STUTTGARTER ZEITUNG Rezepte für Kinder





Kochen mit der StZ und der Kochschule Andrea Lange

Wie wäre es, wenn ihr auf der nächsten Geburtstagsparty eure Gäste selbst bekocht? Oder wenn ihr am Muttertag anstelle des Frühstücks ein Abendessen mit drei Gängen zaubern würdet?

Ihr seht, es gibt viele gute Gründe, kochen zu lernen. Wichtig ist natürlich, dass am Ende etwas Leckeres dabei herauskommt. Darum hat die Stuttgarter Zeitung die Köchin Andrea Lange gebeten,

Rezepte herauszusuchen, die ihr problemlos nachkochen könnt.

Andrea Lange ist ein Profi, schließlich gibt sie in ihrer Kochschule in Ludwigsburg eigene Kurse für Kinder. Darum können wir für alle Gerichte in diesem Kochbuch eines garantieren: Schmeckt nicht, gibt's nicht. Also Schürzen an und ran!

Mehr über die Kochschule unter: www.kochschule-lange.de

TCH KOCHE GERNE, WETL...



.... ich mich mit dem Essen belohnen will. Am liebsten mache ich mir zum Abendessen Spiegel- oder Rühreier. Aber ganz ohne Grünzeug – nur Eier, Salz, Pfeffer, Chili, fertig!"

Jannis, 9 Jahre

"... es so vielfältig ist. Und man kann ganz viel variieren. Ich halte mich nicht immer ganz genau an ein Rezept, sondern rühre oft zusammen, was wir gerade so zu Hause haben. Das schmeckt auch meistens." Sarah, 9 Jahre



"... man etwas selber machen kann. Zutaten mixen oder rühren. Ich mache mir manchmal zum Abendbrot eine Brotpfanne: einfach Brot, Pilze und Paprika in Öl anbraten. Lecker!"

Nico, 10 Jahre



"... mir das Essen in der Schule nicht schmeckt. Da würde ich mittags manchmal lieber selbst kochen. Zu Hause schicke ich meine Mutter manchmal aus der Küche und koche für uns alle." Hannah, 8 Jahre

Das brauchst Du: 1 Zwiebel 2 mehligkochende Kartoffeln ½ Stange Lauch 1/4 Sellerieknolle ½ Zucchini 2 Möhren ÖI, Butter 800 ml Gemüsebrühe Salz, Pfeffer frisch geriebene Muskatnuss ca. ½ Becher Schlagsahne

Gemüsesuppe

Rezept für 4 Personen

Und so geht's:

Suppe Auf einem Brett die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Dann das Gemüse waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Im Topf Öl und Butter erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln darin glasig dünsten. Jetzt das Gemüse hinzufügen und für fünf Minuten mitdünsten. Die Gemüsebrühe hineingießen und für eine halbe Stunde auf kleiner Flamme vor sich hin köcheln lassen.

Danach das Gemüse mit dem Pürierstab zerkleinern und die Suppe durch ein Sieb geben.



Variante Wer Lust hat, kann jetzt etwas Sahne dazu geben und alles nochmal kurz aufkochen.

Vor dem Servieren die Gemüsesuppe mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.

Salatkreation

mit Balsamicodressing für 4 Personen

Und so geht's:

Salat Die äußeren Blätter des Salats entfernen. Dann die inneren Blätter waschen und in die Salatschleuder geben. Kurz schleudern und zur Seite stellen.

Auf einem Schneidebrett die gewaschenen Tomaten vierteln. Die Gurke schälen, längs aufschneiden, die Kerne entfernen und dann in Scheiben schneiden. Tomaten und Gurken mit dem Salat in eine Schüssel geben und das Dressing anrühren.

Dressing Essig, Salz, Zucker, Öl und Mayonnaise in einen Messbecher geben und mit dem Schneebesen gut vermischen, bis es schön cremig ist. Abschmecken und dann das Dressing zu dem Salat geben und durchmischen.







Hühnerspieße

mit Erdnusssoße für 4 Personen

Und so geht's:

Hühnerspieße Zuerst die Holzspieße in ein Glas mit Wasser stellen. Danach in eine kleine Schüssel Speiseöl, Kurkuma, Curry und Salzgeben. Einmal gut durchrühren. Die Marinade zur Seite stellen und den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Das Fleisch direkt in die Schüssel mit der Marinade geben. Wenn die Marinade mit den Fingern angefasst wird, sollte man Handschuhe tragen – Kurkuma färbt!

