



Rita Richter

Kreativ Kochen lernen

Kochen und Backen mit Kids & Internationale Küche

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

Europa-Nr.: 66893



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 Schulummens, 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 Hosenkнопfe 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 eine Erleichterung durch das Digitale+!

Sie wissen, wie wichtig es ist, bei Kindern das Verständnis für saisonale Lebensmittel zu fördern. In der EUROPATHEK steht der Digi-Saisonkalender für Sie bereit. So können Sie Kindern interaktiv beibringen, welches Obst und Gemüse während der verschiedenen Jahreszeiten am besten schmeckt und verfügbar ist. Mithilfe des Digi-Backform-Umrechners können Sie alle Back-Rezepte automatisch an unterschiedliche Backformgrößen anpassen und optimal auf die Größe der Kindergruppe abstimmen.



Garantiert noch mehr Fachwissen!

Ein Blick auf die hintere 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, Sommer 2024

Autorin: Rita Richter, Waiblingen
Verlagslektorat: Anke Horst, Haan-Gruiten
Fotos: siehe Bildquellenverzeichnis

Umschlaggestaltung: zweiband.media, Berlin
Layout und technische Umsetzung: zweiband.media, Berlin
Druck: Nikolaus Bastian Druck und Verlag GmbH, 54343 Föhren

3. Auflage 2024
Druck 5 4 3 2 1










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

ISBN 978-3-7585-6759-9

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

© 2024 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten
www.europa-lehrmittel.de



	1 Kurzer Leitfaden durch das Modul A _____	A6
	2 Gängige Abkürzungen für Gewichte und Maßeinheiten _____	A7
	3 Kinderernährung ▶ AB _____	 Lernvideos 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 Dampfklobrate _____	A11
	1.6 Früchtequark _____	A12
	1.7 Rohkoststicks mit Käse-Curry-Dip _____	A12
	1.8 Knuspermüsli mit frischen Früchten _____	 Digi-Saisonkalender 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 _____	 Lernvideos A22
	3.2 Vanillesoße _____	A22
	3.3 Rote Grütze _____	A23
	3.4 Exotische Grütze _____	A23
	3.5 Schneewittchencreme _____	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 Hosknöpfe _____	A26
	4.2 Waffeln in diversen Variationen _____	A27
	4.3 Martingänse _____	A28
	4.4 Schneckenrennen _____	A29
	4.5 Kleine Raupe „Friss dich satt“ _____	 Digi-Backform-Umrechner 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	 Lernvideo	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	 Lernvideo	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



3 Hauptgerichte	A 49
3.1 Kukuye Sabzi (Spinatpfannkuchen)	A 49
3.2 Meshouiya (Tomaten-Paprika-Salat mit Thunfisch)	A 49
3.3 Mderbel Badingian (Schmorgericht mit Auberginen)	A 50

4 Desserts	A 51
4.1 Ghoriba (Grießbällchen)	A 51
4.2 Ka'ab al Ghazal (Gazellenhörnchen)	A 51

Mexikanische Küche **Lernvideo** **A 52**

1 Vorspeisen/Suppen/Dips	A 53
1.1 Erdnussdip	A 53
1.2 Guacamole (Avocadocrème mit Chili)	A 53
1.3 Crema de cacahuete (Erdnuss-Sahne-Suppe)	A 54
1.4 Mexikanischer Tacoeintopf	A 54
1.5 Tortilla	A 55
1.6 Fajita-Füllung	A 55
1.7 Hühnchenfüllung	A 56
1.8 Quesadillas	A 56

2 Beilagen	A 57
2.1 Arroz verde (grüner mexikanischer Reis)	A 57
2.2 Arroz rojo (roter mexikanischer Reis)	A 57

3 Hauptgerichte	A 58
3.1 Gefüllte Tacos	A 58
3.2 Hähnchen-Ananas-Topf mit Kichererbsen	A 58
3.3 Mole poblano mit Putenbrust	A 59

4 Desserts	A 60
4.1 Ensalada de frutas (Melonensalat mit frischer Minze)	A 60
4.2 Nieve de limon (Limettendessert)	A 60

Syrische Küche **A 61**

1 Pasten und arabisches Brot	A 62
1.1 Hummus (Kichererbsenpaste)	A 62
1.2 Arabisches Brot	A 63
1.3 Auberginenpaste	A 63

2 Mittagessen	A 64
2.1 Taboulé	A 64
2.2 Börek	A 64
2.3 Kibbeh	A 65

3 Dessert/Kuchen	A 66
3.1 Dattelbällchen	A 66
3.2 Syrischer Zitronenkuchen	Digi-Backform-Umrechner A 66
3.3 Kadayif	A 67



Anhang	A 68
Rezeptregister	A 68
Sachwortverzeichnis	A 69
Bildquellenverzeichnis	A 70



1 Kurzer Leitfaden durch das Modul A



Dieser kurze Leitfaden hilft Ihnen bei der Handhabung des Moduls, da Sie auf einen Blick die wichtigsten Informationen erhalten. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und lesen Sie den Leitfaden aufmerksam durch, damit Sie sich schneller auf den folgenden Seiten zurechtfinden.



Digitale Arbeitsblätter, den Digi-Saisonkalender und den Digi-Backform-Umrechner können Sie kostenlos downloaden. Die genaue Anleitung finden Sie auf der vorderen Umschlaginnenseite. Ein Klick auf die Links genügt und die Lernvideos starten.

Merke

Durch rot leuchtende Merksätze werden wichtige Inhalte auf prägnante Art und Weise festgehalten. Sie sollten für eine Lernzielkontrolle verinnerlicht werden.

