

KITCHEN Kids

A simple line drawing of a cooking pot with a handle on the left and a spoon inside. Three small, stylized clouds of steam rise from the pot.

60+ REZEPTE FÜR KLEIN BIS GROSS

einfach & supergut!



REZEPTE

Das ist drin im Buch:



Superhelden-Info	4
Milchprodukte	6
Körner & Getreide	7
Gemüse	8
Fleisch & Geflügel	9
Küchen 1x1	10



KAPITEL 1

Start in den Tag	14
Pause & Snacks	21
Salat & Co.	29
Suppen	36



KAPITEL 2

Aus Topf & Pfanne	45
How-to-Nudel	60
Panierte Lieblinge	66
Aus dem Ofen	78



KAPITEL 3

Süße Hauptgerichte	90
Desserts & Eis	98
Gebäck	106
Specials	120



Auch noch wichtig!

TEMPERATURANGABEN gelten für Ober- und Unterhitze, die in Klammern für Heißluft.

Verwendete **ABKÜRZUNGEN:**

g = Gramm, kg = Kilogramm, TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, ml = Milliliter,
l = Liter, Pck. = Packung, ø = Durchmesser, TK = Tiefkühlprodukt.

Rezepte sind für 4 Personen, falls nicht anders vermerkt.

WELCHE LEBENSMITTEL MACHEN SCHLAU?



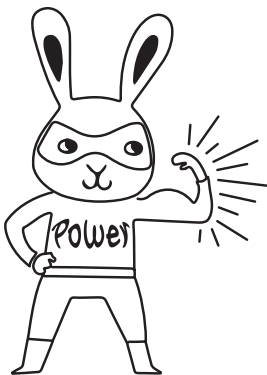
Zuerst mal viel trinken und am besten **Wasser, Wasser, Wasser, Wasser.** Denn ein Mangel an Flüssigkeit bringt Müdigkeit, Konzentrationsverlust und verminderte Leistungsfähigkeit mit sich.

Dann stärken dich auch noch **Nüsse, Obst, grünes Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte** und ein bisschen **Kakao** bei der Konzentration.

Eine super Kombination sind Haferflocken, sprich Müsli mit Joghurt oder Milch.



WELCHE LEBENSMITTEL BRINGEN POWER IN DEIN LEBEN?



Dazu brauchst du **Kalzium** und **Eiweiß**. Eiweißlieferanten findest du in **Milchprodukten, Fleisch, Nüssen** und **Hülsenfrüchten**. Besonders viel Kalzium steckt ebenfalls in Milchprodukten sowie in **grünem Gemüse** und **Mineralwasser**.

Perfekt passen da auch unsere Kartoffelgerichte in Kombination mit Milchprodukten. Sie bieten eine hochwertige Kombi an tierischem und pflanzlichem Eiweiß.



Der Körper benötigt für den Energiestoffwechsel unbedingt **Vitamin B12**. Es kommt nur in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern und Milcherzeugnissen vor. Es ist ein Turbovitamin für alle drei Superhelden.

MILKIPEDIA



MILCH

Milch besteht aus Wasser,
Milchzucker, Eiweiß & Fett.

BUTTER

Für 1 Päckchen Butter
(250 g) werden etwa
4 l Milch benötigt!

SCHNITTKÄSE

SPEISEQUARK

Je nach Zugabe von Sahne
ist er in verschiedenen Fett-
stufen erhältlich.

SAHNE

ist das Milchfett, aus dem auch
die Butter hergestellt wird.

JOGHURT

gehört wie Buttermilch,
Schmand oder Kefir zu
den Sauermilchprodukten.

FRISCHKÄSE

ist so etwas ähnliches wie Quark,
nur fester und cremiger.

KÄSE

Weichkäse, Schnittkäse,
Hartkäse entstehen durch
unterschiedliche Reifezeiten.

*Clever Frühstückchen und
im Nu aufgetischt ...*

START IN DEN TAG

- Knuspermüsli14
- Müsli mit Obstsalat.....16
- Schüttelmüsli17
- Schokocreme19

PAUSE & SNACKS

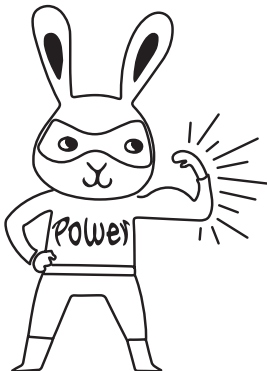
- Energiekugeln &
Fruchtige Kraft-Schnitten 21
- Grüne Wraps 23
- Pizzaschnecken 24
- Leberwurst-Aufstrich 26
- Paprika-Dip27

SALAT & CO.

