

Fingerfood - Baby led weaning

Es gibt Kinder, die möchten lieber alleine essen und mögen es gar nicht, wenn sie gefüttert werden.

Gerade in den letzten Jahren hat die neue Ernährungsform „Baby led weaning“, das heisst Essen-lernen ohne Brei, richtiggehend geboomt.

Wichtig dabei zu wissen ist, dass die Kinder mit der breifreien Ernährungsform, gerade in den ersten Wochen, weniger Nahrung aufnehmen als mit Brei. Somit geht die Umstellung vom Stillen oder der Schoppennahrung auf die Ernährung vom Tisch oft langsamer als mit der Brei-Methode. Es ist auch eine Mischung der beiden Formen möglich, so isst das Kind selber was es kann und dazu wird immer mal wieder ein Löffel Brei gefüttert.

Hier finden sie einige Fingerfood-Rezeptideen:

Baby Brot – Ciabatta

Für 1 Brot

Zutaten

- 20 g frische Hefe
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 500 g Weizenmehl oder Dinkelmehl
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Dann Mehl und Öl zugeben und mit der Küchenmaschine ordentlich kneten. Der Teig ist relativ klebrig, deshalb nicht unbedingt für Handkneten geeignet. In eine Schüssel füllen und an einem warmem Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
2. Backofen auf 250 °C vorheizen. Backblech leicht einölen. Ein Küchenhandtuch sehr gut bemehlen. Der Teig daraufstürzen und ihn mit mehligten Händen zu einem Rechteck von ca. 25 x 25 cm formen. (Es kommt nicht auf die genaue Größe an). Nochmals 10 Minuten gehen lassen.
3. Das Rechteck nun jeweils 1x von rechts und 1x von links zu ca. $\frac{1}{3}$ nach innen übereinander klappen, so dass 3 Lagen entstehen. Mit Hilfe des Handtuchs auf dem Backblech platzieren und in den Ofen schieben. 10 Minuten backen, dann Hitze auf 200 °C reduzieren und weitere 20-25 Minuten backen.

Bananenbrot ohne Zucker

Für eine Kastenform

Zutaten

- 3 Bananen (ca. 300 g ohne Schale), sehr reif
- 2 Eier
- 200 g Dinkelmehl
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Pck. Backpulver
- 1 TL Zimt
- 50 ml Rapsöl
- 60 ml Milch
- 100 g Rosinen
- 50 g Kokosflocken

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen
2. Die Bananen schälen und in einer Rührschüssel mit einer Gabel grob zerdrücken. Die Eier dazugeben und alles mit dem Handmixer/Küchenmaschine gut verrühren.
3. In einer zweiten Schüssel das Mehl mit Backpulver und Zimt vermischen und abwechselnd die trockenen Zutaten und das Öl sowie die Milch zu der Bananen-Ei-Mischung dazugeben und alles sehr gut vermischen.
4. Anschließend die Rosinen und Kokosflocken unterheben.
5. Eine Kastenform gut fetten oder mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben, auf ein Rost stellen und auf der mittleren Schiene etwa 50 Minuten lang backen. Ggf. mit Alufolie abdecken, wenn das Brot oben zu dunkel wird.

Karottenbrot

Für eine Kastenform

Klappt sowohl mit frischer als auch mit Trockenhefe, keine Gehzeit!

Zutaten

- 250 g Dinkelmehl
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 50g Haferflocken (fein)
- 170 g Karotten
- 75 g Apfel
- 40 ml Rapsöl
- 360 ml lauwarmes Wasser (oder Apfelsaft)
- 1 Päckchen Trockenhefe

Zubereitung

1. Möhren und Apfel putzen und schälen, fein reiben.
2. In einer Rührschüssel Mehl, Haferflocken und Trockenhefe vermischen.
3. Wasser und Öl zum Mehl geben. Alles zu einem homogenen Teig kneten und anschliessend Möhren- sowie Apfelraspel darunter kneten.
4. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und im unteren Drittel in den nicht vorgeheizten Ofen schieben.
5. Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze drehen und für etwa 1h10 backen. Nach etwa 40 Minuten ggf. mit Backpapier abdecken, damit es nicht zu dunkel wird. Nach 1h10 nochmal für 10 bis 15 Minuten bei 180 bis 200°C ohne die Kastenform backen lassen. Hierfür das Brot aus der Form rausheben und aufs Blech setzen. Das Backpapier zum Abdecken entfernen, wenn das Brot noch etwas nachbräunen soll.

