



KITCHEN Kids



60+ REZEPTE FÜR KLEIN BIS GROSS

einfach & supergut!





MÜSLI mit Obstsalat

ZUTATEN

1 Apfel | 2 EL kernige Haferflocken
2 EL zarte Haferflocken
200 g Naturjoghurt

OBSTсалAT JE NACH SAISON

z. B. Äpfel, Birnen, Aprikosen,
Beeren, Zwetschgen, Weintrauben,
Orangen, Kiwi

Zitronensaft | Honig nach Belieben

*... verhindert, dass Äpfel
oder Birnen braun werden.*

1 Den Apfel waschen und grob raspeln. Sofort mit den restlichen Zutaten mischen. Mindestens 30 Min., am besten über Nacht ziehen lassen.

2 Für den Obstsalat die Früchte, je nach Sorte, waschen, schälen, entkernen bzw. entsteinen und klein schneiden. Mit etwas Zitronensaft und Honig mischen und kurz ziehen lassen.

3 Das Müsli mit dem Obstsalat anrichten.

SCHÜTTEL- MÜSLI

ZUTATEN

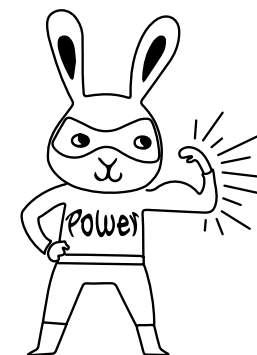
100 g Schokolade
200 g kernige Hafer-/Dinkelflocken
oder Buchweizenflocken
100 g Sonnenblumenkerne



1 Die Schokolade grob hacken.

2 Mit den restlichen Zutaten in ein Glas oder eine Schüssel mit Deckel schichten. Verschließen und kräftig durchschütteln.

3 Mit Milch oder Joghurt und frischem Obstsalat (Rezept siehe links) genießen.





GRÜNE WRAPS

Wraps sind gerollte Sandwiches, die man verschieden belegt. Dafür nimmt man entweder Pfannkuchen, oft auch große Tortillafladen, oder dünnes Fladenbrot.

ZUTATEN ●●●

PFANNKUCHEN

- 50 g Feldsalat*
- 100 ml Milch
- 250 g Mehl
- 2-3 Eier
- 250 ml Milch
- Salz

Rapsöl zum Ausbacken

FÜLLUNG

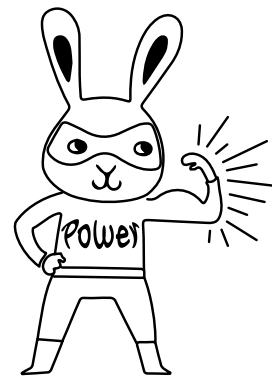
- 200 g Frischkäse
- 100 g körniger Frischkäse
- Salz | Pfeffer
- Kräuter
- 1 rote Paprikaschote
- 2 hart gekochte Eier
- 4-5 Scheiben gekochter Schinken

1 Den Feldsalat waschen, putzen und mit 100 ml Milch pürieren. Mit den restlichen Zutaten zu einem Pfannkuchenteig verarbeiten. In heißem Öl etwa acht bis zehn kleine Pfannkuchen ausbacken. Auskühlen lassen.

2 Für die Füllung die beiden Frischkäsesorten miteinander glatt rühren und würzen. Die Paprikaschote waschen, putzen und fein würfeln. Die Eier schälen und klein schneiden. Beides unter den Frischkäse heben.

3 Die Hälfte der Pfannkuchen mit einer Scheibe Schinken belegen. Die Füllung auf alle Pfannkuchen verteilen und verstreichen. Die Pfannkuchen seitlich einschlagen, aufrollen und kühl stellen. Vor dem Servieren halbieren.

**Probier die Wraps auch mal mit Bärlauch oder Rucola!*



GARTENSUPPE

mit Knusper-Brotwürfeln



ZUTATEN

1 Zwiebel
1-2 Gelbe Rüben
1 Zucchini
1 EL Rapsöl
400 g stückige Tomaten
800 ml Gemüsebrühe
Salz | Pfeffer

ZUM ANRICHTEN

2 Scheiben Brot
1-2 EL Rapsöl

1 Die Zwiebel und die Gelben Rüben schälen, den Zucchini waschen. Die Zwiebel fein würfeln, Gelbe Rüben und Zucchini klein schneiden. Alles im heißen Öl andünsten. Die Tomaten und die Brühe dazugeben. Würzen und das Gemüse weich kochen. Mit einem Stabmixer pürieren.

2 Das Brot in Würfel schneiden. Im heißen Öl rundum goldbraun braten.

3 Die Suppe mit den Brotwürfeln anrichten.

So kannst du perfekt
älteres Brot verarbeiten.



SPAGHETTI

mit Pesto



ZUTATEN

NUDELTEIG

400 g Mehl

Salz

3 Eier

FELDSALATPESTO

80 g Feldsalat

50 g Bergkäse

1-2 Knoblauchzehen

6-8 EL Rapsöl

3 EL Sonnenblumenkerne

Salz

1 Aus den Zutaten für den Nudelteig und 4 bis 6 EL Wasser einen glatten, elastischen Teig kneten. Zugedeckt 30 Min. ruhen lassen.

