

# Der große



## Rezepte-

## Kalender

## 2018

## children

Mit Kindern. Für Kinder!

Bergheim, den 13.12.2017

## ***Liebe Kinder, liebe Jugendliche, liebe Eltern,***

der Rezeptekalender erscheint in diesem Jahr schon zum vierten Mal. In der Kinderversammlung wurden wieder einmal leckere Rezepte herausgesucht und für das kommende Jahr aufs Papier gebracht.

Seit mittlerweile 6 Jahren kocht das Juze-Team zusammen mit Honorarkräften gemeinsam mit maximal vier Kindern und Jugendlichen leckere, frische und gesunde Gerichte. Instant-Produkte sind weitestgehend aus der Küche verschwunden, verstantigt haben sich Produkte aus ökologischem und regionalem Anbau. Die Kinder und Jugendliche bringen ihre eigenen Ideen mit ein, auf diese Weise wird der Speiseplan ihren Wünschen entsprechend gestaltet. So gibt es natürlich auch mal „Fast Food“, aber in einer gesunden Variante. Cookies und Eis werden gemeinsam mit den Kindern hergestellt, so weiß man was drin ist, kann die Mengen selber bestimmen, und bei dem ein oder anderen Experiment entdecken die jungen Menschen ganz neue Geschmäcker ;-)



Den Kindern und Jugendlichen wird so gezeigt, dass man die beliebten Gerichte nicht vollends aus dem Leben verbannen muss, es werden nur die ungesunden Zutaten ausgetauscht bzw. reduziert. Es hat sich über die Jahre gezeigt, dass unsere „Kochkinder“ immer mutiger beim (Aus-)Probieren und umso kritischer im Umgang mit verschiedenen Lebensmitteln werden.

2017 ist einiges passiert: Mit der Geschwister-Scholl-Realschule Bergheim (GSR) intensivierte sich eine Kooperation, die sehr schmackhafte Ergebnisse geliefert hat. Im Garten wurde von Kindern, die das Juze besuchen, gemeinsam mit Jugendlichen der GSR ein Gemüsebeet angelegt. Beide Gruppen kümmerten sich während der Schulzeit oder am Nachmittag um die Pflanzen. Die Ergebnisse waren verblüffend, vor allem für einen „ersten Versuch“. Die Kinder waren überrascht und begeistert über ihren Erfolg, so dass das geerntete Gemüse gleich viel besser geschmeckt hat.



Ein besonderer Dank gilt natürlich *Children for a better world e.V.*, die uns in den letzten Jahren finanziell unterstützt haben und uns auch mit Rat und Tat bezüglich Ernährungsberatung, Küchenequipment etc. durch Seminare und mit hilfreichen Tipps zur Seite standen. Im Laufe der Jahre konnte sich so im Juze-Mitte die gesunde Ernährung als Alleinstellungsmerkmal entwickeln.

Wir wünschen viel Spaß und guten Appetit beim Nachkochen und Ausprobieren!

***Das Juze Koch-Team und die Kinder und Jugendlichen des Juze***

# **Impressum**



## **Herausgeber:**

Städtisches Kinder- und Jugendzentrum Bergheim-Mitte  
Ansprechpartner: Jörg Weigang, Teresa Gummersbach  
Chaunyring 11-13  
50126 Bergheim  
Tel.: 02271-65055  
Fax: 02271-670977  
E-Mail: juze-mitte@bergheim.de  
Homepage: www.juze-bergheim.de

