

Heute kochen wir!

Rezepte von Julia Radtke

Mit Illustrationen
von Dana Lungmuss

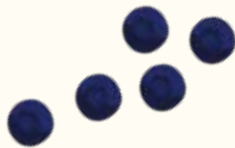
Büchergilde Gutenberg

Inhalt

7 Einführung

9 Für einen gelungenen Start in den Tag

- 11 »Egg in a Hole« – Frühstückssandwich
- 12 Blaubeer-Zitronen-Pancakes
- 15 Gefüllte French Toasts
- 17 Schinken-Käse-Waffeln
- 21 Porridge mit Birnen-Bananen-Püree



23 Für den kleinen Hunger und zwischendurch

Brotaufstriche und Dips

- 24 Rote-Bete-Hummus
- 26 Gurke-Joghurt-Dip
- 27 Veggie-Frischkäse
- 28 Erdbeer-Lavendel-Marmelade
- 29 Erdnussmus

Salzige Snacks

- 30 Spinat-Blätterteig-Taschen
- 33 Gebackene Zucchinihalter
- 34 Salzige Käse-Scones

Süße Snacks

- 37 Schoko-Cranberry-Müsliriegel
- 39 Hafer-Rosinen-Cookies
- 43 Schoko-Reis-Crispy-Riegel
- 44 Spinat-Muffins
- 47 Obstsalat

Smoothies

- 49 Super-Power-Smoothie
- 49 Pink Smoothie
- 50 Erdnussbutter-Schoko-Smoothie
- 50 Vanille-Kirsch-Smoothie
- 51 Tropical Smoothie



53 Für den großen Hunger

Suppen

- 55 Kürbis-Apfel-Suppe
- 56 Zitronige Hühnersuppe mit Buchstabennudeln
- 59 Tomatensuppe mit Grilled-Cheese-Sandwich
- 63 Gemüsebrühe mit Orzo und Fleischbällchen

Fisch

- 64 Shrimp-Tacos
- 67 Fischstäbchen
- 68 Miso-Lachs aus dem Ofen

Fleisch

- 71 Kinderleichtes Hühner-Frikassee
- 72 Burger mit Erdnuss-Sauce
- 75 Thymian-Hähnchen-Nuggets
- 76 Spaghetti mit Tomatensauce und Fleischbällchen

Vegetarisch

- 79 Apfel-Pfannkuchen
- 83 Mildes Linsen-Gemüse-Chili
- 88 Veggie-Nuggets
- 89 Bohnen-Mais-Taler
- 90 Tomatiger Nudelaufbau mit Spinat
- 93 Buntes Gemüserisotto

99 Für besondere Anlässe

Geburtstag

- 99 Rüblikuchen vom Blech
- 101 Kunterbunter Papageien-Kuchen
- 105 Schokowaffeln

Muttertag und Vatertag

- 107 Himbeer-Herz-Pop-Tarts
- 111 Red-Velvet-Cupcakes
- 113 Superschnelle Schoko-Muffins

Weihnachten

- 115 Mürbeteig-Plätzchen
- 116 Orangen-Schoko-Plätzchen
- 118 Lebkuchen-Brownies
- 120 Kinder-Weihnachtspunsch





**Kochen macht
Spaß und Essen
noch viel mehr!**



Deshalb findet ihr in diesem Buch eine bunte Mischung aus gesunden und gleichzeitig leckeren Rezepten sowie reichlich Ideen für Kuchen und Kekse. Und all das mit möglichst wenigen und einfachen Zutaten. So findet ihr bestimmt für jeden Anlass das passende Gericht.

In der Küche könnt ihr bestimmt auch schon prima Aufgaben übernehmen, wie zum Beispiel Eier verquirlen, Teig kneten, Zutaten in Schüsseln füllen, schnippeln, schälen und natürlich naschen! In diesem Buch gibt es viele tolle Rezepte, die ihr schon ganz alleine zubereiten könnt. Bei anderen braucht ihr vielleicht noch Hilfe von einem Erwachsenen. Das ist aber gar nicht schlimm, denn Übung macht den Meister und die Meisterin!