Pfannkuchen ohne Zucker

Zutaten

- 250 g Weizenmehl
- 3 Eier
- 200 ml Milch
- Vanillemark oder Bourbon-Vanillepulver
- Butter oder Öl für die Pfanne

Zubereitung

1. Eier trennen. In einer Schüssel Eigelb mit Mehl, Vanillepulver und Milch zu einem glatten Teig ohne Klümpchen verrühren.
2. Teig ca. 30. Min. ruhen lassen. Eiweiss zu Schnee schlagen und unterziehen. Teig portionenweise in einer Bratpfanne mit wenig Butter oder Öl beidseitig backen.
3. Je nach Belieben Früchte, Apfelmus oder Gemüsesauce dazu servieren.

Milchreischnitten

Zutaten

- 500 ml Milch
- 250 g Milchreis
- Bourbon Vanillepulver
- Ceylon-Zimt
- 1 Apfel in Stücke geschnitten, geschält und gedünstet (oder andere Frucht verwenden)

Zubereitung

1. Die Milch in einem Kochtopf mit einer Prise Vanillepulver aufkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren und darauf achten, dass die Milch nicht anbrennt.
2. Milchreis mit einem Holzlöffel einrühren und die Temperatur direkt auf kleinste Hitze zurück stellen. Den Milchreis mit geschlossenem Deckel köcheln lassen und gelegentlich umrühren.
3. Pfanne nach 20 min. vom Herd nehmen und 10 min. nachquellen lassen.
4. Die gedünsteten Apfelstückchen oder anderes Obst und ½ - 1TL Zimt unterrühren.
5. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ca. 1 cm dick ausstreichen. Die Masse reicht je nach Blechgröße für ½ - ¾ Blech.
6. Bei 175°C 15 - 20 min. backen.
7. Etwas auskühlen lassen und in Stücke der gewünschten Grösse schneiden.

Apfelmuffins ohne Zucker

Für ca. 12 Muffins

Zutaten

- 50 ml Rapsöl
- 160 g Joghurt, natur oder griechischer
- 2 Eier
- 3 Äpfel
- Zimt, Vanille
- 225 g Mehl
- 2 TL Backpulver

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.
2. Die Äpfel waschen. Einen Apfel kleinschneiden und zu Apfelmus weichkochen lassen. Einen Apfel in kleine Stückchen schneiden und den dritten Apfel grob reiben.
3. In einer Rührschüssel das Öl und den Joghurt mit den Eiern schaumig schlagen und das abgekühlte Apfelmus dazu geben.
4. Zügig das Mehl mit Backpulver, Zimt und Vanille dazu rühren und zum Schluss die Apfelstückchen sowie den geriebenen Apfel unterheben.
5. Nun den Teig in Papierförmchen oder kalt ausgespülte Silikonform füllen. Auf dem Rost auf mittlerer Rille backen. Je nach Größe sind die Muffins nach 20 bis 30 Minuten fertig

Brokkoli-Mais-Puffer

Für ca. 10 kleine Puffer

Zutaten

- 300 g Brokkoliröschen mit Stiel
- 1 kleine Dose Mais, ca. 100 g Abtropfgewicht
- 30 g fein geriebenen Käse z.B. Parmesan oder Bergkäse
- 2 Eier
- 2-3 EL Vollkornmehl
- 2 EL Bratöl

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, den Stiel schälen. Den Brokkoli sehr gut abtropfen lassen. Den Brokkoli entweder auf einer groben Reibe raspeln oder in einem Küchengerät für einige Sekunden schreddern.
2. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Alle Zutaten in einer Schüssel mit den Händen vermischen. Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Mit feuchten Händen 10 kleine Bratlinge formen und bei mittlerer Hitze (nicht zu heiß) von jeder Seite ca. 5-8 Minuten ausbacken.

Chicken Nuggets

Für 2 Erwachsene und 1 Essanfänger

Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets à ca. 130 g
 - 1 großes oder 2 kleine Ei(er)
 - etwa 6 bis 8 EL ungezuckerte Cornflakes
 - Paprika edelsüß, Pfeffer
 - Bratöl Zubereitung
1. Das Hähnchenfleisch in längliche Streifen oder etwas größere Stücke schneiden.
 2. Im verquirlten Ei wenden und dann in einem Teller mit den zerbröselten Cornflakes und Gewürzen panieren. Dafür die Brösel etwas andrücken.
 3. In einer Pfanne etwas Bratöl heiß werden lassen, auf mittlerer Hitze reduzieren und die Nuggets einige Minuten von jeder Seite knusprig anbraten lassen.