Danach die Hähnchenstreifen auf die Spieße stecken. Dabei kann man sie etwas falten. Die fertigen Spieße kommen jetzt für etwa zehn Minuten auf einen Rost (darunter ein Blech – sollte etwas Marinade runtertropfen) in den Backofen.

Erdnusssoße Zunächst die Erdnüsse ohne Fett in einen kleinen Topf geben und bei wenig Hitze (maximal die Hälfte der Kochfeldstärke) rösten. Wenn die Erdnüsse goldgelb sind, Paprika- und Tomatenmark sowie braunen Zucker hinzugeben. Dabei immer rühren.

Danach die Kokosmilch und die Sojasoße dazu gießen. Die Soße etwa zehn Minuten köcheln lassen und immer wieder rühren. Mit einem Pürierstab vorsichtig zerstampfen (möglichst in einem hohen Gefäß – spritzt!). Zuletzt mit Fischsoße oder Salz abschmecken.

> Wer's scharf mag, kann Paprika- und Tomatenmark durch rote Currypaste aus dem Asia-Shop ersetzen.

geht immer • für Anfänger



mit Tomatensoße für 4 Personen



Und so geht's:

Soße Die Schalotten und die Tomaten würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Meersalz würzen. Die Tomaten und die Dosentomaten hinzugeben.

Basilikumblätter hinzufügen und die Soße ohne Deckel etwa eine Stunde köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Die Basilikumblätter entfernen.

Tomatensoße durch ein feines Sieb streichen, damit Kerne und Haut zurückbleiben. Bitte nicht mit einem Pürierstab zerkleinern, da die Kerne bitter schmecken! Nochmals aufkochen lassen und mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Fusilli Einen großen Topf mit Wasser bei maximaler Hitze auf den Herd stellen und das Wasser zum Kochen bringen. Jetzt Salz nach der Regel "pro Liter Wasser einen Teelöffel Salz" ins Wasser geben, kurz umrühren, die Nudeln hineingeben und nochmals umrühren. Im kochenden Wasser etwa acht Minuten "al dente" kochen.

Mit einer Pastakralle eine Nudel aus dem Topf nehmen und probieren. Sind sie fertig, die Nudeln in ein Sieb abgießen und in den Topf zurückgeben. Über die Nudeln die Soße geben und im Topf verrühren.

Die Fusilli mit einer Pastakralle auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Parmesan und einem Basilikumblatt servieren.



... woraus wird Gelatine gemacht? Und warum löst sie sich auf? Anja, 10 Jahre

Antwort

In Ländern wie Brasilien, Indien oder China wird Zucker aus Zuckerrohr gemacht. In Deutschland wird er aus Zuckerrüben gewonnen, die auf den Feldern wachsen. Die Zuckerrüben werden zuerst gut gewaschen und dann in Schnitzel zerschnitten. Die werden in einem Kochtopf auf siebzig Grad erhitzt so löst sich der Zucker aus der Rübe und es entsteht der Rohsaft. Aus dem wird mit Kalk das entfernt, was nicht in den Zucker soll - zum Beispiel Dreck. Nun bleibt nur noch der Dünnsaft übrig, der so lange gekocht wird, bis das Wasser fast verdampft ist und ein brauner Sirup entsteht. Der Sirup wird so lange geschleudert, bis sich er sich von Zuckerkristallen trennt - und fertig ist der weiße Zucker

Antwort

Gelatine besteht vor allem aus Eiweiß, das aus Knochen, Knorpeln, Sehnen und der Haut von Nutztieren gewonnen wird. Für Vegetarier gibt es auch Produkte, die etwa aus Meeresalgen hergestellt werden. Das Proteingemisch quillt in Wasser und löst sich beim Erwärmen ab etwa 50 Grad Celsius auf. Bei kühlen Temperaturen wird es wieder fest.

SAGT MAL ...

Antwort

Das Weiße vom Ei besteht aus riesigen Eiweißmolekülen. Das sind Fäden, die wie in einem Wollknäuel aufgerollt sind. Wenn man diese mit dem Rührgerät bearbeitet, lagert sich Luft in kleinen, fein verteilten Blasen dazwischen ab. Schlägt man weiter, werden die Knäuel aufgewickelt. Die Fäden finden sich und bilden ein Netz um die Luftbläschen. Vorsicht: den Eischnee schnell verarbeiten, da das Netz nicht stabil ist und schnell wieder in sich zusammenfällt.