## **Auflage:**

100 Stück

Der Kalender ist auch als Download unter

**<http://juze-bergheim.de/projekte/gesunde-ernaehrung-im-juze-mitte/rezepte/>**  
erhältlich.

## **Redaktion:**

Teresa Gummersbach

## **Layout:**

Teresa Gummersbach

## **Fotos:**

Jörg Weigang, Teresa Gummersbach

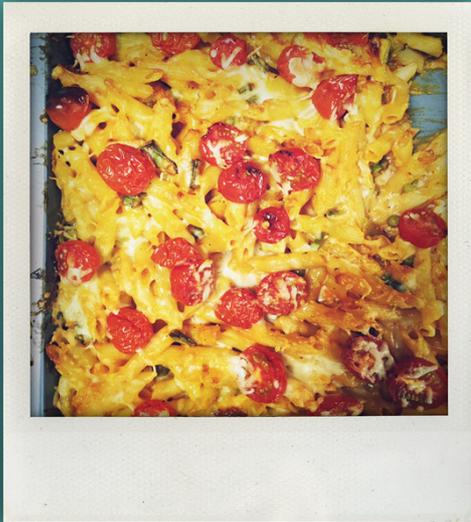
Auf der Homepage [www.juze-bergheim.de](http://www.juze-bergheim.de) finden Sie weitere Hinweise auf unser Programm im Juze.

Die regulären Öffnungszeiten sind

Montags bis Freitags 14:00-20:45 Uhr

Samstags 14:00-19:00 Uhr

Erreichbar sind wir in der Regel Montags bis Freitags ab 11 Uhr.



## Veggie-Nudelauf

### Zubereitung

Zuerst die Penne so lange in Salzwasser kochen, bis sie gut bissfest sind. Anschließend abtropfen lassen.

Für die Sauce Olivenöl, Sahne, die ganze Tube Tomatenmark, Kräuter und Gewürze miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knoblauchzehen schälen, klein schneiden und zu der Sauce geben. Je nach Geschmack mehr oder weniger Olivenöl und Knoblauch begeben.

Die Nudeln mit der Sauce gut vermischen und in eine sehr große Auflaufform geben. 1/3 von der Käsemenge unter die Penne mischen. Anschließend die Tomaten vierteln und auf die Penne legen. Danach den Käse darüber streuen und in den Backofen schieben.

Den Auflauf ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft überbacken, bis der Käse schön zerlaufen ist. Sofort servieren.

### Zutaten für ca. 4 Personen

500g Penne, 1 Tube Tomatenmark, 2 Knoblauchzehen, 400ml Sahne, 250g geriebener Käse (Gouda, Mozzarella etc.), 100ml Olivenöl, Italienische Kräuter, Pfeffer, Salz zum Würzen, je nach Geschmack kann noch Gemüse ergänzt werden (auf dem Bild waren noch Tomaten, Erbsen und Lauchzwiebeln dabei)

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Neujahr	1	2	3	4	5 Ende Weihnachtsferien	6	7
	8	9	10	11 Kinderversammlung	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	1	2	3	4



## Knuspriger Apfelaufauf

### Zubereitung

Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Die Apfelstückchen in die Form geben und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Alles mit dem Zimt bestäuben.

Den Backofen auf 175°C (Umluft) vorheizen.

Die Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Mit den Haferflocken und dem Zucker verrühren.

Die Masse auf den Äpfeln in der Auflaufform gleichmäßig verteilen.

Im Backofen ca. 45 Min backen.

Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Dazu schmeckt Vanilleeis oder Vanillesoße sehr gut.

### Zutaten für ca. 4 Portionen

750g säuerliche Äpfel, 1-2 EL Zitronensaft, 1 Msp Zimt, 125g Butter, 150g kernige Haferflocken, 100g Zucker

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8 Weiberfastnacht Karneval im Juze	9	10	11
12 Rosenmontag	13 Aschermittwoch	14	15 Kinderversammlung	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	1	2	3	4



März

2018



**Käse-Rösti-Taler**

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, reiben, in ein feuchtes Küchentuch wickeln und in eine Schüssel ausdrücken.

Den Kartoffelsaft etwas stehen lassen, dann abgießen, so dass die abgesetzte Stärke auf dem Boden der Schüssel zurück bleibt.

Die geriebenen Kartoffeln mit 2 Eigelben, 150g Käse und der Kartoffelstärke vermengen.