- Bunter Salat mit knusprigen
Kichererbsen 29
- Knackiger Körnersalat 31
- Kraut-Bowl mit Joghurt-Dressing 32
- Konfettisalat 34
- Tomate trifft Mozzarella 35

SUPPEN

- Gartensuppe mit Knusper-Brotwürfeln 36
- Kunterbunte Gemüsesuppe 39
- Kürbissuppe40





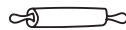
KRAFT-SCHNITTEN

ENERGIEKUGELN

AUS TOPF & PFANNE



- Bratwurstspieße mit Gemüseris 45
- Buntes Rührei 46
- Gemüse-Kartoffelpfanne 47
- Fischpflanzerl mit Bratkartoffeln & Buttergemüse 48
- Geschnetzeltes mit Spätzle 51
- Getreide-Risotto 53
- Kartoffel-Minestrone 54
- Kraken mit zweierlei Püree 55
- Kidneybohnenpflanzerl mit Kartoffel-Gurkensalat 57
- Nudeln mit Gemüsesoße 58
- Reiberdatschi mit Apfelmus oder herzhaft 73
- Spaghetti alla bolognese 74
- Strammer Max 76
- Pellkartoffeln mit Gemüsequark 77



HOW-TO-NUDEL

- Ravioli mit Käsefüllung 60
- Schinkenfleckerl 63
- Spaghetti mit Pesto 64



PANIERTE LIEBLINGE

- Hähnchen-Nuggets mit Kartoffel-Wedges 68
- Gemüse-Schnitzel 70
- Schnitzel „Wiener Art“ 71

AUS DEM OFEN



- Backpapier-Kartoffeln mit Dips 78
- Fächerkartoffeln 81
- Überbackene Quetschkartoffeln 83
- Knusprige Hähnchenschenkel auf Gemüsebett 84
- Schinkennudeln mit Kohlrabi 87

Buttergemüse, FISCHPFLANZERL und Bratkartoffeln



ZUTATEN ●●●●

FISCHPFLANZERL

1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
300 g Lachsforellenfilets*
1 Ei
1-2 EL Semmelbrösel
Salz | Pfeffer

*oder Forellenfilets

ZUM BRATEN

Rapsöl

BRATKARTOFFELN

800 g Pellkartoffeln
2 EL Rapsöl
Salz | Pfeffer
Kräuter

BUTTERGEMÜSE

3 Gelbe Rüben
2 EL Butter
1 rote Paprikaschote
150 g Erbsen (TK)
1 kleine Dose Mais
(à 140 g)
Salz | Pfeffer

1 Für die Fischpflanzerl die Zwiebel schälen und fein schneiden. Im heißen Öl andünsten und abkühlen lassen.

2 Die Fischfilets sehr fein schneiden. Zwiebel, Ei und Semmelbrösel unterkneten und würzen. Die Masse sollte gut formbar sein. Mit befeuchteten Händen kleine Pflanzerl formen. In heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.


3 Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Im heißen Öl rundum goldbraun braten und würzen.

4 Für das Buttergemüse die Gelben Rüben schälen und in Scheiben schneiden. In der heißen Butter bissfest dünsten. Die Paprikaschote waschen, putzen und klein schneiden. Mit den Erbsen und dem abgetropften Mais zu den Gelben Rüben geben. Würzen und 5 Min. weiterdünsten.


5 Die Fischpflanzerl mit den Bratkartoffeln und dem Gemüse anrichten.








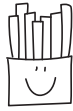
1 Erst **MEHL**. Es sorgt dafür, dass das Ei am Fleisch gut haften bleibt.



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



3 **SEMMEBRÖSEL, 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.



Süßes für Schleckermäuler ...

SÜSSE HAUPTGERICHTE

Kaiserschmarrn „Wiener Art“ 90

Pfannkuchen mit Apfelmus 93

Quarknocken 94

Zwetschgen-Bavesen 97

DESSERTS & EIS

Gefüllte Orangen 98

Schokoladen-Pudding 99

Knusper-Eiswaffeln – selbst gebacken 101

Blauer Gockel Blaubeereis 102

Müsliwaffeln mit Erdbeerquark 105

GEBÄCK

Amerikaner 106

Kürbis-Muffins 109

Mini-Krapfen 111

Zimtschnecken 112

Butterplätzchen 115

Spaghetti-Eis-Plätzchen 117

Himmelsboten 118



SPECIALS

Fruchtgummis 120

Heisse Schokolade 122



Dazu schmeckt Apfelmus oder ein feines Kompott aus Äpfeln, Kirschen oder Zwetschgen.





Blauer Gockel BLAUBEEREIS

ZUTATEN ●●●

100 g Zucker
300 g TK-Blaubeeren
200 g Frischkäse

1 Den Zucker mit 100 ml Wasser aufkochen. Die gefrorenen Beeren dazugeben und abkühlen lassen.

2 Die Mischung mit einem Stabmixer pürieren. Nach Belieben durch ein Sieb passieren, um gröbere Hautstückchen oder Kerne zu entfernen. Den Frischkäse unterrühren.



