



Alles wird gut!

**Lieblingsrezepte
Von
Kindern
Zum
Nachkochen!**

#

Vorwort

Dieses Kochbuch richtet sich eher an Menschen mit Grundkenntnissen im Kochen und ist kein Kochlehrbuch
Alles, was uns erklärenswert schien
wurde blau hervorgehoben
und wird im Glossar auf Seite 33 erklärt.
Bitte schauen sie sich auch
vorher ruhig mal die Anmerkungen
auf Seite 33 an .

Kochen macht Spaß!

Mit Kindern gemeinsam zu kochen, macht noch mehr Spaß!
Kochen macht auch satt und zufrieden und vermittelt einem viel über
die Produkte, die Verarbeitungstechniken und die
Zubereitungsvielfalt unserer Lebensmittel!
Das sind Dinge von elementarer Bedeutung -
für jeden - gerade in einer Zeit des
Fast Food und der Fertiggerichte!
Also trauen sie sich ruhig rechtzeitig mit ihren Kindern
gemeinsam zu kochen - auch wenn es vielleicht mal länger dauert
und die Küche danach nicht ganz so sauber aussieht.
Kinder lernen durch das „Selber machen“!

Wir haben in diesem Buch versucht Gerichte zu kochen,
die Kindern schmecken, die preiswert sind und deren Zubereitung
einfach ist. Die Gerichte sind meist für zwei bis vier Personen

Inhaltsverzeichnis

Vorspeisen

Gurkensalat.....	Seite 04 - 05
Gemischter Salat.....	Seite 06 - 07
Kräuterquark mit Rohkost.....	Seite 08 - 09
Tomatensuppe.....	Seite 10 - 11

Hauptspeisen

Kartoffelpüree mit Mangold und Spiegelei.....	Seite 12 - 13
Lasagne.....	Seite 14 - 15
Kartoffelgratin.....	Seite 16 - 17
Pizza (Salami).....	Seite 18 - 19
Bratkartoffeln und Spiegelei.....	Seite 20 - 21

Nachspeisen

Erdbeerquark mit frischen Erdbeeren.....	Seite 22 - 23
Pfannkuchen.....	Seite 24 - 25
Milchreis.....	Seite 26 - 27
Milchshake (Banane).....	Seite 28 - 29

Spezialitäten und Tipps

Karamell.....	Seite 30 - 31
Glossar.....	Seite 32 –33

Gurkensalat

(Für 2 Personen)

Zutaten:

eine Schlangengurke,
Salz, Pfeffer, Zucker,
Essig, Öl
Petersilie, Schnittlauch
(eventuell 1 Zwiebel)



Zubereitung

Salatsoße:

3 Esslöffel Öl

1 Esslöffel Essig

Pfeffer und Salz

Gehackte Petersilie und Schnittlauch

Alle Zutaten miteinander mischen.

Tipp:

Die Soße erst kurz vor den Servieren zum Salat geben, sonst wird er matschig!

Es muss nicht immer einfaches Öl und einfacher Essig sein, es gibt viele unterschiedliche Öle und Essige mit ganz unterschiedlichen Aromen und Geschmäckern (z.B. Walnussöl und Himbeeressig).

Das Gleiche gilt für Salz und Pfeffer – ruhig mal experimentieren.

Salat:

Die Gurke schälen, der Länge nach vierteln und den weichen Kern

herausschneiden, damit der Salat nicht zu wässrig wird.

Die Gurkenspalten dünn schneiden oder hobeln - fertig.



Gemischter Salat

(Für 2-3 Personen)

Zutaten:

2 Tomaten

1 rote Paprika

1 Kohlrabi

1 kleine Zwiebel

1 kleine Dose Mais

1 Packet Feta-Käse

*(im Grunde kann man alle Gemüsearten
mischen, die man gerne isst.)*



Zubereitung

Salatsoße:

Siehe Seite 5

Salat:

Die Gemüse waschen, schälen, klein schneiden und miteinander mischen.

Ob man das Gemüse nun würfelt oder in dünne Streifen schneidet, bleibt jedem selbst überlassen (Abwechslung tut auch hier mal gut).

Den Mais abtropfen lassen und den Käse würfeln und dazugeben.

Tipp:

*Bei den Tomaten darauf achten, dass man den grünen **Strunk** heraus schneidet - der ist nicht so gesund und schmeckt bitter.*

Und wie immer daran denken, die Soße erst kurz vor den Servieren dazuzugeben.



