Kinder Kochbuch

Kezz

children
kkez

Kürbissuppe

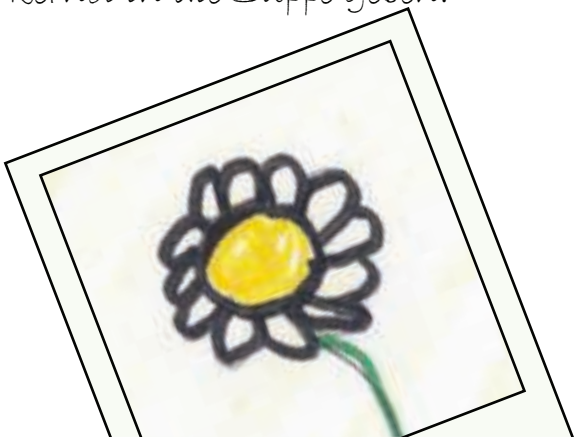
für den Kindergeburtstag (ca. 20 Portionen)

Zutaten:

4 Hokaido Kürbisse
4 Kilo Möhren
Schmelzkäse/ Frischkäse
Knoblauchöl
Kürbiskernöl
Kürbiskerne
flüssige Butter
Fondor / Gemüsebrühe

Zubereitung:

Kürbisse und Möhren in Stücke schneiden und in Butter gute 20 Minuten andünsten.
Dann mit Fondor würzen und mit Wasser bedecken, weitere 20-30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Zwischendurch immer Wieder umrühren. Schmelzkäse und Knoblauchöl unterrühren.
Zum Schluss die Kürbiskerne rösten und in einen Tropfen Kürbiskernöl in die Suppe geben.



Olas teller

Pizzasuppe

für 4 Personen

Zubereitung:

Das Gehackte krümmelig anbraten. In der Zeit die Tomaten würfeln und die Zwiebeln klein schneiden.
Wenn das Hackfleisch gut angebraten ist, Tomaten und Zwiebeln hinzugeben, ordentlich durchrühren und die Hitze von 3 auf 2 reduzieren.
Das Ganze so lange kochen lassen, bis nichts mehr von den Tomaten zu sehen ist.
Knoblauchöl, Salz, Pfeffer und die passierten Tomaten mit in den Topf geben, umrühren und auf hoher Flammer 5 Minuten kochen lassen. Den Herrd ausstellen und Creme Fraiche unterrühren.
Das Ganze mit Baguette servieren.

Zutaten:

1 Kilo Rindergehacktes
2 Kilo Tomaten von der Rispe
2 EL Knoblauchöl
1 Becher Creme Fraiche
2 Zwiebeln
1x passierte Tomaten (bio) aus der Flasche
Salz
Pfeffer

BVB

Marmorkuchen

für 4 Personen

Zubereitung:

Butter, Zucker und Eier in eine Rührschüssel geben und schaumig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und zusammen mit der Milch unterrühren. In einer separaten Schlüssel das Kakaopulver mit EL Pflanzenöl verrühren, bis der Kakaoteig gleichmäßig braun gefärbt ist (je nach Geschmack mehr Kakao verwenden). Kuchenform mit Öl einfetten und abwechseldn helle und dunkle Teiganteile einfüllen. Backofen auf 160 Grad vorheizen und dne Kuchen 60 Minuten backen. Abkühlen lassen und auf einen Kuchenteller stürzen. So einen Marmor gibts nirgendwo zu essen.

Zutaten:

250 g Butter
250 g Mehl
4 Eier
TL Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
125 ml Milch
4 EL Kakaopulver
2 EL Pflanzenöl

„Lang zu!“ Reisfanne

für 4 Personen

Zubereitung:

