

swissmilk

# FAMILY

Wettbewerb

**GEWINNE  
CHF 2'000.-  
REKA-GUTSCHEINE**

Mitmachen  
und Ferien planen.

S. 17

## Schnäderfrässige Kinder?

Wir haben Tipps und Rezepte für dich

### Kinder in die Küche

Einfache Rezepte  
mit Beeren

### Stadtlandwirte

Familie Rediger bauert  
am Stadtrand von Basel

### Probier mal

Alltagsrezepte, die auch  
heiklen Essern schmecken



## «WÄÄH, GRUUSIG»

Hörnli ja, Gemüse nein: Viele Kinder haben beim Essen eine klare Meinung. Für Eltern kann das herausfordernd sein. Psychologe und Kinderbuchautor Fabian Grolimund weiss jedoch zu beruhigen und gibt praktische Tipps für den Alltag. Sein Fazit: Kein Grund zum Verzweifeln, etwas «schnäderfrässig» zu sein gehört zur Entwicklung dazu. Schon immer, wie unsere Vorlesegeschichte vom Steinzeitmädchen Nuna in der Heftmitte zeigt.

In dieser Ausgabe besuchen wir ausserdem die Bauernfamilie Rediger. Das Besondere: Ihr Bio-Hof liegt am Stadtrand von Basel. Hier bringen sie mit totaler Transparenz das Bauernleben den Stadtmenschen näher.

Möchtest du noch mehr saisonale Rezepte, gesunde Ernährungstipps und aktuelle Informationen? Dann bestell unseren monatlichen Newsletter unter [swissmilk.ch/family](http://swissmilk.ch/family), wir freuen uns auf dich.

Viel Spass beim Lesen!

Irina

**Irina Kaeser**  
Projektleiterin Gesundheit Swissmilk,  
Ernährungsberaterin BSc



## 4

### Broccoli und Tränen

Viele Kinder essen nur bestimmte Dinge und sicher keinen Broccoli – halb so schlimm! Wir liefern Tipps, Expertenrat und Rezepte für die kleinen, wählerischen Esser.



## 20

### Kinder und Beeren

Ein süsses Sandwich, ein fruchtiger Shake oder eine himmlisch sämige Crème – das alles machen Kinder fast ganz allein – mit unseren Rezepten und einer helfenden Hand.



Gratis-Download  
Rezept-E-Book

## E-BOOK: KINDER IN DIE KÜCHE

Die besten Rezepte aus unserer Rubrik «Kinder in die Küche» als E-Book. Jetzt gratis herunterladen!

## 24

### Kuhglocken und Hochhäuser

Familie Rediger führt einen Bauernhof direkt an der Stadtgrenze. Lukas und Daniela Rediger erzählen, warum sie diese Nähe schätzen – und wie auch die Städter davon profitieren.



### 14 Kefir

Wer Joghurt kennt, sollte unbedingt Kefir probieren. Wie er dir sogar beim Backen hilft, erfährst du hier.

### 16 Znünibox

Unser Znüni schmeckt wie ein Dessert und gibt erst noch Power für die Schule.

### 17 Wettbewerb

Beantworte unsere Frage und gewinne Reka-Familienferien im Wert von CHF 2'000.-.

### 18 Vorlesegeschichte

Schon in der Steinzeit gab es Kinder, die partout kein neues Essen probieren wollten. Das ist durchaus gut, wie unsere Geschichte vom Steinzeitkind Nuna zeigt.



## 30

### Quiche und Pasta

Tätschli, Quiche, Wrap oder Pasta: Mit diesen Rezepten erhalten Eltern gleich eine ganze Ladung guter und vor allem schneller Znacht-Ideen.

**Impressum** | Herausgeber: Swissmilk, Schweizer Milchproduzenten SMP, Laubeggstrasse 68, 3006 Bern | [family@swissmilk.ch](mailto:family@swissmilk.ch) | Redaktionsleitung: Annette Beutler, Swissmilk | Fotos Reportagen: Roy Matter, Nicole Philipp | Konzept, Grafik und Produktion: Therefore GmbH, Tramstrasse 4, 8050 Zürich | [www.therefore.ch](http://www.therefore.ch) | Illustration: Sigi Siegenthaler, Illustration: KI-Info: Seite 5 KI-generiert | Druck: Stämpfli AG, Bern

Newsletter Swissmilk Family abonnieren: [www.swissmilk.ch/family](http://www.swissmilk.ch/family)

Schweiz. Natürlich.

# Wählerisch beim Essen? Natürlich!

Man nennt sie «schnäderfrässig» oder «Picky Eaters» und für manche Familie wird mit ihnen der Esstisch zum Stresstisch. Wenn Kinder nicht (alles) essen wollen, ist dies aber noch lange kein Grund, sich Sorgen zu machen. Wir haben mit dem Psychologen und Kinderbuchautor Fabian Grolimund gesprochen und geben Tipps, die du gleich im Alltag umsetzen kannst.

Kennst du das? Du hast fein gekocht, vielleicht sogar etwas, das das Kind normalerweise gerne isst. Und plötzlich will es das Kind nicht essen. Es dreht den Kopf weg, hält sich den Mund zu und das alles nur, weil zum Beispiel die Sauce das Fleisch berührt?

Das ist anstrengend und frustrierend, hast du dir doch so viel Mühe gegeben, etwas Feines auf den Tisch zu zaubern.

**«Wählerisch beim Essen zu sein, kann ab einem bestimmten Alter zur natürlichen Entwicklung der Kinder dazugehören.»**

Fabian Grolimund, Psychologe

«Wählerisch beim Essen zu sein, kann ab einem bestimmten Alter zur natürlichen Entwicklung der Kinder dazugehören», sagt Experte Fabian Grolimund, Autor des Buches «Willst du nicht wenigstens mal probieren?» zum Thema Picky Eating.

Meist mit etwa zwei Jahren beginnen Kinder damit, bestimmte Speisen nicht (mehr) essen zu wollen. «Sie sind dann sehr wählerisch, was die Lebensmittel angeht, die sie essen, und lehnen oft neue oder ungewohnte Nahrungsmittel ab.» Bei den meisten Kindern nimmt dieses Verhalten ab dem vierten Lebensjahr dann langsam wieder ab.

# 12 TIPPS FÜR ENTSPANNTERE MAHLZEITEN

## 1 GIB DIR ZEIT

Damit Picky Eaters zu Allesessern werden, braucht es Zeit und Geduld. Rechne eher mit Monaten und Jahren als mit Tagen und Wochen.



## 2 ENTFERNE ALLE ABLENKUNGEN

Schalte den Fernseher aus, lege das Spielzeug weg und konzentriert euch auf die Mahlzeit.

## 3 ERKUNDET ZUSAMMEN NEUE LEBENSMITTEL

Mit dem Essen spielt man doch. Gemeinsames Erkunden von neuen Lebensmitteln, sie berühren, daran riechen oder sie mal abschlecken, ohne sie gleich zu essen, kann Hemmungen abbauen.

## 4 GIB NICHT AUF

Biete weiterhin neue Lebensmittel an, auch wenn sie zunächst abgelehnt werden, z. B. jeden Tag ein paar Erdbeeren in die Znüni-Box.

## 5 FANGE KLEIN AN

Biete das neue Lebensmittel in kleinen Portionen oder zusammen mit gewohntem Essen an.

