

Rita Richter

Kreativ Kochen lernen

Kochen und Backen mit Kids & Internationale Küche

VERLAG EUROPA-LEHRMITTEL • Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG •
Düsselberger Straße 23 • 42781 Haan-Gruiten

Europa-Nr.: 66886 (Loseblattsammlung zum Einheften)
Europa-Nr.: 66893 (broschierte Ausgabe)



Vorwort

Garantiert etwas für Sie!

Das Modul A „Kochen und Backen mit Kids & Internationale Küche (indisch, nordafrikanisch, mexikanisch und syrisch)“ ist garantiert geeignet für alle sozialpädagogischen Schularten, z. B. Kinderpflegerinnen, Erzieherinnen, aber auch für die zweijährige Berufsfachschule, das AV-dual, das Berufseinstiegsjahr und das Berufskolleg. Selbst Schulmensen, Eltern mit Kindern, kochfreudige Großeltern und Enkel sowie alle Interessierten finden hier viele pfiffige, kreative, wohlschmeckende Rezeptideen.

Garantiert erfolgreich!

Das Inhaltsverzeichnis auf S. A3 gibt Ihnen einen schnellen Überblick über alle Rezepte. Der kurze Leitfaden auf S. A6 garantiert Ihnen, dass Sie sich leicht im Modul A zurechtfinden. Die Rezepte sind gut strukturiert, einfach erklärt und mehrfach ausprobiert, sodass der Erfolg auf Ihrer Seite ist.

Garantiert Spaß mit „Kochen und Backen mit Kids“!

Für Kinder ist die Küche ein magischer Ort! Nach Herzenslust rühren, kneten, anfassen, probieren, so lernen die kleinen und großen Küchenhelden schon sehr früh, wie man sich mit frischen Zutaten lecker und gesund ernähren kann. Dampfklokbrote, Piratenschiffe, kunterbunte Hosknöpfe und viele pfiffige, kindgerechte Gerichte und Naschereien laden zum Kochen und Backen mit oder für die Kids ein. Aus diesem Grund sind alle Rezepte sehr einfach gehalten und motivieren zum Probieren.

Garantiert vielfältig und kreativ mit der „Internationalen Küche“!

Die Speisekammern der internationalen Küche sind voll von Spezialitäten, Kräutern und Gewürzen. Interessante Geschmacks-komponenten und Gerüche machen das Fremde so interessant – laden zum Kochen ein. Sind Sie ein aufgeschlossener und neugieriger Typ? Na, dann!

Wie wär's mit „Anda ki tari“ aus Indien, „Mderbel Badingian“ aus Nordafrika, „Mole poblano“ aus Mexiko oder „Kibbeh“ aus Syrien? Übrigens, die syrische Küche ist neu im Programm.

Ein kleiner Tipp im Vorfeld! Der gemeinsame Einkauf mit der Kochgruppe oder mit Freunden steigert die Vorfreude am Kochen. Lassen Sie sich von der internationalen Vielfalt verführen und ergründen Sie den Geschmack der fremdländischen Zutaten, denn Essen ist Liebe!

Garantiert noch mehr Fachwissen!

Ein Blick auf die vordere Umschlagseite lohnt sich! Dort erhalten Sie einen Überblick, wie Sie schrittweise Ihr Fachwissen mit dem Basis-Kochordner „Kreativ Kochen lernen“ inkl. erweiterbarem Modulsystem und dem passenden Ernährungslehrbuch „Kreativ Ernährung entdecken“ vertiefen können.

Für Anregungen und Verbesserungsvorschläge sind wir stets offen und nehmen diese dankend per E-Mail (lektorat@europa-lehrmittel.de) entgegen.

Viel Spaß und Freude garantiert Ihnen beim Gebrauch von Modul A
Rita Richter

Waiblingen Winter 2017/18

Autorin: Rita Richter, Waiblingen

Umschlaggestaltung: zweiband.media, Berlin

Verlagslektorat: Anke Horst, Haan-Gruiten

Layout und technische Umsetzung: zweiband.media, Berlin

Fotos: siehe Bildquellenverzeichnis

Druck: Triltsch Print und digitale Medien GmbH, 97199 Ochsenfurt-Hohestadt

2. Auflage 2018

Druck 5 4 3 2 1

Alle Drucke derselben Auflage sind parallel einsetzbar, da sie bis auf die Korrektur von Druckfehlern unverändert sind.

