



Cremige One-Pot-Pasta mit Gemüse

Schnelles Familiengericht mit wenig Abwasch



4 Portionen

ZUTATEN

- 300 g Nudeln
- 1 Zucchini oder 1 Paprika (gewürfelt)
- 1 kleine Zwiebel (fein gewürfelt)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne oder Milch
- 60 g Parmesan, gerieben
- 1 TL Kräuter (Oregano, Basilikum)
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Gemüse in einem großen Topf mit etwas Öl anschwitzen.
2. Nudeln, Gemüsebrühe und Sahne dazugeben und aufkochen lassen.
3. Auf niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind.
4. Käse unterrühren, mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

- Zwiebeln hacken ohne Tränen? Multihacker nutzen oder die Zwiebel vorher in den Kühlschrank legen.
- Schneller schneiden: Eine grobe Reibe für das Gemüse nehmen statt Würfeln.

Variation für wählerische Esser:

- Nudeln separat kochen, dann kann jeder entscheiden, ob er sie mit Soße vermischt oder nicht.
- Zusätzlich etwas Brot oder Brötchen anbieten für Kinder, die keine „gemischten“ Gerichte mögen.
- Gemüse auf die Hälfte reduzieren und separat servieren.





Schnelle Lieblings-Rohkost für Kinder

Wie mache ich Rohkost spannend?



4 Portionen

ZUTATEN

- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 Paprika
- 1 Handvoll Kirschtomaten

Dips:

- Kräuterquark: 3 EL Joghurt oder Quark, 1 TL Kräuter, Salz
- Honig-Senf-Dip: 2 EL Joghurt, 1 TL Senf, 1 TL Honig
- Hummus: 3 EL Kichererbsen, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Öl, 1 Prise Salz pürieren

ZUBEREITUNG

1. Gemüse in verschiedene Formen schneiden: Stifte, Scheiben, Ringe oder geraspelt.
2. Dips: Jeweils alle Zutaten verrühren oder Pürieren.
3. Alles anrichten und genießen.

Tipp:

- Kein Schneidebrett putzen? Rohkost direkt mit einem Sparschäler in Streifen schneiden.
- Kinder mit einbinden: Sie dürfen sich aussuchen, welche Form das Gemüse bekommt. Super kommen hier auch Gemüseausstecher an oder Wellenschnitt-Messer.

Variation für wählerische Esser:

- Gemüse einzeln anrichten, sodass jeder sich seine Favoriten nehmen kann.
- Alternativ: Apfelscheiben oder Trauben als Extra anbieten.





One-Sheet- Kartoffel-Gemüse

Gelingt immer & braucht kaum Arbeit



4 Portionen

ZUTATEN

- 600 g "Drillinge" (o. kleine Kartoffeln)
- 1 Zucchini, in Scheiben
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, in Spalten geschnitten
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 4 EL Öl
- 1 TL Paprikapulver + Knoblauchpulver
- 1 TL ital. Kräuter
- (Meer-)Salz

Optional

- 3 EL frisch geriebener Parmesan oder
- 1 EL 1 TL getr. Rosmarin

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200°C Umluft vorheizen und Kartoffeln in Spalten schneiden und mit 2 EL Öl und Optionen (kein Salz!) mischen.
2. Gemüse putzen und in Streifen/ Scheiben schneiden und ebenfalls mit 2 EL Öl und ital- Kräutern mischen.
3. Kartoffel u. Gemüse nebeneinander auf ein Backblech geben und ca. 25 Minuten backen.
4. Jetzt erst die fertigen Kartoffeln/ Gemüse salzen!

Tipp:

- Kartoffeln nicht schälen! Das spart Zeit und gibt extra Geschmack.
- Backpapier verwenden, dann bleibt das Blech sauber.

Variation für wählerische Esser:

- Brot oder Brötchen als zusätzliche Beilage anbieten.
- Wer keine Dips mag, kann Butter oder geriebenen Käse zu den Kartoffeln nehmen.





bunte Dip-Variation

Gelingt immer & braucht kaum Arbeit



4 Portionen

ZUTATEN

Paprika-Dip

- 1 rote Paprika (gewürfelt)
- 2 EL Frischkäse oder Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer

Selbstgemachte Sauerrahm

- 200 g Schmand
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Milch
- Salz, Pfeffer

Knoblauch-Dip

- 200 g Joghurt
- 1 kleine Knoblauchzehe (gepresst)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten jeweils gut verrühren oder pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
2. Mit Gewürze abschmecken.

Tipp:

- Dips am Vortag vorbereiten, dann ziehen sie besser durch.
- 2–3 Tage im Kühlschrank in luftdichten Behältern aufbewahren.