## 6 ZWINGE DEIN KIND NICHT ZUM ESSEN

Wenn es nicht will, zwinge dein Kind auch nicht, Neues zu probieren oder seinen Teller leer zu essen. Zwang kann eine negative Beziehung zu den Mahlzeiten schaffen. Nimm das Essen einfach weg, ohne das Essverhalten zu kommentieren.

## 7 WIEDERHOLE DEN KONTAKT

Studien zeigen, dass Kleinkinder mindestens 8- bis 15-mal mit einem neuen Lebensmittel in Kontakt kommen müssen, damit sie es akzeptieren. Bei älteren Kindern kann es noch viel mehr Durchgänge brauchen, um ihnen das Lebensmittel schmackhaft zu machen.

## 8 GEHE MIT GUTEM BEISPIEL VORAN

Zeige deinem Kind, dass du selbst gerne abwechslungsreich isst. Kinder sind eher bereit, neue Lebensmittel zu probieren, wenn sie sehen, dass ihre Eltern sie genießen.

## 9 VERTEILE DIE VERANTWORTUNG

Der Elternteil, der kocht, entscheidet, wann und wo gegessen wird und was auf den Tisch kommt, das Kind darf entscheiden, ob, wovon und wie viel es essen will.

## 10 VERWENDE LEBENSMITTEL NICHT ALS BESTECHUNG

Beispielsweise führen Süßigkeiten als Belohnung fürs Essen von Gemüse dazu, dass das Kind Gemüse als etwas Negatives wahrnimmt und Süßes als etwas Positives, das es nur bekommt, wenn es etwas «erledigt» hat.

### EINKAUFLISTE

- Milch
- Eier
- Brot
- Joghurt
- Beeren

## 11 SERVIERE NEUES ZUSAMMEN MIT VERTRAUTEM

Bekannte Gerichte geben dem Kind ein Gefühl von Sicherheit. Werden neue Lebensmittel zusammen mit vertrauten Speisen serviert, sinkt die Hemmschwelle für das Probieren des Neuen.

## 12 BEZIEHE DEIN KIND MIT EIN

Wenn dein Kind bei der Essensplanung mitwirken darf, z. B. den Einkaufszettel zeichnet, oder beim Kochen mithilft, kann dies sein Interesse am Probieren neuer Lebensmittel steigern.

Dieses Essverhalten hat laut Grolimund unter anderem evolutionäre Gründe: «Wenn die Kinder ab einem gewissen Alter nicht mehr ständig getragen werden, sondern laufen können, haben die Eltern weniger Kontrolle darüber, was die Kinder in den Mund nehmen. Also ist es überlebenswichtig, dass sie nicht alles einfach essen.» Auch sensorisch bedingtes Picky Eating sei möglich: «Einige Kinder sind hypersensibel

und reagieren stark auf sensorische Reize, beispielsweise auf bestimmte Konsistenzen, Texturen oder Geschmäcker.»

Viele Kinder mit wählerischem Essverhalten haben Mühe, Neues zu probieren. Sie wählen daher Nahrungsmittel, die sie kennen und die jeweils sehr ähnlich schmecken. Diese bezeichnet man als Safe Foods. Dazu Experte Grolimund: «Milch-

produkte, wie Joghurt, Quark oder Käse, die sich die Kinder von klein auf gewohnt sind, sind oft solche «sicheren» Lebensmittel.»

«Man muss aber auch vorsichtig sein, dass man dem Kind nicht nur dieses Essen vorsetzt, um Ruhe zu haben.» Denn so komme das Kind kaum noch mit anderen Gerichten in Kontakt und versteife sich immer weiter auf seine vertrauten Speisen.

Auch wenn es nicht immer einfach ist, lohnt es sich, dem Kind neue Lebensmittel anzubieten, auch wenn diese am Anfang gar nicht beachtet oder abgelehnt werden. Studien zeigen, dass Kleinkinder mindestens 8- bis 15-mal mit einem neuen Lebensmittel in Kontakt kommen müssen, bevor sie es akzeptieren.

**«Das Wichtigste ist, mit Geduld und Ermutigung darauf zu reagieren und keinen Druck aufzubauen. Das wäre kontraproduktiv.»**

Doch wie sollst du nun mit deinen wählerischen Esserinnen oder Essern zuhause umgehen? «Das Wichtigste ist, mit Geduld und Ermutigung darauf zu reagieren und keinen Druck aufzubauen. Das wäre kontraproduktiv», so Psychologe Grolimund.

Denn wenn das Kind gestresst ist, reagiert es mit Widerstand, Angst und Appetitlosigkeit, was die Sorgen der Eltern weiter verstärkt. Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen. «Zum Glück gibt es Strategien, wie man gute Voraussetzungen schafft,

damit sich Kinder stressfrei an neue Geschmäcker wagen.» Siehe dazu auch die Tipps auf Seite 6 und 7.

Bei allen praktischen Tipps ist Fabian Grolimund eines besonders wichtig: «Sei als Elternteil nachsichtig mit dir selbst, wenn die Umsetzung nicht gleich klappt oder sich wieder alte Muster einschleichen. Das passiert uns allen.» Denn leider existieren keine schnellen Lösungen, Tricks und Methoden, die dein Kind sofort dazu bringen, eine neue Speise zu probieren oder Gemüse plötzlich zu mögen.

**«Leicht wählerisches Essverhalten ist unbedenklich, solange das Kind ausreichend versorgt ist.»**

«Wenn es darum geht, die Geschmackspalette unserer heiklen Esserinnen oder Essern zu erweitern, müssen wir eher in Monaten und Jahren denken als in Tagen und Wochen.» Geduld bringt mehr als Druck, Zwang und Härte. Alles, was wir tun können, ist, den Kindern immer wieder Angebote zu machen und

sie gleichzeitig mit ihren Besonderheiten liebevoll anzunehmen. «Denn es sagt nichts über deine Liebe, Fürsorge und Kompetenz als Elternteil aus, ob dein Kind Broccoli isst oder nicht.»

## BUCHTIPP

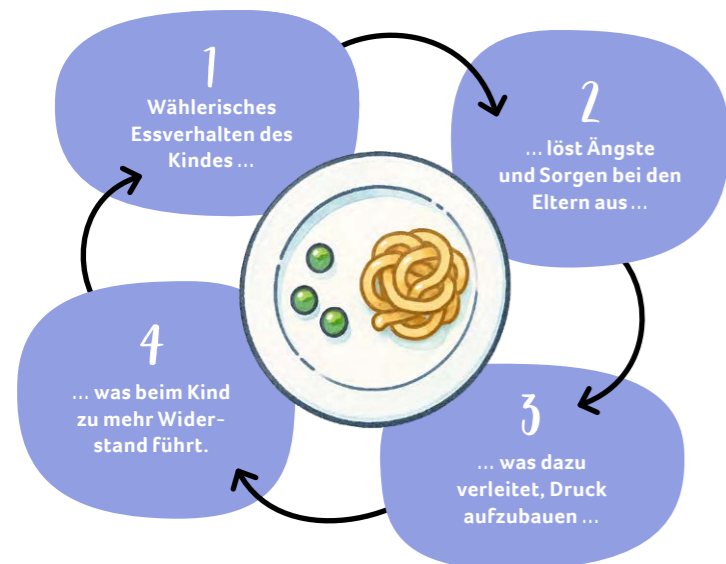


Das Bilderbuch «Willst du nicht wenigstens mal probieren?» der Psychologen Fabian Grolimund und Stefanie Rietzler thematisiert das Thema Picky Eaters für Kinder mit einer Vorlesegeschichte, angereichert mit Tipps für Eltern.



