

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, einer Psychologin, einer Sozialpädagogin, einem Sportlehrer, 1 Adipositastrainer 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
Internet: www.jumpakids.de



JUMPA K!DS

REZEPTE



Bild: H. Schwagerus

Leckeres für Kinder und Jugendliche: Schnitzel Party

 Träger:
Katholische
Jugendfürsorge
der Diözese
Regensburg e.V.

Zucchini Schnitzel mit Kräuter Dip

Zutaten

für 4 Personen:

600 g Zucchini, 3 EL Mehl, 100 g Vollkornbrösel,
4 EL Sesam, 1 Ei, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Kräuter Dip:

1 Becher Sauerrahm, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kräuter
nach Belieben

Zubereitung:

- ▶ Für die vegetarischen Zucchini-Schnitzel zuerst die Zucchini waschen, die Enden entfernen und der Länge nach halbieren
- ▶ Beidseitig mit Salz und Pfeffer einreiben
- ▶ Ei in einem Suppenteller verquirlen
- ▶ Brösel und Sesam in einem Suppenteller vermischen
- ▶ Schnitzelstücke zuerst in Mehl, dann im Ei und danach in der Brösel-Mischung wenden und fest andrücken
- ▶ Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini beidseitig goldbraun braten.
- ▶ Kräuter-Dip: alle Zutaten miteinander vermischen und abschmecken

Sellerie Schnitzel mit Senf-Soße

Zutaten

für 4 Personen:

1 große Sellerieknolle, 3 EL Mehl, 100 g Vollkornbrösel,
4 EL Sesam, n. B. 50 g geriebenen Parmesan, 2 Eier,
4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce: 2 EL Öl, 1 EL Senf, 150 ml Milch, 50 ml Sahne,
1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung:

- ▶ Sellerie schälen waschen, in 4 gleichgroße Scheiben schneiden
- ▶ Beidseitig mit Salz und Pfeffer einreiben
- ▶ Ei in einem Suppenteller verquirlen
- ▶ Brösel und Sesam und nach Belieben den geriebenen Parmesan in einem Suppenteller vermischen
- ▶ Schnitzelstücke zuerst in Mehl, dann im Ei und danach in der Brösel-Mischung wenden und fest andrücken
- ▶ In der Pfanne beidseitig goldbraun braten
- ▶ Für die Soße das Öl mit dem Senf in eine kalte Pfanne geben, vorsichtig erwärmen und dabei mit einem Schneebesen rühren.
- ▶ langsam die Milch und Sahne einrühren und die Senfsoße mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
TIPP: Alternative Soße z. B. das Kräuter-Dip oder Meerrettich-Joghurt Soße

Paniertes Hähnchenschnitzel

Zutaten

für 4 Personen:

4 Hähnchenschnitzel, 3 EL Mehl, 100 g Vollkornbrösel,
4 EL Sesam, 2 Eier, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- ▶ Hähnchenschnitzel beidseitig mit Salz und Pfeffer einreiben
- ▶ Ei in einem Suppenteller verquirlen
- ▶ Brösel und Sesam in einem Suppenteller vermischen
- ▶ Schnitzelstücke zuerst in Mehl, dann im Ei und in der Brösel-Mischung wenden und fest andrücken
- ▶ In der Pfanne beidseitig goldbraun braten.

Süßkartoffel Pommes

Zutaten

für 4 Personen:

1 kg Süßkartoffel, 8 EL Olivenöl, Salz

Zubereitung:

- ▶ Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden bzw. Pommes schneiden
- ▶ In ein Schüssel Süßkartoffel Pommes mit Olivenöl und Salz vermischen
- ▶ Bei 180 °C Grad ca. 15 Minuten knusprig backen

Rote Beete Schnitzel mit Meerrettich-Joghurt Soße

Zutaten

für 4 Personen:

1 Packung Rote Beete (4 St.), 1 TL Kümmel, 2 TL mittelscharfer Senf, 2 EL dunkler Balsamico Essig, Salz, Pfeffer,
2 EL Kürbiskerne, 2 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL Sesam,
40 g Vollkornmehl, 2 Eier, Öl zum anbraten (Raps, Olivenöl)

Meerrettich-Joghurt Soße:

300 g Joghurt (3,5 % Fett), 75 g Apfelmus, 2 EL Olivenöl,
30 g Meerrettich aus dem Glas, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- ▶ Rote Beete in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem Balsamicoessig, Senf, Salz, Pfeffer marinieren und durchziehen lassen
- ▶ Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne zerkleinern, mit Semmelbrösel vermischen und in einen Suppenteller füllen
- ▶ Eier in einem Suppenteller verquirlen
- ▶ Mehl in einen weiteren Suppenteller geben
- ▶ Rote Beete Scheiben in Mehl wenden, dann in das Eigemisch danach in die Brösel-Mischung und gut andrücken
- ▶ Rote Beete Schnitzel in der Pfanne beidseitig goldbraun braten
- ▶ Für die Meerrettichsoße alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken