

Manon Sander

# KOCHEN UND BACKEN MIT KINDERN

Alles, was Kinder gerne essen  
und über Ernährung wissen sollten



**O**BERSTE**B**RINK



## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Vorbereitungen</b> .....	<b>10</b>
Hände waschen .....	10
Arbeitsfläche .....	10
Aufräumen .....	10
Gemüse und Obst .....	10
Probieren .....	11
Tisch decken und genießen .....	11
Anleitung für Kochschürzen .....	12
Anleitung für Kochmützen .....	13
<b>Warme Speisen</b> .....	<b>15</b>
Gemüsesuppe .....	16
Popcorn .....	22
Kürbissuppe .....	28
Vier freche Monster .....	36
Spaghetti mit Tomatensauce .....	44
Reistopf .....	52
Nudeln nach asiatischer Art .....	58
Maiskolben .....	64
Yayla – türkische Reissuppe mit Joghurt ...	70



Milchreis ..... 74  
Hackkartoffeln ..... 80  
Pirateninseln ..... 86

**Kalte Speisen ..... 93**

Karottendip ..... 94  
Viele bunte Schiffchen ..... 100  
Milchshake für eine Person..... 106  
Bunte Brotspieße ..... 112  
Möhren-Rohkost..... 116  
Sommerobstsalat ..... 120  
Sauerkirschsaft..... 126  
Rohkostsalat..... 132  
Kürbis-Chutney ..... 138  
Kressebrote..... 144



**Herzhaft überbacken .....151**  
Knäckebrotpizza .....152  
Kartoffelaufauf .....158  
Lagerfeuerbrote .....164  
Käseaufauf mit Tomatensalat .....170



Frischkäse-Schinken-Hörnchen .....	176
Kartoffel-Blumenkohlauflauf .....	180
Kartoffelplätzchen an Kräuterquark.....	186
Gemüse-Pfannkuchen .....	192
Bratwurst im Teig .....	198
Salz-Käsestangen .....	204
Dreikornbrot.....	210

## Süßes aus dem Ofen .....215

Bratäpfel.....	216
Honiglebkuchen.....	220
Eiswerkekuchen .....	226
Weihnachtsschnitten .....	232
Schokoladenplätzchen.....	238
Kartoffelwaffeln.....	244
Möhrenwaffeln .....	246
Birnen-Quarkauflauf .....	250
Armenisches Gebäck aus der Pfanne .....	256
Heidelbeerkekuchen .....	260
Obst-Schüttelkekuchen .....	266
Vollkorn-Kokos-Pfannkuchen.....	272



## Anleitung für Kochschürzen

Diese Schürzen sind ganz einfach und vor allem für Menschen gedacht, die nicht oft nähen und daher schnell zu einem Ergebnis kommen möchten. Basteln Sie eine solche Schürze gemeinsam mit den Kindern. Das macht Spaß und stimmt auf die gemeinsame Unternehmung Kochen ein.

Sie brauchen nur ein schickes Küchenhandtuch, einfarbig oder bunt, ganz wie Sie wollen. Dieses wird vorher einmal gewaschen und dann können Sie gleich anfangen.



Legen Sie das Handtuch im Hochformat auf den Tisch. Die oberen beiden Ecken werden halbkreisförmig herausgeschnitten.



Nähen Sie die herausgeschnittenen Teile an der kurzen geraden Seite zusammen und Sie erhalten eine Tasche, die Sie nur noch entlang der halbrunden Seite aufnähen müssen. Wenn Sie unterschiedliche Handtücher verwenden, können Sie die Taschen und Schürzen untereinander mischen.

Oben wird ein Band für den Hals befestigt und in der Taille ein weiteres zum Zubinden.

Die entstandenen Schnittkanten können sie schnell mit der Maschine im Zickzackstich einfassen, damit sie nicht ausfransen.

Und schon sind die Schürzen fertig!







# Warme Speisen



## Gemüsesuppe für vier Suppenkasper



**Zutaten:** 1 Liter Wasser  
2 Würfel Gemüsebrühe  
1 Prise Salz  
buntes Gemüse, z.B. Broccoli, Blumenkohl, Lauch, Kartoffeln,  
Paprika, Kürbis, Zwiebeln, Rosenkohl, Bohnen, Möhren, Kohlrabi  
frische Kräuter: z. B. Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Estragon

**Materialien:** Messer, Schneidbrettchen, Kartoffelschäler, Topf, Löffel





## Zubereitung:



Wasser mit Brühwürfeln und einer Prise Salz zum Kochen bringen.

Gemüse waschen, putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Zunächst die harten Gemüsearten ins Wasser geben, die länger brauchen, bis sie gar sind, wie z. B. Kartoffeln und Blumenkohl.

Nach zehn Minuten das restliche Gemüse hinzugeben. Weitere 20 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren kochen lassen.

Dann die fein gehackten Kräuter hinzugeben und noch einmal fünf bis zehn Minuten kochen lassen.

Heiß servieren; dazu passt Brot!