Kroketten aus Karotten, Linsen und Süßkartoffeln

je nach Größe 22 bis 30 Stück, lassen sich sehr gut vorbereiten und einfrieren

Zutaten

- 1 TL Bratöl
- 400 g Süßkartoffeln
- 200 g Karotten
- 70 g rote Linsen
- 30 g Belugalinsen
- 250 ml Wasser
- 2 TL salzfreie Gemüsebrühe
- 70 g geriebener Käse, Mozzarella
- 1 Ei
- 20 g Vollkornbrösel
- nach Wunsch Pfeffer, Paprika, Curry, Knoblauch zum würzen
- zum Panieren: 70 g Vollkorn-Paniermehl

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln und Karotten schälen, putzen und in grobe Würfel schneiden. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Karotten- und Süßkartoffelwürfel für fünf Minuten anbraten. Die Linsen in einem Sieb kalt abwaschen und abtropfen lassen und dann zu den Gemüsegewürfen geben. Mit Wasser und der salzfreien Gemüsebrühe aufgießen und abdecken. Für etwa 20 bis 25 Minuten köcheln lassen bis alles weich ist. Mit einem Kartoffelstampfer alles fein stampfen. Die Masse für etwa 15 Minuten abkühlen lassen. Anschließend ein Ei, den Käse und 20 g Paniermehl unterrühren.
2. Ein bis zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 200°C vorheizen. Einen flachen Teller mit Brösel bestreuen.
3. Nun mit angefeuchteten Händen etwas Teig nehmen und zu einer Wurst drücken. Sollte der Teig noch zu weich sein und nicht zusammenkleben, können noch etwas mehr Brösel dazu gefügt werden.
4. Der Teig soll grob in Stickform gebracht werden und dann in den Brösel gewendet werden. Er lässt sich dabei noch genauer formen und kann anschließend aufs Backblech gelebt werden.
5. Auf Ober-/Unterhitze ca. 45 Minuten bei 200°C backen. Bei Umluft kann die Backzeit etwas kürzer sein.

Ofengemüse

Für zwei Bleche

Zutaten

- 2 Zucchini
- 1 gelbe Peperoni
- 1 Fenchel
- 3 große Karotten
- 2 Pastinaken
- 1 kleiner Butternuss Kürbis
- 1 Knolle Rote Beete (Randen)
- 1 Knolle Knoblauch
- 2 Zwiebeln
- Olivenöl
- Thymian, Rosmarin
- Für den Dip: etwas Naturjoghurt mit frischen Kräutern

Zubereitung

1. Die verschiedenen Gemüsesorten vorbereiten, d.h. waschen, evtl. schälen und in gewünschte Grösse schneiden, Sticks können von den Kindern gut gehalten werden.
2. Alle Gemüsestücke (ausser Zucchini und Peperoni) in einer Schüssel mit reichlich Olivenöl und Kräutern wie Thymian und Rosmarin marinieren und auf dem Blech verteilen.
3. Zwiebeln schälen, vierteln und aufs Blech dazu legen.
4. Knoblauchknolle quer halbieren und (mit Schale) aufs Blech geben.
5. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen bei 200°C 15 min. backen lassen, dann die Zucchini und Peperoni dazu geben und weitere 25 min. im Ofen lassen.
6. Das Joghurt mit fein geschnittenen Kräutern anrühren und servieren.

Polenta-Dreiecke

Zutaten

- 200 g Polentagries
- 550 ml Wasser
- salzfreie Gemüsebrühe, alternativ getrocknete oder frische Kräuter (z. B. Oregano oder Petersilie)
- eine Handvoll geriebenen Parmesan
- ein kleines Stückchen Butter
- Bratöl

Zubereitung

1. Das Wasser in einem Topf aufkochen und den Maisgries langsam einrieseln lassen. Dabei gut rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Kochen lassen bis das Wasser komplett verdampft ist, Pfanne von der Platte nehmen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen.
2. Die Kräuter und/oder Gewürze sowie den Käse und die Butter unterrühren.
3. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und möglichst glatt streichen. Das geht am besten mit einem angefeuchteten Teigschaber.
4. Auskühlen lassen und anschließend in die gewünschte Form schneiden oder Förmchen ausstechen. In einer Bratpfanne in wenig Bratöl knusprig braten.

Babykekse

Zutaten

- 2 reife Bananen
- 50 g zerlassene Butter
- 150 g feine Haferflocken

Zubereitung

1. Die Bananen zerdrücken und mit den anderen Zutaten gut verrühren.
2. Sollte der Teig zu trocken sein noch einen Schuss Wasser hinzugeben. Ist er zu flüssig noch ein paar Haferflocken untermischen.
3. Alles zu Sticks formen und bei 180°C Umluft etwa 15 Minuten backen.