Jetzt bestellen auf [hogrefe.com/ch/shop](https://hogrefe.com/ch/shop)

Wenn sich Eltern über das Essverhalten ihres Kindes Sorgen machen, dann überträgt sich dieser Druck auf das Kind, das wiederum mit Widerstand, Angst und Appetitlosigkeit darauf reagiert, was die Ängste der Eltern weiter verstärkt. Diesen Teufelskreis muss man versuchen zu durchbrechen.



## Nachgefragt

# «Die Hälfte aller Kinder sind heikle Esser»

**Dass Kinder phasenweise nur einige wenige Lieblingspeisen essen, ist ganz normal. Doch wann wird wählerisches Essverhalten zum Problem? Psychologe und Buchautor Fabian Grolimund erklärt, worauf Eltern achten sollten, wann Handlungsbedarf besteht und was Social Media damit zu tun hat. Damit der Stresstisch wieder zum gemütlichen Familientisch wird.**

**Fabian Grolimund, wählerisches Essverhalten ist ein Teil der natürlichen Entwicklung. Kann es aber auch gefährlich werden?**

Ein leicht wählerisches Essverhalten ist bei Kindern normal und unbedenklich, solange das Kind ausreichend versorgt ist. Wenn das Problem aber schlimmer wird, das Kind zum Beispiel kein einziges Gemüse mehr isst, und das Familienleben zu stark negativ beeinflusst, sollte man reagieren.

**Wann sollten sich Eltern Hilfe holen?**

Wenn man bemerkt, dass das Kind extrem wenig isst, an Gewicht verliert oder nicht altersgemäss zunimmt. Auch wenn das Kind immer weniger Energie hat und man unsicher ist, ob es alle nötigen Nährstoffe bekommt.

**An wen können sich Eltern wenden, wenn sie sich Sorgen um die Essgewohnheiten oder das Gewicht ihres Kindes machen?**

Die erste Anlaufstelle sollte immer die Kinderärztin bzw. der Kinderarzt sein. Je nachdem ist dann eine Logopädie oder Ernährungstherapie das Richtige. Diese Therapien können sensorische Empfindlichkeiten oder andere Faktoren behandeln, die zu wählerischem Essen beitragen können.

**Was können medizinische Ursachen von Picky Eating sein?**

Picky Eating kann körperliche oder psychische Ursachen haben: das geht von Glutenunverträglichkeit über Schwierigkeiten mit dem Kauen und Schlucken bis zu Hypersensibilität und Neurodivergenzen wie ADHS oder Autismus. Das sind aber die Ausnahmen.

**Hat Picky Eating in der Schweiz zugenommen?**

Nein, es ist eher so, dass die Eltern heute einfach mehr über dieses Thema informiert sind. Viele sind auch von Social Media und all den dort vertretenen «Super-Mums und -Dads» verunsichert. Man denkt dann schnell, nur mein Kind isst nicht. Man kann aber sagen, dass rund die Hälfte aller Kinder eine Phase erleben, in der sie heikle Esser sind. Doch mit Geduld und dem richtigen Verhalten kann man das gemeinsame Essen wieder stressfrei geniessen.

**«Mit Geduld und dem richtigen Verhalten kann man das gemeinsame Essen wieder stressfrei geniessen.»**

**Fabian Grolimund  
Psychologe (FSP)**

Fabian Grolimund ist Psychologe (FSP) und Buchautor. Zusammen mit Stefanie Rietzler hat er unter anderem das Kinderbuch mit Beratungsteil «Willst du nicht wenigstens mal probieren?» zum Thema Picky Eating verfasst. Er lebt mit seiner Familie in Fribourg.



Podcast «Picky Eaters»  
Erfahrt mehr zum Thema im Podcast mit Psychologe Fabian Grolimund: [swissmilk.ch/de/nachhaltigkeit/podcast/](https://swissmilk.ch/de/nachhaltigkeit/podcast/)



# EINFACH GUT. FÜR ALLE.

Ein Gericht, viele Möglichkeiten: So findet jede Vorliebe ihren Platz und jeder Picky Eater kann selber aus einfachen Beilagen wählen und sie flexibel kombinieren.



## LINSEN-WRAPPS

Auf dem Tisch in 30 Minuten Aktivzeit 20 Minuten

### Für 8 Wraps

400 g rote Linsen (roh) • 5 dl Wasser • Salz  
Alternativ: Vollkorn-Fertig-Wraps/-Tortillas

### Wraps:

Linsen mit Wasser und Salz sehr fein pürieren. Pfanne erwärmen, Wraps ohne Fett backen: Eine Kelle Teig in die Pfanne giessen. Masse mit der Kelle glatt streichen, sodass der ganze Pfannenboden gleichmässig dünn mit Teig überzogen ist. Wraps beidseitig backen.

### Picky Eaters Toppings:

Rüeblistreifen, Pouletgeschnetzeltes, Joghurt-Tomaten-Sauce, Reibkäse, Hüttenkäse, Tomate, Gurke, Frischkäse, Eier, Quarksauce, Mais, Mozzarellabällchen

## WEDGES

Auf dem Tisch in 50 Minuten Aktivzeit 20 Minuten

### Für 4 Portionen

3 EL Rapsöl • Pfeffer, Paprika, Knoblauchpulver • 1 TL Salz • 1 kg festkochende Kartoffeln oder Süsskartoffeln, in Spalten • 250 g Poulet-Minifilets • 4 Stück Schweizer Grillkäse