Kräuterquark mit Rohkost

(Für 2 Personen)

Zutaten:

eine Schlangengurke, Paprika, Kohlrabi,
Radieschen, Möhren,
Schnittlauch, Petersilie,
Baguette, Quark, Joghurt, Schmandt,
Verschiedene Gewürze wie
Salz, Pfeffer, Zucker,
Essig, Öl, Petersilie, Schnittlauch



Zubereitung

Soßen und Dips:

Spezial Soße: Joghurt mit etwas Mayonnaise oder Remoulade mischen, etwas Dill, Salz und Pfeffer dazugeben.

Variante: mit Gurkenwasser von eingelegten sauren Gurken.

Kräuterquark:

Quark mit gehacktem Schnittlauch und Petersilie Mischen, Salz und Pfeffer dazu.

Tsatsiki:

Quark mit Joghurt, Knoblauch, und frischer gehobelter Gurke vermengen und Salz und Pfeffer dazu.

Curry- Honig Dip:

Jogurt mit einem guten Curry und etwas Honig vermengen.

Tipp:
Auch hier gilt:
Experimentieren und
ausprobieren.
Und ruhig mal abschmecken.



Gemüse:

Das Gemüse waschen, schälen, zu Stiften schneiden, damit man es gut Dippen kann. Die Gurke wieder vom weichen Inneren trennen und Baguette in Scheiben schneiden. Man kann das Brot auch vorher rösten.

Tomatensuppe

(Für 2-3 Personen)

Zutaten:

500g frische Tomaten oder zwei kleine Dosen gehackte, frischen Basilikum, Salz, Pfeffer, Zucker, eine Zwiebel, eine ungespritzte Zitrone, Butter oder Olivenöl, etwas Crème Fraiche.



Zubereitung

Die Tomaten waschen, häuten und den grünen **Strunk** ausschneiden. Die Tomaten dann würfeln und pürieren.

Die Zwiebel klein schneiden und mit Butter und etwas Zucker anschwitzen, dann etwas Mehl dazu und noch mal **anschwitzen**. Wer möchte kann jetzt etwas Gemüsebrühe aufgießen, es geht aber auch ohne. Dann die **pürierten** Tomaten mit dazu geben und aufkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer, geriebener Zitronenschale und fein gehackten Basilikum abschmecken.

Eventuell noch etwas Olivenöl dazu.

Tipp:

- Das Häuten geht einfacher, wenn die Tomaten kurz **blanchiert** werden.
- Wer es mag, kann sich einen Löffel Creme Fraiche zur Suppe auf den Teller geben.
Dazu kann man noch gekochten Reis geben, oder etwas Brot dazu reichen.
- Zu Tomaten sollte man immer etwas Zucker geben, dass hebt den Geschmack.



Kartoffelpüree mit Mangold und Spiegelei

(Für 4 Personen)

Zutaten:

500 g Mangold oder Spinat,
1kg mehlig Kartoffeln, Speck, Eier,
Zwiebel, Sahne, Gemüsebrühe,
Salz, Pfeffer, Butter, Muskat,
Milch, Petersilie, Schnittlauch



Zubereitung

Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und mit Wasser und Salz aufsetzen zum kochen.

Die gegarten Kartoffeln abschütten und mit etwas Salz, Milch und Muskat **pürieren**.

Mangold:

Den harten weißen Strunk wegschneiden, den Mangold **blanchieren** und danach kalt abschrecken, so behält er seine frische grüne Farbe. Dann Zwiebeln in Butter anschwitzen, Speck dazu, Mangold hinein, mit Salz und Pfeffer und etwas Gemüsebrühe abschmecken. Ein Schuss Sahne verfeinert das Ganze noch.

Tipp:

- Die Kartoffeln sind gar, wenn man mit einer Gabel hinein sticht und die Kartoffeln wieder von alleine von der Gabel rutscht.
- Das **pürieren** geht einfacher, wenn man die Kartoffeln vorher zerstampft.
- Während die Kartoffeln garen, kann man sich schon dem Mangold widmen.
- Als Soße kann man etwas Butter in der Pfanne schmelzen und über das Püree geben.

Spiegelei:

Wir gehen davon aus, das bekannt ist, wie man ein Spiegelei zubereitet!



Lasagne

(Für 4 Personen)

Zutaten:

1 Pack. Lasagne Platten, 500g Gehacktes (Rind, Schwein oder Halb und Halb), Tomatenmark, 1 Dose gehackte Tomaten, 1 Becher Schmandt, Käse zum Gratinieren, frischen Parmesankäse, 1 Bund Suppengrün, zwei Zwiebeln, Knoblauch, italienische Kräuter (Basilikum, Salbei, Oregano), Olivenöl.



