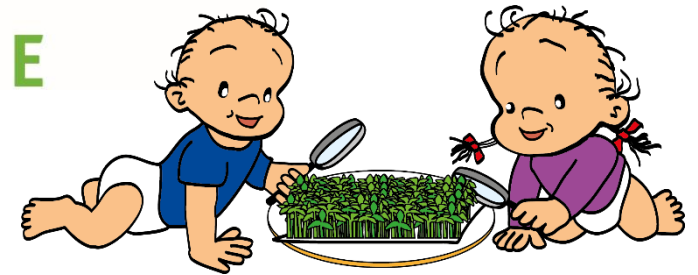




# Familienbüro

TREFF.INFO.ANGEBOTE



Liebe Kinder,

zwei Wochen lang haben wir die „Kesse Kresse“ beobachtet und mittlerweile geerntet. Heute stellen Mia & Max ein paar Ideen zu Snacks und kleinen Gerichten mit Kresse vor. Sie haben besonders einfache Rezepte mit wenigen und günstigen Zutaten ausgesucht. Probiere die Rezepte einfach mal mit Deinen Eltern aus. Die helfen Dir bestimmt gerne. Und wie Du selber mitmachen kannst, erfährst Du auf der letzten Seite.

# Das lächelnde Kressebrot

## Zutaten für 2 Portionen:

### Idee 1:

2 Scheiben Vollkornbrot  
2 große Tomaten  
Etwas Kresse  
Pfeffer  
Salz

### Idee 2:

2 Scheiben Vollkornbrot  
Frischkäse oder Quark  
Etwas Kresse  
Pfeffer  
Salz

## So geht´s:

- Tomate waschen und in Scheiben schneiden
- Tomatenscheiben auf das Brot legen
- Etwas Pfeffer und Salz auf die Tomatenscheiben streuen
- Kresse auf die Tomatenscheiben legen

## Oder:

- Frischkäse oder Quark auf das Brot streichen
- Etwas Pfeffer und Salz auf Frischkäse oder Quark streuen
- Kresse drauf legen

Und jetzt lass es Dir schmecken!



### Mein Tipp:

Probiere statt Tomaten andere Gemüsesorten aus, zum Beispiel Gurke oder Paprika.

### Mein Tipp:

Du kannst Dein Brot auch kunstvoll gestalten, wie auf dem Foto links.



### Mach mit:

Wie schmeckt Dir Dein Kressebrot am besten?  
Auf der letzten Seite erfährst Du, wie Du Mia & Max Dein Lieblingsrezept schicken kannst!

# Frecher Kressedip mit Gemüsesticks

## Zutaten für 2 Portionen:

### Für den Quark:

250 Gramm Quark  
1/2 Kressebeet  
Pfeffer  
Salz

### Wähle Gemüsesorten, die du gerne magst, zum Beispiel:

Gurke  
Kohlrabi  
Möhre  
Paprika

## So geht's:

- Quark in eine Schüssel geben
- Kresse drüberstreuen
- Alles gut vermischen
- Pfeffer und Salz dazugeben, bis es dir gut schmeckt
- Ein paar Minuten durchziehen lassen
- In der Zwischenzeit Gemüse waschen und -wenn nötig- schälen
- Gemüse in handliche Streifen oder „Sticks“ schneiden

Und jetzt Gemüsestreifen in den Quark tauchen und reinbeißen. Lecker!

### Mein Tipp:

Du kannst den Dip mit etwas Curry- oder Paprikapulver verfeinern.

### Und noch ein Tipp:

Der Dip schmeckt auch mit Frischkäse statt Quark. Und er ist auch auf einem Vollkornbrot lecker.

### Mein Tipp:

Viele Leute mögen die Schale der Gurke nicht, weil sie hart ist. Unter der Schale sind aber viele gesunde Vitamine. Schäle die Gurke nur halb, dann bleiben einige Vitamine drin und sie ist angenehmer zu essen.