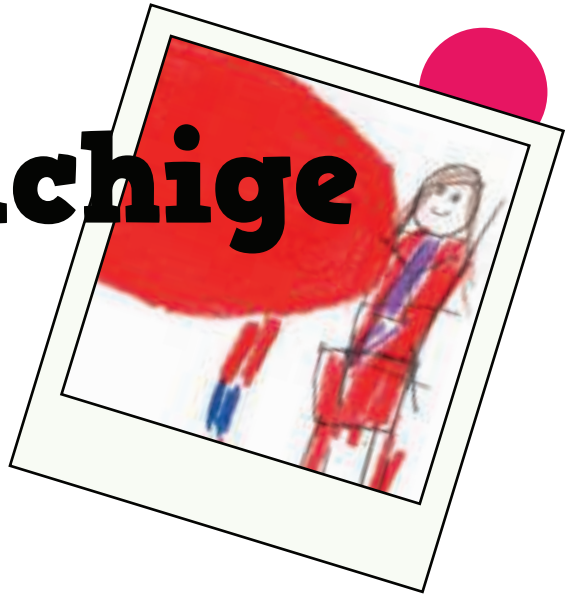
Reis nach Packungsanweisung kochen. Zwiebeln schälen und würfeln. Möhren schälen, Paprika und Zucchini waschen und alles in Würfel schneiden. Das Fleisch waschen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen und darin die Zwiebeln und das Fleisch anbraten, bis es leicht braun ist. Das Gemüse dazugeben und kurz mit braten. Gewürzmischung und Ananas dazugeben. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen (Gemüse soll noch bissfest sein).Den fertigen Reis unterheben und alles mit Sojasoße und Sambal Oelek abschmecken. Vorsicht!!Vorsicht!! Wer zu viel Dambal Oelek erwischt, kann sich gleich als Feuerschlucker bewerben.

Zutaten:

2 Kochbeutel Langkornreis
2 Zwiebeln, 2 rote Paprika
1 Kleine zucchini, 4 Möhren
1 Tasse Ananasstückchen
400 g Putenfleisch
Gewürzmischung für Nasi Goreng
2 EL Pflanzenöl
2 EL Sojasoße
Sambal Oelek (bisschen scharfe Würzpasta)
½ TL Salz

Seelachs für Schiffbrüchige

für 4 Personen



Zutaten:	Zubereitung:
4 Seelachsfilets 1 Zitrone Salz 3 EL Mehl 2 TL Paprikapulver 2 EL Pflanzenöl	Fischfilets mit Wasser abspülen. Die Zitrone aufschneiden und gleichmäßig über den Filets ausquetschen. Anschließend Salz darüber streuen (wichtig: erst säuern, den Salzen!) Mehl und Paprikapulver auf flachem Teller mischen. Fischfilets darin von beiden Seiten knusprig braten (je nach Seite etwa 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze). Dazu Kartoffelsalat Lecker Lecker

FATIMA

Kartoffelsalat

für 4 Personen

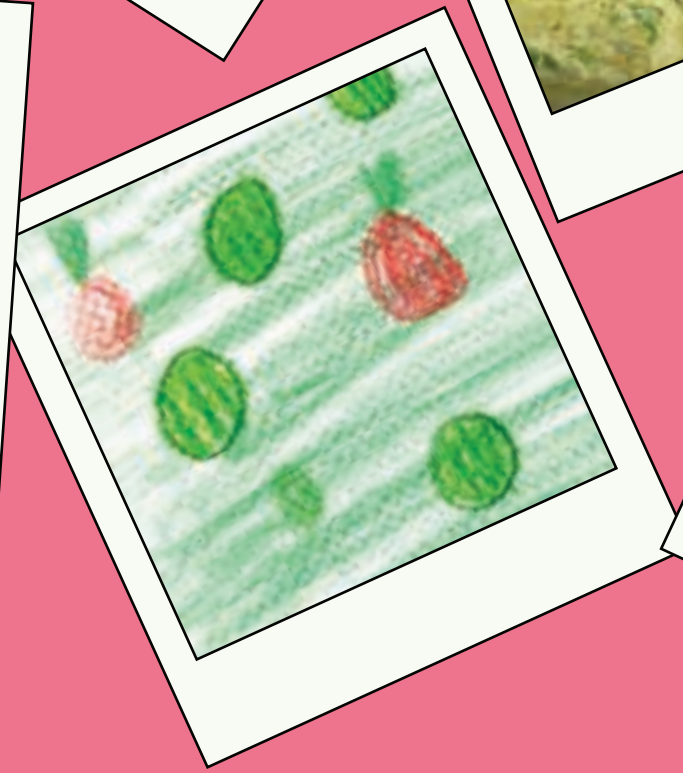
Zubereitung:

Kartoffeln waschen und 40 Minuten gar kochen. Kurz mit kaltem Wasser abspülen und etwas abkühlen lassen. Anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Dussel- Dip-Zutaten in eine große Schüssel geben und gut verrühren. Die Zwiebel schälen und würfeln, Die Gewürzgurke in Scheiben schneiden und zum Dip geben. Kartoffelscheiben dazugeben und alles vorsichtig vermengen. Tomate achteln, Petersilie klein hacken und die damit den Salat garnieren. Daran kann man sich dumm und dusselig essen.