In der Küche dürft ihr gerne auch immer ein bisschen rumexperimentieren. Die allermeisten Rezepte in diesem Buch könnt ihr nämlich ganz leicht nach euren Vorstellungen und Vorlieben abwandeln. Zum Beispiel die Blaubeer-Zitronen-Pancakes – hier könnt ihr die Blaubeeren ganz einfach gegen ein anderes Obst austauschen. Dann werden aus den Blaubeer-Zitronen-Pancakes ganz fix Apfel-Zitronen-Pancakes oder Birnen-Zitronen-Pancakes. Ihr seht, eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Seid mutig und kreativ und probiert euch aus!

Neben den Rezepten findet ihr in diesem Buch auch allerlei Tipps und Tricks sowie Infos rund um Rezepte und Zutaten.

So könnt ihr zusammen mit der ganzen Familie überlegen, was genau die Woche über gekocht werden soll, und könnt einen bunten Plan zusammenstellen. Das macht nicht nur Spaß und bringt eine Menge Vorfreude, sondern es kann auch jeder mitreden und seine Wünsche äußern.

*Und jetzt ran an die Töpfe und Schüsseln!
Ich wünsche euch ganz viel Spaß beim
Kochen, Backen und vor allem beim Essen!*





**Für einen
gelungenen
Start
in den Tag**





»Egg in a Hole« – Frühstückssandwich

Dieses Frühstückssandwich sieht nicht nur unheimlich hübsch aus, es macht auch noch großen Spaß. Über die Form der Ausstechform entscheidet ihr – ob Tannenbaum, Osterei oder Herz. So könnt ihr das Frühstückssandwich ganz einfach zu einem Weihnachts-, Oster- oder Geburtstagsfrühstück werden lassen.

Zutaten

2 Scheiben Sandwichbrot

1 EL Butter

2 Eier

Salz

- 1 Als Erstes suchst du dir eine beliebige Ausstechform aus. Sie sollte nicht zu klein sein, schließlich soll dort ein Ei hineinpassen. Am besten eignet sich hier eine Ausstechform für Plätzchen oder Kekse. Nun stichst du die Mitte des Sandwichbrot aus und legst es beiseite.
- 2 Erhitze nun eine Pfanne, gib die Butter hinein und lasse sie schmelzen.
- 3 Lege das Sandwichbrot und das ausgestochene Stück Brot nebeneinander in die Pfanne.
- 4 Gib jeweils 1 Ei pro Brot in die ausgestochene Mitte und brate es 2–3 Minuten, bis das Ei gestockt ist. Dann wendest du das Brot mit dem Ei und brätst es weitere 3–4 Minuten.
- 5 Nimm zu guter Letzt das Sandwichbrot aus der Pfanne und würze es nach Belieben mit etwas Salz.

Blaubeer-Zitronen-Pancakes

Pancakes gehen immer, und welche mit Blaubeeren und Zitrone sowieso. Diese Pancakes schmecken herrlich frisch und fruchtig und bringen Sommerstimmung auf den Tisch.

Wenn ihr lieber Himbeeren, Brombeeren oder auch Johannisbeeren mögt – kein Problem! Auch fein geschnittene Apfel- oder Birnenspalten schmecken hier toll.

Im Handumdrehen könnt ihr also die Blaubeer-Zitronen-Pancakes auch zu Birnen-Zitronen-Pancakes werden lassen ... eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Zutaten

200 g Dinkelmehl, Typ 640
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 EL Ahornsirup
Saft einer ½ Zitrone
1 TL Zitronenzesten (fein
abgeriebene Zitronenschale)
2 EL Pflanzenöl
1 Ei
250 ml Milch
50 g Blaubeeren

- 1 Vermische als Erstes in einer Schüssel das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz.
- 2 In einer separaten Schüssel verrührst du Ahornsirup, Zitronensaft, Zitronenzesten, Pflanzenöl, das Ei und die Milch.
- 3 Gib nun die nassen zu den trockenen Zutaten und verrühre alles zu einem gleichmäßigen Teig. Am besten verwendest du hierfür einen Schneebesen.
- 4 Erhitze eine Pfanne, gib etwas Butter (etwa 1 EL) hinein und etwa 2 EL Teig pro Pancake. Dann legst du etwa 4–5 Blaubeeren auf jedem Pancake und brätst ihn von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten an.
- 5 Die fertigen Pancakes kannst du dann nach Belieben mit Ahornsirup, Puderzucker oder Schoko-Creme servieren und verfeinern.