Mit den Kümmelsamen und etwas Muskat würzen.

In einer beschichteten Pfanne Pflanzenöl erhitzen. Dann den Teig portionsweise in die Pfanne setzen, etwas flach drücken und 2-3 Minuten goldbraun backen.

Wenden und weitere 2-3 Minuten goldbraun fertig backen.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Rösti mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passt wunderbar ein frischer grüner Salat oder ein Gurkensalat.

Zutaten für ca. 4 Personen

800g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 2 Eigelbe, 150g geriebenen Käse (Gouda oder Edamer), 1-2 EL Kartoffelstärke (je nach Kartoffelsorte), 1/4 TL Kümmelsamen, Muskat, Pflanzenöl zum Braten, Salz, Pfeffer

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8 Kinderversammlung	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22 Ostern im Juze	23	24	25
26 Beginn Osterferien Ferienprogramm im Juze	27	28	29 Karfreitag	30 Karsamstag	31 Ostersonntag	1



**Gemüsespaghetti mit Käsesoße**

Zutaten für ca. 4 Personen

500g (Vollkorn-)Spaghetti, 1 Zucchini, 1 Möhre, 50g Butter, 1 Zwiebel (feingehackt), 2 Knoblauchzehen (feingehackt), 50g Mehl, Balsamico Bianco, 50ml kräftige Gemüsebrühe, 500ml Milch, 200-300ml Sahne, 300g Käse (versch. Sorten nach Geschmack)

Zubereitung

Die Zucchini und die Möhre waschen und ggf. schälen. Beides in dünne Spaghetti schneiden (wenn vorhanden mit einem Spiralschneider). Die Nudeln wie gewohnt kochen, die Zucchini- und Möhren-Spaghetti 3 Minuten vor Ende der Kochzeit hinzugeben und mitkochen.

Für die Sauce die Butter mit der Zwiebel und dem Knoblauch andünsten. Das Mehl im Fett mit anschwitzen und mit etwas Balsamico ablöschen. Brühe und Milch hinzugeben und das Ganze unter gelegentlichem Rühren ca. eine halbe Stunde köcheln lassen. Währenddessen nach und nach die Sahne hinzugeben.

Die Käsemischung in die Soße geben und unter Rühren schmelzen lassen. Abschließend mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
26	27	28	29	Karfreitag	30 Karsamstag	31 Ostersonntag
2 Ostermontag	3	4	5	6 Ende Osterferien	7	8
9	10	11	12 Kinderversammlung	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6



**Brokkoli-Lasagne**

Zubereitung

Den Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und in Salzwasser weich kochen. Das Wasser kann noch mit etwas Muskat verfeinert werden.

Den fertigen Brokkoli mit dem Frischkäse vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eventuell mit etwas Milch streichbarer machen.

Die passierten Tomaten mit den italienischen Kräutern, die ausgepressten Knoblauchzehen und der Milch vermischen. Die Auflaufform einfetten und den Ofen auf 200°C vorheizen.

Eine dünne Schicht Tomatensoße unten in die Auflaufform geben. Darauf die erste Schicht Lasagneplatten legen. Als nächstes die Brokkolissoße darauf verteilen. Darauf achten, dass die Nudeln komplett mit Soße bedeckt sind. Anschließend wieder eine Schicht Nudeln. Die Schichtung in der Reihenfolge fortsetzen, bis die Soßen aufgebraucht sind. Zum Schluss den Käse darüber streuen.

Die Lasagne für ca. 45 Minuten im heißen Ofen backen.

Dazu passt gut ein frischer Salat.