Zutaten:

700 g Kartoffeln
1 große Zwiebel, 2 mittelgroße Gewürzgurken
Dussel Dip:

1 Becher Joghurt, 2 EL fettreduzierte Mayonnaise
2 EL Obstessig
4 El Wasser
½ TL Senf
Je eine Prise Pfeffer und Salz
1 Stängel Petersilie und 1 Tomate zum Garnieren



Zu Kin

Bruschetta mit Tomaten und Olivenöl

für 4 Personen

Zutaten:

500 g Weißbrot
1 Kleine Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1/2 Bund Bsilikum
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
400 g Tomaten
3 EL Kapernäpfel

Zubereitung:

Weißbrot in Scheiben schneiden und im vorgeheizten Backofen bei 200g Grad (Umluft 180 Grad)ca. 5 bis 10 Minuten knusprig rösten. Zwiebel, Knoblauch und Basilikum fein hacken, mit Öl vermischen und Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten in Würfel schneiden und dazu geben.
Mischung auf die gerösteten Weißbrotscheiben geben und mit Kapernäpfeln belegen. Nach Wunsch mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Flammkuchen
mit Apfel, Ziegenkäse und Balsamico

für 4 Personen

Zubereitung:

Margarine bei milder Hitze im Topf schmelzen. Milch hinzufügen und lauwarm erwärmen. Mehl und Hefe gut vermischen, dann mit Salz, Zucker und der Milchmischung mit den Knethaken des elektrischen Handrührers ode den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt mit einem leicht feuchten Tuch an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Teig in 6 Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Auf mit Backpapier belegte Backbleche legen und mit Verfeinerungscreme bestreichen. Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Äpfel vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Beides auf den Teigfladen verteilen. Im vorgeheizten Ofen cirka 20 Minuten backen. Rucola putzen und grob zerpflücken. Auf die Flammkuchen streuen. Mit Basamicocreme verfeinern und die Flammkuchen servieren.

Zutaten:

100 g Margarine
250 ml Milch
400 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
1 TL Salz
1 TL Zucker
200 g Verfeinerungscreme (Creme fraiche)
2 Äpfel
200 g Ziegenkäse
1 Bund Rucola
Balsamicocreme

Griechischer Kartoffelsalat

500g Kartoffeln
5 Frühlingszwiebeln
150g Schafkäse
80g Schwarze entsteinte Oliven
3 EL gehackter frischer Schnittlauch
2 EL gehackte Minze (frisch)
100ml Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
3 EL Joghurt
1 TL Senf
1 EL Kapern
3 EL gehackter Dill
Salz & schwarzer Pfeffer

1) Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser etwa 25 min. bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen. Dann ~~etwa~~ pellen und in Scheiben schneiden.

2) Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Den Schafkäse in Würfel schneiden.

3) Kartoffeln, Frühlingszwiebeln, Schafkäse, Kapern, Oliven und Kräuter in eine Schüssel geben und alles gut vermischen.

4) Für das Dressing Olivenöl mit Zitronensaft vermischen. Joghurt, Dill und Senf zufügen und alles zu einer dicken Creme verrühren.

5) Die Salatcreme mit Salz & Pfeffer abschmecken und über den Kartoffelsalat geben. Alles gründlich mischen, bis die Kartoffeln mit der Salatsauce

Bananen JOGHURT

Melissa
11 Jahre

Zutaten:

4 grosse Bananen
1 Becher Sahne (250g)
250g Natur Joghurt
2 Päckchen Vanillezucker
Zucker nach Bedarf