Zubereitung

Zwiebeln in Butter mit etwas Zucker **anschwitzen** und mit dem Gehackten anbraten. Dann das Suppengrün waschen, fein schneiden und mit etwas Wasser dazu geben. Anschließend Tomatenmark und die gehackten Tomaten dazu geben und aufkochen lassen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Knoblauch abschmecken und von der Herdplatte nehmen.

Immer zwei bis drei Lasagne Platten kurz in heißes Wasser geben, bis sie weich werden. Dann eine Schicht in eine feuerfeste Form geben, die vorher mit Olivenöl eingerieben wurde, dann eine Schicht Gehacktes mit Soße und etwas geriebenen Käse und wieder eine Schicht Nudelplatten und so weiter. Obendrauf etwas mehr Käse und etwas Parmesan geben und das Ganze in einen Ofen mit Oberhitze, bzw. hoher Temperatur geben. Wenn der Käse schön knusprig braun geworden ist (**gratiniert**), ist die Lasagne fertig.

Tipp:

*Auch Lasagneplatten die man nicht vorher kochen (**blanchieren**) muss, sollte man trotzdem blanchieren. So lassen sie sich leichter in die Form geben und sie nehmen die Soße besser auf.*



Kartoffelgratin mit Sellerie

(Für 4 Personen)

Zutaten:

1kg Kartoffeln, 1 dicke Zwiebel, Käse,
Speck, Sahne, Butter, Sellerie oder ein
anderes Gemüse, Salz, Pfeffer, Muskat,
Kumin, Schnittlauch,



Zubereitung

Kartoffeln schälen und kochen. Sellerie schälen und vorkochen. Wenn das Gemüse gar ist, den Ofen vorheizen (200 Grad).

Die Zwiebel, schälen, fein würfeln und mit dem Speck in einem Topf andünsten, dann das Gemüse dazu geben und alles würzen.

Den Topf vom Herd nehmen und die Sahne dazugeben.

Alles in eine feuerfeste Form geben und mit Käse bestreuen. Dann in den vorgeheizten Ofen bei ca. 180 Grad geben und etwa 20 Minuten überbacken.

Fertig ist es, wenn der Käse zerlaufen und knusprig geworden ist. Die Zutaten darin waren ja schon alle gar. Wenn das Gratin fertig ist, frisch gehackten Schnittlauch darüber geben.

Tipp:

*Sahne nicht vorher mitkochen,
sonst gerinnt sie._*



Pizza (Salami)

(Für 4 Personen)

Zutaten:

500 g Mehl, Butter, Zucker, Salz, Pfeffer,
Oregano, Basilikum, Salbei, 3 kleine
Zwiebeln, 1 leckere Salami, 2 rote Paprika,
gehackten Tomate, Tomatenmark,
(Knoblauch , Olivenöl), frische Hefe,
250 ml Milch oder Wasser



Zubereitung

Hefeteig einfach:

500 g Mehl, etwas Salz, etwas Zucker, etwas Olivenöl in eine Schüssel geben. Milch oder Wasser lauwarm (nicht zu heiß / etwa wie Babybrei / Handwarm) machen und die Hefe darin auflösen. Dann die aufgelöste Hefe unter Rühren zum Mehl dazu geben und zu einem Teig verkneten. *(Man kann statt Öl auch Butter und noch ein Ei zum Teig dazu geben, das macht ihn feiner)*

Dann zudecken und an einem warmen Ort (ca. 30 Grad) **gehen lassen**, bis er sich mindestens verdoppelt hat.

Dann den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Teig noch mal durchkneten, dann mit einer Teigrolle (Nudelholz) passend für ein Ofenblech ausrollen.

Tomatensoße:

Gehackte Tomaten mit Tomatenmark, Kräutern und Gewürzen vermischen und ziehen lassen. *Man kann auch Knoblauch nehmen oder eine italienische Kräutermischung statt der einzelnen Kräuter.*

Belag:

Ggf. waschen, schälen und klein schneiden und dann belegen. Wenn die Salami oben auf dem Käse liegt, wird sie schön knusprig. Bei 180 Grad ca. 30 Minuten in den Ofen. Von Zeit zu Zeit mal sehen, ob die Pizza schon knusprig ist, denn jeder Ofen ist anders.

Tipp:

Grüne Paprika liegen meist schwer im Magen. Rote hingegen sind meist süß und bekömmlicher. Man kann auch andere Gemüse oder Thunfisch statt Salami nehmen.

Man kann auch frische Tomaten nehmen, aber gegen die aus der Dose ist nichts einzuwenden.