Für dieses Eis brauchst du keine Eismaschine.

3 Die Creme zugedeckt ins Gefrierfach stellen. Nach 3 Std. mit einem Schneebesen gut durchrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. Diesen Vorgang noch zwei Mal nach je 2 Std. wiederholen. Das Eis dann über Nacht durchfrieren lassen.



Mit dem Blauen Gockel kannst du deinen Urlaub auf einem von Bayerns schönsten Ferienhöfen verbringen. Schau gleich mal rein unter
WWW.BLAUERGOCKEL.DE



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!



KITCHEN Kids

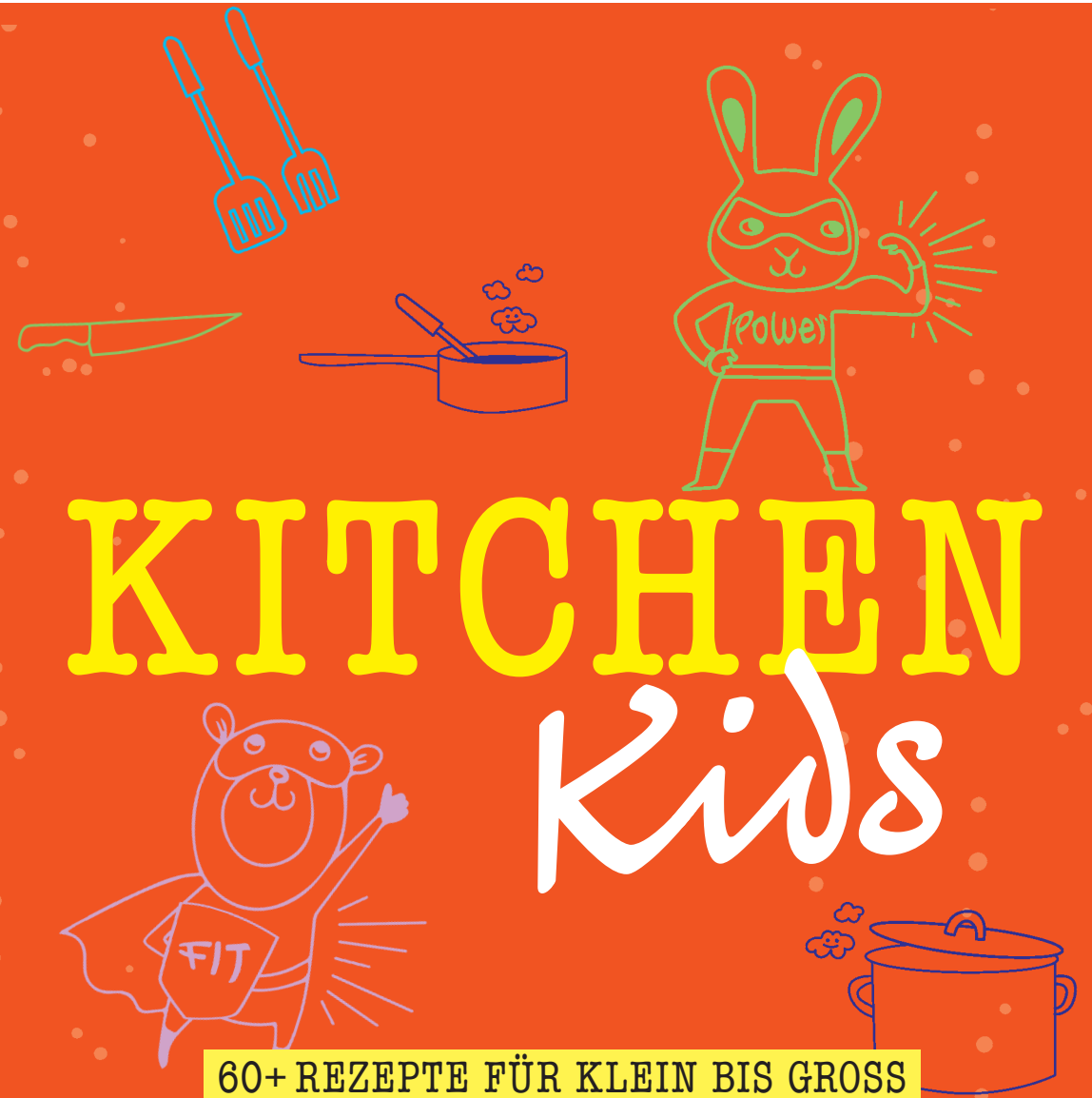
www.diehauswirtschafterei.de
ISBN 978-3-9817582-9-0



VK: 13,90 €



60+ REZEPTE FÜR KLEIN BIS GROSS



KITCHEN Kids

60+ REZEPTE FÜR KLEIN BIS GROSS

einfach & supergut!