ISBN 978-3-8085-6749-4 (Loseblattsammlung zum Einheften)

ISBN 978-3-8085-6750-0 (broschierte Ausgabe)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

©2018 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten
<http://www.europa-lehrmittel.de>



	1 Kurzer Leitfaden durch das Modul A	A6
	2 Gängige Abkürzungen für Gewichte und Maßeinheiten	A7
	3 Kinderernährung	A8
	Kochen und Backen mit Kids	A9
	1 Frühstück/Snacks	A9
	1.1 Crêpes mit diversen Füllungen	A9
	1.2 Piratenschiffchen	A10
	1.3 Kunterbunte Frühstücksbrote am Spieß	A10
	1.4 Lustige Brotgesichter	A11
	1.5 Dampflokbrote	A11
	1.6 Früchtequark	A12
	1.7 Rohkoststicks mit Käse-Curry-Dip	A12
	1.8 Knuspermüsli mit frischen Früchten	A13
	2 Auf zum Mittagstisch!	A14
	2.1 Tortellinispieße mit Käsesoße und Basilikumpesto	A14
	2.2 Knusperschnitzel mit Kartoffelwürfel	A15
	2.3 Hähnchen-Teriyaki-Puffer	A15
	2.4 Kartoffelplätzchen mit Pizzacrème	A16
	2.5 Kartoffel-Zucchini-Karotten-Puffer	A16
	2.6 Kartoffelmäuschen	A17
	2.7 Spaghetti Napoli	A17
	2.8 Pasta, Pasta	A18
	2.9 Tomaten-Zucchini-Ricotta-Lasagne	A18
	2.10 Fleischbällchenschlange	A19
	2.11 Pizza-Tom	A20
	2.12 Muffin-Cheeseburger	A21
	2.13 Panierter Fleischkäse mit Country Potatoes	A21
	3 Desserts	A22
	3.1 Apfelpfannkuchen	A22
	3.2 Vanillesoße	A22
	3.3 Rote Grütze	A23
	3.4 Exotische Grütze	A23
	3.5 Schneewittchencrème	A23
	3.6 Sommertraum-Exotika	A24
	3.7 Joghurt-Melonencrème	A24
	3.8 Schokowürfel	A24
	3.9 Eis am Stiel	A25
	4 Backwerke (süß und pikant)	A26
	4.1 Kunterbunte Hosenkнопfe	A26
	4.2 Waffeln in diversen Variationen	A27
	4.3 Martingänse	A28
	4.4 Schneckenrennen	A29
	4.5 Kleine Raupe „Friss dich satt“	A29
	4.6 Knusprige Schnecken im Salat	A30
	4.7 Donuts	A31



5 Getränke	A 32
5.1 Wachmacherdrink	A 32
5.2 Bananentraum	A 32
5.3 Kokos-Ananas-Drink	A 32
5.4 Urwaldlimonade	A 32
5.5 Sonnenuntergang	A 33
5.6 Rosaroter Panter	A 33



Internationale Küche **A 34**

Indische Küche **A 34**

1 Gewürzmischungen/Gewürzpasten **A 35**

- 1.1 Masala Bata (rote Gewürzpaste) **A 35**
- 1.2 Garam Masala (dt. heißes Gewürz, Fünf-Gewürze-Pulver) **A 35**

2 Brote **A 36**

- 2.1 Pooris **A 36**
- 2.2 Chapatis **A 36**

3 Beilagen **A 37**

- 3.1 Dahi kuchumber (Zwiebel-Minze-Raita) **A 37**
- 3.2 Gajar Halwa (Karotten-Halwa) **A 37**

4 Hauptgerichte **A 38**

- 4.1 Anda ki tari (Eier-Curry) **A 38**
- 4.2 Sabzi ki Biryani (Gemüsereispfanne) **A 38**
- 4.3 Fisch in Kokos-Joghurt-Soße **A 39**
- 4.4 Huhn mit Linsen und Gemüse **A 40**

5 Getränke **A 41**

- 5.1 Nariyal Ka Sharbat (Kokos-Ananas-Drink) **A 41**
- 5.2 Nimbu Ka Paani (Limettendrink) **A 41**