2 Die Walzen einer Nudelmaschine auf den größtmöglichen Abstand einstellen und eine leicht bemehlte Teigportion durch die Maschine geben. Den Vorgang mehrmals wiederholen. Ist der Teig glatt und geschmeidig, die Walzen enger stellen. Anschließend zu Spaghetti weiter verarbeiten und antrocknen lassen. Wenn keine Nudelmaschine vorhanden ist, den Teig dünn ausrollen und in feine Streifen schneiden. Zum Trocknen am besten aufhängen, z. B. über einen Kleiderbügel (siehe Seite 42).

3 Für das Pesto den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Den Käse würfeln. Den Knoblauch schälen und halbieren. Zuerst nur etwas Feldsalat mit dem Öl pürieren. Restlichen Feldsalat, Knoblauch, Käse, Sonnenblumenkerne und Salz nach und nach dazugeben und solange pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

4 Die Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen und abgießen. Mit dem Pesto anrichten.

Mio Amore!



Pesto kannst du im Prinzip mit allem machen, das grün ist: im Frühjahr mit Bärlauch, im Sommer mit Petersilie, Basilikum oder Rucola und im Winter eben mit Feldsalat.



Jetzt wird paniert!

GRUNDREZEPT



ZUTATEN

2-3 Eier | 2 EL Milch oder Sahne | Salz
Mehl | Semmel-/Brezenbrösel

- 1 Die Eier mit der Milch (Sahne) in einem tiefen Teller oder einer Schale verquirlen und leicht salzen. Mehl und Brösel ebenfalls in tiefe Teller oder Schalen geben.
- 2 Das Fleisch oder Gemüse würzen. Zuerst im Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss in den Bröseln wenden.



1 Erst MEHL. Es sorgt dafür, dass das Ei am Fleisch gut haften bleibt.



2 Dann EI. Es funktioniert wie ein Kleber für die Semmelbrösel.



3 SEMMELBRÖSEL, CORNFLAKES, PANIERMEHL sorgen für eine knusprige Hülle.



Fächer- KARTOFFELN

Die Fächerkartoffeln schmecken super zu kurz gebratenem Fleisch. Du kannst sie auch als Hauptgericht mit einem bunten Salat servieren.

ZUTATEN ● ●
16 kleine, festkochende
Kartoffeln
80 g Butter
Salz
2-3 Knoblauchzehen
3 EL Semmelbrösel
3 EL geriebener
Bergkäse

1 Die Kartoffeln schälen. Mithilfe eines Suppenlöffels in engen Abständen einschneiden. Nebeneinander in eine gefettete Auflaufform setzen. Die Butter schmelzen und über die Kartoffeln verteilen. Salzen und im Backofen garen.

GARZEIT: CA. 45 MIN. BEI 200 °C (180 °C)

2 Den Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Mit den Semmelbröseln und dem Käse mischen. Über die Kartoffeln geben und 10 Min. bei 200 °C (180 °C) überbacken.



Wenn du einen Suppenlöffel unter die Kartoffeln legst, dann schneidest du sie nicht so schnell durch.

HIMMELSBOTEN

ZUTATEN ●●

MÜRBTTEIG

250 g Mehl

100 g Puderzucker

1 Pck. Vanillepudding-
pulver

1 Prise Salz

150 g Butter

1 Ei

ZUM VERZIEREN

Mandeln oder
Schokoladenbohnen

rotes Gelee

geschmolzene

Schokolade

Zuckerstreusel

1 Aus den Teigzutaten einen Mürbteig herstellen und 1 Std. kühl stellen.

2 Den Teig dünn ausrollen und Sterne mit fünf Zacken ausstechen. Bei jedem Stern unter einer Zacke eine Mandel oder Schokoladenbohne fixieren. Die Sterne auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und backen.

BACKZEIT: CA. 10 MIN. BEI 180 °C (160 °C).

3 Die abgekühlten Plätzchen nach Belieben mit Gelee, Schokolade und Zuckerstreuseln verzieren.

SCHOKOLADE IM WASSERBAD SCHMELZEN: 😊
Etwas Wasser in einen kleinen Topf füllen und erhitzen. Schokolade in Stücke hacken und in eine kleine Metallschüssel geben. Schüssel in den Topf stellen – dabei darf kein Wasser zur Schokolade gelangen! Nach kurzer Zeit fängt die Schokolade an zu schmelzen.





KITCHEN KIDS

*Kochen & Backen
von Klein bis Groß*

Entdecke die fröhliche Welt des Kochens!

Dieses bunte Kochbuch bietet dir einfache und leckere Rezepte – von Frühstücksmüsli und Pausensnacks bis hin zu frischen Salaten, herzhaften Hauptgerichten und süßen Leckereien. Jedes Rezept ist Schritt für Schritt erklärt, mit vielen Bildern und Tipps, damit du sicher und mit Spaß kochen kannst.

Also schnapp dir den Kochlöffel und ab an die Töpfe!



www.diehauswirtschafterei.de

ISBN 978-3-9817582-9-0



VK: 13,90 €