

## Was ist JUMPAKIDS?

JUMPAKIDS ist eine bundesweit einzigartige Stelle für Kinder, Jugendliche und Familien, die Spaß und Ideen für ein glückliches, gesundes, genussvolles und fittes Leben entdecken wollen. Dazu kann jede\*r aus Stadt und Landkreis einen Termin vereinbaren und bei unseren Angeboten mitmachen.

## Wer ist JUMPAKIDS?

JUMPAKIDS ist ein interdisziplinäres Team, bestehend aus einer Ernährungswissenschaftlerin, einem Psychologen, einer Sozialpädagogin, einem Sportlehrer, 2 Adipositas-Trainern und einer Verwaltungsfachkraft.

## Was bietet JUMPAKIDS?

Neben individueller Beratung und fachlicher Begleitung nach Bedarf bieten wir u.a.:

- Bewegungstreffs in Stadt und Landkreis,
- Powertage und Freizeittreffs,
- Kochtreffs für Familien und Jugendliche,
- Elterntraining, Einkaufstrainings u.v.m.

## Wir sagen herzlichen Dank!

### Schau doch bei uns vorbei!

### Wir freuen uns auf dich!

Regensburger Adipositas-Zentrum  
für Kinder und Jugendliche  
Prävention und Beratung

Blumenstraße 16 a  
93055 Regensburg  
Telefon: 09 41 7 98 87-1 41  
E-Mail: [info@jumpakids.de](mailto:info@jumpakids.de)  
Internet: [www.jumpakids.de](http://www.jumpakids.de)



# JUMPA K!DS REZEPTE



Leckeres für Kinder und Jugendliche:  
Schnelles aus dem Ofen



Träger:  
Katholische  
Jugendfürsorge  
der Diözese  
Regensburg e.V.

## Reis-Brokkoli Auflauf

### Zutaten

für 4 Personen

200 g Vollkornreis, 450 ml Gemüsebrühe, Salz, 600 g Brokkoli  
1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, 1 Prise  
Muskat, 1 TL Zitronensaft, 3 Eier, 50 g Sauerrahm,  
60 g Parmesan (am Stück), 40 g Vollkorn-Semmelbrösel



### Zubereitung:

- ▶ Den Reis mit der Brühe und etwas Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Zugedeckt ca. 20 Minuten gar kochen. Vom Herd nehmen und offen abkühlen lassen.
- ▶ Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen.
- ▶ Die Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.
- ▶ Öl in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli mit Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Salzen, pfeffern, mit Muskat bestreuen und mit Zitronensaft ablöschen.
- ▶ Zugedeckt 2-3 Minuten dünsten.
- ▶ Die Eier trennen, Parmesan reiben. Eigelbe mit 2 EL Parmesan und Sauerrahm unter den Reis mischen.
- ▶ Den Brokkoli und das steif geschlagene Eiweiß unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ In eine bei Bedarf gebutterte Auflaufform füllen. Den restlichen Parmesan mit den Bröseln vermengen und über den Reis streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten goldbraun überbacken.

## Mariniertes Ofen-Huhn auf Karotten

### Zutaten

für 4 Personen:

300 g Karotten, 300 g Süßkartoffeln,  
300 g Hühnerbrustfilet in Stücken

### Marinade:

2 Knoblauchzehen gehackt, 2 EL Olivenöl,  
1 TL weißer Balsamicoessig, Majoran,  
1 Prise Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

- ▶ Koche die Süßkartoffeln 4 Minuten in Salzwasser.
- ▶ Verrühre Knoblauch, Öl und Essig.
- ▶ Heize den Backofen auf 160 °C auf.
- ▶ Schneide die Karotten und Süßkartoffeln in Würfel und lege sie in eine Auflaufform.
- ▶ Platziere das Filet auf dem Gemüse.
- ▶ Bestreiche alles mit der Marinade.
- ▶ Würze mit Salz, Pfeffer und Majoran.
- ▶ Backe die Fleisch-Gemüse-Mischung 25 Minuten.
- ▶ Schneide die Filets quer und
- ▶ serviere es mit dem Gemüse.



## Schneller Zucchini Kuchen

### Zutaten

für 4 Personen:

1 kg Zucchini, 150 g Schinken oder Kassler, 150 g Gouda, 4 Eier,  
2 Tassen Vollkornsemmelbrösel  
6 Knoblauchzehen, 2 große Zwiebeln, 1 EL Majoran, getrocknet,  
½ EL Thymian, n. B. 1 TL Liebstöckel, 2 Handvoll Petersilie,  
1 Tasse Öl, 1 Pck. Backpulver, Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Ölspray fürs Blech oder 1 EL Olivenöl, Semmelbrösel fürs Blech

### Zubereitung:

- ▶ Zucchini waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Sie muss nicht geschält werden. Dann grob reiben, leicht salzen und „ziehen“ lassen. Den überflüssigen Saft ausquetschen.
- ▶ Die geriebene Zucchini in eine Schüssel geben und mit den übrigen Zutaten vermengen. Käse und Zwiebeln ebenso grob reiben, Knoblauch pressen und Schinken in kleine Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter fein hacken und untermengen.
- ▶ Ein großes Backblech mit hohem Rand einfetten oder mit Öl besprühen und mit Semmelbröseln bestreuen.
- ▶ Die Zucchini Mischung auf das Blech geben, mit einem Teigschaber glattstreichen und bei 200 °C 40 min backen.
- ▶ Die Temperatur dann auf 220 °C erhöhen und den Kuchen noch 15 Minuten goldbraun backen.
- ▶ Mit Gemüsesalat servieren.
- ▶ Der Zucchini Kuchen ist auch lecker, wenn er kalt ist.
- ▶ Schmeckt auch sehr lecker mit Tsatsiki.



## Brotsalat mit Lachs aus dem Ofen

### Zutaten

für 4 Personen:

600 g Lachsfilet, 4 Esslöffel Olivenöl, 500 g Rispen Tomaten  
2 Knoblauchzehen, 1 Biozitrone, 2 Esslöffel Kapern, 1 Bund Petersilie, 1 Vollkornbaguette  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- ▶ Backofen auf 220 °C vorheizen.
- ▶ Vollkornbaguette grob zerpfücken. mit Olivenöl in eine Auflaufform geben, durchmischen und 5 Minuten im heißen Ofen bräunen.
- ▶ Tomaten halbieren. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie grob hacken
- ▶ Zitrone längs halbieren und mit Schale in feine Streifen schneiden
- ▶ Zutaten in einer Schüssel vermengen, Kapern dazugeben und mit Pfeffer würzen
- ▶ Alles zum Brot in die Auflaufform geben und durchmischen
- ▶ 10 Minuten rösten.
- ▶ Lachsfilet waschen und in große Stücke von ca. 5 cm schneiden. In die Form geben und weitere 5 Minuten garen.

