



KINDER, an den HERD !

...wir kochen,
experimentieren
und staunen.



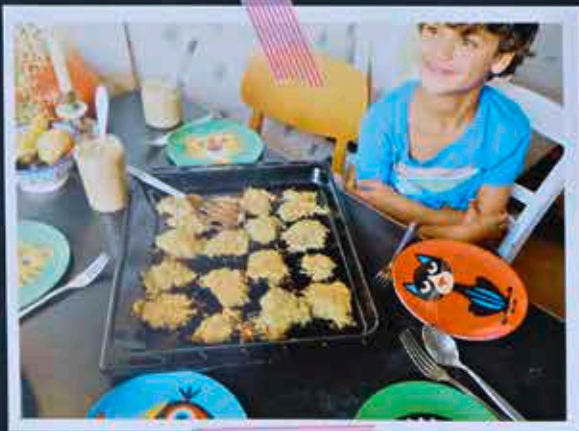
CLAUDIA SEIFERT
GESA SANDER
JULIA HOERSCH
NELLY MAGER



A T VERLAG



Mmh



CLAUDIA SEIFERT
GESA SANDER
JULIA HOERSCH
NELLY MAGER

TRINK MILCH

WILL
NIX

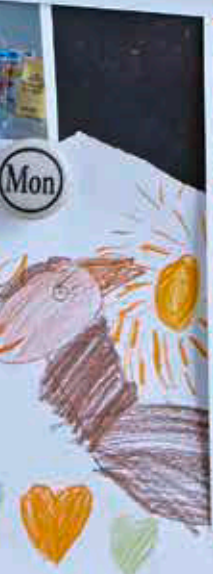
Tue



Sat



KINDER, an den HERD!



AT Verlag





© 2015

AT Verlag, Aarau und München

Konzeption: Claudia Seifert, Gesa Sander,
Julia Hoersch, Nelly Mager

Rezeptentwicklung und Foodstyling:

Claudia Seifert, www.claudiaseifert.de

Fotos: Julia Hoersch, www.juliahochersch.de

Styling/Casting: Nelly Mager

Grafische Gestaltung, Illustrationen,

freie Texte: Gesa Sander, www.gesasander.de

Lektorat: Nicola Härms, Rheinbach

Bildaufbereitung: Vogt-Schild Druck,

Derendingen

Druck und Bindearbeiten:

Westermann Druck, Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-842-2

www.at-verlag.ch

Inhalt

<i>Neues aus der Brotdose</i>	<i>Seite 8</i>
<i>Kinderklassiker neu interpretiert</i>	<i>Seite 24</i>
<i>Frühstücksmuffel</i>	<i>Seite 48</i>
<i>Ruckzuckgerichte für die ganze Familie</i>	<i>Seite 70</i>
<i>Märchenküche</i>	<i>Seite 88</i>
<i>Spontanküche aus dem Vorratsschrank</i>	<i>Seite 112</i>
<i>Großeltern - Rezepte</i>	<i>Seite 134</i>
<i>Wir spielen Restaurant</i>	<i>Seite 160</i>
<i>Rezeptverzeichnis</i>	<i>Seite 182</i>



Liebe Jungköche und -köchinnen,

vielleicht habt ihr ja schon ganz viele Rezepte aus unserem ersten Buch, "Kinder, kocht!", ausprobiert?!

Aber auch wenn ihr zum ersten Mal dabei seid, werdet ihr staunen, was uns diesmal alles eingefallen ist. Über das ganze Buch verteilt, findet ihr nämlich ein ganz besonderes Thema:

Wir nennen es die "Experimentierküche".

Die Küche ist und bleibt einfach der spannendste Ort im Haus - wo sonst knallt und zischt es schon mal wie in einem Chemielabor? Ihr erfahrt hier zum Beispiel, wie ein Maiskorn zu Popcorn wird, mit welchem Trick Eis schneller gefriert oder wie man Sahne zu Butter schütteln kann.

Natürlich gibt es noch viel mehr zu entdecken: von Frühstücksideen, die selbst den muffeligsten Muffel richtig wach machen, über spontan aus dem Vorratschrank gezauberte Lieblingsgerichte, bis hin zu wundersamen Rezepten, die direkt aus dem Märchenbuch gehüpft sind ... Blättert am besten selbst, und habt ganz viel Freude beim Nachkochen und Ausprobieren.