### Mach mit:

Wie magst Du Deinen Dip am liebsten?  
Welche Gewürze und Kräuter benutzt Du dafür?  
Auf der letzten Seite erfährst Du, wie Du Mia & Max Dein Lieblingsrezept schicken kannst!

# Gurkensalat mit Kresse

## Zutaten für 4 Portionen:

1 Gurke  
1/4 Kressebeet  
1 Esslöffel Zitronensaft  
6 Esslöffel Öl  
1 Teelöffel Senf  
3 Teelöffel flüssiger Honig  
Pfeffer  
Salz

## So geht´s:

- Gurke waschen
- Endstücke abschneiden
- Gurke in dünne Scheiben schneiden oder hobeln
- Für die Salatsoße Zitronensaft, Öl, Senf und Honig gut miteinander verrühren
- Mit Pfeffer und Salz würzen, bis es Dir schmeckt
- Soße über die Gurkenscheiben gießen
- Kresse drüber streuen, ggf. vorher etwas klein hacken
- Alles gut vermischen, ca. 15 Minuten durchziehen lassen



### Mein Tipp:

Honig und Ahornsirup enthalten einige gesunde Vitamine. Das ist bei Zucker nicht der Fall. Grundsätzlich gilt aber: Je weniger Mittel Du zum Süßen verwendest (egal ob Zucker, Süßstoff, Honig oder andere), desto besser für den Körper.



### Mein Tipp:

Wenn gerade mal keine Kresse da ist, schmeckt der Salat auch mit Petersilie, Schnittlauch und vielen anderen, gesunden Kräutern.



### Mach mit:



Hast Du eine eigene Lieblingssoße für den Salat? Welche Gemüsesorten benutzt Du noch?  
Auf der letzten Seite erfährst Du, wie Du Mia & Max Dein Lieblingsrezept schicken kannst!

# Kesses Kohlrabi-Süppchen mit Kresse

## Zutaten für 2 Portionen:

1 Zwiebel  
2 kleine oder eine große Kohlrabi  
1 kleine Kartoffel  
1/2 Kressebeet  
500 ml Gemüsebrühe  
Pfeffer  
Salz

### Mein Tipp:

Wenn Du es etwas frischer magst, lass die Kartoffel weg. Dafür vor dem Pürieren etwas Creme Fraiche in die Suppe geben.



## So geht´s:

- Kohlrabi, Kartoffel und Zwiebel schälen
- Zwiebel in kleine Würfel schneiden
- Kohlrabi und Kartoffel in große Würfel (1-2 cm) schneiden
- Öl im Topf erhitzen, Zwiebelwürfel in den Topf geben, den Herd auf eine mittlere Stufe stellen, damit die Zwiebelstücke schön glasig werden
- Kohlrabi- und Kartoffelstücke zu den Zwiebeln geben
- Die Gemüsebrühe dazu gießen
- Alles ungefähr 15 Minuten kochen lassen, bis alles gar ist
- Die Hälfte der Kresse dazu geben
- Alles mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren
- Mit Pfeffer und Salz würzen, bis es Dir gut schmeckt
- Suppe in Teller geben
- Rest der Kresse fein schneiden und drüberstreuen

### Mein Tipp:

Es gibt viele verschiedene Gemüsesuppen, die noch mehr Pepp bekommen, wenn Du etwas Kresse drüberstreust. Zum Beispiel Kartoffel-, Tomaten-, oder Paprikasuppe.



### Mach mit:



Welche Suppe mit Kresse schmeckt Dir am besten?  
Auf der letzten Seite erfährst Du, wie Du Mia & Max Dein Lieblingsrezept schicken kannst!