Zutaten für ca. 4 Personen

500g Brokkoli, 150g Frischkäse mit Kräutern, 1 Pck. passierte Tomaten, 250ml Milch, 1 TL italienische Kräuter, 1 Knoblauchzehe, 100g geriebenen Käse, Salz, Pfeffer, Muskat, Lasagneplatten, evtl. etwas Milch, etwas Fett für die Form

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
30 Tag der Arbeit	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 Christi Himmelfahrt	11	12	13
14	15	16	17 Kinderversammlung	18	19	20 Pfingsten
21 Pfingstmontag Beginn Pfingstferien	22	23	24	25 Ende Pfingstferien	26	27
28	29	30	31 Fronleichnam	1	2	3



## Picknick-Salat

### Zubereitung

Den Couscous in eine Schüssel geben und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. 5 Minuten stehen lassen bis die Brühe aufgenommen wurde. Den Couscous abkühlen lassen.

Die Gurke halbieren, um mit einem Teelöffel die Samen heraus zu schaben und danach in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel in feine Ringe schneiden, die Tomaten waschen und halbieren. Den Feta zerbröseln und die Minze kleinhacken.

Den Granatapfel halbieren und vorsichtig mit einem Holzlöffel auf jede Hälfte klopfen. Die Kerne in einer Schüssel auffangen.

Zitronensaft, die abgeriebene Schale (vorsichtig nur die äußere Schicht abschaben, nicht das weiße) und das Olivenöl unter den Couscous rühren.

Jetzt Gurke, Tomaten, Zwiebel, Feta, Granatäpfel und die Minze unterheben und alles abschmecken.

Der Feta kann auch durch andere Käsesorten ersetzt werden. Zusätzlich können Frühlingszwiebeln, Oliven oder Paprikaschoten verwendet werden.

### Zutaten für eine Schüssel

200g Couscous, 300ml Gemüsebrühe, 1/2 Salatgurke, 1 Granatapfel, abgeriebene Schale und Saft einer Bio-Zitrone, 2 El Olivenöl, 250g Kirschtomaten, 1 kleine rote Zwiebel, 200g Feta, 1 Bund Minze

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 Kinderversammlung	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1



**Apfel-Bananen-Pfannkuchen**

Zutaten für ca. 8 kleine Pfannkuchen

400g (Vollkorn-) Mehl, 80g Zucker, 330ml Milch, 3 Eier, 2 Prisen Zimt, 2 Prisen Muskat, 2 Prisen Salz, 1,5 Pkt. Vanillezucker, 1 Apfel, 2 mittel-große Bananen, Butter/Margarine

Zubereitung

Mehl, Zucker, Zimt, Muskat, Salz, Eier und Vanillezucker in eine Schüssel geben.

Den Apfel schälen und in kleine Stückchen schneiden. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken und in die Schüssel geben.

In der Mitte der Mischung eine Grube formen und die Milch zugeben. Mit einem Kochlöffel oder Handrührgerät Zutaten langsam von der Mitte aus zu einem glatten Teig rühren.

Etwas Butter oder Margarine in der Pfanne erhitzen und ca. 6 Esslöffel Teig zugeben.

Pfannkuchen so lange in der Pfanne lassen bis der Teig festgeworden ist, dann wenden und goldgelb backen lassen. Je nach Belieben kalt oder warm mit Zimtzucker garnieren.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 Kinderversammlung	13	14	15
16 Beginn Sommerferien Ferienprogramm im Juze	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27 Ende Ferienprogramm Juze	28	29
30	31	1	2	3	4	5



## Mexikanische Wraps mit Avocadocreme

### Zubereitung

Paprika, Zucchini und Zwiebeln in Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Gemüswürfel darin anschwitzen. Danach zum Abkühlen zur Seite stellen. Bohnen und Mais dazugeben.

Für die Avocadocreme die Zwiebel klein hacken, den Knoblauch pressen. Beides in einer Pfanne goldbraun andünsten und anschließend zum Abkühlen beiseite stellen. Die Avocados auslöffeln und in einer Schüssel füllen und mit einer Gabel zerquetschen. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Wraps die Creme auf die Weizentortillas streichen und mit dem Gemüse befüllen. Dann die Fladen am unteren Ende und an den Seiten umklappen und eng zusammenrollen. Die fertige Rolle mittig durchschneiden.