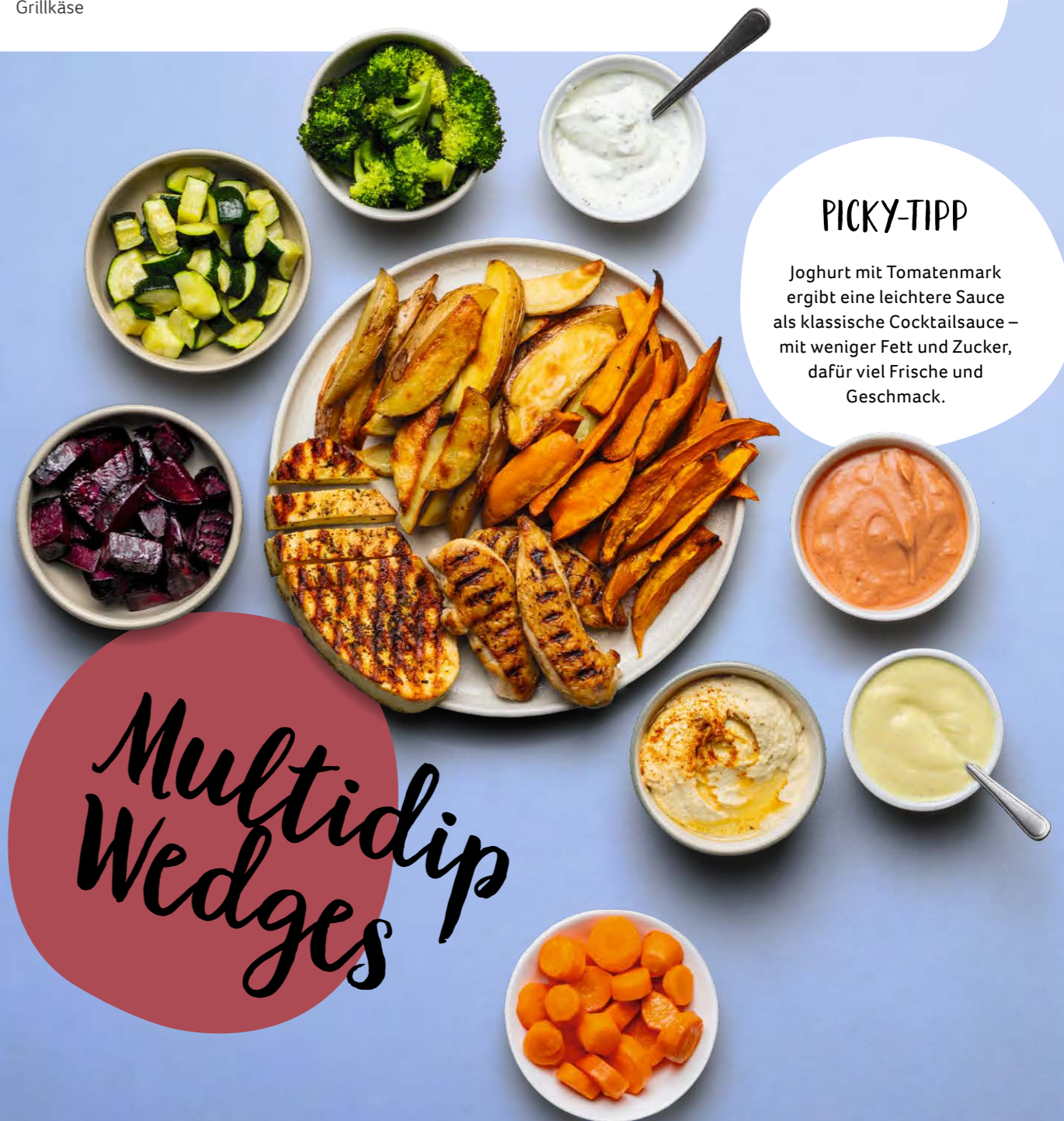
### Kartoffeln:

Ofen auf Umluft 200 °C vorheizen (220 °C Ober-/Unterhitze). Kartoffeln mit Öl und Gewürzen in einer grossen Schüssel mischen.

Kartoffeln auf dem mit Backpapier belegten Blech verteilen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 10 Minuten backen. Poulet-Minifilets und/oder Grillkäse dazugeben, weitere 20 Minuten backen.

### Picky Eaters Toppings:



Quarksauce, Joghurt-Tomaten-Sauce, Curry-Joghurtsauce, Hummus, gekochte Rüebli, Randen, Zucchini und Broccoli



## PICKY-TIPP

Joghurt mit Tomatenmark ergibt eine leichtere Sauce als klassische Cocktailsauce – mit weniger Fett und Zucker, dafür viel Frische und Geschmack.

## KARTOFFELSTOCK

 Auf dem Tisch in 40 Minuten  Aktivzeit 20 Minuten

### Für 4 Portionen

Kartoffelpresse/-stampfer oder Passe-vite

1 kg mehligkochende Kartoffeln, geschält, in Stücken • 2 dl Milch • 30 g Butter • 1 TL Salz • Muskatnuss

### Kartoffelstock:

Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 – 25 Minuten weich kochen. Abgießen und vollständig abtropfen lassen. Milch, Butter und Salz in die noch heiße Pfanne geben, bei kleiner Temperatur warmhalten. Kartoffeln durch eine Presse oder das Passe-vite treiben oder mit einem Stampfer fein zerdrücken. Kräftig mit der Milch-Butter-Mischung verrühren, abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Milch begeben.

### Picky Eaters Toppings:

Falafel, Erbsen, Röstzwiebeln, Tomatensauce, Mozzarellabällchen, Wienerli, gekochte Rüebli, Hackfleischbällchen, Bratensauce

## PICKY-TIPP

Erbsen aus dem Tiefkühler oder der Dose sind schnell griffbereit und liefern wertvolle Nährstoffe. Kügelchen, wie die Mozzarellabällchen, bringen Freude und Abwechslung auf den Teller.


Mix und Mash

## PICKY-TIPP

Das Angebot unterschiedlicher Konsistenzen kann bei wählerischen Kindern helfen. So findet jedes Familienmitglied seine bevorzugte Variante.



## CRÊPES

 Auf dem Tisch in 50 Minuten  Aktivzeit 20 Minuten

### Für 10 Stück

300 g Mehl • 1 TL Salz • 3 Eier 53 g+ • 6 dl Milchwasser (halb Milch, halb Wasser) • 50 g Butter, flüssig, ausgekühlt • Bratbutter/-crème zum Ausbacken

### Crêpes:

Mehl, Salz, Ei, Milchwasser und Butter mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren. Teig zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Crêpes in beschichteter Pfanne mit Bratbutter/-crème goldgelb backen. Die fertigen Crêpes auf einen Teller schichten und bei 60 °C Ober-/Unterhitze warm stellen, bis alle Crêpes gebacken sind.

### Picky Eaters Toppings:

Erdbeeren, Schokoladen-Joghurtcrème, Erdbeerpüree, Joghurt, Nüsse, Apfelstücke, Honig, Schlagrahm, Apfelmus, Reibkäse, Schinken, Spinat

Star der Saison

# KEFIR

Du magst Joghurt, hast es aber auch gern prickelnd? Dann her mit dem Kefir! Damit machst du dir erfrischende Shakes, leckere Müesli-Bowls und stärkst erst noch dein Immunsystem.

## VOLLER MINERALIEN & VITAMINE

Kefir liefert wertvolle Vitamine und Mineralstoffe: B-Vitamine für den Energiestoffwechsel und die Haut, Vitamin C und E fürs Immunsystem sowie Calcium, Phosphor, Kalium und Zink für Knochen, Muskeln und Nerven.



## Wasser vs. Milch

Kefir gibt es auch ohne Milch – als Wasserkefir. Dafür mischt man Wasser mit Kefirkristallen. Das fertige Getränk schmeckt süß-sauer und erinnert an Bitter Lemon oder Sauser.

## 1908

Ab 1908 verabreichten Ärzte Kefir als Medizin bei Darmbeschwerden. Die Milchsäurebakterien im Kefir machen das Getränk zu einem natürlichen Probiotikum. Probiotika sorgen für einen gesunden Darm und unterstützen das Immunsystem.

## Blöterli!

Kefir prickelt erfrischend auf der Zunge und steckt voller feiner Kohlensäurebläschen. Bei der Milchsäure- und Hefegärung bildet Kefir Kohlendioxid, das für dieses prickelnde Gefühl sorgt.



## AUS DEM OSTEN

Milchkefir stammt aus dem Kaukasus und aus Tibet. Im Hochgebirge war er ein Grundnahrungsmittel. Erst ab dem 20. Jahrhundert verbreitete sich Kefir in Osteuropa. In Bulgarien ist Kefir noch heute Nationalgetränk.



### PIMP MY MILK

Kefir enthält ähnlich viele Proteine, Vitamine und Mineralstoffe wie Milch, dazu aber noch gesunde Mikroorganismen. Joghurt ist übrigens ebenfalls probiotisch und bringt damit wie Kefir gesundheitliche Benefits.

## 7 Tage

Ungeöffnet ist Kefir im Kühlschrank mindestens 7 Tage haltbar, meist sogar noch länger, weil er nachfermentiert.