### ! Besonders beachten:

Gemüse sollten Sie besonders gründlich waschen. Gelegentlich findet man den Hinweis, dass Obst und Gemüse aus Umweltschutzgründen in einer Schale gewaschen werden können. Solange es sich nur um Verunreinigungen wie Sand und Erde handelt, ist das in Ordnung. Diese sinken dann in der Schale nach

unten. Bakterien und eventuelle Reste von Pflanzenschutz- und Düngemitteln lassen sich jedoch besser unter fließendem Wasser abwaschen.

### **Besonderer TIPP:**

Eine Gemüsesuppe passt besonders gut in die Erntedankzeit. Lassen Sie die Kinder dazu heimisches und fremdes Gemüse mitbringen. Sie können die Suppe auch noch beliebig erweitern. Zu der Suppe passen auch Zucchini oder Erbsen gut. Allerdings sind die im Sommer reif und es kann sich bei frischen nicht um heimische handeln. Gemüse aus Konserven können Sie bedenkenlos verwenden. Oft ist es sogar vitaminreicher als „frisches“. Letzteres wird unreif geerntet und reift dann während des Transportes nach. Dabei werden viele Vitamine und Mineralstoffe erst gar nicht gebildet. Gemüse aus der Dose wurde in der Regel reif geerntet und dann direkt verarbeitet.

Die Kräuter können Sie entweder klein gehackt der Suppe beifügen oder zu einem Sträußchen gebunden, das Sie nach dem Kochen wieder entfernen.

### **Variationen:**

Die Suppe können Sie auch pürieren. Manche Kinder mögen das bunte Durcheinander auf dem Teller nicht und beginnen zu stochern und auszusortieren. Sie können auch kleine Wurststücke oder angebratene Hackfleischbällchen in die Suppe geben.

Statt Brot dazu zu reichen, können Sie auch (altes, hartes) Brot in Würfel schneiden, diese in der Bratpfanne in Butter und mit Salz anbraten und dann am Tisch über die Suppe geben. Das schmeckt besonders bei der pürierten Version gut, da es etwas „Biss“ in die Suppe bringt.

### **Reste:**

Reste der Gemüsesuppe lassen sich mühelos einfrieren und schnell wieder auftauen. Das ist besonders praktisch, wenn es mal richtig schnell gehen muss!

### **Große Mengen:**

Diese Suppe können Sie bedenkenlos in großen Mengen kochen. Vervielfachen Sie die Mengenangaben für das Rezept einfach. Gute Gelegenheiten für einen Teller Suppe bieten sich viele.



### Blumenkohl und Broccoli:

Bei diesen beiden Namen denkt man eigentlich, dass der Blumenkohl ein altes deutsches Gemüse sei, der Broccoli hingegen aus Italien oder sonst wo aus dem Süden zu uns gekommen sei. Viele Menschen nehmen sogar an, dass Broccoli eine neue Züchtung ist. Das stimmt aber gar nicht. Beides sind sehr alte Pflanzen, die aus Kleinasien stammen und von den alten Griechen und später von den Römern nach Europa gebracht wurden. Beides sind also keine einheimischen, aber doch sehr alte Arten. Während der Blumenkohl inzwischen bei uns heimisch geworden ist, wird Broccoli vor allem im Mittelmeerraum angebaut, da er nicht winterhart ist. Etwas neuer ist die Zuchtform des Romanesco. Aber auch er wird schon seit dem 16. Jahrhundert auch in Deutschland angebaut.



### Paprika:

Paprika wird in den Sommermonaten auch aus deutscher Zucht angeboten. Durch die Zucht in Gewächshäusern, kann die Ernteperiode deutlich verlängert werden. Das ganze Jahr über wird Paprika aus wärmeren Regionen geliefert.



Paprika gibt es in vielen unterschiedlichen Geschmacksrichtungen (von scharf bis süß), Farben und Formen. Paprika können Sie auch roh essen. Wenn sie verschiedene Sorten haben, darf ruhig mal probiert werden. Vorsicht! Gerade einige gelbe Paprikasorten (nicht die aus normalen Supermärkten) können roh sehr scharf sein, probieren Sie besser zunächst einmal selbst.



### Kohlrabi:

Kohlrabi ist eine, wahrscheinlich aus Europa stammende, Zuchtform des Gemüsekohls. Er ist sehr reich an Spurenelementen und Vitaminen. Kohlrabi können Sie gut im Gemüsegarten selber ziehen. Sie vertragen sich jedoch nicht mit Eichen oder Erdbeeren. Kohlrabi schmeckt auch roh gut. Der Geschmack ist bei vielen Kindern sehr beliebt, da er mild und süßlich ist.

### Gemüse-Merk-Spiel:

Kopieren Sie diese Doppelseite und kleben Sie sie auf bunte Pappe auf. Schneiden Sie die kleinen Kärtchen entlang der gestrichelten Linie aus und legen sie verdeckt auf den Tisch. Jeder der zwei bis drei Mitspieler darf nun zwei Karten umdrehen. Wer es schafft, zwei gleiche Karten zu entdecken, der darf sie behalten und noch einmal zwei Karten drehen. Wenn niemand ein Paar findet, beginnt die nächste Runde. Wer am Ende die meisten Karten hat, hat gewonnen.

## Bastelvorlage



