

# **Das große Kochbuch für Teenager**

So schwingst du selbstständig  
den Kochlöffel

inkl. 250 einfachen Rezepten  
speziell für Kocheinsteiger

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>8</b>
<b>Warum sollten Teenager überhaupt kochen?</b> .....	<b>10</b>
<b>Equipment-Check in der Küche – Was wird zum Kochen benötigt?</b> .....	<b>12</b>
Stichwort: Töpfe .....	12
Stichwort: Pfannen .....	12
Stichwort: Bretter .....	13
Stichwort: Schüsseln .....	13
Stichwort: Messbecher .....	13
Stichwort: Messer .....	14
Stichwort: Löffel, Kellen und Co. ....	14
Stichwort: Siebe .....	14
Stichwort: Reiben .....	15
Stichwort: Elektrische Geräte .....	15
Stichwort: Verbrauchsmaterial .....	15
Equipment-Checkliste .....	16
<b>Kühl- und Küchenschrank-Check: Die wichtigsten Basic-Zutaten</b> .....	<b>17</b>
<b>Teenager-Ernährung: Dos and Don'ts</b> .....	<b>19</b>
Deine Ernährung: Die Must-haves .....	19
Die richtige Anzahl an Mahlzeiten .....	20
Teenager-Ernährung: Die Do's .....	21
Teenager-Ernährung: Die Don'ts .....	22
Lebensmittel, die sich hervorragend für Teenager eignen .....	23
<b>Tipps für einen guten Start in der Küche</b> .....	<b>24</b>
Tipp Nummer eins: Suche dir ein passendes Rezept aus .....	24
Tipp Nummer zwei: Lege dir alle Utensilien und Zutaten zurecht .....	24
Tipp Nummer drei: Achte auf die Hygiene .....	25
Tipp Nummer vier: Aufräumen nicht vergessen! .....	25
Tipp Nummer fünf: Essensreste ordentlich verstauen .....	25
<b>Frühstück</b> .....	<b>26</b>
Nussiger Obstsalat .....	27
Frühstücks-Muffins .....	28
Good-Morning-Smoothie .....	29
French-Toast .....	30
Müsli mit Joghurt .....	32
Selbstgemachtes Granola .....	33
Klassische Overnights Oats .....	34
Porridge .....	35
Frühstücks-Pudding .....	36
Smoothie-Bowl .....	37
Selbstgemachtes Bananenbrot .....	38
Chia-Pudding .....	39
Frühstücksauflauf .....	40
Pancakes .....	41
Fluffiges Rührei .....	42
Ruckzuck-Omelett .....	44
Apfel-Couscous .....	45
Leckere Brötchen .....	46
Schoko-Drink zum Frühstück .....	47
Fruchtiger Quark .....	48

Beeriger Vanillejoghurt.....	49
Schoko-Avocado-Smoothie .....	50
Frühstück aus dem Glas.....	51
Oatmeal aus dem Backofen.....	52
Bananenbrei .....	54
Bananenmilch.....	55
Erdbeer-Buttermilch.....	56
<b>Pastagerichte.....</b>	<b>57</b>
Spaghetti Carbonara.....	58
Pasta mal anders .....	60
Nudeln mit Feta.....	62
Pasta mit Spinat und Tomaten .....	64
Pasta all'arabiata .....	65
Pesto-Spaghetti .....	67
Schneller Auflauf .....	68
Milchnudeln .....	70
Thunfisch-Spaghetti.....	71
Spaghetti-Torte .....	73
Gemüse-Spaghetti.....	75
Gemüselasagne .....	77
Kunerbunter Nudelsalat.....	79
Klassische Nudeln mit Tomatensauce .....	81
Leckerer Nudelaufwurf .....	83
Käsenudeln .....	85
Avocado-Nudeln.....	86
Spinat-Nudeln.....	88
Pasta am Spieß .....	89
Käsespätzle.....	90
Lachs-Sahne-Pasta.....	91
Nudelpfanne Bella Italia .....	93
<b>Snacks.....</b>	<b>94</b>
Gurkenhäppchen .....	95
Kohlrabi-Pommes .....	96
Bananen-Sandwich .....	97
Gesundes Bananeneis .....	98
Bliss Balls .....	99
Fruchtriegel .....	100
Aprikosen-Happen.....	101
Gemüsesticks mit Dip .....	102
Müsli-Kekse .....	103
Melonen-Pizza.....	104
Apfelfritten .....	105
Power Riegel.....	106
Energy Balls .....	107
Eisige Bonbons .....	108
Eis-Pops .....	109
Gefüllte Radieschen.....	110
Tomate-Mozzarella am Spieß.....	111
Gefüllte Brezel.....	112
Bruschetta .....	113
Kleine Feta-Türmchen .....	114
Snack-Happen.....	115