... warum wird Eiweiß fest wenn man es schlägt? Natascha, 8 Jahre

> ... warum gibt es grüne, rote und gelbe Tomaten? Louis, 11 Jahre





Antwort

Aus grün wird rot: Wenn Tomaten in der Sonne reifen, verändern sie ihre Farbe. Dafür sorgen bestimmte Farbstoffe, sogenannte Carotinoide. Doch Tomaten müssen nicht grundsätzlich rot sein. Die Farbe hängt von der Sorte ab, davon gibt es mehr als 2500, in allen möglichen Varianten: weiß, gelb, orange, rosa, violett, grün.

Manchmal findet man gar gestreifte oder marmorierte Tomaten.



Spaghetti

mit Pesto und Pinienkernen für 4 Personen

Und so geht's:

Pesto Zunächst den Bund Basilikum und die glatte Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter in einen Messbecher zupfen. In der Pfanne die Pinienkerne goldgelb rösten, abkühlen lassen und auch in den Messbecher geben. Danach den Parmesan dazureiben und das Olivenöl sowie Salz hinzugeben.

Alles ganz fein pürieren. Das Pesto kann auch in einem Schraubglas im Kühlschrank gelagert und sollte in den nächsten Tagen verbraucht werden. Dazu muss es aber mit Olivenöl bedeckt werden!

Spaghetti Einen großen Topf mit Wasser bei maximaler Hitze auf den Herd stellen und das Wasser zum Kochen bringen. Jetzt Salz nach der Regel "pro Liter Wasser einen 1 TL Salz" ins Wasser geben, kurz umrühren, die Pasta hineingeben und nochmals umrühren. Im kochenden Wasser für etwa acht Minuten "al dente" kochen.

Eine Spaghettinudel mit der Pastakralle aus dem Topf nehmen und probieren. Wenn sie fertig ist, die Pasta in ein Sieb abgießen und in den Topf zurückgeben. Über die Spaghetti das Pesto geben und in dem Topf verrühren.

Die Pasta auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und je nach Geschmack mit Pinienkernen und Basilikum dekorieren.

Wiener Schnitzel

mit Bratkartoffeln für 4 Personen

Und so geht's:

Bratkartoffeln Die Kartoffeln kochen und abkühlen lassen. Danach pellen und in Scheiben schneiden. Butter und Öl in eine Pfanne geben und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wiener Schnitzel Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten und dünn mit Öl bestreichen. Die Schnitzel nacheinander auf die Folie legen und damit bedecken. Das Fleisch vorsichtig dünn klopfen (etwa drei bis fünf Millimeter). Die Schnitzel auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Mehl sieben und das Fleisch darin wenden. Das überschüssige Mehl entfernen.

Die Sahne halb steif schlagen und mit den Eiern verquirlen.

Die Schnitzel durch die Eiersahne ziehen und gut abtropfen lassen. Das Fleisch in den Semmelbrösel wenden. Die Panade nicht andrücken, da sie sonst durchweicht und sich nicht locker um das Fleisch legt.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin ausbacken. Damit die Panade locker wird, die Pfanne schwenken oder das Fleisch mit heißem Fett begießen.

Sobald die Unterseite goldgelb ist, das Schnitzel wenden und auf der zweiten Seite fertig backen. Die goldbraun gebackenen Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

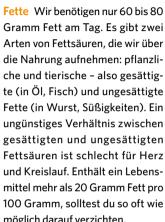


LEBENSMITTELCHECK

Detektivarheit Gesunde Ernährung muss gar nicht immer so langweilig sein. Die Zutatenlisten oder die Nährwerttabellen der Lebensmittel zu checken, die ihr zu Hause habt, kann eigentlich ganz spannend sein. Mit ein bisschen Detektivarbeit findet ihr schnell heraus, wie viel Fett die Tiefkühlpizza enthält, wie viel Salz in eurem Knabberzeug lauert und wie viel Zucker sich in euren Lieblings-Frühstücksflocken versteckt.

möglich darauf verzichten.

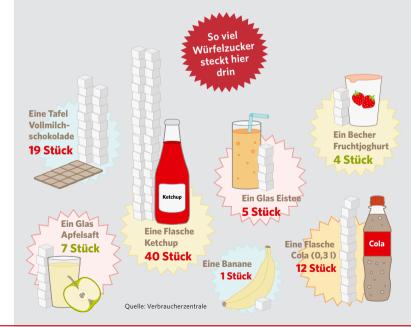
Salz Zu viel Salz ist nicht gut für den Blutdruck. Mehr als sechs Gramm Kochsalz pro Tag sollten Jugendliche nicht essen. Übrigens: auf der Nährwerttabelle steht fast nie etwas von Kochsalz (NaCL). Meist wird nur der Natriumgehalt angegeben. Dann heißt es rechnen: Kochsalz (in Gramm/100 Gramm) = Natrium (in Gramm/100 Gramm) x 2,5.