# Sommerliche Nudeln mit Tomaten und Kresse

## Zutaten für 4 Portionen:

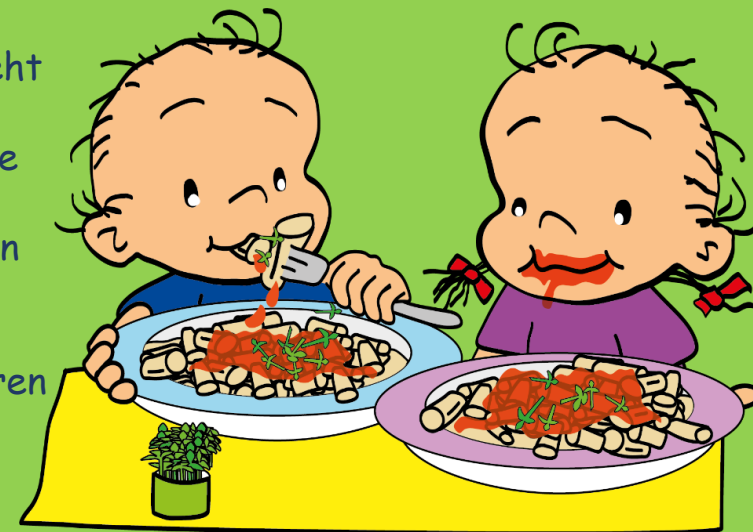
500 Gramm Vollkornnudeln  
1 Zwiebel  
Etwas Öl  
4 große Fleischtomaten  
2 Teelöffel Honig  
1 Kressebeet  
Pfeffer  
Salz

### Mein Tipp:

Probier auch mal Kichererbsen- oder Rote-Linsen-Nudeln aus. Diese enthalten viel pflanzliches Eiweiß. Das ist sehr wichtig für unseren Körper.

## So geht's:

- Tomaten waschen und in ungefähr 1 cm große Würfel schneiden
- Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden
- Nudeln so kochen, wie es auf der Nudelpackung steht
- Wichtig: Das Nudelwasser kräftig salzen
- Während die Nudeln kochen, etwas Öl in der Pfanne erhitzen
- Die Zwiebelwürfel in die Pfanne geben, die Zwiebeln bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie glasig sind
- Den Herd ausstellen und die Tomaten in die noch heiße Pfanne geben; so werden sie warm und verlieren etwas Feuchtigkeit, verkochen aber nicht
- Honig zugeben und mit Pfeffer und Salz würzen
- Wenn die Nudeln gar sind, abgießen
- Nudeln und Tomaten auf Teller geben
- Mit reichlich Kresse bestreuen



### Mein Tipp:

Wenn Du Parmesan- oder einen anderen Hartkäse drüber reibst, wird alles noch würziger.

### Mach mit:



Hast Du andere Nudelsoßen mit Kresse ausprobiert? Was ist Deine Lieblingssoße? Auf der letzten Seite erfährst Du, wie Du Mia & Max Dein Lieblingsrezept schicken kannst!

# Leichter Kartoffelsalat mit Kresse

## Zutaten für 2 Portionen:

500 Gramm festkochende Kartoffeln  
1/2 Gurke  
150 Gramm Joghurt  
1 Esslöffel Mayonnaise  
1 Teelöffel Senf  
1/2 Kressebeet  
Pfeffer  
Salz

### Mein Tipp:

Am nächsten Tag schmeckts noch besser, weil die Kresse viel Geschmack an die Soße und die Kartoffeln abgegeben hat.



### Mein Tipp:

Mit Nudeln statt Kartoffeln schmeckt es auch.



## So geht´s:

- Die Kartoffeln waschen und mit Schale in einen Topf legen, Wasser drüber gießen, gut salzen
- Topf mit Deckel auf den Herd stellen und auf die höchste Stufe schalten, bis das Wasser kocht
- Den Herd auf mittlere Hitze stellen, evtl. kurz den Deckel abnehmen, falls es zu stark kocht
- Kartoffeln ungefähr 20 Minuten kochen lassen, bis sie gar sind
- In der Zwischenzeit die Gurke waschen, längs halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne vorsichtig rauskratzen
- Gurkenhälften in Scheiben schneiden
- Für die Salatsoße Joghurt, Mayonnaise und Senf in einer kleinen Schüssel verrühren, kräftig mit Pfeffer und Salz abschmecken
- Wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen und kurz ausdämpfen lassen, dann vorsichtig pellen
- Dafür die Kartoffeln mit einer Gabel aufspießen und die Schale mit einem Messer entfernen
- Salatsoße über die noch warmen Kartoffeln gießen, gut die Hälfte der Kresse dazugeben, alles vorsichtig vermischen
- Eine halbe Stunde ziehen lassen, dann mit Pfeffer und Salz abschmecken
- Restliche Kresse zur Deko drüberstreuen



### Mach mit:

Hast Du den Salat mal mit Nudeln statt Kartoffeln probiert? Oder andere Gemüsesorten verwendet? Auf der letzten Seite erfährst Du, wie Du Mia & Max Dein Lieblingsrezept schicken kannst!



## Wissenswertes über Kresse

**Der Geschmack:** Der Name der Kresse entstand aus dem Althochdeutschen „cresso“ und bedeutet scharf. So erinnert der scharfe Geschmack an Radieschen oder Rettich.

**Die Gesundheit:** Wer Kresse regelmäßig isst, unterstützt seine Abwehrkräfte. Der Vitamin C-Anteil und die enthaltenen Senföle stärken den Körper, zum Beispiel in der Erkältungszeit.

**Die Schärfe:** In größeren Mengen gegessen kann Kresse für Kinder sehr scharf sein. Am besten erst einmal wenig davon nehmen und den Geschmack testen. Milder schmeckt die Kresse verkocht in Suppen, oder vermischt in Salaten.

**Milchprodukte und Kresse:** In vielen Milchprodukten schmeckt die Kresse am Tag nach der Zubereitung noch intensiver, zum Beispiel beim Quarkdipp oder in der Soße für den Kartoffelsalat.

**Die Sorten:** Es gibt viele verschiedene Kressesorten: Gartenkresse, Brunnenkresse, Kapuzinerkresse, Honigkresse, Basilikumkresse... Viel Spaß beim Durchprobieren und Testen, welche Sorte den eigenen Geschmack am besten trifft.

**Das Kressebeet:** In den Rezepten ist von einem „Kressebeet“ die Rede. Im Supermarkt wird Kresse in kleinen Schalen verkauft. Weil Kresse immer Feuchtigkeit braucht, ist sie oft auf eine Art Zellstoff gepflanzt. So bekommt sie auch genug Wasser, wenn sie ein paar Tage im Laden steht. Diese Schalen nennt man „Kressebeet“. Sie geben im Rezept die benötigte Menge an, zum Beispiel ein oder ein halbes Kressebeet.

Zum selber Ausprobieren schicken wir dir gerne ein Tütchen „Kesse Kresse“-Samen zu (so lange der Vorrat reicht):

familienbuero@gelsenkirchen.de oder (0209) 169-6900







# Familienbüro

TREFF.INFO.ANGEBOTE



Mach mit:

Hast Du selber versucht, mit Deinen Eltern etwas Leckeres mit Kresse zu kochen?

Hast Du ein Rezept von Mia & Max mit eigenen Ideen verändert?

Dann schicke uns Dein Lieblingsrezept, am besten mit einem tollen Foto von Dir und Deinem Gericht. Mia & Max sammeln die schönsten Rezepte und Bilder.

Diese erscheinen dann für andere Kinder (und Eltern) auf unserer Internetseite.

Am besten schickst Du eine Mail an

(schreibe bitte Dein Alter und Deine Telefonnummer dazu):

[familienbuero@gelsenkirchen.de](mailto:familienbuero@gelsenkirchen.de)