## 3

Kefir gibt es in drei Arten: Kefir nature mit 3,5–4% Milchfett, Teilentrahmter Kefir mit 0,5–3,5% Milchfett und Trinkkefir mit rund 1,5% Milchfett.



### TOLLE KNOLLE

Um aus Milch Kefir zu machen, brauchst du Kefirknollen. Diese sind gummiartig, bestehen aus Bakterien, Hefen, Eiweißen, Fetten und Mehrfachzucker. Du bekommst sie im Reformhaus.

## BACK MICH

Kefir eignet sich bestens zum Backen. Das Kohlendioxid im Kefir hilft, das Backpulver zu aktivieren, und sorgt für ein fluffig-lockeres Gebäck.

## Smoothies & Salate

Kefir ist eine tolle Grundlage für Smoothies, Salatsaucen oder für ins Müesli. Er schmeckt sauer-frisch und harmoniert sowohl mit süßen wie mit salzigen Zutaten.

Kefir selber machen  
Hier findest du ein Rezept,  
wie du Kefir selbst herstellen kannst.



# Joghurt mit Beeren und Müesli

Ein guter Znüni schmeckt nicht nur fein, sondern gibt Power bis zum Mittag. Ein Znüni mit all diesen Qualitäten ist unser Joghurt mit feinen Beeren und Flöckli – Vorhang auf!

## MÜESLI

Idealerweise eine ungezuckerte Müesli-mischung wählen und ein paar Nüsse und etwas Trockenfrüchte für Naschkatzen dazugeben. Dieses Müesli liefert **Energie** und **Nahrungsfasern** – das macht satt und hellwach!

## JOGHURT

Es versorgt den Körper mit **Protein und Calcium** – und über die guten Bakterien freut sich der Bauch.

## ERDBEEREN

Saftig, süss und voller **Vitamine**: Erdbeeren haben von Mai bis September Saison und sind ein perfekter Pausen-Snack.



# REKA-GUTSCHEIN GEWINNEN IM WERT VON CHF 2'000.–

Wir verlosen viermal im Jahr Reka-Familienferien im Wert von CHF 2'000.– am Ort deiner Wahl. Einfach die Frage richtig beantworten und gleich mitmachen.



Jetzt mitmachen  
auf [swissmilk.ch/  
family-wettbewerb](https://www.swissmilk.ch/family-wettbewerb)

## WETTBEWERBSFRAGE

Wie viele Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag sind für Kinder ab 1 Jahr empfohlen?



# NUNA UND DIE SÜSSEN BEEREN

Es war einmal vor langer, langer Zeit, da lebte das Steinzeitmädchen Nuna mit ihrer Familie in einer Höhle. Nuna mochte am liebsten süsse Beeren. Alles Neue aber, das mochte sie gar nicht.

«Probier doch mal diesen leckeren Pilz», sagte Papa eines Tages. Doch Nuna schüttelte heftig den Kopf. «Nein, der riecht ganz anders als meine Beeren. Den mag ich nicht!»



Am nächsten Tag zeigte Mama ihr eine Wurzel. «Die ist gesund und macht stark», sagte Mama. Doch Nuna verzog angewidert das Gesicht: «Die sieht eklig aus, die ess' ich nicht.»



Eines Morgens hüpfte Nuna fröhlich durch den Wald und sammelte ihre Lieblingsbeeren. Plötzlich hörte sie ein seltsames Geräusch: «Aua, aua!» Vorsichtig näherte sie sich einem Gebüsch. Dahinter sass Kito, ihr bester Freund. Er rieb sich den Bauch und sah traurig aus.

«Was ist passiert, Kito?», fragte Nuna besorgt. «Ich habe eine komische Frucht probiert, weil ich fest Hunger hatte. Jetzt tut mir mein Bauch weh!», jammerte Kito.



Nuna überlegte kurz. Von ihren süssen Beeren hatte sie noch nie Bauchweh bekommen. Sie reichte Kito eine Handvoll. «Iss lieber die Beeren. Die kenne ich. Da passiert dir nichts.»



Am Abend sass die ganze Familie am Feuer und Nuna erzählte von Kito. «Sein Bauch tat sehr weh», sagte sie nachdenklich. «Vielleicht hätte er seine Mama fragen sollen, bevor er die Frucht gegessen hat.» Papa nickte. «Man weiss nicht immer gleich, was gut für einen ist. Es ist klug, vorsichtig zu sein.» «Dann ist es normal, wenn ich nicht alles probieren mag?» «Natürlich», sagte Papa. «Du darfst dir Zeit lassen.»



Nuna schwieg einen Moment. Mama reichte ihr lächelnd einen Apfel. «Wollen wir es zusammen versuchen? Du musst nichts allein probieren.» Nuna überlegte und nahm den Apfel. «Vielleicht probiere ich mal ein winziges Stück. Aber nur, wenn ihr dabei seid.» «Wir sind bei dir», sagte Mama.

## UND DU?

MÖCHTEST DU AUCH EINMAL ZUSAMMEN MIT MAMA ODER PAPA ETWAS NEUES PROBIEREN?





Kinder in die Küche

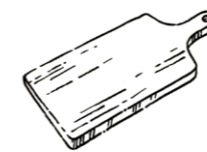
## Reif für den Zvieri

Was braucht man für einen feinen Zvieri? Beeren natürlich! Wir zeigen euch drei feine Rezepte mit den frischen roten Früchten, die schon beim Zubereiten einiges zum Schlecken geben. Da machen auch die Kleinsten mit!

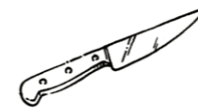
# Erdbeer-Milchshake



GLAS  
2 dl



SCHNEIDEBRETT



MESSER



MASSBECHER



PÜRIERSTAB



HANDMIXER

🕒 Auf dem Tisch in  
10 Minuten

👩‍🍳 Aktivzeit  
10 Minuten

🌿 Saison  
Mai – September

## Zutaten für 1 Shake

50 g Erdbeeren • 1,5 dl Milch • 1 TL Zucker • ½ TL Zitronensaft  
**Garnitur:** 0,5 dl Rahm • 2 Erdbeeren, in Stücken

## Zubereitung

- 1 Beeren waschen, rüsten und zusammen mit Milch, Zucker und Zitronensaft pürieren.
- 2 Den Rahm in einem Massbecher steif schlagen.
- 3 Milchshake in ein Glas füllen, mit Rahm und den Erdbeerstücken garnieren und servieren.

### Kinderleicht

Bei den farblich markierten Schritten können auch schon die Kleinsten mithelfen. Was natürlich immer geht: helfen beim Tischdecken.

# Himbeer- Quarkcrème



Auf dem Tisch in 15 Minuten Aktivzeit 15 Minuten Saison Juni – September

## Zutaten für 4 Portionen

250 g Himbeeren • 1 Päckchen Vanillezucker • 1 EL Zitronensaft •  
250 g Quark • 1,25 dl Rahm

## Zubereitung

- 1 Einige Himbeeren für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Himbeeren zusammen mit Vanillezucker und Zitronensaft in einen Massbecher geben und pürieren.
- 2 Himbeerpüree durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Etwas Püree für die Garnitur beiseitestellen.
- 3 Quark mit dem restlichen Himbeerpüree glattrühren.
- 4 Rahm schlagen und unter die Quark-Himbeer-Masse ziehen.
- 5 Crème in Schälchen verteilen und kurz vor dem Servieren mit Himbeerpüree und den Himbeeren dekorieren.