6 Desserts **A 42**

- 6.1 Mangocrème **A 42**
- 6.2 Scharfer Obstsalat **A 42**

Nordafrikanische Küche **A 43**

1 Vorspeisen/Suppen **A 44**

- 1.1 Dukka (Gewürzmischung) **A 44**
- 1.2 Hulba (Bockskleesamendip) **A 44**
- 1.3 Falafel **A 45**
- 1.4 Mangosoße **A 45**
- 1.5 Joghurt-Koriander-Soße **A 46**
- 1.6 Fatayer (Spinatplätzchen) **A 46**
- 1.7 Couscoussalat **A 47**
- 1.8 M'deshesha (Tomatensuppe) **A 47**

2 Brote **A 48**

- 2.1 Kesra (Sesamfladenbrot) **A 48**
- 2.2 Raz-el-Hanout-Brötchen **A 48**



2.12 Muffin-Cheeseburger

- ✓ Muffinblech (12er-Blech) einfetten.
- ✓ Backofen auf **175°C** vorheizen.

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Zwiebel	in sehr feine ■ schneiden.
½ Bd	Petersilie	waschen, sehr fein zerkleinern.
2 El	Öl	erhitzen.
120 g	Hackfleisch	anbraten, Zwiebeln und Petersilie zugeben, kurz mitdünsten.
½ Tl 1 Pr	Salz Pfeffer, Paprika	abschmecken.
250 g 2 Tl 1 100 g 300 g 30 g	Mehl Backpulver Ei Käse (gerieb.) Sauerrahm Butter (geschmolzen)	mit dem Rührlöffel oder dem Handrührgerät (Knethaken) verrühren und das Hackfleischgemisch zugeben. Teig in 12 gleich große Stücke teilen, zu Kugeln formen und in die gefettete Muffinform setzen, backen. Muffin-Cheeseburger aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Kalte Muffins in der Mitte horizontal halbieren.
2 P	Mozzarella	in 12 Scheiben schneiden.
2	Fleischtomaten	waschen, Strunk entfernen, in 12 Scheiben schneiden. Tomatenscheiben auf Muffinböden setzen.
	Salz, Kräuter der Provence, Pfeffer	Tomaten würzen, Mozzarellascheiben auflegen, diese würzen und kurz im Backofen 2–3 Min. goldgelb gratinieren (Grillfunktion). Muffindeckel auflegen, leicht andrücken und anrichten.
30–35 Min. 175°C mittlere Schiene Stufe 2		

Aha _____

Anstelle von Mozzarella und Tomaten können die Muffins auch mit Kräuterquark, anderem Gemüse oder verschiedenen Salaten (z. B. dünnen Gurken- und Karottenscheiben, Kopfsalat, Lollo rosso) gefüllt werden. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Allerdings sollten die Muffins dann nicht mehr gratiniert werden.

Anrichten: Platte (warm) **Garnieren:** Basilikumblätter

2.13 Panierter Fleischkäse mit Country Potatoes

- ✓ Backblech mit Backfolie vorbereiten.
- ✓ Backofen auf **200°C** vorheizen.

Menge	Zutaten	Zubereitung
6	Kartoffeln	gründlich mit der Gemüsebürste waschen, vierteln.
5–6 El 2 Pr 1 Tl	Oliveneröl Pfeffer Paprika, Räuchersalz	mit den Kartoffeln mischen, auf das Backblech legen.
1	Rosmarinzwig	waschen, auf die Kartoffeln legen, in den Backofen geben, backen.
4 Sch	Fleischkäse (pro Scheibe 7 mm)	halbieren.
2–3 El 1–2 5–6 El	Mehl Eier (verquirlt) Semmelbrösel	Fleischkäse panieren, d. h., im Mehl, dann im verquirlten Ei und am Ende in den Semmelbröseln wenden. Semmelbrösel sehr gut festklopfen und überschüssige Brösel abschütteln (► Paniervorgang Kreativ Kochen lernen).
5–6 El	Sonnenblumenöl (pro Pfanne)	in zwei Pfannen das Öl geben, erhitzen, panierten Fleischkäse von beiden Seiten goldbraun anbraten. Fleischkäse auf ein Küchenpapier legen und anschließend schuppenförmig auf einer Platte anordnen. Fertige Kartoffeln ebenfalls anrichten, garnieren.
30–35 Min. 200°C mittlere Schiene Garprobe: mit der Gabel einstechen		

Anrichten: Teller (warm) **Garnieren:** Rosmarinzwig, Tomatenstücke



3.6 Sommertraum-Exotika

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 x	exotische Grütze	herstellen (► exotische Grütze S. A23).
7	Löffelbiskuits	im Gefrierbeutel mit dem Wellholz zerkleinern.
200 g 150 g 2 El 1 El 1–2 El	Mascarpone Joghurt (Natur) Apfelsaft Vanillinzucker Zucker	alle Zutaten zu einer einheitlichen Masse mischen, abschmecken.
200 ml	Sahne	steif schlagen und $\frac{3}{4}$ der Sahne locker unter die Mascarpone Masse heben, abschmecken. Dessert in Gläser oder in eine Schüssel schichten: unterste Schicht = Brösel, mittlere Schicht = exotische Grütze, obere Schicht = Mascarponecrème, restliche Sahne zum Verzieren verwenden.