Aha

Aha! erklärt wichtige Fachbegriffe kurz und bündig und liefert Ihnen weitere wichtige Informationen.

Wichtige Zeichen

Die folgenden Zeichen sind in oder bei den Rezepten zu finden. Besonders bei den Backzeiten und Garzeiten handelt es sich um Zirka-Angaben, da sie je nach Backofenmodell leicht variieren.

Abkürzung	Bedeutung	Abkürzung	Bedeutung	Abkürzung	Bedeutung
Tk	Tiefkühlkost	DDT	Dampfdrucktopf	GR	Grundrezept
■ und ▨	Würfel und Rechteck	◐ und ●	Halbkreis und Kreis	▲	Stück
✓	Garprobe	☼	Heißluft/Umluft	☐	Ober- und Unterhitze
🕒	Backzeit/Garzeit in Minuten/Stunden	🌡	Backtemperaturen in Grad Celsius	🍷 🍷	Groß- bzw. Kleinflächengrill

Abkürzungen in den Rezepten

In den Rezepten werden der Einfachheit halber unterschiedlichste Abkürzungen und wichtige Zeichen verwendet. In der folgenden Tabelle werden die Bedeutungen aufgezeigt.

Abkürzung	Bedeutung	Abkürzung	Bedeutung	Abkürzung	Bedeutung
ccm	Kubikzentimeter	fein	fein geschnitten	g	Gramm
geh.	gehackt	gestr.	gestrichen	kg	Kilogramm
l	Liter	ml / mg	Milliliter/-gramm	m. K.	mit Knochen
o. K.	ohne Knochen	s. o.	siehe oben	s. u.	siehe unten
Stk	Stücke	Stg	Stange	Tr	Tropfen

Bitte beachten Sie!

Alle Rezepte sind auf **vier** Personen ausgelegt. Bei Gebäck o. Ä. wird die Stückzahl ausgewiesen. So können Sie entscheiden, ob Sie die Maßeinheiten verdoppeln oder halbieren möchten. Passen Sie also die Maßeinheiten an die Personenzahl an, die Sie verköstigen möchten.

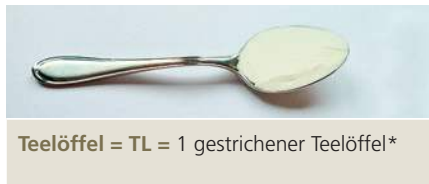


2 Gängige Abkürzungen für Gewichte und Maßeinheiten

In der Küchenpraxis gibt es zahlreiche Abkürzungen für Gewichte und Maßeinheiten, die in den folgenden Rezepten **häufig** verwendet werden. Manchmal kommt es vor, dass Rezepte nicht gelingen, weil beispielsweise ein **gehäufter** Esslöffel anstelle von einem **gestrichenen** Esslöffel verwendet wird und somit eine **Überdosierung** stattfindet.

Dies sollte vermieden werden!

Aus diesem Grund werden die im Modul A verwendeten Maßeinheiten und Gewichte **eindeutig** durch **Bilder** und **Maßangaben definiert**.



Teelöffel = TL = 1 gestrichener Teelöffel*



Esslöffel = EL = 1 gestrichener Esslöffel*
1 EL = ca. 3 TL



Messerspitze = Msp = Menge, die auf die Spitze eines Messers passt

* Das Gewichtsmaß von einem TL bzw. EL hängt vom spezifischen Gewicht des jeweiligen Lebensmittels ab.



Prise = Pr = Menge, die zwischen Daumen und Zeigefinger passt



Blatt = Bl (z. B. Gelatine)



Tasse = Ta = zwischen 120 ml und 150 ml (ist von der jeweiligen Tasse abhängig)



Päckchen = P (z. B. Backpulver, Vanillinzucker, Puddingpulver)



Bund = Bd (z. B. Petersilie, Schnittlauch)



Becher = Be (z. B. 200 ml Sahne, 150 g Joghurt)



Dosen = Ds (Mengenangaben der Rezepte entsprechen dem Abtropfgewicht der Dose)



Scheiben = Sch (z. B. Brot)

Angaben in Liter, Kilogramm, Gramm, Milliliter/Kubikzentimeter

Liter (l)	Kilogramm (kg)	Gramm (g)	Milliliter (ml) Kubikzentimeter (ccm)
1	1	1000	1000
$\frac{3}{4}$	0,75	750	750
$\frac{1}{2}$	0,5	500	500
$\frac{1}{4}$	0,25	250	250
$\frac{1}{8}$	0,125	125	125
$\frac{1}{16}$	0,0625	62,5	62,5



3 Kinderernährung

Welche Lebensmittelmengen ein Kind verzehren sollte, ist individuell sehr verschieden und von unterschiedlichen Faktoren, wie dem **Geschlecht**, der **Körpergröße**, dem **Gesundheitszustand** und ganz besonders von den **sportlichen Aktivitäten**, abhängig. Grundsätzlich aber sollten sich Kinder **ausgewogen** und **vollwertig** ernähren und dabei die richtigen Portionsmengen zu sich nehmen. Bei der Menge und der Auswahl der Speisen bietet die **Ernährungspyramide** eine gute Hilfestellung. Sie ist in verschiedene Lebensmittelgruppen eingeteilt. Durch die Anzahl der Bausteine der Lebensmittelgruppen können die Portionsempfehlungen abgeleitet werden. Die Ampelfarben (**rot, gelb, grün**) und die Pyramidendarstellung zeigen, welche Lebensmittel bevorzugt werden sollen bzw. welche eher in geringem Maße für den Verzehr geeignet sind.

9 Tipps für eine kindgerechte Ernährung



1 Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form von ungesüßten Kräuter- oder Früchtetees, natriumarmem Mineralwasser oder Wasser mit verdünnten Fruchtsäften muss geachtet werden (= Basis, Ernährungspyramide).



2 Gleichermäßen stehen pflanzliche Lebensmittel, wie Getreideprodukte, Obst, Gemüse und Kartoffeln, im Mittelpunkt der Ernährung und stellen den Hauptbestandteil der Speisenauswahl dar.



3 Tierische Lebensmittel sind maßvoll zu verzehren. Da sich der Körper im Wachstum befindet, ist der Eiweißbedarf etwas erhöht. Auf eine ausreichende Zufuhr von fettarmen Milchprodukten muss Wert gelegt werden.



4 Speisen sollten nicht zu üppig, sondern liebevoll und kindgerecht zubereitet werden. Kindern macht es häufig sehr viel Spaß, bei der Zubereitung der Speisen mitzuhelfen. Dies steigert den Bezug zu den Speisen und fördert die sozialen Kompetenzen der Kinder.



5 Speisen sparsam würzen (nicht zu viel Salz, Pfeffer etc.). Saisonale und regionale Produkte sind zu bevorzugen.



6 Um die Konzentrationsfähigkeit der Kinder zu erhalten, sollten 5 Mahlzeiten pro Tag verzehrt werden, z. B. Frühstück, Pausenfrühstück (vitamin- und mineralstoffhaltig), Mittagessen (warm), Zwischenmahlzeit (vitamin- und mineralstoffhaltig), Abendessen.



7 Fettreiche Speisen und Lebensmittel sind in geringem Maße zum Verzehr geeignet. Fette und Öle, Zucker und Eier sollten nur in Maßen verzehrt werden.



8 Süßigkeiten sollten nur sehr sparsam gegessen werden. Verbietet man jedoch Kindern Süßigkeiten, so wächst die Begehrlichkeit nach dem Verbotenen.



9 **Das Auge isst mit!** Kinder sollten bereits durch die Optik, Freude an gesundem Essen haben (► **Rezepte**).



▶ **AB: Ernährung von Kindern**
<https://vel.plus/HKKA01>

▶ <https://vel.plus/HKKA02>

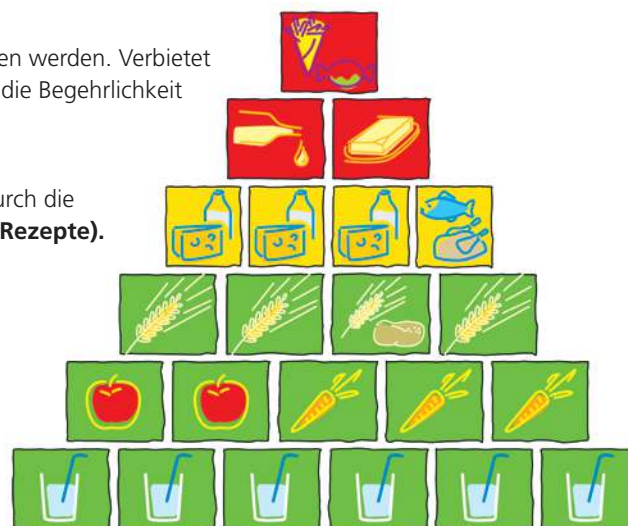
▶ <https://vel.plus/HKKA03>

Merke



Eine „Optimale Mischkost“ für Kinder und Jugendliche basiert auf 3 Regeln:

1. Reichlich pflanzliche Produkte (Obst, Gemüse, Getreide) und Getränke (Mineralwasser, ungesüßte Tees)
2. Mäßig tierische Produkte (Fleisch, Geflügel, Wurst, Milchprodukte)
3. Sparsam fett- und zuckerreiche Produkte (Butter, Öl, Margarine, Süßigkeiten).



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE





1 Frühstück/Snacks

1.1 Crêpes mit diversen Füllungen (ca. 4–5 Stück)

Crêpemasse (ca. 4–5 Stück)

Menge	Zutaten	Zubereitung
2 EL	Kräuter	waschen, fein zerkleinern.
120 g ¼ TL 1 250 ml	Mehl Salz Ei Milch	zu einer einheitlichen Crêpemasse verrühren, Kräuter zugeben. Beschichtete Pfanne dünn mit Öl einfetten (Küchenpapier oder Pinsel verwenden) und 4–5 dünne Crêpes ausbacken und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Füllung I (für 4–5 Crêpes)

Menge	Zutaten	Zubereitung
½ ½	Paprika (rot) Paprika (gelb)	waschen, Kernhaus entfernen, in feine ■ schneiden.
50 g	Ziegenkäse	fein zerdrücken und in eine Schüssel geben.
100 g	Frischkäse	zugeben, mischen.
2 EL	Kräuter	waschen, fein zerkleinern, zugeben. Paprikawürfel zugeben.
	Salz, Pfeffer, Paprika ...	Masse abschmecken und dünn auf den 4–5 Crêpes verteilen, diese fachgerecht aufrollen, je nach Wunsch schräg halbieren, mit Holzspießen befestigen.

Anrichten: Teller **oder** Vesperbox **Garnieren:** Holzspieß

Füllung II (für 4–5 Crêpes)

Menge	Zutaten	Zubereitung
120 g 2 EL 1 EL	Frischkäse Tomatenketchup Mayonnaise	in einer Schüssel verrühren.
	Salz, Pfeffer ...	Masse abschmecken und gleichmäßig auf den 4–5 Crêpes verteilen.
4–5	Salatblätter	waschen, auf die Frischkäsemasse legen.
4–5 Sch	gekochter Schinken	auf das Salatblatt legen (pro Crêpe eine Scheibe).
4–5 Sch	Emmentaler	auf den gekochten Schinken legen (pro Crêpe eine Scheibe). Crêpes fachgerecht aufrollen. Crêpes schräg halbieren und mit einem Holzspieß befestigen (► Foto).
50 g	Kresse	waschen und als Garnitur dazu reichen.

Anrichten: Gläschen (klein) **Garnieren:** Salatblätter, Kresse





1.2 Piratenschiffchen (8–10 Schiffchen, je nach Gurkengröße)

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Salatgurke	waschen, Enden abschneiden und in ca. 8 cm lange Stücke schneiden, diese der Länge nach halbieren und mit dem Löffel aushöhlen, sodass ein 0,5 cm dicker Rand stehen bleibt. Gurkenreste in einen Rührbecher geben und mit einem Mixstab pürieren.
½	Knoblauchzehe	häuten, durch die Knoblauchpresse drücken, zugeben.
100 g 150 g	Frischkäse Frischkäse (gekörnt)	zugeben.
3 EL	Kräuter	waschen, fein schneiden, zugeben.
	Salz, Pfeffer, Paprika	Frischkäsemasse abschmecken.
6	Radieschen	in sehr feine ■ schneiden, unterheben. Masse nochmals abschmecken und auf die ausgehöhlten Gurken geben.
1	Karotte (groß)	waschen, Schale entfernen und mit dem Sparschäler dicke Scheiben für die Segel schälen, oben Spitze schneiden.
	Holzspieße	Karottenstücke als Segel auf die Holzspieße stecken, in Gurkenstücke stecken (► Foto).
1 EL	Schnittlauch	waschen, in feine Röllchen schneiden und auf die Schiffchen streuen.

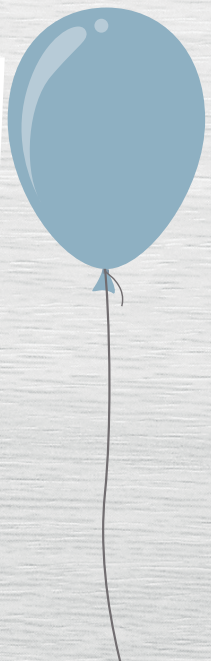
Anrichten: Teller **Garnieren:** Schnittlauch (fein, 1 EL)

1.3 Kunterbunte Frühstücksbrote am Spieß (8 Spieße)

Menge	Zutaten	Zubereitung
4 Sch	Vollkornbrot (quadratisch)	jede Brotscheibe wird in 16 gleich große Quadrate geschnitten oder mit einem Ausstecherförmchen ausgestochen (► Foto).
4 Sch	Lyoner (pro Scheibe 1 cm dick)	Scheiben vierteln.
16 16	Weintrauben (blau) Cocktailtomaten	waschen.
¼	Salatgurke	in 1 cm dicke Stücke schneiden, diese vierteln .
16	Mini-Mozzarella	Zutaten je nach Wunsch aufspießen (► Foto).

Tip
Es können andere Wurst- u. Käsesorten verwendet werden.

Anrichten: Vesperbox **oder** Teller **Garnieren:** –





1.4 Lustige Brotgesichter

Tip
Das Gemüse variiert je nach Saison.

Menge	Zutaten	Zubereitung
4 50 g	Vollkornbrötchen Margarine	halbieren, dünn mit Margarine bestreichen.
8 Sch	Frischkäse (rund)	auf die Brötchenhälften legen.
5 EL	Kräuterfrischkäse	glatt rühren, in einen Spritzbeutel (Lochtülle Ø 3 mm) geben und für die Befestigung der Haare, Augen und Ohren verwenden.
1	Tomate	waschen, in feine ● schneiden, halbieren und als Ohren platzieren.
¼	Paprika (gelb)	waschen, Kernhaus entfernen und in feine Scheiben schneiden und als Mund platzieren.
4–5 Bl	Lollo rosso	in feine Stücke teilen und als Haare anordnen.
1 2	Essiggurke (klein) Oliven (schwarz)	in feine ● schneiden und als Augen auflegen.
¼	Karotte	waschen, schälen, in ■ schneiden, als orange Nase anbringen.

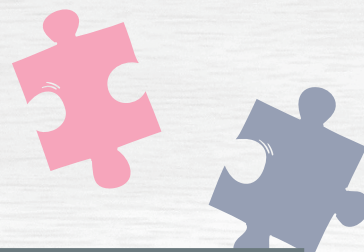
Anrichten: Teller **oder** Vesperbox **Garnieren:** Gesicht aus Gemüse

1.5 Dampflokbrote

Menge	Zutaten	Zubereitung
4 Sch 40 g	Vollkornbrötchen Margarine	halbieren, dünn mit Margarine bestreichen.
4 Sch	Wurst oder Käse (nach Wahl)	auf die Brotscheiben legen.
2	Karotten (groß)	waschen, schälen, in Zugstücke schneiden (► Foto). Zugstücke auf den Belag legen.
3–4	Cocktailtomaten	waschen, Räder schneiden und auf den Belag legen.
3	Radieschen	putzen, waschen, in Hälften schneiden, auflegen (► Foto).
50 g	Frischkäse	in Spritzbeutel füllen (Lochtülle Ø 3 mm), Lokomotive garnieren.
¼	Gurke	waschen, in 3 mm dicke Stücke schneiden und Schornsteine ausstechen, auf die Brote legen (► Foto).

Anrichten: Teller **oder** Vesperbox **Garnieren:** Schnittlauch (fein, 1 TL)





1.6 Früchtequark

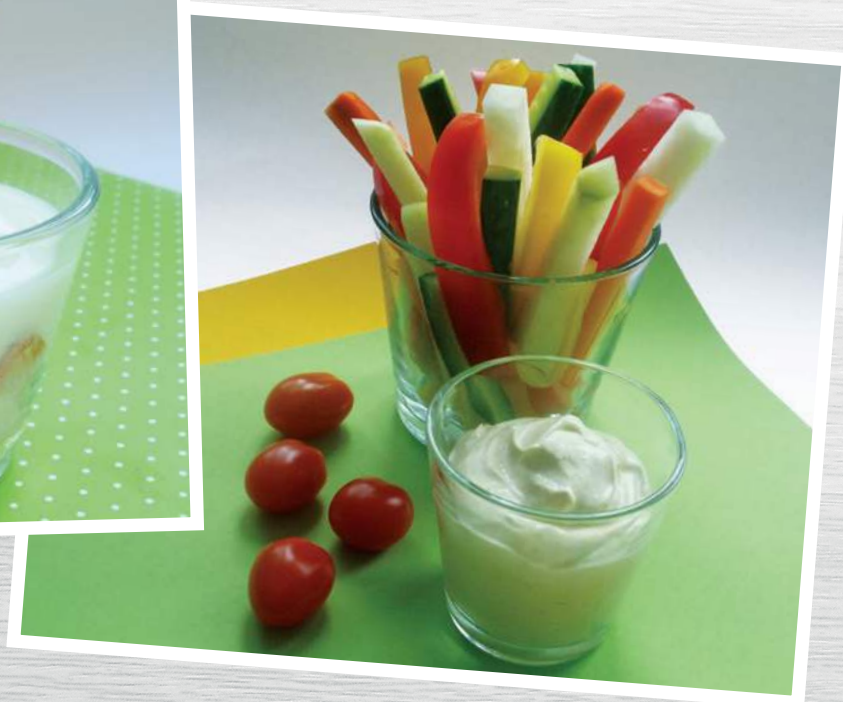
Menge	Zutaten	Zubereitung
250 g 150 g 2 EL 1 EL 1 EL 1 TL	Speisequark Joghurt (Natur) Zucker Vanillezucker Limettenabrieb Limettensaft	mischen.
250 g	Früchte der Saison z. B. Apfel, Birne, Banane, Beeren	fachgerecht verarbeiten und vorsichtig untermischen. Masse evtl. nachsüßen, anrichten. Einige Früchte aufspießen.

Anrichten: Glasschälchen **Garnieren:** Früchtespieß

1.7 Rohkoststicks mit Käse-Curry-Dip

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 1 1	Paprika (rot) Paprika (gelb) Paprika (orange)	waschen, putzen, Kernhaus entfernen, in ca. 0,7 cm lange Streifen schneiden und auf einem Teller o. Ä. anordnen.
1	Karotte	waschen, putzen, schälen, in ca. 0,7 x 7 cm lange Sticks schneiden.
½	Gurke	waschen, putzen, schälen, in ca. 0,7 x 7 cm lange Sticks schneiden.
1	Kohlrabi	waschen, putzen, schälen, in ca. 0,7 x 7 cm lange Sticks schneiden.
10	Cocktailtomaten	waschen, gesamtes Gemüse dekorativ auf dem Teller o. Ä. anordnen.
250 g 2-3 EL 3-4 EL 1-2 TL	Frischkäse (körnig) Mayonnaise Joghurt Curry Pfeffer, Salz ...	mischen, abschmecken und in einem kleinen Schälchen zu den Sticks reichen.

Anrichten: Teller o. Ä., Schälchen **Garnieren:** –





1.8 Knuspermüsli mit frischen Früchten

- ✓ Backblech mit Backfolie auslegen.
- ✓ Backofen auf **180°C** vorheizen.

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Ta 4 EL 70 g 4 EL 4 EL 4 EL	Haferflocken (kernig) Kokosraspeln Haselnüsse (geh.) Sonnenblumenkerne Sesam Weizenkleie	mischen.
3 EL 3 EL	Öl Honig	in einen Topf geben und erhitzen, alle Zutaten zugeben, mischen und dünn auf eine Backfolie streichen, backen. Müsli erkalten lassen und in einem Glas mit Deckel aufbewahren.
600 g	Früchte der Saison z. B. Apfel, Birne	fachgerecht vorbereiten, zerkleinern, vorsichtig mischen und 12 EL Knuspermüsli zugeben (je nach Wunsch, evtl. mehr).
	Milch oder Joghurt (Natur)	je nach Wunsch zugeben.
	Honig	je nach Wunsch und Bedarf das Müsli süßen, anrichten.

🕒 15–20 Min. 🌡️ 180°C 📦 mittlere Schiene ✅ Garprobe: –

Anrichten: Müslishalen **Garnieren:** Knuspermüsli, Zitronenmelisse, Fruchtstücke



📺 Digi-Saisonkalender:
<https://vel.plus/HKKA04>





2 Auf zum Mittagstisch!

2.1 Tortellinispieße mit Käsesoße und Basilikumpesto

Tortellini

Menge	Zutaten	Zubereitung
3 l 1 EL	Wasser Salz	zum Kochen bringen, Wasser salzen.
350 g	Tortellini (gute Qualität)	in das kochende Wasser geben, bissfest garen, kalt abschrecken.
250 g	gekochter Schinken	in 1 x 1 cm dicke ■ schneiden.
	Holzspieße	Tortellini und Schinkenwürfel abwechselnd auf Holzspieße stecken (► Foto).

Käsesoße

Menge	Zutaten	Zubereitung
40 g	Butter	in einem breiten Topf schmelzen lassen.
30 g	Mehl	goldgelb anschwitzen.
½ l	Milch	ablöschen, unter ständigem Rühren Soße aufkochen lassen.
50 g	gerieb. Käse	zugeben, schmelzen lassen.
	Salz, Pfeffer ...	Soße abschmecken. Spieße kurz vor dem Anrichten zugeben und erwärmen.

Basilikumpesto

Menge	Zutaten	Zubereitung
60 g	Pinienkerne	anrösten, erkalten lassen, in einen Mixer geben, fein hacken.
1	Knoblauchzehe	häuten, durch die Knoblauchpresse drücken, zugeben.
1 Topf	Basilikum (~25 g)	alle Blätter abzupfen, waschen, zugeben.
½	Zitrone	Saft auspressen, zugeben.
~ 140 ml	Olivenöl	zugeben.
50 g	Parmesan	fein reiben, zugeben, mixen.
	Salz, Pfeffer ...	Pesto würzen, abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl oder Parmesan zugeben. Spieße auf einem Teller anrichten und mit Pesto garnieren.

Anrichten: Teller (warm) **Garnieren:** Pesto

Aha



Anstelle von Tortellini können auch gefüllte Ravioli (Halbmonde) verwendet werden. Diese abwechselnd mit Schinkenwürfel zu einer Schlange aufspießen. Am unteren Ende mit Ravioli enden und der Schlange mit Pesto und einem Zahnstocher ein Gesicht zeichnen. Anstelle von Basilikum kann auch ein Bund Rucola (Rucolapesto) verwendet werden.





2.2 Knusperschnitzel mit Kartoffelwürfel



Menge	Zutaten	Zubereitung
8	Putenfilets (pro Stück 80 g)	mit dem Küchenpapier abtupfen.
	Salz, Pfeffer, Paprika	Geflügelstücke beidseitig würzen.
3–4 EL	Mehl	Geflügelstücke mehlieren, überschüssiges Mehl abklopfen.
2	Eier	in einem tiefen Teller verquirlen, Geflügelstücke darin wenden.
80 g	Cornflakes	mit der Hand grob zerkleinern.
80 g 50 g	Semmelbrösel Parmesan (gerieb.)	mit den Cornflakes mischen und Geflügelstücke darin wenden. Panierung sehr gut festklopfen.
4	Kartoffeln (groß)	waschen, schälen, in 1 x 1 cm dicke ■ schneiden.
6–8 EL	Öl (pro Pfanne)	in drei Pfannen erhitzen. Schnitzel in zwei Pfannen beidseitig goldbraun ausbraten. Kartoffelwürfel in der dritten Pfanne goldbraun anbraten.
	Salz, Pfeffer, Paprika	fertige Kartoffeln kurz vor dem Anrichten würzen und abschmecken.

Anrichten: Teller (warm) **Garnieren:** Petersiliensträußchen, Zitronenscheiben

2.3 Hähnchen-Teriyaki-Puffer (ca. 7–8 Puffer)

Menge	Zutaten	Zubereitung
300 g	Hähnchenbrustfilet	in 0,5 x 0,5 cm große ■ schneiden.
3 EL	Teriyaki-Soße	Hähnchenwürfel marinieren.
150 g 30 g 2 2 EL	Gemüsemais Maismehl Eier Petersilie, gehackt Salz, Pfeffer ...	mischen, zu den Hähnchenbrustwürfeln geben.
5–6 EL	Sonnenblumenöl	erhitzen, kleine Puffer (Ø 6–7 cm) in die Pfanne setzen, leicht flach drücken , anbraten und warten, bis auf der Unterseite eine goldbraune Kruste entstanden ist (Puffer zerfallen sonst). Puffer wenden, zweite Seite ebenfalls braten.

Anrichten: Platte (warm) **Garnieren:** Petersilie (fein, 1 EL)





2.4 Kartoffelplätzchen mit Pizzacrème (ca. 11 Plätzchen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
450 g	Kartoffeln	waschen, mit der Schale/Pelle im Topf oder Dampfdrucktopf (DDT) garen. Garzeit Topf: ca. 40–45 Min. (regelmäßige Wasserstandskontrolle) DDT ca. 12–15 Min./2. Ring/gelochter Einsatz Kartoffeln lauwarm schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Durchgepresste Kartoffeln vollständig abkühlen lassen.
20 g	Butter	schmelzen lassen.
2–3 EL	Kräuter	waschen, fein zerkleinern.
1	Zwiebel	putzen, in feine ■ schneiden, mit den Kräutern andünsten.
1 ¾ TL 1 Pr 60 g	Eigelb Salz Pfeffer, Muskat ... Kartoffelmehl	zugeben. Ebenso die kalte Kräuter-Zwiebel-Masse in die vollständig erhaltete Kartoffelmasse geben, abschmecken und eine ca. Ø 5 cm dicke Rolle formen und 11 kleine Plätzchen abschneiden. Ein Plätzchen wiegt ca. 50 g .
3–4 EL	Sonnenblumenöl	erhitzen, Plätzchen goldbraun anbraten.
1	Tomate	waschen, häuten, fein ■.
100 g	Camembert	Rinde entfernen, in kleine Stücke schneiden.
100 g	Frischkäse	mit Camembert und Tomatenwürfelchen mischen.
2 EL	Ketchup	zugeben, mischen.
	Salz, Pfeffer, Paprika, Kräuter der Provence	herzhaft abschmecken, zu den Kartoffelplätzchen reichen.