Kinder, an den Herd!

Eure Gesa, Claudia, Nelly und Julia

PS: Bei den Rezepten gibt es verschiedene Schwierigkeitsgrade, die durch Wimpel gekennzeichnet sind:

1 Wimpel = einfach, 3 Wimpel = schwierig.

Für viele schlaue Extra-Tipps und -Tricks haben wir euch diesmal Piet und Marie an die Seite gestellt.

Und zu guter Letzt: Lest die Rezepte zuerst immer gut durch, dann kann eigentlich nichts schief gehen.



Neues aus der Brotbox

Sandwich-Sushi mit Gurke	Seite 9
Sternentoast mit Käse und Tomaten	Seite 10
Fladenbrot mit Tomaten, Ei und Joghurtsauce	Seite 12
Selbst gemachte Müsliriegel	Seite 14
Wraps mit Kichererbsenmus, Schafskäse und Gemüse	Seite 14
Vollkornbrötchen mit getrockneten Tomaten und Mozzarella	Seite 17
Vollkornbrot mit sauren Gurken und Käse	Seite 18

Für 12 Röllchen (2 Kinder)
Zubereitungszeit: 40 Minuten

2 EL Frischkäse
1 TL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
¼ Gurke
4 Salatblätter
1 rote oder gelbe Paprika
4 Scheiben Toastbrot (gerne
aus Dinkel oder Vollkorn,
das ist gesünder ...)
20 weiße Trauben
etwas Nutella und
4 Schokoperlen
zum Verzieren

12 kleine Zahnstocher
2 Holzspieße

Alle Rezepte kannst du auch
gut schon am Abend machen und in
Brotboxen packen, dann kannst du
morgens länger schlafen.

Sandwich-Sushi mit Gurke, Tomaten- creme und Salat


So geht's:

1. Du verrührst den Frischkäse, das Tomatenmark sowie Salz und Pfeffer. Die Gurke schälst du und schneidest sie in dünne Scheiben. Wasche die Salatblätter und schüttle sie trocken. Die Paprika halbierst du, löst die Kerne heraus und schneidest eine Hälfte in dünne Steifen (die andere Hälfte kannst du für etwas anderes verwenden).

Dann schneidest du von den Toastbrotsscheiben den Rand ab und rollst die Scheiben mit einem Nudelholz etwas aus. Bestreiche die Toastscheiben auf einer Seite mit der Tomatencreme und belege sie mit Gurke, Salat und Paprika.

2. Rolle nun die ausgerollten Toastbrotsscheiben auf und spieße sie mit je 3 Zahnstochern auf. Schneide die Rollen in 3 Teile und packe sie dir in eine Brotdose. Nicht vergessen, den Holzspieß dann wieder rauszuziehen vorm Reinbeißen.

3. Dann spießt du je 10 Trauben auf 2 Holzspieße. Nimm mit einem Zahnstocher ganz wenig Nutella, setze pro Spieß auf die vorderste Traube je 2 Punkte und je 2 Schokoperlen als Augen. Fertig sind die tierischen Obstbegleiter.



Chicken Nuggets

IN CORNFLAKESKRUSTE MIT KETCHUP

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 1 Stunde

200 g Cornflakes ohne Zucker (z. B. von Seitenbacher)
4 Hühnchenbrüste ohne Haut, je 150 g (am besten beim Metzger bestellen)
Salz, Pfeffer
2 mittelgroße Eier
4 EL Sonnenblumenöl
100 g Tomatenketchup

So geht's:

1. Du füllst die Cornflakes in eine Tüte und klopfst mit einem Nudelholz oder einem Fleischklopper darauf, bis sie bröselig sind. Nun schneidest du die Hühnchenbrüste in kleine Stücke und würzt sie mit Salz und Pfeffer.
2. Verrühre die Eier in einem tiefen Teller mit Salz und Pfeffer. Die zerbröselten Cornflakes gibst du auf einen Teller. Jetzt ziehst du die Hühnchenstücke durch die verquirlten Eier und wendest sie dann in den Cornflakes - drücke diese dabei gut an.
3. Erhitze eine Pfanne auf dem Herd und gebe das Öl hinein. Dann brätst du die Chicken Nuggets in dem heißen Öl rundherum 5 Minuten. Jetzt servierst du sie noch heiß mit dem Ketchup.