Dazu passen (Süß-)Kartoffelspalten mit Aioli.

### Zutaten für ca. 4 Personen

4 große Weizentortillas

*Füllung:* 1 Dose Kidneybohnen, 1 Dose Mais, 1 rote Paprika, 1 Zwiebeln, 1 Zucchini (Gemüse nach Geschmack variierbar)

*Avocadocreme:* 2 reife Avocados, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27 Ende Sommerferien	28	29	30	31	1	2



## Gemüsemuffins

### Zubereitung

Die roten Paprika waschen und klein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Möhren grob reiben.

Eier und Milch in einem Becher verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 175°C vorheizen. (Umluft, sonst 200°C)

Je 2 Papierförmchen in eine Mulde des Muffin-Blechtes stellen und das Gemüse in die Förmchen geben.

Die Eiermilch vorsichtig darüber gießen.

Bei 175°C Umluft ca. 20 Min. im Backofen backen.

Aus der Form lösen und mit den Papierförmchen servieren.

### Zutaten für ca. 4 Personen

2 rote Paprika, 4 Lauchzwiebeln, 4 Möhren, 8 Eier, 8 EL Milch, Salz, Pfeffer, wenn vorhanden 1 Muffin-Blech, Muffin-Papierförmchen

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 Kinderversammlung	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



# Oktober

2018



## Ofengemüse

### Zubereitung

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Die Zwiebeln in große Stücke, die rote Beete in dicke Spalten und den Brokkoli in Röschen teilen.

Die Kirschtomaten können ja nach Geschmack halbiert werden. Alternativ können sie im Ganzen mit in den Ofen.

Die rote Beete mit dem Olivenöl vermengen und in einem Bräter oder einer ofenfesten Form für 20 Min. in den Backofen. Nach der Zeit die restlichen Zutaten hinzufügen und weitere 30 Minuten garen lassen. Abschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Rezept kann auch mit anderen Gemüsesorten (z.B. Süßkartoffeln und Pastinaken, Kartoffeln und Möhren) gemacht werden.

Passt sehr gut als Beilage zu Reis oder Gegrilltem.

### Zutaten für ca. 4 Personen (als Beilage)

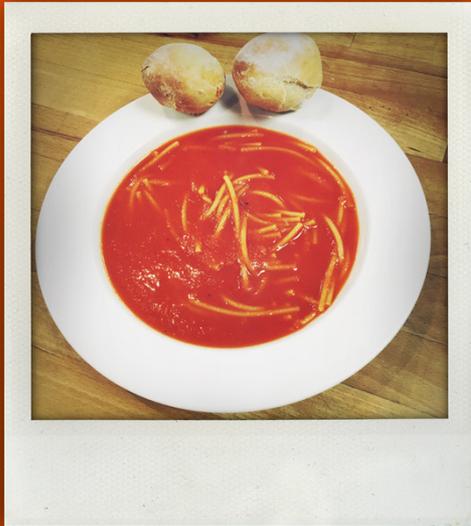
2 rote Zwiebeln, 2 ganze rote Beete geschält, 1/2 Kopf Brokkoli, 1 EL Olivenöl, 12 Kirschtomaten

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	2	3 Tag der dt. Einheit	4	5	6	7
8	9	10	11 Kinderversammlung	12	13	14
15 Beginn Herbstferien Ferienprogramm im Juze	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 Vorhang auf! im Juze "Mc Trash packt aus"	26 Ende Herbstferien	27	28
29	30 Halloween im Juze	31 Allerheiligen	1	2	3	4



# November

2018



## Tomatensuppe mit Quarkbrötchen

### Zubereitung Tomatensuppe

Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehen hacken und in Öl glasig dünsten. Tomatenmark zufügen und leicht anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß würzen.

