

Kleine Köche - mitgemacht!

„Küche frei für den Nachwuchs“ heißt es in vielen Familien immer öfter. Bekanntlich ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Doch Kochen ist wie Rad fahren: Man muss sich nur trauen, ein bisschen üben – und verlernt es nie mehr. Und mit der Unterstützung von Mutti und Vati steht schon bald etwas Leckeres auf dem Tisch – selbst gemacht!

Sicher machen die Rezepte aus der Hamburger Kinderkochschule „gesund kochen lernen“ auch Ihren Kindern Appetit aufs gemeinsame Kochen und Genießen.

Pfannkuchen-Locke

Altersempfehlung: Das können schon kleine Köche ab 5

Zutaten für 3 Personen

- 500 g Naturjoghurt
- Lieblingsobst von Küchenchef junior
- 3 Eier
- 3 Esslöffel Vollkorn- oder Dinkelmehl
- ½ Becher Orangensaft

Zubereitung

- Für die Pfannkuchen Eier und Mehl verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht, anschließend den Orangensaft dazugeben.
- Aus dem Teig einige dünne Pfannkuchen backen, kurz abkühlen lassen, dann in dünne Streifen schneiden.
- Anschließend aus dem Obst mundgerechte Stücke schneiden.
- Den Joghurt auf einem großen flachen Teller verteilen, mit den Obststückchen ein Gesicht legen und mit den Pfannkuchen-Streifen eine lustige Frisur gestalten.

Fastfood gesund: Chicken Nuggets

Altersempfehlung: Das können schon kleine Köche ab 6

Zutaten für 2 große und 2 kleine Leute

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 Bio-Zitrone oder Limette
- 2 Eiweiß
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Cornflakes, Semmelbrösel und/oder Parmesankäse, je nach Geschmack

Zubereitung

- Die Hähnchenbrustfilets abwaschen und mit Papiertüchern abtrocknen. In Nuggets-Stücke schneiden.
- Die Zitronen auspressen und den Saft in einen Suppenteller geben. Eiweiß und gepressten Knoblauch zufügen und das Ganze mit einem Schneebesen schaumig schlagen.
- Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und zerkleinern. Parmesan fein reiben. Cornflakesbrösel ebenfalls in einen Suppenteller geben.
- Hähnchenbrustfilets zuerst in der Ei-Mischung, dann in den Bröseln wenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

Fingerfood zum Abendbrot: Wickelspieße

Altersempfehlung: Das können schon kleine Köche ab 3

Alles kann eingewickelt werden, was dem kleinen Koch schmeckt und einigermaßen „wickeltauglich“ ist. Dann auf einem Schaschlykspieß aufreihen – fertig!

- Gouda-Stückchen in Möhre (dazu mit dem Sparschäler von der Möhre an der langen Seite dünne Scheiben abhobeln)
- Schafskäse in Gurke
- Käsescheiben mit Frischkäse bestreichen und wie eine Schnecke aufrollen

Wohlfühl-Essen für Regentage: Pizzaschnecke

Altersempfehlung: Das können schon kleine Köche ab 4

Zutaten für 2 große und 2 kleine Personen

- 250 g Vollkorn- oder Dinkelmehl
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- ½ Würfel Hefe
- 2 Tomaten
- 2 Paprikaschoten
- 100g geriebenen Gouda
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Honig
- 1 TL Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer

Zubereitung

- Das Mehl mit 1 Prise Salz und 1 EL Öl mischen. Die Hefe in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen, glatt rühren und unter das Mehl mischen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten, den Teig dann 30 Minuten gehen lassen.
- Tomaten und Paprika waschen, putzen, würfeln und mit Gouda, Tomatenmark, Honig, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen. Knoblauchzehe schälen, pressen und dazu geben.
- Den Teig noch einmal durchkneten und auf Backblechgröße ausrollen. Die Füllung darauf verteilen, von der Längsseite her aufrollen.
- Zugedeckt noch einmal 20 Minuten gehen lassen. Bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) ca. 30 Minuten backen. Anschließend vorsichtig wie einen Strudel in Scheiben schneiden.

Kleiner Snack am Nachmittag: Pfirsichjoghurt

Altersempfehlung: Das können schon kleine Köche ab 3

Zutaten für 1 große und 1 kleine Person

- 1 Banane
- 2 EL Zitronensaft
- 250 g Naturjoghurt
- 2 Pfirsiche oder anderes Obst, je nach Jahreszeit
- Eine Hand voll Kokosraspeln

Zubereitung

- Die Banane schälen, zerdrücken und sofort mit dem Zitronensaft mischen. Zusammen mit dem Joghurt mit einem Pürierstab glatt pürieren.
- Die Pfirsiche in kleine Stückchen schneiden und unter das Joghurt heben.
- Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und auf den Joghurt streuen.

Kleine Köche - mitgemacht!

Perfekt für den Kindergeburtstag: Nudel-Muffins

Altersempfehlung: Das können schon kleine Köche ab 5

Zutaten für 8 kleine Leute

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 EL getrockneter Oregano
- Salz, Pfeffer
- je 200 g grüne und gelbe Tagliatelle
- 4 Eier
- 50 g Creme fraiche
- 12 kleine Mozzarella-Kugeln

Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten.
- Tomaten und Oregano dazugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Nudeln getrennt nach Packungsanweisung kochen. Die Vertiefungen einer Muffin-Form einfetten. Die Nudeln zu Nestern formen und in die Vertiefungen der Form setzen.
- Eier, Creme fraiche und Tomatensauce gründlich verrühren. Den Tomaten-Eier-Guss über die Nudeln gießen. Je 1 Käsekugel obendrauf setzen.
- Im Backofen bei 160 Grad Umluft ca. 30 Minuten backen.

Vegetarischer Klassiker: Gemüselasagne

Altersempfehlung: Das können schon kleine Köche ab 6

Zutaten für eine große Familie

- ca. 12 Lasagneplatten
- 1 Tube Tomatenmark
- 1 Becher fettreduzierter Schmand
- 2 TL gekörnte Brühe
- 500 g gemischtes Gemüse in kleinen Würfeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g geriebener Käse
- 200 ml Milch
- frische Kräuter, z. B.: Oregano, Thymian und Basilikum

Zubereitung

- Die Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in einer großen Pfanne anbraten. Das Gemüse zugeben und mitbraten. Die gekörnte Brühe in 3 EL heißem Wasser auflösen und mit dem Tomatenmark verrühren.
- Tomatenmark zum Gemüse geben, anschließend Schmand und Sahne zufügen.
- Abschmecken mit Kräutern, Salz und Pfeffer.
- Die Lasagneplatten in eine Auflaufform schichten und etwas von der Gemüsemasse darauf verteilen. Abwechselnd Lasagneplatten und Gemüse einfüllen. Zuletzt den geriebenen Käse darüberstreuen.
- Bei 180 Grad Umluft ca. 30 bis 40 Minuten backen.