Porridge

Für 2 Portionen
Zubereitungszeit: 15 Minuten

150 g feine Haferflocken
200 ml Milch
3 TL Honig
2 EL Orangensaft
150 g Vollmilchjoghurt
2 EL gehackte Mandeln
200 g Himbeeren

So geht's:

Du kochst die Haferflocken und die Milch in einem Topf kurz auf, dann ziehst du den Topf von der Herdplatte. Nun rührst du den Honig und den Orangensaft unter. Vermische den Haferbrei mit dem Joghurt, den Mandeln und den Himbeeren. Köstlich!!

Falls gerade keine Himbeersaison ist, kannst du tiefgekühlte Himbeeren nehmen. Gib sie direkt zu dem heißen Haferbrei, dann tauen sie ganz schnell auf.

„Porridge“ ist das englische Wort für Brei. In Großbritannien ist Porridge eine berühmte warme Frühstücksmahlzeit und besitzt den Status eines Nationalgerichtes.







SPAGHETTI

mit Pilzen und Lauch

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 45 Minuten

1 Lauchstange
300 g gemischte Pilze
(z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze)
1 Knoblauchzehe
1 Bund glatte Petersilie
300 g Spaghetti
Salz
3 EL Olivenöl
Pfeffer

So geht's:

1. Schlitze die Lauchstange längs mit einem Messer auf. Wasche sie nun unter fließendem kaltem Wasser und schneide sie dann in feine Ringe. Schneide die Pilze in Scheiben. Schäle die Knoblauchzehe und drücke sie durch eine Knoblauchpresse.
2. Zupfe nun die Petersilienblättchen ab und hacke sie fein. Koche die Nudeln in reichlich Salzwasser für 10 Minuten.
3. Jetzt erhitzt du das Öl in einer Pfanne und brätst die Lauchringe, die Pilze und den Knoblauch an. Gieße die Nudeln in ein Sieb und lasse sie in der Spüle gut abtropfen. Zum Schluss vermischst du die Nudeln, die Pilze und die Petersilie und würzt alles kräftig mit Salz und Pfeffer.





Risi-Bisi



Risi e Bisi kommt aus der italienischen Küche und heißt übersetzt „Reis und Erbsen“. Das „e“ wird gerne weggelassen, Risi-Bisi klingt so schön.



So geht's:

1. Schäle die Zwiebel und schneide sie in Würfel. Schäle die Karotten und und schneide sie in feine Würfel. Reibe den Käse grob.

2. Koche 1 Liter Wasser und das Gemüsebrühepulver in einem Topf auf. Erhitze das Öl in einem zweiten Topf und brate den Reis und die Zwiebelwürfel darin an. Lösche nun den Reis mit 500 ml Brühe ab und koche ihn 10 Minuten.

3. Gib die restliche Brühe (500 ml) sowie die Erbsen und die Karotten dazu und koche den Reis weitere 10 Minuten bei kleiner Hitze. Würze nun das Risi-Bisi mit Salz und Pfeffer. Zum Schluss streust du den Käse darüber.

1 Liter sind 1000 ml, $\frac{1}{2}$ Liter sind 500 ml

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 1 Stunde

1 Zwiebel
3 große Karotten
50 g harter Käse
(z. B. Parmesan)
3 TL Gemüse-
brühepulver
2 EL Olivenöl
250 g Risotto-
oder Langkornreis
150 g tiefgekühlte
Erbsen
Salz, Pfeffer



Marmor- Gugelhupf

Für 1 Gugelhupf (etwa 14 Stücke)
Zubereitungszeit: 2 Stunden,
davon 50 Minuten Backzeit

250 g weiche Butter plus Butter
zum Einfetten der Form
250 g Zucker
5 mittelgroße Eier
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
250 g Mehl
50 g Speisestärke
2 TL Backpulver
3 EL Kakaopulver
2 EL Puderzucker