Anrichten: Platte (warm), Schälchen **Garnieren:** Petersilie (fein, 1 EL)

2.5 Kartoffel-Zucchini-Karotten-Puffer

Menge	Zutaten	Zubereitung
2	Eier	mischen.
2 EL	Mehl Salz, Pfeffer, Paprika	würzen.
1 1	Kartoffel (groß) Karotte (mittelgroß)	waschen, schälen, grob raspeln und in die Eiermasse geben.
1	Zucchini (klein)	waschen, putzen, grob raspeln , zugeben, alle Zutaten mischen.
3–4 EL	Sonnenblumenöl	in einer Pfanne erhitzen und mit 2 EL kleine Puffer in die heiße Pfanne setzen. Puffer erst dann wenden, wenn sie eine goldbraune Kruste haben. Garzeit pro Seite ca. 4–5 Min. Temperatur rechtzeitig zurückschalten.
250 g 2–3 EL	Speisequark Sahne oder Milch	mit dem Schneebesen verrühren.
2–3 EL	Kräuter	waschen, fein zerkleinern, zugeben.
	Kräutersalz, Pfeffer	herzhaft abschmecken und zu den Puffern reichen.

Anrichten: Platte (warm), Glasschälchen **Garnieren:** Kräuter (fein, 1 TL)



2.6 Kartoffelmäuschen

Menge	Zutaten	Zubereitung
4	Kartoffeln (groß)	waschen, mit der Schale/Pelle im Topf oder Dampfdrucktopf (DDT) garen. Garzeit Topf: ca. 40–45 Min. DDT ca. 12–15 Min./2. Ring/gelochter Einsatz Kartoffeln waagrecht teilen.
¼	Karotte	schälen, schräg zu Ohren abschneiden (► Foto). Kartoffeln im vorderen Teil schräg schlitzeln und Karottenohren einstecken.
2	Oliven (schwarz)	in dünne Scheiben schneiden. Olivenringe mit etwas Speisequark als Augen auf den Kartoffeln befestigen (► Foto).
100 g 100 g	Speisequark Frischkäse (gekörnt) Salz, Pfeffer ...	mischen, abschmecken.
2–3 EL	Kräuter	waschen, fein zerkleinern, zugeben, nochmals abschmecken.
	Zahnstocher Spaghetti Schnittlauchstücke	Löcher für die Barthaare und den Schwanz bohren. Spaghetti brechen und dekorativ als Barthaare anbringen. Schnittlauch als Schwanz befestigen. Nase aufspritzen, Kartoffelmäuse mit Quarkmasse füllen.

Anrichten: Platte **Garnieren:** Lauchringe, Karottenrose



2.7 Spaghetti Napoli

Menge	Zutaten	Zubereitung
3 l 1 EL	Wasser Salz	zum Kochen bringen, Wasser salzen.
400 g	Spaghetti	in das kochende Wasser geben und „ al dente “ garen. In Schüssel geben.
1	Knoblauchzehe	häuten, durch die Knoblauchpresse drücken.
1	Zwiebel (groß)	putzen, in feine ■ schneiden.
900 g	Fleischtomaten	waschen, häuten, in feine ■ schneiden.
3–4 EL	Öl	erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenwürfel anschwitzen.
1 TL 1 TL	Thymian Majoran	waschen, fein schneiden, zugeben. Soße köcheln lassen.
1 EL	Balsamico Bianco	zugeben. Je nach Bedarf kann noch etwas Flüssigkeit zugegeben werden.
	Salz, Pfeffer ...	Soße abschmecken und über die heißen Spaghetti gießen.
70 g	Parmesan (frisch)	reiben, über die Soße streuen.

Anrichten: Schüssel (warm) **Garnieren:** Basilikumblättchen



2.8 Pasta, Pasta

Menge	Zutaten	Zubereitung
150 g 1 l	Mie-Nudeln Wasser (kochend)	Nudeln übergießen und ca. 15 Min. einweichen. Die Nudeln sollten vollständig mit Wasser bedeckt sein.
1	Paprika (rot u. gelb)	waschen, putzen, in 0,5 x 0,5 cm große ■ schneiden.
1	Karotte	putzen, waschen, in feine ■ schneiden.
2	Frühlingszwiebeln	putzen, waschen, in feine ● schneiden.
300 g 3-4 EL	Hähnchenbrustfilet Erdnussöl	in feine Streifen schneiden. Öl in der Wokpfanne erhitzen, Hähnchenstreifen anbraten. Gesamtes Gemüse zugeben, leicht mitbraten.
400 ml 3-4 EL 2 EL	Kokosmilch (Ds) Sojasoße (hell) Erdnusspaste	verrühren, ablöschen und gesamtes Gemüse bissfest garen. Je nach Bedarf evtl. noch etwas Wasser zugeben. Am Ende die Mie-Nudeln vorsichtig untermischen, erwärmen.
	Salz, Sojasoße, Pfeffer	Hähnchen-Pasta herzhaft abschmecken.

Anrichten: Wokpfanne **oder** Schüssel **Garnieren:** Kerbel (fein, 2 EL)

2.9 Tomaten-Zucchini-Ricotta-Lasagne

✓ Backofen auf **190°C** vorheizen.

Menge	Zutaten	Zubereitung
2	Zucchini	putzen, waschen, in 1-2 mm dünne ● schneiden.
4	Tomaten	waschen, häuten und in ■ schneiden.
1	Paprika (gelb)	waschen, Kernhaus entfernen, in feine ■ schneiden.
2	Karotten	waschen, schälen, grob raspeln.
1 TL	Thymian, Rosmarin, Basilikum	waschen, abzupfen, sehr fein schneiden, unter das Gemüse mischen.
	Salz, Pfeffer ...	Gemüse abschmecken.
45 g	Butter	schmelzen lassen.
45 g	Mehl	zugeben, goldgelb anschwitzen.
750 ml	Milch	ablöschen, Bechamelsauce unter ständigem Rühren aufkochen lassen.
150 g	Ricotta	unterrühren.
~200 g 200 g	Salz, Pfeffer ... Lasagneplatten Käse (gerieb.)	Soße abschmecken. 1 Schöpfer Soße auf den Boden der Form geben. Lasagneplatten verteilen. Gemüse darauf verteilen, mit Käse bestreuen, mit Soße übergießen und nochmals schichten, mit Ricottasoße und geriebenem Käse enden, garen.