Variation für wählerische Esser:

- Beim Knoblauch-Dip den Knoblauch reduzieren oder durch Frühlingszwiebeln ersetzen.
- Den Paprika-Dip mit 1 TL Apfelmus statt Honig abrunden.
- Damit jeder selbst probieren kann, ohne gezwungen zu sein.

Manchmal ist Essen mehr als nur satt werden:
Mehr Tipps und Ideen auf [esszimmer.nrw](https://www.esszimmer.nrw)
oder scannen Sie einfach den QR-Code!



find me on:



@ [esszimmer.nrw](https://www.esszimmer.nrw)



5-Minuten- Beilagensalat

Schnell & lecker – keine Ausreden mehr!



4 Portionen

ZUTATEN

- 1 kleine Kopfsalat oder Eisbergsalat
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 kleine Dose Mais

Dressings:

- Joghurt-Kräuter: 2 EL Joghurt, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Öl, Kräuter, Salz
- Honig-Senf: 1 EL Öl, 1 TL Honig, 1 TL Senf, 1 TL Essig

ZUBEREITUNG

1. Salat, Gurke und Tomaten schneiden, mit Mais mischen.
2. Dressing nach Wahl zubereiten und darüber geben.

Tipp:

- Salat bereits geschnitten kaufen, spart Zeit!
- Dressing in einem Schraubglas schütteln – kein extra Schneebesen nötig.

Variation für wählerische Esser:

- Zutaten in Schüsseln separat anrichten, damit jeder selbst entscheidet.
- Eine Portion ohne Dressing anbieten.





Bunte Wraps zum Mitnehmen

Perfekt für unterwegs oder als schnelles Abendessen



4 Portionen

ZUTATEN

- 4 Wraps oder Tortillas
- 200 g Frischkäse oder Hummus
- 1 Karotte (geraspelt)
- 1 Paprika (in Streifen)
- 4 Scheiben Käse oder Schinken
- 1 Handvoll Salat

ZUBEREITUNG

1. Wraps mit Frischkäse bestreichen.
2. Gemüse und Käse/Schinken darauf verteilen.
3. Einrollen: Wrap belegen (Füllung mittig, Ränder frei), oben und unten nach innen klappen, rechte Seite über die Füllung legen, fest nach links einrollen, halbieren und genießen.

Tipp:

- Wraps lassen sich super am Vortag vorbereiten!
- Keine Raspel? Möhre mit Sparschäler in Streifen schneiden.
- Auch lecker mit Hähnchenstücken - auch fertig in der Kühlung.
- Am Rand mit Frischkäse oder Hummus „festkleben“, damit sie nicht aufgehen.

Variation für wählerische Esser:

- Verschiedene Beläge in einer „Wrap-Station“ anrichten, sodass jeder seinen eigenen belegen kann.





Schneller Pausen-Snack für Kinder & Eltern

Energie für zwischendurch – ganz ohne Zuckerfallen



ca. 20 Stück

ZUTATEN

- 200 g Datteln (entsteint)
- 100 g Mandeln oder Haselnüsse (gemahlen)
- 50 g Haferflocken (zart)
- 1 EL Kakaopulver
- 1 TL Zimt
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 Prise Salz

Zum Wälzen:

- Kakao
- Kokosraspeln
- Bunte Zuckerstreusel

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (bis auf Zutaten zum Wälzen) in einer Küchenmaschine fein hacken, bis eine klebrige Masse entsteht.
2. Walnussgroße Portionen der Masse abnehmen und zwischen den Händen zu Kugeln rollen.
3. Kugeln in verschiedenen Toppings wälzen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Tipp:

- Datteln zu fest zum Mixen? 5 Minuten in heißem Wasser einweichen.
- Masse hält nicht beim Formen? Etwas Wasser zugeben.

Variation für wählerische Esser:

- Alternativ Apfel- oder Bananenscheiben mit Erdnussmus als Snack anbieten.





Schneller Couscous- Baukasten

Vielseitig kombinierbar – perfekte Vorbereitung



4 Portionen

ZUTATEN

- 200 g Couscous
- 300 ml heißes Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Paprika (gewürfelt)
- 1 kleine Dose Mais
- 100 g Feta oder Mozzarella

ZUBEREITUNG

1. Couscous abwiegen und einen Teelöffel Gemüsebrühpulver drauf geben. Mit heißem Wasser übergießen und 5 Min. quellen lassen.
2. Mit Olivenöl und Zitronensaft mischen.
3. Paprika, Mais und Feta oder Mozzarella unterheben.