MASSBECHER



PÜRIERSTAB



SCHÜSSEL



ESSLÖFFEL



HANDMIXER



SIEB

# Fruit Sando



Auf dem Tisch in 30 Minuten Aktivzeit 20 Minuten Saison Mai – September



MASSBECHER



SCHNEIDEBRETT



ESSLÖFFEL



MESSER



HANDMIXER

## Zutaten für 4 ganze Sandwiches

100 g Mascarpone • 2,5 dl Vollrahm • 3 TL Puderzucker • Vanille-  
zucker, nach Belieben • 1 Päckchen Rahmhalter • 8 XL-Toast-  
scheiben, Rand weggeschnitten • 16 kleine Erdbeeren

## Zubereitung

- 1 Mascarpone cremig schlagen. Rahm, Zucker und Rahmhalter dazugeben, mit dem Handmixer steif schlagen.
- 2 Toastscheiben auslegen, Rahmmasse auf alle Scheiben verteilen. Etwas Rahmmasse zurückbehalten.
- 3 Auf vier Toastscheiben diagonal jeweils vier Erdbeeren legen, von einer Ecke zur anderen. Zurückgehaltene Rahmmasse in die Zwischenräume verteilen.
- 4 Scheiben ohne Erdbeeren auf die Scheiben mit Erdbeeren legen und die Sandwiches eng in Frischhaltefolie wickeln. Auf der Frischhaltefolie markieren, wo die Erdbeeren liegen: Hier werden die Sandwiches später diagonal halbiert.
- 5 Sandwiches zwischen zwei Brettchen legen, mit einem Teller beschweren. Im Kühlschrank 10–15 Minuten kühl stellen.
- 6 Sandwiches vorsichtig diagonal halbieren, servieren.





Reportage

## Ein Leben zwischen Stadt und Stall – wie funktioniert das?

Nur wenige Gehminuten von der Stadt entfernt führt die Familie Rediger einen Bio-Bauernhof. Hier, auf dem Margarethenhügel mit Blick auf die Basler Roche-Türme, begegnen sich täglich Landwirtschaft und Stadtalltag. Eine Kombination, die für beide Seiten eine Bereicherung ist.



**320 m ü. M.**  
Der Margarethenhof liegt nur zehn Minuten vom Bahnhof Basel SBB entfernt.

#### Zvieri-Pause

Redigers geniessen die Zeit als Familie, bevor schon wieder die nächste Aufgabe ruft.



erzählen die Kinder von ihrem Schulausflug. Lukas: «Für uns ist es ein Privileg, dass wir beide die Kinder auch tagsüber sehen können.» Und Daniela ergänzt: «Viele Eltern gehen ja morgens zur Arbeit und kommen

### «Für uns ist es ein Privileg, dass wir beide die Kinder auch tagsüber sehen können.»

Lukas Rediger

erst am Abend wieder nach Hause. Wir sind eigentlich immer da, obwohl wir natürlich nicht immer viel Zeit haben. Aber die gemeinsamen Momente beim Mittagessen mit dem ganzen Hof-Team oder jetzt den Zvieri geniessen wir dafür umso mehr.» Und was gefällt den Kindern besonders daran, auf einem Bauernhof auf-

zuwachsen? «Der viele Platz! Man kann sich immer gut verstecken», sprudelt es aus der Jüngsten heraus. Ihr Bruder Marius findet die Tiere am besten: «Vor allem die Hasen Charly, Lumi und Bella.» Bei der Wahl ihrer Lieblingskuh sind sich die Geschwister aber einig: «Queen, die ganz weisse Kuh, ist die schönste», erzählt Ronja mit strahlenden Augen.

#### KMU mit bis zu 20 Mitarbeitenden

«Ein moderner Bauernbetrieb ist heute wie ein diversifiziertes KMU», bringt es Lukas auf den Punkt. Je nach Saison haben Redigers bis zu 20 Mitarbeitende auf dem Hof. Neben der Milch- und Graswirtschaft bauen sie auch noch Grünspargel, Soja, Braugerste, Brot- und Futtergetreide an, führen im Sommer das Hofrestaurant «Schällenusli» und betreiben einen Hofladen. «Der Hofladen ist unser neuestes Projekt. Hier wollen wir den Kontakt mit den Menschen aus der Stadt intensivieren

und ihnen regionale Produkte von unserem Hof, aber auch von befreundeten Produzenten näherbringen.» Eines dieser Produkte liegt aktuell noch im Keller: Mehrere Laibe Alpkäse reifen hier. «Jedes Jahr bringen wir drei unserer Kühe auf die Alp Tschingelfeld, wo aus ihrer Milch dieser Käse gemacht wird», sagt Daniela, die gerade dabei ist, die Käselaiibe mit Salzwasser einzureiben. «Das Besondere an unserem Alpkäse ist, dass er noch ganz traditionell von Hand im Kupferchessi über dem Holzfeuer gekäst wird.

#### Aus Überzeugung transparent

Auf die Frage, was das Besondere sei, so nah an der Stadt einen Bauernbetrieb zu führen, antwortet Lukas: «Wir haben jeden Tag den Austausch mit der Bevölkerung», und lachend fügt er hinzu: «Das bedeutet aber auch, dass wir 365 Tage im Jahr <unter Beobachtung> stehen.» Am Hof führt ein beliebter Spazierweg

Kuhglockengebimmel und Vogelgezwitscher mischen sich mit dem leisen Rauschen des Stadtverkehrs unten am Fuss des Hügels. Auf der einen Seite geht der Blick über die Stadt und ihre Hochhäuser, auf der anderen Seite ist man mitten in einem Landwirtschaftsbetrieb. Man glaubt kaum, dass der Bahnhof Basel SBB nur 10 Minuten von hier entfernt ist. Seit 2017 betreiben Lukas und Daniela Rediger auf dem Margarethenhügel über dem Gundeli-Quartier einen Vollerwerbs-Bio-Bauernhof.

#### Landwirtschaft mit Businessplan

Lukas ist hier auf dem Margarethenhof aufgewachsen, doch auch er und seine Frau mussten sich für die Pacht bei der Stadt Basel neu bewerben. «Mit Businessplan und allem Drum und Dran.» Redigers betreiben eine moderne, zukunftsgerichtete Bio-

Landwirtschaft. Produktivität und Nachhaltigkeit sind dabei die beiden wichtigsten Stichworte. So macht der Hof bei einem Projekt mit, bei dem der Frage nachgegangen wird, ob man Humus aufbauen und damit CO<sub>2</sub> im Boden speichern kann. «Uns liegt dieses Projekt am Herzen. Die wissenschaftliche Begleitung hilft uns, das Thema Humusaufbau besser zu verstehen und auf unserem Betrieb umzusetzen.»