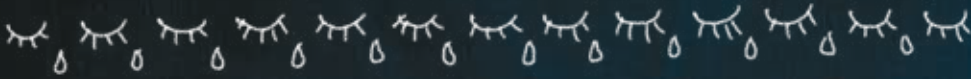
So geht's:

1. Heize den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vor. Schlage die Butter und den Zucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Mixers schaumig. Jetzt rührst du die Eier einzeln nacheinander hinein.
2. Mische nun in einer zweiten Schüssel Vanillezucker, Salz, Mehl, Stärke und Backpulver. Rühre die Mehlmischung unter die Butter-Eier-Masse. Teile den Teig in zwei Hälften und mische unter eine Hälfte das Kakaopulver.
3. Fette die Gugelhupfform gut mit Butter ein. Fülle erst den hellen Teig in die Form und darauf den Schokoteig. Nimm dir dann einen Löffel und vermische den dunklen Teig mit dem hellen. Aber nur ganz vorsichtig, damit sich nicht alles zu sehr vermischt.
4. Backe den Gugelhupf im heißen Backofen auf der zweiten Schiene von unten 50 Minuten. Dann nimmst du ihn mit Backhandschuhen (!!) aus dem Ofen und lässt ihn in der Form abkühlen. Anschließend stürzt du den Kuchen aus der Form und bestäubst ihn mit Puderzucker.

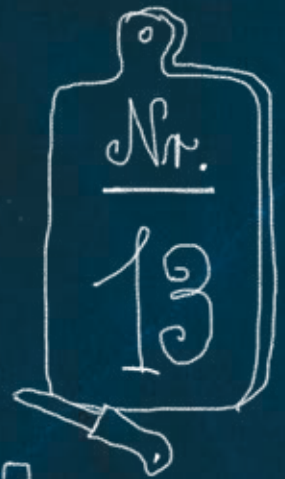




KÜCHENEXPERIMENT



Schnieeeeef! Manchmal kullern auch beim Kochen die Tränen, nämlich beim Zwiebelschneiden!
Warum das so ist und wie du es verhindern kannst, verraten wir dir hier.



Warum muss man beim ZWIEBELSCHNEIDEN weinen?

Für dieses Experiment brauchst du natürlich Zwiebeln, ein Messer, einen Stuhl und eine Taucherbrille.

Versuche es mal so:
Schneide die Zwiebel im Sitzen anstatt im Stehen.
Oder trage beim Schneiden eine Taucherbrille.
Das sieht vielleicht seltsam aus, ist aber sehr wirksam.

Mit 500 g geschnittenen Zwiebeln und einigen weiteren Zutaten kannst du z. B. den Zwiebelkuchen von Seite 141 zubereiten.



Was passiert da eigentlich?
Beim Anschneiden von Zwiebeln tritt Schwefelsäure aus. Diese Säure »beißt« in den Augen, sie regt unsere Tränendrüsen an und bringt uns zum Weinen.
Da der Zwiebelduft nach oben aufsteigt, entschwindet er im Sitzen schneller nach oben. Die »beißenden« Inhaltsstoffe der Zwiebel haben biologisch gesehen eine wichtige Funktion: Sie sind ein Schutz der Zwiebel gegen hungrige Beutetiere wie Ratten oder Wühlmäuse - die mögen das nämlich gar nicht - und den Taucherbrillentrick verraten wir ihnen nicht ...



