

Kinderleicht



Ein Kochbuch für Kinder
mit Rezepten der Gruppe „Junior Köche“

SJD – Die Falken, OV Merkestein



Kinderleicht - Inhaltsverzeichnis

Vorwort	S. 2
Bulgur	S. 4
Gemüsesuppe mit Sahne	S. 6
Hähnchendöner	S. 8
Frikadellen mit Fladenbrot	S. 10
Hähnchenschenkel mit Kartoffeln und Zwiebeln	S. 12
Blumenkohl mit Kartoffeln und Brokkolijoghurt	S. 14
Reis mit Gemüse	S. 16
Pizzabrötchen	S. 18
Nussplätzchen	S. 20
Quarkobstsalat	S. 22
Impressum	S. 24

Liebe Kinder, Eltern und alle anderen Kochinteressierten,

in unserem Kochbuch „Kinderleicht“ möchten wir zeigen, wie einfach es sein kann, sich gesund zu ernähren, und dass es nicht zuviel Aufwand braucht, um leckere Gerichte herzustellen.

Das Kochbuch wird herausgegeben von der Sozialistischen Jugend Deutschlands – Die Falken, OV Merkestein. Im Rahmen unseres Projekts „Integration vor Ort“, das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Programms „TOLERANZ FÖRDERN – KOMPETENZ STÄRKEN“ gefördert wird, haben wir eine Kochgruppe für Kinder, die „Juniorköche“, gegründet.

In dieser Gruppe ging es nicht nur darum, das Essen zuzubereiten, sondern auch, den Kindern Gemüsesorten, Gewürze, organisiertes Arbeiten und alle anderen Eindrücke einer Küche und vielfältigen Essens näherzubringen.

Innerhalb mehrerer Monate haben wir gekocht, probiert, kreiert und vor allem geschmeckt und genossen.

Wie wichtig es ist, auf seine Ernährung zu achten, um gesund zu bleiben, ist bei den Kindern angekommen. Dennoch, wie soll ein Kind diese Botschaft umsetzen, wenn es noch nie in der Küche arbeiten durfte?

Es ging uns darum, Kindern, die am Anfang des Projektes noch nie Pilze probiert haben, dazu zu bringen, wenigstens den Champignons eine Chance zugeben. Oder die Erfahrung zu vermitteln, dass ein Teig sich verdoppelt, weil Hefe ihn treibt.

Auch war es sehr interessant für die Kinder, erst einmal zu raten, wie eine Frucht wohl schmeckt, bevor man sie das erste Mal probierte, um feststellen zu können, ob man mit seiner Vermutung richtig lag.

Nach einem Jahr haben wir begonnen, mit den Kindern zu einigen der erprobten Gerichte die Rezepte aufzuschreiben, damit die Kinder selbst und andere sie nachkochen können.

Das Prinzip des Buches ist es, in drei Schritten ein Gericht kochen zu können. Wir haben darauf geachtet, die Texte und die damit verbundene Wortwahl so einfach wie möglich zu halten. Dennoch empfehlen wir, dass sich mindestens eine erwachsene Person dem kinderleichten Besuch in der Küche anschließt.

Wir wünschen gutes Gelingen und natürlich einen guten Appetit,

Freundschaft

Für die Juniorköche

Iman Al Huwaish



Bulgur (Weizengrütze) mit roter Linsengemüsesoße

Du benötigst:

- ½ Packung (250g) rote Linsen
- ½ Packung (250g) Bulgur (Weizengrütze)
- 1 Möhre
- 2 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Kartoffel
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Teelöffel Salz
- Ein wenig Sonnenblumenöl
- 1 Esslöffel Pfeffer
- 3 Esslöffel Paprikapulver (süß)

1. Schritt

Eine Zwiebel, Möhre und Kartoffel schälen und klein schneiden.
In einen Topf 1 Esslöffel Sonnenblumenöl geben und die Zwiebel darin anbraten, solange bis sie leicht braun ist. Danach die Möhre und die Kartoffel hinzugeben.

2 Esslöffel Paprikapulver, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Pfeffer, 1 Teelöffel Salz und $\frac{1}{2}$ Packung gewaschene rote Linsen dazugeben.

Jetzt soviel Wasser hinzugeben, bis der Inhalt im Topf bedeckt ist, dann den Topf mit dem Deckel zudecken und warten, bis alles anfängt zu kochen. Wenn es kocht, die Temperatur auf mittlere Hitze verringern. Ab und zu alles mit einem Löffel umrühren.

2. Schritt

Die zweite Zwiebel schälen, klein schneiden und in einen zweiten Topf mit 1 Esslöffel Sonnenblumenöl anbraten. Danach die Tomaten waschen, klein schneiden und zu der Zwiebel geben.

$\frac{1}{2}$ Packung Bulgur in eine Schüssel geben und waschen, nach dem Waschen den Inhalt der Schüssel in ein Sieb schütten und das Wasser abtropfen lassen. Den gewaschenen Bulgur in den Topf geben.

2 Esslöffel Tomatenmark, 1 Teelöffel Salz, 1 Esslöffel Paprikapulver und $\frac{1}{2}$ Esslöffel Pfeffer zum Bulgur geben.

Zum Schluss soviel Wasser in den Topf geben, bis der Bulgur bedeckt ist. Dann den Topf mit dem Deckel zudecken und warten, bis alles anfängt zu kochen. Wenn es kocht, die Temperatur auf die Hälfte verringern. Ab und zu alles mit einem Löffel umrühren.

Beide Gerichte sind fertig, wenn das Wasser im Topf verschwunden ist. Zu beiden Gerichten schmeckt Naturjoghurt (ohne Zusatz) sehr gut.



Gemüsesuppe mit Sahne

Du benötigst:

- 5 Möhren
- 1 Blumenkohl
- 1 Brokkolikopf
- 2 Zwiebeln
- 2 Becher Schlagsahne
- 1 Liter Milch
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Pfeffer
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl



1. Schritt

Möhren schälen, Brokkoli und Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Das Gemüse waschen und klein schneiden.

2. Schritt

Die Zwiebel schälen, klein schneiden und in einem Topf mit dem Öl und den kleingeschnittenen Möhren anbraten. Wenn die Zwiebel braun wird, den kleingeschnittenen Blumenkohl und Brokkoli dazugeben.

3. Schritt

Die Sahne, Milch, Pfeffer und Salz dazugeben und aufkochen lassen, dann die Hitze auf die Hälfte reduzieren und 30 min kochen lassen

Hähnchendöner mit Zaziki

Du benötigst:

- 500g Hähnchenbrust
- 1 Kopfsalat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Quark
- 3 Tomaten
- 1 Packung Fetakäse
- 1 Packung Frischkäse
- 1 Packung Krautsalat
- ½ Gurke
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Pfeffer
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel Hähnchenwürzsalz
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Fladenbrot



1. Schritt

Zuerst die Hähnchenbrust waschen und in kleine Streifen schneiden. Die Hähnchenbruststreifen in eine Schüssel geben. Das Fleisch mit dem Hähnchenwürzsalz, Knoblauchpulver und $\frac{1}{2}$ Teelöffel Pfeffer vermischen und in einer Pfanne mit 2 Esslöffeln Öl etwa 10 Minuten anbraten. Dabei die mittlere Temperatur des Herdes wählen.

2. Schritt

Den Kopfsalat und die Tomaten waschen und kleinschneiden.

In einer Schüssel die Knoblauchzehe mit dem Salz und Pfeffer zerstampfen. Dann den Quark, Frischkäse und Olivenöl dazugeben. Die Gurke waschen, klein schneiden und dazugeben. Alles mit einander vermischen. Das ist die Zaziki.

3. Schritt

Das Fladenbrot in vier Teile schneiden.

Den Fetakäse in kleine Stücke schneiden.

Jetzt das Fladenbrot mit Fleisch, Salat, Tomate, Fetakäse und Zaziki füllen und genießen.

Frikadellen im Fladenbrot mit Gemüse



Du benötigst:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Ei
- 2 Esslöffel glatte Petersilie
- 250 ml Öl
- 2 Esslöffel Bulgur (Weizengrütze)
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Pfeffer
- ½ Teelöffel Paprikapulver
- 1 Zwiebel
- 2 Fladenbrote
- 2 Tomaten
- 1 Gurke

1. Schritt

Zuerst die Zwiebel schälen und klein schneiden. Dann die Petersilie waschen und klein schneiden.

Das geschnittene Gemüse, Hackfleisch, Pfeffer, Salz, Bulgur, Ei und Paprikapulver in einer Schüssel mit beiden Händen kneten.

Die Schüssel muss für eine Stunde in den Kühlschrank

2. Schritt

Tomate und Gurke waschen. Zuerst die Gurke schälen und dann Gurke und Tomate klein schneiden.

3. Schritt

Wenn die Stunde vergangen ist, das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und mit den Händen zu kleinen Frikadellen formen. Damit es nicht an den Händen klebt, kannst du vorher etwas Öl in die Handflächen schmieren.

Das restliche Öl in eine Pfanne geben und bei nicht zu starker Hitze (die Hälfte der stärksten Temperatur) die Frikadellen braten. Immer nur so viele Frikadellen in die Pfanne legen, bis der Boden der Pfanne bedeckt ist. Die Frikadellen müssen von jeder Seite ungefähr 5 Minuten gebraten werden, solange bis das Fleisch braun ist.

4. Schritt

Zum Schluss das Fladenbrot aufschneiden, die Frikadellen mit Tomate und Gurke in das Fladenbrot legen und genießen.



Hähnchenschenkel mit Kartoffeln und Zwiebeln

Du benötigst:

- 1 kg Hähnchenschenkel
- 5 Kartoffeln
- 5 Esslöffel Öl
- 2 Esslöffel Hähnchenwürzsalz
- 2 Zwiebeln
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Pfeffer



1. Schritt

Die Hähnchenschenkel waschen und in eine Schüssel geben.

2. Schritt

Die Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden und waschen.

Dann Kartoffeln und Zwiebeln in die Schüssel zu den Hähnchenschenkeln geben.

Das Hähnchenwürzsalz, Pfeffer und das Öl dazugeben und alles mit den Händen vermischen.

3. Schritt

Backpapier in einem Backblech auslegen und die Hähnchenschenkel mit den Kartoffeln und Zwiebeln darauf verteilen.

Das ganze mit Alufolie zudecken und im Backofen bei 200 Grad für etwa eine Stunde backen lassen.



Blumenkohl mit Kartoffeln und Brokkolijoghurt

Du benötigst:

- 1 Blumenkohlkopf
- 1 Brokkolikopf
- 250g Kartoffeln
- 250g Joghurt
- 3 Esslöffel Mehl
- 4 Eier
- 3 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Pfeffer
- 200 ml Sonnenblumenöl

1. Schritt

Den Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen aufteilen.

Beide Gemüsesorten waschen.

In einem Topf Wasser und 1 Teelöffel Salz erwärmen, kurz bevor es kocht, den Herd ausschalten.

Die Brokkoliröschen in den Topf geben und für 5 min ziehen lassen.

Dann die Brokkoliröschen in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Jetzt die Kartoffeln schälen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Nachdem sie gewaschen wurden, die Kartoffeln und einen Teelöffel Salz in einen Topf mit heißem Wasser geben und 10 min kochen lassen. Dann die Blumenkohlröschen hinzugeben und Blumenkohl mit Kartoffeln noch 5 min gemeinsam kochen.

Nach den 15 min alles in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Schritt

In einer Schüssel die Eier aufschlagen und das Mehl hinzufügen.

Salz und Pfeffer dazugeben und umrühren. Jetzt können die Blumenkohlröschen in die Eier gegeben werden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohlröschen in ihrer Soße darin anbraten.

3. Schritt

Den Joghurt in die Schüssel mit dem Brokkoli geben und mit einer Gabel alles klein drücken.

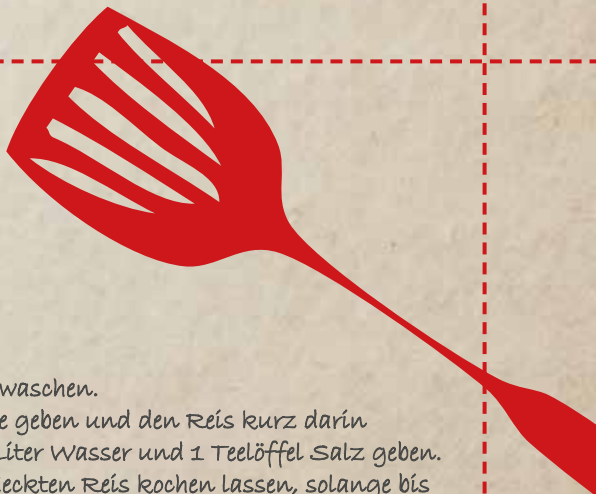
Jetzt alles zusammen servieren und einen guten Appetit!

Reis mit Gemüse

Du benötigst:

- 250g Reis
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Pfeffer
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Esslöffel Salz
- 250g Kartoffeln
- 1 Esslöffel Margarine
- 1 Dose junge Erbsen mit Möhren





1. Schritt

Zuerst die Kartoffeln schälen und waschen.

In einem Topf 1 Esslöffel Margarine geben und den Reis kurz darin anbraten. Dann über den Reis 0,5 Liter Wasser und 1 Teelöffel Salz geben. Bei mittlerer Temperatur den zugedeckten Reis kochen lassen, solange bis das Wasser verschwunden ist. Ab und zu mit einem Löffel umrühren.

2. Schritt

Jetzt die gewaschenen Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden.

In einen Topf die Kartoffeln, 1 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Pfeffer, 1 Teelöffel Paprikapulver, 1 Esslöffel Tomatenmark und 500 ml warmes Wasser zum Kochen bringen und 10 Minuten kochen lassen.