Tipp:

- Couscous direkt in einer Schüssel mit Deckel quellen lassen – kein extra Umfüllen!
- Statt Feta oder Mozzarella: Frischkäse unterrühren für eine cremigere Konsistenz.
- Schmeckt auch als "Milchreis". Dazu die Gemüsebrühe und Wasser durch heiße Milch ersetzen dann mit Früchte, Nüsse oder Honig servieren.

Variation für wählerische Esser:

- Zutaten in Schüsseln getrennt servieren, damit jeder selbst mischt.
- Wer keinen Couscous mag, kann stattdessen Brot oder Wraps dazu nehmen.

Manchmal ist Essen mehr als nur satt werden:
Mehr Tipps und Ideen auf esszimmer.nrw
oder scannen Sie einfach den QR-Code!



find me on:



@ esszimmer.nrw



Brotaufstriche in 2 Minuten

Schnell & lecker statt Fertigprodukte



4 Portionen

ZUTATEN

Schoko-Nuss-Creme

- 100 g Haselnüsse oder Mandeln (gemahlen), 3 EL Kakaopulver, 2 EL Honig oder Ahornsirup, 100 ml Milch oder pflanzliche Alternative, ½ TL Zimt oder 1 TL Vanilleextrakt, 1 EL neutrales Öl

Möhren-Frischkäse-Creme

- 1 große Karotte (geschält & in Stücke geschnitten), 100 g Frischkäse, 1 TL Zitronensaft, 1 EL Rapsöl, 1 Prise Salz, 1 TL Honig

Schoko-Nuss-Creme

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben & mit dem Stabmixer pürieren.
2. Falls die Creme zu dick ist, nach und nach etwas mehr Milch einrühren.
3. In ein Glas abfüllen & luftdicht verschließen.

Möhren-Frischkäse-Creme

1. Karotte in kleine Stücke schneiden & in wenig Wasser weich dämpfen oder kochen (ca. 5 Min.).
2. Alles mit dem Stabmixer zu einer glatten Creme pürieren.
3. In ein Glas abfüllen & im Kühlschrank lagern.

Tipp:

- Karotte für den herzhaften Aufstrich am Vortag weichkochen oder Reste verwerten.
- Im Kühlschrank ca. 5–7 Tage (Schoko) / 3–4 Tage (Möhre) luftdicht verschlossen lagern.

Variation für wählerische Esser:

- Möhrencreme mit zus. 1 TL Honig abrunden, Schoko-Aufstrich mit Zimt oder Vanille variieren.
- Beide Aufstriche können mit dünnen Bananenscheiben oder Apfelspalten serviert werden.

Manchmal ist Essen mehr als nur satt werden:
Mehr Tipps und Ideen auf esszimmer.nrw
oder scannen Sie einfach den QR-Code!



find me on:



@ esszimmer.nrw



Bunte Reis-Bowl mit Ei & Erdnuss-Dressing

Sättigend, ausgewogen & meal-prep-freundlich



4 Portionen

ZUTATEN

Für den Reis & das Gemüse:

- 250 g Reis
- 1 Möhre, geraspelt
- 1 kleine Paprika (gewürfelt)
- 1 kleine Dose Mais (150 g)
- 1 Handvoll TK-Erbesen o. Konserve
- 2 Eier

Für das Dressing:

- 30 g (2 EL) Erdnussmus
- 10 ml (2 TL) Sojasoße
- 10 ml (2 TL) Zitronensaft
- 10 g (2 TL) Honig

1. Reis nach Packungsanleitung kochen und ausdampfen lassen.
2. Eier in kochendem Wasser 7–8 Min. hart kochen, abschrecken & schälen.
3. Möhre raspeln & Paprika würfeln.
4. Erbsen & Mais zum fertigen Reis geben (bei TK-Erbesen kurz unter heißem Wasser auftauen).
5. Dressing zubereiten: Erdnussmus mit Sojasoße, Zitronensaft, Honig & Wasser cremig rühren.
6. Reis, Gemüse & Ei in Schüsseln anrichten & mit Dressing toppen.

Tipp:

- Reis am Vortag kochen & im Kühlschrank aufbewahren.
- Eier direkt in das Reiswasser geben & mitkochen (8 Min.).
- Dressing direkt in einem Schraubglas schütteln, statt mit Löffel rühren → weniger Abwasch.

Variation für wählerische Esser:

- Gemüse separat servieren, sodass sich jeder seine eigene Bowl zusammenstellen kann.
- Statt Erdnuss-Dressing ein Joghurt-Kräuter-Dressing anbieten.
- Optional Feta, Avocado oder Hähnchen als Extra-Topping für mehr Abwechslung.