#### Zeit für die Familie

Am Nachmittag kommen auch die Kinder Ronja (7) und Marius (9) nach Hause. Obwohl die Stadt Basel nur ein paar Schritte entfernt ist, gehen sie in Binningen zur Schule. «Der Hof gehört zwar der Stadt, liegt aber schon auf dem Gebiet von Basel-Land», erklärt Lukas. Beim gemeinsamen Zvieri vor dem denkmalgeschützten Wohnhaus von 1701

## MARGARETHENGUT IN ZAHLEN

65 Kühe

6000 Kilo Milch pro Kuh und Jahr

55 Stunden Arbeit macht eine einzelne Kuh im Jahr

6000 Kilo Futter pro Kuh und Jahr

98% des Tierfutters (Gras und Mais) werden auf dem Hof produziert

3 unangemeldete Kontrollen pro Monat sorgen für höchste Bio-Milch-Qualität



**Alpkäse**  
Im Sommer kommt ein Teil der Kühe auf die Alp, wo aus ihrer Milch Käse für den Hofladen gemacht wird.

#### Familien-KMU

Das Margarethengut ist wie ein kleines KMU – mit Businessplan und bis zu 20 Mitarbeitenden.

vorbei, der die Stadt mit Binningen verbindet. Wer will, kann tagsüber den Hof besuchen. «Wir sind aus Überzeugung transparent», so Daniela. Die beiden sehen es als ihren Auftrag an, die Landwirtschaft für alle zugänglich zu machen. «Wenn nicht wir, wer dann?» Viele Leute kommen gerne auf ihrem Arbeitsweg noch kurz auf den Hof. Besonders beliebt ist dabei ein Ort: «Unser Milchautomat hat sogar einen Eintrag auf Google Maps», sagt Lukas nicht ohne Stolz. Der Eintrag wurde übrigens von der Community erstellt und hat eine 4.7-Sterne-Bewertung.

## «Wir sind aus Überzeugung transparent und wollen die moderne Landwirtschaft den Leuten näherbringen.»

Daniela Rediger

### Ein täglicher «Alpabzug»

Um 17 Uhr ruft schon die nächste Aufgabe, denn die 65 Kühe, die den Tag auf der Weide verbracht haben, wollen rein und zum zweiten Mal gemolken werden. Bei diesem kleinen «Alpabzug» erlebt man die Nähe zur Stadt ganz besonders. Daniela erklärt: «Um von der Weide in den Stall zum Melken zu kommen, müssen wir mit den Kühen zwei Strässchen überqueren.» Die Kinder helfen dabei gerne die Strasse zu sperren. Spaziergänger, Jogger, Auto- und Velofahrer müssen sich dann etwas gedulden. «Je nachdem welche Kuh vorne ist, dauert es manchmal kürzer oder länger. Wir wollen die Tiere auf keinen Fall stressen.» In der Regel warten die Leute aber gerne. «Für den Kleinen ist es jedes Mal ein Highlight, wenn wir unterwegs die Kühe sehen», sagt ein wartender Vater, während sein Kind auf seinem Fahrrad mit grossen Augen auf die eindruckliche Kuhparade guckt.

**Achtung Kühe!**  
Wenn immer möglich geht es für die 65 Kühe auf die zehn Hektar grosse Weidefläche und abends wieder zurück.



**Milch direkt vom Hof**  
Der beliebte Milchautomat bietet rund um die Uhr frische Milch.



### «Alpabzug» am Stadtrand

Um 17 Uhr ziehen die Kühe von der Weide zurück in den Stall zum Melken.

### Gastgeber mit Herz

Daniela und Lukas Rediger bereiten im «Schällenurosli» die Tische vor.



**Wenn Kühe Vortritt haben**  
Autos, Velos und Fussgänger warten geduldig, bis die Herde passiert.

**Hofrestaurant**  
Von Mai bis September geniesst man im «Schällenurosli» Köstlichkeiten aus hofeigenen und regionalen Produkten.



### «Ich möchte nicht tauschen»

Und wie sehen die Redigers ihr Leben im Vergleich zu Familien in der Stadt? Vieles ist gleich, doch für Daniela Rediger gibt es auch Unterschiede. «Wir arbeiten fast jeden Tag und oft auch am Wochenende. Wenn etwas auf dem Hof los ist, zum Beispiel wenn eine Kuh durchbrennt, müssen wir los.» Doch die gemeinsame Zeit auf dem Hof hält auch viele schöne Momente bereit: Die Familie erlebt zusammen, wie ein Kalb geboren wird, und die Kinder helfen den

Eltern gern beim Füttern der Kühe oder beim Melken. Beruf und Familie finden an einem Ort statt. «Ausserdem ist da der viele Platz, den wir haben. Die Kinder können draussen spielen, ohne auf den Strassenverkehr achten zu müssen.» Für Daniela Rediger ist klar: «Ich möchte mit niemandem tauschen.»

### SAISONAL UND REGIONAL EINKAUFEN?

Hier findest du eine grosse Auswahl an Hofläden in deiner Region.




[swissmilk.ch/de/nachhaltigkeit/vommilchbuur](https://swissmilk.ch/de/nachhaltigkeit/vommilchbuur)

Alltagsrezepte

# LIEBLINGSGERICHTE

In etwa einer halben Stunde auf dem Tisch und richtig fein und abwechslungsreich? Check! Und das Beste daran, alle mögen es.

## SPINAT-TÄTSCHLI

 Auf dem Tisch in 25 Minuten  Aktivzeit 25 Minuten

### Für 4 Portionen

500 g Gschwellti, fein gerieben • 300 g tiefgekühlter Spinat, aufgetaut • 1 Ei, zerquirlt • 80 g Mehl • 1 TL Salz • Pfeffer • Bratbutter/-crème

**Joghurtsauce:** 150 g Joghurt • 1 EL Kräuter, gehackt, z. B. Estragon, Salbei • ½ TL Senf • Salz • Pfeffer • Spinatblätter, zum Garnieren



- 1 Gschwellti, Spinat, Ei und Mehl zu einem weichen Teig vermischen, würzen.
- 2 Bratbutter/-crème in der Bratpfanne erhitzen. Je 2 – 3 EL Kartoffel-Spinat-Masse hineingeben, zu Tätschli formen. Beidseitig goldbraun backen.
- 3 Sauce: Alle Zutaten mischen, abschmecken.
- 4 Tätschli auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Joghurtsauce und Spinat garnieren.



Joghurt schmeckt nicht nur in Desserts, sondern auch in pikanten Gerichten. Zusammen mit frischen Kräutern und einer Prise Salz wird Naturjoghurt im Handumdrehen zu einer leichten, erfrischenden Sauce.

# Sommer-Pasta

## ORZO-PASTA

 Auf dem Tisch in 25 Minuten  Aktivzeit 25 Minuten

### Für 4 Portionen



2 Knoblauchzehen, gepresst • 1 Zwiebel, fein gehackt • Butter zum Dünsten • 3 EL Tomatenpüree • 500 g Orzo • 2,5 dl Rahm • 7,5 dl Bouillon • 500 g Cherrytomaten, halbiert • 100 g Spinat, frisch oder tiefgekühlt, aufgetaut • 3 EL Crème fraîche • geriebener Gruyère AOP, nach Belieben

- 1 Knoblauch und Zwiebel in Butter andünsten. Tomatenpüree und Orzo dazugeben, kurz rühren. Rahm und Bouillon dazugeben, aufkochen lassen. Unter Rühren 10 Minuten köcheln lassen.
- 2 Cherrytomaten und Spinat unterrühren, nochmals 5 Minuten köcheln lassen.
- 3 Mit Crème fraîche mischen, mit Reibkäse servieren.



Der Rahm macht die Pasta nicht nur schön cremig, sondern verbindet die Aromen der Zutaten – ein kulinarischer Genuss-Booster.