Mit Tomaten, Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.

Die Suppe fein pürieren und nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und servieren.

### Zubereitung Quarkbrötchen

Quark, Ei, 1 Prise Zucker und 1 gestrichener TL Salz verrühren. Mehl und Backpulver mischen und dazugeben. Alles mit dem Knetaken zu einem glatten Teig verrühren. Den Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat (24x24cm) ausrollen.

Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Mit einem Messerrücken senkrechte und waagerechte Linien in den Teig drücken, sodass 8 Brötchen markiert werden.

Die Brötchen im heißen Ofen in der Ofenmitte 15 Min. backen und danach auf einem Gitter kurz abkühlen lassen.

Warm zu der Tomatensuppe servieren.

### Zutaten für ca. 4 Personen

*Suppe:* 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Öl, 2 EL Tomatenmark, 1 Dose Tomaten (ca. 850ml), 300ml O-Saft, 200ml Gemüsebrühe, Paprika edelsüß, Salz, Pfeffer, Zucker  
*Brötchen:* 125g Magerquark, 1 Ei, 250g Weizenmehl, 1 TL Backpulver, Salz, Zucker

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
29	30	31	1 Allerheiligen	2	3	4
5	6	7	8 Kinderversammlung	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2



## Sahniger Apfelraum

Für ca. 8 Portionen

1/2 Zitrone, 4 Äpfel, 25g Honig, 50ml Wasser, 1 Vanillezucker, 100g Amarettini, 350g Magerquark, 20g Zucker, 1 Prise Zimt, 1 Prise Kardamom, 75ml Schlagsahne, 25g dunkle Schokolade

### Zubereitung

Die Zitronen auspressen. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Mit Honig, Wasser, Vanillezucker und Zitronensaft zugedeckt aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Während die Äpfel abkühlen, Amarettini in einen Beutel geben und mit dem Nudelholz grob (!) zerbröseln.

Magerquark mit Zimt und Kardamom glatrühren. Den Zucker nach und nach zugeben und zwischendurch abschmecken, damit es nicht zu süß wird. Sahne steifschlagen und unterheben. Schokolade raspeln und beiseite stellen.

Kekse, Creme und Apfelwürfel kurz vor dem Servieren abwechselnd schichtweise in 8 kleine Dessertgläser (oder in eine große Glasschüssel) füllen. Mit Schokoraseln dekorieren.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6 Nikolaus im Juze	7	8	9
10	11	12	13 Kinderversammlung	14	15	16
17	18	19	20	21 Beginn Weihnachtsferien	22	23
24 Heiligabend	25 1. Weihnachtstag	26 2. Weihnachtstag	27	28	29	30
31 Silvester	1 Neujahr	2	3	4	5	6

## Übersicht 2018



**Januar:** Veggie-Nudelaufbau



**Februar:** Knuspriger Apfelaufbau



**März:** Käse-Rösti-Taler



**April:** Gemüsespaghetti mit Käsesoße



**Mai:** Brokkoli-Lasagne



**Juni:** Picknick-Salat



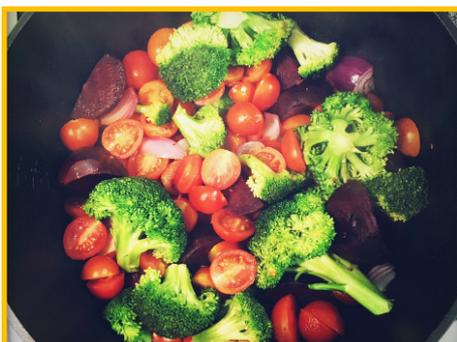
**Juli:** Apfel-Bananen-Pfannkuchen



**August:** Mexikanische Wraps mit Avocado-Creme



**September:** Gemüsemuffins



**Oktober:** Ofengemüse



**November:** Tomatensuppe mit Quarkbrötchen



**Dezember:** Sahniger Apfeltraum