Manchmal ist Essen mehr als nur satt werden:
Mehr Tipps und Ideen auf [esszimmer.nrw](https://www.esszimmer.nrw)
oder scannen Sie einfach den QR-Code!



find me on:



@ [esszimmer.nrw](https://www.esszimmer.nrw)



Das 1-Minuten-Müsli ohne Zuckerfallen

Fertigmüsli? Selber mischen geht schneller!



8 Portionen

ZUTATEN

- 300 g Haferflocken
- 100 g Dinkelflakes
- 100 g gehackte Nüsse (Mandeln, Walnüsse oder Haselnüsse)
- 50 g Kokosflocken
- 50 g Kakao-Nibs oder Zartbitterschokolade (grob gehackt)

Optional:

- Trockenfrüchte wie Rosinen, Cranberries
- Saaten & Kerne wie Kürbis, Chia
- Extra Crunch wie gepuffter Quinoa, Amaranth
- Gewürze wie Zimt, Vanille, Kardamom

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen.
2. In ein luftdichtes Glas oder eine Dose füllen.
3. Direkt genießen oder portionsweise mit Joghurt oder Milch servieren.

Tipp:

- Müsli direkt in einer großen Dose mischen, Deckel drauf & schütteln!
- In kleine Schraubgläser abfüllen, dann hat man immer eine fertige Portion.

Variation für wählerische Esser:

- Statt Kakao-Nibs gehackte Schokolade nehmen.
- Trockenfrüchte extra dazu anbieten, falls jemand keine mag.

Manchmal ist Essen mehr als nur satt werden:
Mehr Tipps und Ideen auf esszimmer.nrw
oder scannen Sie einfach den QR-Code!



find me on:



@ esszimmer.nrw

Das bin ich

Hintergrund

Als Mutter einer wunderbaren Tochter, Kitaköchin und Ernährungsberaterin habe ich im Laufe der Jahre viele Erfahrungen rund um die Kinderernährung gesammelt. Ich weiß, wie herausfordernd es sein kann, gesunde Mahlzeiten in den Familienalltag zu integrieren, ohne dabei Stress oder Druck zu erzeugen. Meine beruflichen und persönlichen Erfahrungen haben mich gelehrt, wie wichtig es ist, Kindern die Freiheit zu geben, selbst zu entscheiden, was und wie viel sie essen möchten. Dabei unterstütze ich Familien darin, entspannte, ausgewogene Mahlzeiten zu gestalten, bei denen der Spaß am Essen im Mittelpunkt steht.

Gemeinsam können wir den Essensalltag so gestalten, dass er Freude bereitet – für euch und eure Kinder!

Werte

Im Mittelpunkt steht für mich die Vermittlung von Werten wie Gemeinschaft, Achtsamkeit und Selbstbestimmung. Beim Essen geht es nicht nur um Nährstoffe, sondern um den respektvollen Umgang mit Lebensmitteln, das Miteinander am Tisch und die Freiheit, eigene Entscheidungen zu treffen. Diese Werte prägen unsere Beziehung zum Essen ein Leben lang.

Ziele

Mein Ziel ist es, Familien zu unterstützen, gesunde und ausgewogene Mahlzeiten in den Alltag zu integrieren – ohne Stress und Zwang. Kinder sollen die Möglichkeit haben, selbst zu entdecken, was ihnen schmeckt, und Eltern entlastet werden, indem sie lernen, den Druck rauszunehmen und das Essen wieder als freudigen, gemeinsamen Moment zu erleben.

ESSzimmer

die Ernährungswerkstatt für Familien
Einfach KOSTENLOSES Erstgespräch vereinbaren!



Kontakt

+49 160 95 30 05 546

www.esszimmer.NRW

sabrina@esszimmer.NRW

moselstraße 28
45219 essen

[find.me.on](https://www.find.me.on/)



[esszimmer.nrw](https://www.esszimmer.nrw)



ESSzimmer
die Ernährungswerkstatt für Familien



Sabrina Sander

Ernährungsberaterin & Coach
für Familien



Einfach scannen und
mehr Infos rund um
stressfreie
Familienernährung
erfahren!❤️

Liebe Eltern

Heute haben wir gemeinsam erlebt, wie einfach und schnell eine ausgewogene Familienküche sein kann – und dass gesundes Essen auch im hektischen Alltag machbar ist. Mit ein paar cleveren Strategien lassen sich stressfreie Mahlzeiten zubereiten, die allen schmecken. Auch zu Hause könnt ihr diese Ansätze nutzen, um den Essensalltag entspannter zu gestalten. Hier ein paar Tipps, wie ihr mit wenig Aufwand gesunde, alltagstaugliche Gerichte in eure Familie integrieren könnt:

Verantwortung teilen – Kinder mitentscheiden lassen

- Kinder essen besser, wenn sie die Wahl haben. Ihr könnt die verschiedenen Komponenten einer Mahlzeit – z. B. Gemüse, Eiweißquellen und Beilagen – separat anbieten, sodass die Kinder selbst entscheiden, was sie essen möchten. Zum Beispiel könnt ihr Nudeln, eine Sauce und Gemüse auf den Tisch stellen, und jeder kann wählen, was er mag. Dadurch lernen Kinder, ihren eigenen Vorlieben zu vertrauen, und fühlen sich in ihrer Entscheidung bestärkt.

Kein Zwang und kein Druck

- Essen sollte niemals zum Kampf werden. Druck oder Zwang führen oft dazu, dass Kinder ein Lebensmittel dauerhaft ablehnen, weil sie negative Gefühle damit verbinden. Denkt einmal an eure eigene Kindheit: Gibt es ein Lebensmittel, das ihr nicht mögt, weil ihr es früher essen musstet? Genau solche Erfahrungen wollen wir vermeiden. Lasst die Kinder entscheiden, ob und wie viel sie essen möchten – ohne Zwang.

Alte Glaubenssätze hinterfragen

- Sätze wie „Du musst deinen Teller leer essen“ oder „Gemüse kommt zuerst“ haben viele von uns selbst gehört. Diese Glaubenssätze sind veraltet und machen Essen oft zum Zwang. Heute wissen wir, dass Kinder am besten essen, wenn sie ihrem Hunger und Appetit vertrauen dürfen. Eure Aufgabe ist es, regelmäßig gesunde, ausgewogene Mahlzeiten anzubieten, aber ob und wie viel die Kinder davon essen, dürfen sie selbst entscheiden.



Zusammen gesund und entspannt essen

Unsere heutige Ernährungskultur ist oft von Zeitdruck, schnellen Lösungen und strengen Regeln geprägt. Das führt häufig zu Stress, besonders in Familien mit kleinen Kindern. Dabei sollte Essen Freude bereiten und ein Moment der Verbindung sein. Mein Ansatz als Ernährungsberaterin basiert darauf, den Essensalltag zu entlasten und gesunde Essgewohnheiten spielerisch und ohne Druck zu fördern.

Essen verbindet uns – es ist ein Moment, in dem wir zusammenkommen, uns austauschen und neue Dinge entdecken.

Mit den richtigen Ansätzen kann jede Mahlzeit eine Gelegenheit sein, Kindern Freude am Essen zu vermitteln, ohne Zwang und Druck. Das gemeinsame Kochen und Essen stärkt nicht nur den Zusammenhalt, sondern fördert auch gesunde und nachhaltige Gewohnheiten, die lange bestehen bleiben.

Wenn ihr weiterführende Unterstützung benötigt oder Fragen habt, bin ich gerne für euch da – sei es durch meinen Blog oder in einer persönlichen Beratung.

Eure Sabrina



ESSzimmer
die Ernährungswerkstatt für Familien

Selbständig Neues probieren

- Kinder sind neugierig, besonders wenn sie selbst kochen oder etwas Neues ausprobieren dürfen. Integriert sie in den Kochprozess, lasst sie Gerichte vorbereiten und entscheidet

gemeinsam, welche Zutaten verwendet werden. Kinder, die selbst kochen, sind viel offener, auch mal etwas Neues zu probieren.

Entlastung für Eltern – es geht nicht nur um „gesund“

- Ihr müsst nicht die ganze Last auf euren

Schultern tragen! Eure Aufgabe ist es, gesunde Lebensmittel anzubieten, aber ihr seid nicht allein verantwortlich für die Essgewohnheiten eurer Kinder. Nehmt den Druck raus und lasst die Kinder selbst entdecken, was ihnen schmeckt.

Wenn ihr merkt, dass ihr trotz aller Bemühungen Schwierigkeiten habt oder euch der Essensalltag belastet, schaut gerne auf meinem Blog vorbei. Dort findet ihr viele wertvolle Tipps und Anregungen für eine stressfreie Ernährungsgestaltung im Familienalltag.

Falls ihr tiefergehende Fragen oder individuelle Herausforderungen habt, stehe ich euch gerne für eine individuelle Beratung oder ein privates Coaching zur Verfügung. Zusammen können wir Lösungen erarbeiten, die zu eurer Familie passen und den Essensalltag erleichtern.

Ich freue mich, euch auf diesem Weg zu unterstützen!