Bratkartoffeln und Rührei

(Für 2 Personen)

Zutaten:

500g Kartoffeln, Speck,
eine Zwiebel, Butter, Salz,
Pfeffer, Eier



Zubereitung

Die Kartoffeln mit Schale kochen und auskühlen lassen. Man kann die Kartoffeln auch schon einen Tag vorher vorbereiten. Eine Zwiebel klein schneiden und mit Speck und etwas Butter in einer Pfanne anschmoren, dann die Kartoffeln dazu geben und mit großer Hitze die Kartoffeln rösten.

Aufpassen das nichts verbrennt. Kurz vor Schluss, wenn die Kartoffeln Farbe gekriegt haben, das Ei oder zwei dazu geben, den Herd ausschalten und unter rühren mit der Resthitze das Ei **stocken lassen** und das Ganze dann erst würzen.

Tipp:

Vorsicht mit dem Salz, da der Speck auch salzig ist.

Wer es mag, kann auch mit etwas Muskat, Schnittlauch oder Petersilie würzen.



Erdbeerquark mit frischen Erdbeeren

(Für 4 Personen)

Zutaten:

2 Becher Quark (à 250g)
1 Kg frische Erdbeeren
1/2 Päckchen Vanillezucker
1 kleinen Becher Sahne
2 Esslöffel Zucker



Zubereitung

Die Erdbeeren waschen und das Grüne entfernen.

Dann die Erdbeeren halbieren oder vierteln.

Die Hälfte der Erdbeeren mit etwas Vanillezucker in eine Schüssel geben und pürieren.

Den Quark und die Sahne dazugeben und miteinander vermengen.

Man kann die Sahne auch vorher aufschlagen und vorsichtig darunter heben, dann wird es **fluffiger**.

Man kann auch statt Sahne Milch nehmen.

Die zweite Hälfte Erdbeeren etwas zuckern und kalt stellen, damit sie Saft ziehen können.

Dann den Erdbeerquark in Schalen füllen und mit den durchgezogenen Erdbeeren **garnieren**.

Tipp:

*Erdbeeren dann essen wenn auch **Saison** ist, dann schmecken sie am Besten und sind auch günstiger.*

Quark kriegt man leicht aus seiner Verpackung, wenn man den Becher kopfüber nach unten hält und leicht zusammendrückt, damit Luft dahinter kommt, dann fällt der ganze Quark auf einmal heraus. Leider funktioniert das nicht mehr mit allen, weil die Abfüllart bei einigen Marken geändert wurde.



Pfannkuchen

(Für 2 –3 Personen)

Zutaten:

250 g Mehl, 50 ml Milch,
3 Eier, Salz, Zucker, Vanillezucker
oder Vanille, Zimt, Butter
(Äpfel /Bananen / Marmelade/n)



Zubereitung

Teig:

Mehl in einen Topf oder eine Schüssel sieben und unter rühren nach und nach die Milch und die Eier dazu Geben. Noch etwas Vanille (-zucker) dazu und etwas Zucker — fertig. Wer dazu Zimt oder Obststücke mag, kann diese jetzt noch vorbereiten.

Eine Pfanne mit Butter einfetten und heiß werden lassen, so auf mittlerer Hitze. Aber aufpassen, dass die Butter nicht verbrennt. Dann den Teig noch mal durchrühren, da sich die schweren Teile nach unten absetzen und eine Suppenkelle voll (dass der Pfannenboden bedeckt ist - nicht zu viel) in die Pfanne geben und die Obststücke darauf geben.

Wenn der Teig oben trocken wird, den Pfannkuchen wenden und von der anderen Seite garen bis er auch hier schön braun geworden ist.

Auf einen Teller geben und je nach Geschmack noch mit Puderzucker bestreuen.

Dazu kann man Nougatcreme, Marmelade oder Honig reichen.

Tipp:

Die Reihenfolge Einhalten, da sonst der Teig klumpig werden kann.

Statt Zucker kann man auch mal Honig nehmen.



Milchreis

(Für 2 – 3 Personen)

Zutaten:

Langkorn-Reis, Milch, Butter, Vanille,
Zimt, Zucker, Erdbeeren, Kirschen,
Apfelmus oder anderes Obst, eine
ungespritzte Zitrone, etwas Gelatine
(oder [Agar-Agar](#)).



Zubereitung

„Grütze“

Obst **ggf.** waschen und schälen, entsteinen und mit Zucker und Gelatine (oder Agar-Agar) kochen, bis man eine „Grütze“ hat und abkühlen lassen.

Milchreis:

6 Tassen Milch mit 2 Tassen Reis und Zucker kurz aufkochen und dann bei schwacher Hitze vor sich hin quellen lassen, bis der Reis die Milch ganz aufgenommen hat und der Reis noch leicht bissfest ist (sonst noch etwas Milch dazu geben und noch mal quellen lassen.

Je nach Geschmack Vanille und Zimt dazu geben.

Soße:

Butter in einer Pfanne bräunen und über den fertigen Reis geben.



Milchshake Banane

(Für 2 –3 Personen)

Zutaten:

Zwei sehr reife Bananen,
Vanille (-zucker),
1 Liter Milch



Zubereitung

Bananen schälen stückeln und in einen hohen Becher oder Messbecher geben, Zucker bzw. Vanille dazu geben. Das Ganze zusammen mit einem Pürierstab mixen.



Karamell

(Für 2 Personen)

Zutaten:

Butter, Zucker, Salz,
Vanillezucker, 1 Becher
Sahne, Honig



Zubereitung

Hartes Karamell

Etwa 80g Butter in einer Pfanne (Teflon) zergehen lassen (nicht zu heiß) und so viel Zucker hinzugeben, dass die Butter wieder aufgesogen wird. Eine Prise Salz und Vanillezucker dazu geben.

Das Ganze unter ständigem rühren sich auflösen und karamellisieren lassen.

Karamellisiert ist es dann, wenn man keine Zuckerkörner mehr sieht (dazu einen Löffel eintauchen und die Masse wieder ablaufen lassen) und die Masse eine bräunliche Farbe bekommt.

Vorsicht: Karamell brennt schnell an und heißer Zucker ist sehr gefährlich, weil er auf der Haut kleben bleibt und heißer als kochendes Wasser ist.

Tipp:

Wichtig ist, dabei zu bleiben und die Temperatur im Auge zu behalten.

Ist es zu kalt, karamellisiert es nicht und zu heiß bedeutet verbranntes Karamell.

VARIANTEN:

Sämiges Karamell:

Etwas Sahne kurz vor dem Ende dazu geben und **reduzieren** lassen..

Weiches Karamell:

Honig dazu geben



GLOSSAR

Agar-Agar : Gelliermittel aus Algen (rein pflanzlich)
anschwitzen : kurz heiß machen
auslassen: heiss machen, bis das Fett herausfließt

blanchieren : kurz in heißes Wasser geben

El : Esslöffel

fluffiger : locker-luftig

g : Gramm

garnieren : Schön anrichten, verzieren

gehen lassen : warten bis sich alles aufgebläht hat

gerinnen: wenn sich flüssiges und festes trennt,
aber auch ein Wort für eindicken.

Ggf : Gegebenenfalls (wenn es so ist)

kg : Kilogramm = 1000 Gramm

lau-warm : so gerade eben warm

Msp : Messerspitze

Prise : So viel, wie zwischen zwei Finger passt

pürieren : zu Mus zerkleinern

reduzieren : einkochen lassen bis es eindickt

Strunk : Der Stiel von Gemüse oder Obst

sämig : So etwas wie mehlig bzw. sandig (mit etwas Biss)

stocken lassen : warten bis es hart wird (gerinnt)

Saison : Die Zeit in der Obst und Gemüse geerntet
werden, weil sie dann reif sind.

Tl : Teelöffel

Kleine Tipps und Erfahrungen,

Die wir in unserem Kochkurs gesammelt haben:

- Kinder mögen meist nicht sehr stark gewürztes Essen. Sie haben sich an Schärfe und andere extreme Geschmäcker (Knoblauch, Essig) noch nicht gewöhnt .
- „ Kinder mögen keine Zwiebeln “- stimmt so nicht. Sie mögen sie nicht grob gewürfelt. Sie mögen die Konsistenz nicht. Schneidet man sie ganz fein (wirklich fein), dann stört es sie meist nicht. Eine Alternative dazu ist Schnittlauch.
- „ Kinder mögen keinen Speck “- stimmt so auch nicht. Sie mögen schon den Geschmack, aber die Konsistenz nicht. Am Besten den Speck vorher **auslassen** und dann separat zum Gericht reichen .
- Lieber scharfe Messer nehmen (**Vorsicht**)! Mit stumpfen Messern schneidet man sich eher als mit einem scharfen

**Entstanden ist dies Kochbuch bei einem Kochprojekt
des
städt. Kinder- und Jugendtreff
„Alte Dorfschule“**

***Wir wünschen allen viel Spaß.
Sowohl beim Nachkochen,
als auch beim Experimentieren.***

Guten Appetit



VOLLER
ENERGIE.

Alsdorf