



Mittelstufe

Faktenblatt für Lehrpersonen

Znüni- und Zvieri-Rezepte



Sinnvolle Zwischenmahlzeiten verleihen neue Energie. Gemeinsames Planen, Organisieren und Zubereiten der Mahlzeiten mit den Kindern während einer Projektwoche, für den Pausenkiosk, einen Ausflug, ein Fest oder im Klassenlager kann ein grosser Lernspass sein. Kinder sind meist mit Freude dabei, und Selbstgemachtes schmeckt bekanntlich besser. So steht einer ungezwungenen Wissensvermittlung für gesunde und abwechslungsreiche Ernährung nichts im Weg.

Znüni und Zvieri für unterwegs

Sie stillen den Hunger, füllen leere Energiespeicher auf und machen müde Kinder wieder munter. Das ideale Znüni für Ausflüge besteht beispielsweise aus einem Käsebrötchen oder Vollkorncrackern mit Gemüse- und Käsestängelchen und Trockenfleisch. Als Getränke sind Wasser oder ungesüsster Tee geeignet.

Znüni und Zvieri für drinnen

Über einen lustig-gluschtig angerichteten Teller freuen sich Kinder immer. Klein geschnittenes Obst, Joghurt mit frischen Früchten, ein Milchshake, Griessköpfchen oder ein Butterbrot stillen den Hunger und sind gesund. Ausserdem tut eine Pause zwischen dem Lernen, Spielen und Toben gut.

Im Folgenden haben wir für Sie sinnvolle Znüni und Zvieri für jede Gelegenheit zusammengestellt.



Mittelstufe

Name: _____

Rezepte zum Arbeitsblatt



Gemüsebrötchen

Für 10 Stück

Zubereitung: ca. 40 Minuten
Aufgehen lassen: ca. 1 Stunde
Backen: ca. 30 Minuten

Utensilien

grosse Schüssel
Waage
Teelöffel
Röstiraffel
Sparschäler
Bircherraffel
Pfanne
Messbecher
Becher
Tuch
Teighorn
Backpapier

Zutaten

Teig:
350 g Zopfmehl
150 g Dinkelvollmehl
(siehe Tipp)
60 g Sbrinz AOP, gerieben
1½ TL Salz

Mehl zum Bestäuben

100 g Zucchini, an der Röstiraffel
gerieben
100 g Rüepli, gerüstet, an der
Bircherraffel gerieben
21 g Hefe, zerbröckelt
2,75 – 3 dl Milch, lauwarm

Zubereitung

1 Teig: Beide Mehlsorten, Sbrinz und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Gemüse hineingeben. Hefe in der Milch auflösen, in die Mulde giessen. Alles zu einem weichen, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen (ca. 1 Stunde).

2 Teig ohne zu kneten zu einer Rolle von ca. 5 cm Durchmesser formen. Mit dem Teighorn schräg in 10 gleich grosse Stücke teilen. Nicht mehr formen oder kneten. Brötchen mit genügend Abstand auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Mit Mehl bestäuben.

3 Auf der zweituntersten Rille in den kalten Ofen schieben. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze einschalten. Brötchen 25 – 30 Minuten backen. Warm oder ausgekühlt servieren.

Tipp

Dinkelvollmehl ist im Grossverteiler erhältlich. Als Alternative Vollkornmehl aus Weizen verwenden.



Knackige Pommes frites

Für 1 Portion

Zubereitung: ca. 10 Minuten

Utensilien

Sparschäler
Schneidebrett
Rüstmesser
evtl. Esslöffel zum
Entkernen der Gurke
Pommes-frites-Tüte
oder Sandwichbeutel

Zutaten

½–1 Pfälzerrüebli oder Rüebli, geschält
½ gelbe Peperoni, entkernt
1 Stück Salatgurke (8–10 cm), geschält,
entkernt
30–40 g milder Gruyère AOP

Zubereitung

- 1 Gemüse und Käse in Stängel schneiden.
- 2 In die Pommes-frites-Tüte stecken.

Tipp

Je nach Saison Peperoni und Salatgurke weglassen und diese durch Rüebli ersetzen.



Beeren zum Dippen

Für 10 Portionen

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Utensilien

Teelöffel
Schneidebrett
Rüstmesser
feine Reibe
Waage
Pürierstab oder
Standmixer
10 Teller
10 Zahnstocher oder
Sticks
10 Schälchen à je
ca. 1 dl Inhalt für
den Dipp

Zutaten

Dip:
2 TL Honig
5–8 Blätter Basilikum,
gewaschen
5–8 Blätter Minze,
gewaschen
1 Zitrone, Schale abgerieben
400 g Crème fraîche
Beeren:
750 g Erdbeeren, gewaschen, nach
Belieben in mundgerechte Stücke
geschnitten
250 g Heidelbeeren, gewaschen
500 g Himbeeren, gewaschen

Dekoration:

2 Blätter Basilikum, nach Belieben,
gewaschen, gehackt
2 Blätter Minze, nach Belieben,
gewaschen, gehackt

Zubereitung

- 1 Dip: Honig mit Basilikum, Minze und 2 EL Crème fraîche im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Zitronenschale dazugeben. Die restliche Crème fraîche sorgfältig daruntermischen.
- 2 Früchte auf die 10 Teller verteilen.
- 3 Dip gleichmässig auf die 10 Schälchen verteilen und nach Belieben mit gehacktem Basilikum und gehackter Minze dekorieren.
- 4 Beeren mit einem Zahnstocher oder Stick aufstecken und dippen.



Quarkdip mit Sommergemüse

Für 10 Portionen

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Utensilien

grosse Schüssel
 Esslöffel
 Saftpresse
 Teelöffel
 Knoblauchpresse
 Schneidebrett
 Messer
 Waage
 Sparschäler
 10 Schälchen

Zutaten

Quark-Dip:
 500 g Quark (¾-fett)
 3 EL Halbrahm
 2 TL Zitronensaft
 1 – 2 Knoblauchzehen, gepresst
 2 EL Basilikum, fein gehackt
 3 EL Sbrinz AOP, gerieben
 Salz, Pfeffer
 ca. 1,5 kg Sommergemüse, z.B. Peperoni,
 Gurke, Fenchel, Kohlrabi

Zubereitung

1 Dip: Quark, Rahm und Zitronensaft cremig rühren. Knoblauch, Basilikum und Sbrinz dazumischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2 Gemüse rüsten, in Stängel schneiden und auf 10 Tellern anrichten.
3 Dip in die 10 Schälchen füllen und zum Gemüse auf die Teller stellen.



Rüebli-Orange-Jogurt

Für 10 Portionen

Zubereitung: ca. 25 Minuten

Utensilien

grosse Schüssel
 Messer
 Esslöffel
 Waage
 Sparschäler
 Bircherraffel
 kleine Raffel
 Saftpresse
 Schneidebrett
 10 Becher à 3 dl

Zutaten

1,25 kg Jogurt nature
 500 g Quark (¾-fett)
 1 Msp. Salz
 2 EL flüssiger Honig
 400 – 500 g Rüebli, gerüstet, an der
 Bircherraffel gerieben
 1 Orange, wenig abgeriebene Schale und
 ganzen Saft
 6 Datteln, entsteint, in Streifen
 3 – 4 EL Kernen, z.B. Kürbiskerne oder
 Sonnenblumenkerne, gehackt

Zubereitung

1 Jogurt, Quark, Salz und Honig in einer Schüssel verrühren. Rüebli, Orangenschale und -saft sowie Datteln daruntermischen.
2 Auf die Becher verteilen. Bis zum Servieren kühl stellen.
3 Vor dem Servieren mit Kernen bestreuen.



Weichkäse-Trauben-Brötchen

Für 10 Stück

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Utensilien

Schüssel
Messer
Rüstmesser
Schneidebrett
Brotmesser
Gemüsehobel
Esstlöffel

Zutaten

125 g Butter, weich
1 Bund Schnittlauch, geschnitten
500 g Dinkelvollkorn- oder Nussbrot, in 10 Scheiben
½ grüner Eichblattsalat oder 1–2 Fenchel, fein gehobelt
500 g Weichkäse, z.B. Brie Suisse oder Camembert Suisse, in Scheiben
300 g blaue oder weisse Trauben, halbiert, entkernt
(Es braucht mind. 10 Trauben)
2 EL Honig, nach Belieben

Zubereitung

- 1 Butter und Schnittlauch mischen. Brotscheiben damit bestreichen.
- 2 Erst Salat oder Fenchel, dann Weichkäse auf die Brote legen.
- 3 Mit Trauben belegen. Nach Belieben wenig Honig daraufträufeln.



Herbstliche Fruchtspiessli

Für 10 Portionen/30 Stück

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Utensilien

Waage
Schneidebrett
Rüstmesser
30 Holzsticks
10 Teller

Zutaten

250 g Trauben, gewaschen (es braucht 30 Stück)
250 g Tête de Moine, in Rosetten (es braucht 30 Stück)
250 g Birnen, gewaschen, in mundgerechte Stücke geschnitten (es braucht 30 Stück)
300 g Pflaumen, gewaschen, entkernt, in Schnitzen (es braucht 30 Stück)

Zubereitung

- 1 Trauben, Tête de Moine, Birnenstücke und Pflaumenschnitze abwechselungsweise an Spiesse stecken.
- 2 Pro Person 3 Spiessli auf einen Teller legen.

Tipp

Anstelle von Pflaumen Zwetschgen verwenden.



Think-Pink-Milch

Für 2 Portionen

Zubereitung: ca. 15 Minuten

Utensilien

Messbecher
Waage
Teelöffel
Schneidebrett
Rüstmesser
feine Reibe
Standmixer oder
Pürierstab oder
Smoothie-Maker
2 Gläser à 3 dl Inhalt

Zutaten

4 dl Milch
100 g gedämpfte Rande, gerüstet,
in Stücken
1–2 TL flüssiger Honig
½ Orange, abgeriebene Schale und
Saft
2 Orangenschnitze, zum Garnieren

Zubereitung

1 Alle Zutaten bis und mit Orangensaft mit dem Pürierstab, im Standmixer oder im Smoothie-Maker 1–2 Minuten mixen.
2 Randen-Orangen-Milch in die Gläser füllen, mit Orangenschnitzen garnieren.



Früchtekörbchen

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Utensilien

Schneidebrett
Rüstmesser
Apfelausstecher
Zahnstocher
kleines Gefäss
für Sauce

Zutaten

4 rotschalige kleine Äpfel,
z.B. Cox Orange
Zitronensaft zum Bestreichen
250 g verschiedene Beeren, z.B.
Himbeeren, Heidelbeeren,
Johannisbeeren

Sauce:

125 g Quark
½–1 TL Puderzucker
½ TL Vanillezucker

Zubereitung

1 Von den Äpfeln einen Deckel wegschneiden, ca. ¼ des Apfels. Unteren Teil aushöhlen, Ausgehöhltes in Stücke schneiden. Aus dem Deckel 6 blattförmige Stücke ausschneiden. Alles mit Zitronensaft bestreichen.
2 Beeren mischen. Erst Apfelstücke, dann Beeren in die Äpfel füllen. Deckel erst an Zahnstocher, dann auf die Körbchen stecken.
3 Sauce: Alle Zutaten verrühren, in ein kleines Gefäss füllen. Zum Früchtekörbchen servieren.