Die Erbsen und Möhren aus der Dose in ein Sieb schütten, abtropfen lassen und zu den Kartoffeln in den Topf geben.

Alles noch mal für 5 Minuten im Topf mit den Kartoffeln zusammen kochen lassen.

3. Schritt

Den Reis mit der Gemüsesoße servieren.



Pizzabrötchen

Du benötigst:

- 1 Packung Aufbackbrötchen
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel Öl
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Thymian
- 1 Teelöffel Pfeffer
- 1 Paprikapulver
- 1 Packung geriebener Käse

1. Schritt

Die Brötchen aus der Packung nehmen, halbieren und auf ein Backofengitter legen.

Die Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden.

Danach die Zwiebel in kleine Stücke schneiden.

2. Schritt

Das Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebel kurz darin anbraten, etwa 30 Sekunden. Dann die Paprika dazugeben und auch etwa 30 Sekunden darin anbraten. 2 Esslöffel Tomatenmark, 1 Teelöffel Paprikapulver, 1 Teelöffel Thymian, 1 Teelöffel Pfeffer und 1 Teelöffel Salz in die Pfanne geben. 300 ml Wasser dazugeben und alles für 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

3. Schritt

Die Tomatensoße aus der Pfanne gleichmäßig über den Brötchenhälften verteilen. Dann den Käse darüber geben und die Pizzabötchen im Backofen, bei 180 Grad 10 min backen.



Nussplätzchen

Du benötigst:

- 375 g Mehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 Prise Salz
- 125 g Zucker
- 2 Eier
- 125 g Butter
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 250 g gemahlene Haselnüsse



1. Schritt

Das abgewogene Mehl in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde machen, die Butter in kleine Stücke scheiden und in die Mulde geben, alle anderen Zutaten dazugeben und alles gut mit den Händen vermischen.

Falls es zu klebrig ist, kann noch ein bisschen Mehl dazugegeben werden.

2. Schritt

Den fertigen Teig 30 min in den Kühlschrank stellen.

Nach 30 min den Teig ausrollen und mit Backförmchen Plätzchen ausstechen.

Backpapier auf ein Backblech geben und die Plätzchen darauf verteilen.

3. Schritt

Jedes Backblech nacheinander mit den Plätzchen im Backofen bei 180 Grad für etwa 30 min backen.

Nach dem Backen die Plätzchen abkühlen lassen und genießen.



Quarkobstsalat

Du benötigst:

- 4 Bananen
- 3 Äpfel
- 5 Kiwis
- 1 Dose Pfirsiche
- 1 Dose Fruchtcocktail
- 2 Becher Sahne
- 1 Päckchen Vanille Zucker
- 1 Packung Quark
- 1 Tüte „Studentenfutter“



1. Schritt

Zuerst die Kiwis, Bananen und Äpfel schälen, klein schneiden und in eine große Schüssel geben.

Dann die Dose mit den Pfirsichen öffnen, die Pfirsiche klein schneiden und in die Schüssel zu den anderen Früchten geben.

Die Dose mit dem Fruchtoocktail in einem Sieb abtropfen lassen und in die Schüssel geben.

2. Schritt

Beide Sahnebecher in eine andere Schüssel geben und mit einem Handrührgerät steif schlagen. (Steif schlagen bedeutet, die Sahne solange umrühren, bis sie fest wird und keine Flüssigkeit mehr ist.)

Beim Rühren eine Tüte Vanillezucker einstreuen.

Wenn die Sahne steif ist, den Quark mit einem Löffel unterrühren.

3. Schritt

Jetzt die Sahne in die Schüssel mit dem Obst füllen.

Alles mit einem Löffel umrühren.

Zum Schluss das Studentenfutter drüberstreuen.

Impressum

Herausgeberin:

Sozialistische Jugend Deutschlands – Die Falken
Ortsverband Merkstein

Barbarastr.1

52531 Übach-Palenberg

Telefon: 02451/909213

Handy: 0177/6498808

beate.kuhn@sjd-die-falken-merkstein.info

www.sjd-die-falken-merkstein.info

V.i.S.d.P.:

Beate Kuhn

Texte:

Iman Al-Huwaish

Design:

Burcu Bozkurt

Auflage: 100 Stück

Druck: Druckerei Erdtmann

Vertrieb: kostenlos

Herzogenrath, Dezember 2012



Sozialistische Jugend
Deutschlands –
Die Falken

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms
„TOLERANZ FÖRDERN – KOMPETENZ STÄRKEN“.



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



TOLERANZ FÖRDERN
KOMPETENZ STÄRKEN