Anrichten: Schüsseln **oder** Gläser **Garnieren:** Sahnetupfen, evtl. Früchte

3.7 Joghurt-Melonencreme

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Charentais-Melone	zickzackförmig in der Mitte aufschneiden (= halbieren). Kernhaus entfernen, Fruchtfleisch in einen Mixer geben, pürieren. Melonenböden so abschneiden, dass sie standhaft stehen.
250 g 200 g ~2–3 El ~1 El	Speisequark Schmand Zucker Vanillezucker	verrühren und mit dem Schneebesen unter die Melonenmasse rühren.
100 g	Erdbeeren o. Ä.	waschen, putzen, vierteln und unter die Melonenmasse heben, abschmecken. Masse in die Melonen füllen, anrichten.

Anrichten: Melonenhälften **Garnieren:** Erdbeervierteil, Waffelröllchen, Minzeblätter

3.8 Schokowürfel

- ✓ Auflaufform o. Ä. **15 x 30 cm** mit Frischhaltefolie **oder** einem Gefrierbeutel auslegen.
- ✓ Ein ausgelegter Rand von **3 cm** sollte vorhanden sein.

Menge	Zutaten	Zubereitung
900 ml 80 g 20 g 2 ~70 g 2 P 2 Pr	Milch Speisestärke Kakao Eier Zucker Vanillezucker Salz	alle Zutaten in kalt em Zustand verrühren und auf der Herdplatte zu einem Schokoflammeri kochen. Flammeri in die Auflaufform geben. Es sollte dabei eine Höhe von 2,5 cm erreicht werden. Flammeri glatt streichen, etwas abkühlen lassen, mit Frischhaltefolie oder Gefrierbeutel überziehen und im Kühlschrank so lange erkalten lassen, bis dieser schnittfähig ist. Schnittfeste Masse auf ein Brett stürzen und mit einem dünnen, scharfen Messer 2,5 x 2,5 cm große Würfel schneiden.
	gehackte Mandeln Kokosraspeln gehackte Pistazien	Schokowürfel darin wenden und auf einem Teller dekorativ anordnen.

Anrichten: Teller **Garnieren:** –

Aha



Zu den Schokowürfeln passt sehr gut eine Vanillesoße (► **Seite A22**) oder eine rote Grütze (► **Seite A23**). Die Schokowürfel können auch paniert (Mehl, Ei, Semmelbrösel) und dann ausgebraten werden und schmecken lauwarm sehr gut.



2 Brote

Brote spielen im nordindischen Raum eine große Rolle. Sie werden zu fast jedem Essen gereicht und ersetzen beim Essen sehr häufig den Löffel.

2.1 Pooris (ca. 12 Stück)

Menge	Zutaten	Zubereitung
100 g	Weizenmehl (Type 1050)	Zutaten in eine Rührschüssel geben und in der Küchenmaschine ca. 5 Min. zu einem glatten, weichen Teig kneten.
100 g	Dinkelmehl (Type 630)	Geschirrtuch leicht befeuchten und Teig ca. 30 Min. ruhen lassen.
15 g	Ghee oder	Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen, in 12 gleich große Stücke teilen. Diese zu 1–2 mm dünnen Fladen (Ø 12 cm) auswellen.
15 g	Butterschmalz	
½ TL	Salz	
110 ml	Wasser (lauwarm)	
1 l	Sonnenblumenöl	in einem Topf erhitzen, einen Fladen einlegen, diesen mit einer Siebkelle kurz in das heiße Öl tauchen, dann den goldbraunen, aufgeblähten Poori wenden und zweite Seite goldbraun frittieren. Poori auf dem Küchenpapier entfetten. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis alle Pooris ausgebacken sind. Pooris in einem geschlossenen Gefäß oder im Backofen warmhalten.

Tip
Ghee kann durch Butterschmalz ersetzt werden.