## CHICKEN ALFREDO

 Auf dem Tisch in 30 Minuten  Aktivzeit 30 Minuten


### Für 4 Portionen

400 g Pasta, z. B. Linguine oder Fettuccine  
**Panierte Pouletbrust:** 500 g kleine Pouletbrüstchen, längs halbiert • 1 TL Salz • Pfeffer • ½ TL Paprika • ca. 50 g Mehl • 1–2 Eier • 4 EL Milch oder Rahm • Salz • 150 g Cornflakes, fein zerbröseln, oder Paniermehl • 2 EL Bratbutter/-crème  
**Alfredo-Sauce:** 50 g Butter • 2 Knoblauchzehen, gepresst • 2,5 dl Rahm • 120 g geriebener Sbrinz AOP • 2 EL Peterli, fein gehackt • 2 dl Pasta-Kochwasser

- 1 Pasta nach Packungsanleitung al dente kochen. 2 dl Kochwasser auffangen, beiseite stellen.
- 2 Pouletbrust-Hälften mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Drei Teller bereitstellen: Mehl in den ersten Teller geben. Im zweiten Teller Ei mit Rahm/Milch und Salz verquirlen. Cornflakes/Paniermehl in den letzten Teller geben.
- 3 Kurz vor dem Braten das Fleisch zuerst im Mehl wenden, überflüssiges Mehl abklopfen. Dann in der Eimischung und anschliessend in den Cornflakes/im Paniermehl wenden, gut andrücken.
- 4 In Bratbutter/-crème in einer Bratpfanne pro Seite 3–5 Min. braten, bis das Fleisch durchgebraten ist. Im Ofen bei 80 °C warm stellen.
- 5 Sauce: In derselben Pfanne Butter erhitzen. Knoblauch kurz andünsten. Rahm dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Käse begeben, unter Rühren schmelzen lassen.
- 6 Pasta und Peterli begeben, gut mischen. Mit Kochwasser verdünnen, bis die Sauce schön cremig ist.
- 7 Pouletbrüstchen in Scheiben schneiden, mit der Pasta anrichten.



*Poulet trifft Alfredo*

 Butter bringt Röstaromen und Glanz ins Gericht, verstärkt den Eigengeschmack der Zutaten und macht die Sauce schön geschmeidig.

## Hallo Spargel



## SPARGEL-QUICHE

 Auf dem Tisch in 40 Minuten  Aktivzeit 15 Minuten

### Für 8 Stück

Kuchenblech 28–30 cm


1 runder Fertig-Butterkuchenteig  
**Guss:** 3 dl Milch oder Rahm • 2 Eier • 120 g geriebener Käse, z. B. Gruyère AOP • Salz • Pfeffer • ½ Zitrone, abgeriebene Schale • Thymian, nach Belieben  
**Belag:** 2–3 EL Paniermehl • 500 g grüne Spargeln, 8 Stk. ganz zur Seite legen, Rest in Stücken (3 cm)


- 1 Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C).
- 2 Guss: Alle Zutaten verrühren.
- 3 Teig mitsamt Backpapier aufs Blech legen, mit der Gabel einstechen. Paniermehl daraufstreuen, Spargelstücke darauf verteilen, ganze Spargeln darauflegen. Guss darübergiessen.
- 4 Auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen. Heiss servieren.



Die Milch sorgt zusammen mit den Eiern für einen leichten, gleichmässigen Guss, der gut bindet, saftig bleibt und den Eigengeschmack der Spargeln harmonisch zur Geltung bringt.

## HÜTTENKÄSE-WRAPS

 Auf dem Tisch in  
40 Minuten

 Aktivzeit  
15 Minuten

### Für 4 Portionen

2 ofengrosse Bleche • Backpapier • Pürierstab  
oder Standmixer

**Hüttenkäse-Wrap:** 700 g Hüttenkäse • 7 Eier  
• 2 TL getrocknete Kräuter, z. B. Basilikum,  
Oregano • Pfeffer • ¼ – ½ TL Salz • 50 g Reib-  
käse, z. B. Gruyère AOP, nach Belieben

**Chopped-Füllung:** 200 g Rüeblli, grob geraffelt  
• 2 Minisalate oder Salatherzen, klein  
geschnitten, 1 cm • 1 Gurke, klein gewürfelt,  
0,5 cm • 140 g Maiskörner, abgetropft • 100 g  
Hüttenkäse • Salz • Pfeffer

- 1 Ofen auf 170 °C Umluft (190 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 2 Hüttenkäse-Wraps: Hüttenkäse mit Eiern, Kräutern und Gewürzen pürieren. Für 2 grosse Wraps Masse auf zwei vorbereitete Bleche verteilen. Zu Rechtecken ausstreichen, ca. 35 × 30 cm, 2 – 4 mm dick. Alternativ 4 kleinere Wraps ausstreichen. Nach Belieben mit Käse bestreuen.
- 3 In der Mitte des vorgeheizten Ofens 25 – 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit Bleche tauschen, um sie gleichmässig zu backen. Beim Backen gehen die Wraps zunächst auf und wellen sich, gegen Ende der Backzeit fallen sie in sich zusammen (erwünscht).
- 4 Füllung: Rüeblli, Salat, Gurke, Mais, Hüttenkäse mit Gewürzen mischen, abschmecken.
- 5 Hüttenkäse-Wraps aus dem Ofen nehmen, mithilfe des Backpapiers wenden. Nach wenigen Minuten Backpapier abziehen. Halbieren, Füllung daraufgeben, satt aufrollen. Warm oder kalt geniessen.



Hüttenkäse macht den Wrap-Teig saftig und locker. In der Füllung sorgt er für Frische und eine angenehme Cremigkeit, die gut zu Gemüse und Kräutern passt.



Power-Znacht


Geheim-  
tipp



Der Käse sorgt für eine cremige Konsistenz, bringt eine feine Würze in die Sauce mit dem Blumenkohl-püree und harmoniert perfekt mit den Vollkornteigwaren.



## VOLLKORNTTEIGWAREN MIT BLUMENKOHL-PÜREE

 Auf dem Tisch in  
30 Minuten

 Aktivzeit  
20 Minuten

### Für 4 Portionen

500 g Blumenkohl • Bratbutter

80 g Baumnüsse, gehackt • 2 dl Gemüsebouillon • 1 dl saurer Halbrahm •  
1 TL Senf • 2 EL Peterli, gehackt • 120 g Käse, z. B. Luzerner Rahmkäse, grob  
geraffelt • Muskatnuss • Pfeffer • Salz

300 g Vollkornpasta, z. B. Hörnli, Spiralen, nach Packungsanleitung gegart.

- 1 Blumenkohl in 3 – 5 mm dicke Scheiben schneiden. Schöne Scheiben (ca. die Hälfte) als Topping verwenden. Scheiben goldbraun braten. Hitze reduzieren, Baumnüsse kurz mitrösten.
- 2 Restlichen Blumenkohl in Bouillon ca. 10 Minuten weich garen. Hitze reduzieren. Blumenkohl samt Flüssigkeit pürieren. Rahm, Senf, Peterli und Käse darunter mischen. Abschmecken.
- 3 Pasta zur Sauce geben, mischen, mit gebratenem Blumenkohl und Baumüssen garnieren.

# Echt stark, unsere Kühe bekommen haufenweise Schweizer Gras.



Schweiz. Natürlich.

Schweizer Milch und  
Milchprodukte. Echt stark.  
[swissmilk.ch/grasland](https://www.swissmilk.ch/grasland)

**swissmilk**