Zucker Hier gehen die Hersteller oft ganz schön raffiniert vor. Schaut man auf die Zutatenlisten von bestimmten Produkten. dann sieht es oft so aus, als wäre gar nicht so viel Zucker drin. Der Hersteller-Trick: sie verwenden verschiedene Zuckerarten, die auf

der Nährwerttabelle dann einzeln aufgeführt werden, zum Beispiel als Traubenzucker, Honig, Glukosesirup oder Maltodextrin. Hat etwa dein Lieblingsmüsli mehr als 12,5 Gramm Zucker pro 100 Gramm, dann solltest du das lieber nicht ieden Morgen essen.





Quarkcreme

mit Erdbeeren für 4 Personen

Und so geht's:

Quarkcreme In einer kleinen Schüssel die Gelatine etwa zehn Minuten in kaltem Wasser einweichen. Währendessen kannst du schon mal die Milch und den Vanillezucker in einem kleinen Topf erhitzen. Den Topf von der Herdplatte ziehen. Die Gelatine ausdrücken und in der heißen (nicht mehr kochenden) Milch mit einem Schneebesen auflösen. Danach den Magerguark unterrühren.

Mit einem Rührgerät oder dem Schneebesen das Eiweiß mit Salz steif schlagen und dabei den Zucker einrieseln lassen. Als nächstes die Sahne steif schlagen. Die Sahne und den Eischnee vorsichtig unter den Vanillequark heben.

In kleine Förmchen gießen und zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. Nach Wunsch auf einen Teller stürzen und dekorieren oder direkt im Förmchen verzieren.

Erdbeersoße Erdbeeren waschen und abtropfen lassen. Die grünen Stiele abzupfen und die Erdbeeren klein schneiden – vier Früchte für die Dekoration bereitstellen.

Die Erdbeeren mit Puderzucker und Zitronensaft in einer Schüssel mischen. Pürieren und durch ein Sieb oder eine Flotte Lotte streichen.

Zum Schluss die Quarkcreme mit dem Erbeerpüree und den beiseite gelegten Erdbeeren dekorieren.

Schokoküchlein

Rezept für 4 Personen - 1 Tag vorher vorbereiten

Und so geht's:

Teig Die Eier trennen. Eigelb und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Schokolade in einer Schüssel über dem Wasserbad – Schüssel darf das Wasser nicht berühren – schmelzen. Dann die Butterwürfel zur Schokolade geben, unter Rühren auflösen und unterziehen. Die Masse zu dem Eiergemisch geben und unterheben.

Das Eiweiß mit einer Prise Salz mit einem Rührgerät zu Eischnee schlagen. Mehl sieben und vorsichtig unterziehen. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben. Förmchen mit Butter fetten und mit ausreichend Zucker bestreuen. Die feuerfesten Förmchen zu zwei Drittel mit der Schokomasse füllen und über Nacht in die Tiefkühltruhe stellen. Die Förmchen vor dem Servieren in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen schieben und bei Umluft 14–16 Minuten backen. Je kürzer es im Ofen ist, desto flüssiger ist der Kern.

Dekoration Nach dem Backen die Küchlein aus der Form auf die Teller stürzen. Mit Kakaopulver oder Puderzucker bestäuben.

Das Schokoküchlein schmeckt super mit Vanilleeis oder weißer Schokosoße





PLATZ FÜR DEINE LIEBLINGSREZEPTE

Und so geht's:		

Und so geht's:	Das brauche ich:			

RÄTSELSPASS ZUM SCHLUSS

In der Buchstabensuppe haben sich 15 Wörter aus dem Kochbuch versteckt!





Die Wörter findet ihr auf der Rückseite

Impressum

Dieses Kochbuch ist ein Produkt der: **Stuttgarter Zeitung Verlagsgesellschaft mbH** Plieninger Straße 150, 70567 Stuttgart Redaktion, Grafik: Stuttgarter Zeitung, Nadia Köhler, Nadine Schurr Bilder: Stuttgarter Zeitung, Michael Steinert; Kochschule Andrea Lange

Layout, Produktion, Bildbearbeitung:Pressehaus Stuttgart Infotechnik