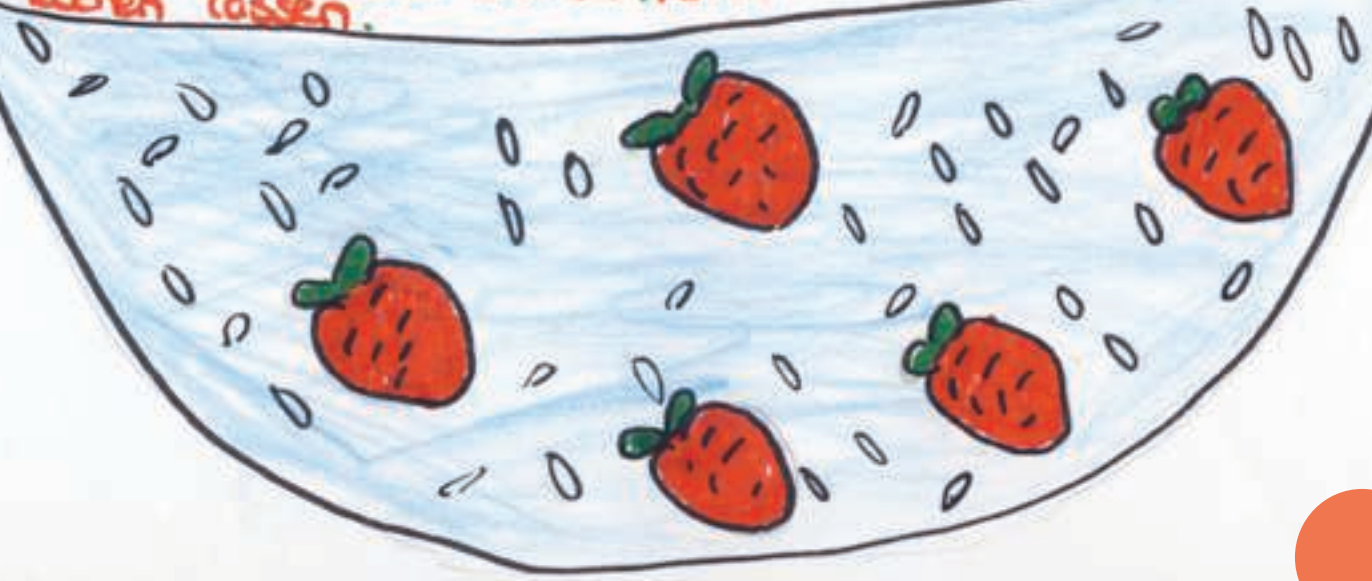
Anweisungen:

Sahne mit einem Mixer steif schlagen. Vanillezucker untermixen. Dann den Joghurt dazugeben. zum Schluss die klengeschnittenen Bananen hinzugeben. Alles im mixer pürieren. Nach Belieben noch etwas Zocker abschmecken

Milchreis mit frischen Erdbeeren

1,5 kg frische Erdbeeren / 1 Zitrone
500g Milchreis
2,5 l Milch
4 Esslöffel Zucker, 1 Teelöffel Zimt
evtl. 1 Esslöffel Butter

Milch und Zucker zum Kochen bringen
den Milchreis hinzufügen, aufkochen
und ca. 30 min unter dauernden rühren weich kochen.
Die Erdbeeren waschen und Putzen und kleinschneiden und
zucker, die Zitrone kurz bevor der Milchreis gar ist die
erdbeeren darunter ziehen und ca. 1 min mit-
kochen lassen.

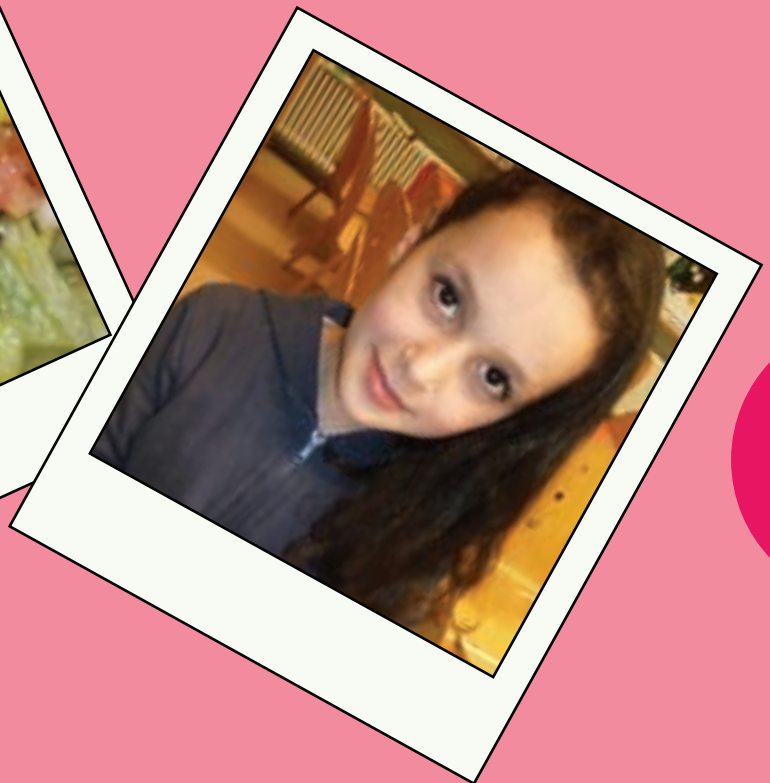


Kezz

ROCOWEAR

KINDER

Kezz



Danke!

an alle kleinen und großen Küchengehilfen aus dem KEZZ
für ihre fleißige Mitarbeit!

Zu guter Letzt noch ein ganz dickes Danke an den weltbesten Koch und die weltbesten Mütter, die beim Kochen mitgeholfen haben

Fortsetzung folgt...