Tipp
Bunte Lasagneplatten sind pfiffig.

🕒 45 Min. 🌡️ 190°C 📏 mittlere Schiene ✅ Garprobe: Holzstäbchen

Anrichten: Auflaufform/Untersetzer **Garnieren:** Petersilie (fein, 1 EL)





2.10 Fleischbällchenschlange

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 kg	Kartoffeln	schälen, vierteln, vorsichtig salzen, in den Siebeinsatz legen. Topfboden mit Wasser bedecken. Kartoffeln garen. Garzeit Topf: ca. 40–45 Min. (regelmäßige Wasserstandskontrolle) DDT ca. 7–9 Min./2. Ring/gelochter Einsatz
1	Brötchen	in lauwarmem Wasser einweichen.
1	Zwiebel	in feine ■ schneiden.
2 EL	Petersilie	waschen, sehr fein zerkleinern.
2 EL	Öl	erhitzen und Petersilien-Zwiebel-Gemisch andünsten, erkalten lassen.
250 g 1 TL 1 Pr 1 TL 1	Hackfleisch Salz Pfeffer, Paprika Senf und Ketchup Ei	mischen, Petersilien-Zwiebel-Gemisch zugeben, mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem Fleischteig kneten. Aus dem Fleischteig walnussgroße Kugeln (ca. 20 g) formen, diese in Semmelbrösel wenden (Fleischbällchen werden krosser).
5–6 EL	Sonnenblumenöl	erhitzen, Fleischbällchen von allen Seiten anbraten. Bratzeit: ca. 5 Min.
250 ml 40 g	Milch Butter	erhitzen, heiße Salzkartoffeln durch eine Kartoffelpresse o. Ä. drücken und heißes Milchgemisch unter ständigem Rühren zugeben (Schneebeesen oder Handrührgerät mit Schneebeesen). Kartoffelgemisch zu Püree rühren.
	Salz, Muskatnuss (frisch gerieben)	Püree würzen, abschmecken, in einen Spritzbeutel (Sterntüle Ø 1 cm) füllen, Schlange spritzen. Fleischbällchen als Schlangenkörper auf das Püree legen.
1	Paprika (rot)	waschen, Mund schneiden, am Kopf anbringen (► Foto).
2	Mini-Champignons	als Augen auf dem Püreekopf befestigen (► Foto).
3 EL	Röstzwiebeln (Fertigprodukt)	über das Püree streuen.
	einige Salatblätter	waschen, als Haare dekorativ anordnen.

Anrichten: Platte, länglich **Garnieren:** Petersilie, Röstzwiebel, Salatblätter



Merke

Neben dem Bratvorgang Püree herstellen, sodass die Fleischbällchen und das Püree gleichzeitig fertig sind.



2.11 Pizza-Tom (ca. 12 Stück)

- ✓ Backblech mit Backfolie auslegen.
- ✓ Backofen auf **180°C** vorheizen.

Menge	Zutaten	Zubereitung
250 g	Mehl	sieben, in die Mitte eine Mulde machen.
10 g	Hefe	in die Mulde bröckeln.
1 Pr	Zucker	auf die Hefe geben.
130 ml ½ TL	Wasser Salz	handwarm erhitzen. 4–5 EL davon auf die Hefe geben, rühren, bis ein glatter Hefebrei entstanden ist.
2 EL	Olivenöl	auf den Mehlsrand geben. Alle Zutaten zu einem glatten Hefeteig kneten. Teig zu einer 2–3 mm dünnen Teigplatte ausrollen, Ø 10 cm große Kreise ausstechen und auf das mit Backfolie belegte Backblech legen. Kreise nochmals in runde Form bringen.
250 g	passierte Tomaten Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian	Tomatenmasse herzhaft abschmecken und die Kreise damit bestreichen.
100 g	Salami	in feine ■ schneiden. Salami auf die Tomatenmasse streuen, 10 Min. backen.
~ 100 g	Käse (gerieb.)	auf die Salami streuen. Pizzakreise weiterbacken. 3–4 Min. vor Ende der Backzeit Gesichter auf die Kreise legen und kurz backen.
~ 4	Oliven (schwarz)	in feine ● schneiden, als Augen auf die Pizzakreise legen.
12	Mini-Champignons	pro Gesicht einen Champignon als Nase auf die Hefekreise setzen.
1	Karotte	12 dünne ● schneiden und Mund ausstechen, auflegen.
	etwas Lauch	in sehr feine ● schneiden, waschen, als Haare auflegen, Kreise nochmals kurz backen. Gesicht soll lediglich fest aufsitzen und die Zutaten sollen nicht zu dunkel werden. Je nach Wunsch kann in die Olivenringe noch Frischkäse gespritzt werden.

🕒 20–25 Min. 🌡️ 180°C 📏 mittlere Schiene ✅ Garprobe: Holzstäbchen

Anrichten: Platte (warm) **Garnieren:** ▶ Foto

Aha

Als Mund kann auch etwas Zucchini oder etwas Aubergine verwendet werden. Für die Haare eignen sich sehr gut fein geschnittene Karottenstreifen. Das Gesicht sollte auf keinen Fall von Anfang an aufgelegt und gebacken werden, da dieses aufgrund der Hitze die Form verliert. Das Gesicht sieht dann nicht mehr ansprechend aus.