Anrichten: Teller **oder** Platte **Garnieren:** –

2.2 Chapatis (ca. 17 Stück)

Menge	Zutaten	Zubereitung
400 g	Chapati- oder Weizenmehl (Type 1050)	Zutaten in eine Rührschüssel geben und in der Küchenmaschine ca. 5 Min. zu einem glatten, weichen Teig kneten. Geschirrtuch leicht befeuchten und auf den Teig legen, diesen ca. 20 Min. ruhen lassen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 17 gleich große Stücke teilen. Kugeln zu 1–2 mm dünnen Fladen formen, die Fladengröße (Ø ca. 15 cm) richtet sich nach dem Pfannendurchmesser. Schwere Pfanne oder eine Chapatipfanne (= tawa) heiß werden lassen und Fladenbrote beidseitig hellbraun ausbacken. An der Teigoberfläche sollten sich kleine braune Punkte bilden. Fertige Fladen in einen Topf (mit Deckel) legen und warm anrichten.
30 g	Ghee oder	
30 g	Butterschmalz	
¼ TL	Salz	
230 ml	Wasser (lauwarm)	

Tip
Chapatis kurz vor dem Servieren ausbacken.

Anrichten: Teller **Garnieren:** –



Mann beim Ausbacken von Chapatis



4 Hauptgerichte

4.1 Anda ki tari (Eier-Curry)

Menge	Zutaten	Zubereitung
400 g	Kartoffeln (klein, z. B. Drillinge)	waschen, garen, dabei den Wasserstand regelmäßig kontrollieren. Topf: ca. 20–25 Min. (regelmäßige Wasserstandskontrolle) DDT: ca. 5 Min./2. Ring/gelochter Einsatz Kartoffeln leicht erkalten lassen und Schale entfernen.
4	Eier	7–8 Min. in kochendem Wasser kochen, in kaltes Wasser legen (= abschrecken) und die Schale entfernen.
1	Zwiebel (groß)	häuten, in feine ■ schneiden.
3	Tomaten	waschen, Strunk entfernen, häuten, in feine ■ schneiden.
2 El	Öl	erhitzen, Zwiebel- und Tomatenwürfel andünsten.
2 El	Masala Bata	zugeben, mitdünsten.
200 ml 50 ml	Kokosmilch Gemüsebrühe	zugeben, Tomatenmasse leicht kochen lassen.
200 g	Erbsen (Tk)	zugeben und kurz mitkochen lassen, bis diese bissfest sind.
	Salz, Zucker, Chili, Limettensaft ...	Tomatenmasse abschmecken. Die geschälten Kartoffeln zugeben, Masse erwärmen, Eierhälften zum Schluss auflegen. Masse nochmals abschmecken.

Tip
Zum Eier-Curry
passen sehr gut Brote
(2.1/2.2).

Anrichten: Teller **oder** Schüssel **Garnieren:** Korianderblätter (frisch, 1 El)

4.2 Sabzi ki Biryani (Gemüsereispfanne)

Menge	Zutaten	Zubereitung
50 g	Cashewnüsse	anrösten, erkalten lassen.
1 1	Zwiebel Knoblauchzehe	häuten, in sehr feine ■ schneiden.
2 El	Sonnenblumenöl	erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig dünsten.
200 g	Basmatireis	waschen, zugeben, andünsten.
1 TI 1 TI	Currypulver Salz	zugeben, umrühren.
200 ml 200 ml	Wasser Kokosmilch	ablöschen, einmal umrühren.
150 g 4 El	Buschbohnen (Tk) Zitronensaft	in Zitronensaft wenden, Bohnen sollten nicht aufgetaut sein, diese auf das Reiswasser geben. Deckel auflegen , Hitze stark reduzieren, Reis quellen lassen, nicht mehr rühren .
3	Tomaten	waschen, Strunk entfernen, kreuzweise einschneiden, in kochendes Wasser geben, Tomaten häuten, in feine ■ schneiden. Tomaten vorsichtig unter den fertigen Reis heben.
50 g	Kokospäne	vorsichtig unterheben, die Gemüsereispfanne sollte nicht matschen.
	Salz, Zucker, Chili, Limettensaft ...	Gemüsereispfanne abschmecken.

Tip
Zu der Gemüsereis-
pfanne passen sehr
gut Chapatis oder
Puris.

Anrichten: Teller **oder** Schüssel **Garnieren:** Kokospäne, geröstete Cashewnüsse, Koriander bzw. Lauchzwiebeln