wir spielen
RESTAURANT





MENÜ 1 Seite 164

Lollo-Bionda-Salat mit Walnüssen,
Tomaten und Croûtons

Grüne Nudeln à la Carbonara

Erdbeer-Tiramisu im Glas

MENÜ 2 Seite 168

Tomaten-Melonen-Salat mit Schafskäse

Bunte Gemüseplatte vom Blech mit Avocadodip

Joghurt-Eis mit Blaubeeren und Karamellgitter

MENÜ 3 Seite 172

Kürbisdip mit Nussbrot zum Stippen

Rote-Bete-Puffer mit Rahmpilzen

Holundersuppe mit Grießschnitten

MENÜ 4 Seite 176

Pastinakensuppe mit Nüssen

Rotkohl mit Klößen und Bratwurst

Apfelkompott mit Lebkuchenbröseln
und Vanilleeis



Rezeptverzeichnis

A pfel-Baiser-Törtchen	94	Flammkuchen, Blätterteig-	98
Apfel-Crunch-Burger	53	Frikadellen mit Gemüse-	
Apfelkompott	33	spaghetti und Senf	31
Apfelkompott mit Lebkuchen-		Frischkäse mit Petersilie	63
bröseln und Vanilleeis	177	G emüsechips vom Blech	41
Arme Ritter	115	Gemüselasagne	36
Avocadodip	169	Gemüseplatte vom Blech mit	
B ananen-Joghurt-Smoothie	58	Avocadodip	169
Becherkuchen	83	Gemüsespaghetti	31
Blaubeer-Pancakes	59	Gemüse-Tapas, dreierlei	100
Brokkoli-Tomaten-Salat mit		Grießschnitten	173
gerösteten Brotscheiben	90	Großvaterbrot, kerniges	151
Brot, kerniges	151	Grüne Nudeln à la Carbonara	165
C hicken Nuggets in		Gugelhupf, Marmor-	147
Cornflakeskruste mit Ketchup	28	H imbeer-Wunderbeutel	80
Crunchy Müsli	53	Hirsebrei mit Blaubeeren	92
D ampfnudeln mit Vanillesauce	142	Holundersuppe mit	
Dinkel-Brötchen-Kranz	61	Grießschnitten	173
		Hühnerfrikassee mit Reis	144
D ips/Saucen		Hüttenkase mit Tomaten	63
Avocadodip	169	J oghurt-Eis mit Blaubeeren	
Joghurtsauce	12	und Karamellgitter	169
Kichererbsenmus	14	K alte Hundeschнауze	35
Knoblauchquark	26	Karotten-Ingwer-Suppe	96
Kürbisdip	172	Karotten-Vollkorn-Muffins	55
Vanillesauce	142	Kartoffel-Mais-Tortilla	123
		Kartoffelpüree	38
E inweichmüsli mit Dinkelschrot		Kartoffel-Spirelli mit Apfelmus	127
und Agavendicksaft	65	Kartoffelsuppe mit Würstchen	137
Erdbeercreme	63	Kichererbsenmus	14
Erdbeer-Tiramisu im Glas	165	Knoblauchquark	26
F ischstäbchen in Mandelkruste		Königsberger Klopse	148
mit Kartoffelpüree	38	Kürbisdip mit Nussbrot	
Fladenbrot mit Tomaten, Ei		zum Stippen	172
und Joghurtsauce	12		



Schreibt uns doch mal:

INFC@CLAUDIASELFERT.DE
INFC@JULIAHOERSCH.DE
NELLY.MAGER@GMX.DE
HALLO@GESASANDER.DE

(von links nach rechts)

Liebe Kinder,
nun habt ihr euch durch das ganze Buch gekocht oder
zumindest geblättert - wie schön!
Wie ihr ganz vorne im Buch sehen könnt, haben uns viele
Kinder und Eltern tolle Fotos von sich beim Nachkochen
unserer Rezepte aus dem ersten Buch „Kinder, kocht!“
zugeschickt. Es wäre großartig, wenn wir nun auch wieder
digitale Post bekommen, die wir dann im nächsten Buch
zeigen können.

Übrigens waren wir und ebenso unsere „Foto-Kinder“
(und deren Eltern und Großeltern) wieder mit großem Spaß
und Begeisterung bei der Sache. Dafür geht ein ganz
besonderes **Dankeschön** an:

Adele, Amelie, Anke, Arthur, Carl, Caya, Charlotte, Clara,
Conrad, Emma, Finja, Gaby, Gitti, Greta, Ilsemarie,
Iven, Jakob, Jil, Jörg, Joon, Jürgen, Juris, Kako, Katja,
Lasse, Lavinia, Leander, Liska, Maikki, Maria, Martha,
Mathilde, Milla, Max, Mika, Momme, Nene, Phillip,
Phillippa, Rosa, Sander, Sarah, Sigrid, Susanne, Theo,
Valentin, Werner, Ying Ying,
den Kinderladen Lütt und Fien (www.luettundfien.de)
und das Team des AT Verlags.