Leckere Schnecken aus Blätterteig .....	116
<b>Etwas Gesundes</b> .....	117
Melonensalat mit Feta .....	118
Brokkoli-Salat .....	119
Hirsessalat .....	121
Feldsalat mit Ananas .....	123
Couscous-Salat .....	124
Tomatensalat mit Minze .....	125
Gurken-Sesam-Salat .....	127
Gemischter Salat mit Ei .....	128
Chinakohlsalat .....	129
Bunter Salat .....	130
Avocado-Salat .....	131
Radieschen-Salat .....	132
Einfacher Gurkensalat .....	133
Buntes Gemüse mit Feta .....	134
Schneller gemischter Salat .....	135
Der schnelle Feldsalat .....	136
Brotsalat .....	137
Schneller Gemüsesalat .....	138
Möhrensalat .....	139
Herzhafter Blattsalat .....	140
Leckere Vitaminbombe .....	142
Bauernsalat .....	143
<b>Last Minute</b> .....	145
Toskanische Hackbällchen .....	146
Wikingertopf .....	147
Pizza-Brötchen .....	148
Paprikapfanne mit Reis .....	149
Omas Grießbrei .....	151
Mamas Eierkuchen .....	152
Käse-Lauch-Suppe .....	153
Tomaten-Quadrate .....	155
Tomaten-One-Pot .....	156
Flammkuchen mal anders .....	157
Schneller Toast .....	158
Schnelle Pfanne .....	159
Kokos-Suppe .....	160
Käse Bratlinge .....	161
Zucchini-Spaghetti .....	162
Chili con Carne .....	163
Gefüllte Champignons .....	165
Tomatenreis .....	166
Gebratener Reis .....	167
Gebratene Nudeln .....	168
Kaiserschmarrn .....	169
Gebackener Camembert .....	171
Paprika-Pasta .....	172
<b>Kartoffelgerichte</b> .....	173
Ofenkartoffeln .....	173
Kartoffelpfanne .....	175
Kartoffel-Taler .....	176

Kartoffelgulasch.....	178
Überbackene Kartoffeln .....	180
Rösti .....	181
Kartoffeltaschen .....	182
Leckere Röstkartoffeln .....	184
Omas Kartoffelsuppe .....	185
Reibekuchen.....	187
Schnelles Kartoffelgericht.....	188
Kartoffelgratin .....	189
Gesundes Kartoffelpüree.....	190
Kartoffel-Curry.....	191
Kartoffel-Auflauf.....	193
Kartoffeltopf.....	195
Kartoffel-Pancakes .....	197
Knollen-Auflauf.....	199
Knusper-Kartoffeln .....	200
Pellkartoffeln mit Quark .....	201
Kartoffel trifft Tomate .....	202
Tortilla .....	203
<b>Leckerer aus aller Welt .....</b>	<b>204</b>
Tomaten-Gurken-Salat (Israel) .....	205
Kleine Tortilla (Spanien) .....	206
Köfte (Türkei).....	207
Zucchinipuffer (Türkei) .....	209
Nudelsuppe (Japan).....	211
Mac and Cheese (Kanada) .....	212
Minestrone (Italien).....	213
Menemen (Türkei).....	214
Kartoffelpfanne (Schweden).....	215
Nasi Goreng (Indonesien) .....	216
Thai-Curry (Thailand).....	218
Erdnussbutter-Sandwich (USA) .....	220
Wraps (Kanada).....	221
Baked Beans (England) .....	222
Blini (Russland) .....	223
Gebratene Nudeln (Asien) .....	224
Gebratener Reis (China) .....	225
Pizzateig (Italien) .....	226
Guacamole (Mexiko) .....	227
Sommersuppe (Schweden).....	228
<b>Fast Food mal anders .....</b>	<b>229</b>
Pizzabällchen .....	230
Fruchtiges Sandwich.....	231
Gefüllte Tacos.....	232
Chicken Nuggets.....	233
Mini-Pizza .....	235
Kaas Souffle .....	236
Potato Wedges .....	237
Schnelle Pizza aus der Pfanne.....	238
Gemüse-Pommes .....	240
Kroketter.....	241
Gemüse-Chips .....	242

Falafel .....	243
Gemüseplätzchen .....	244
Sandwichrolle .....	245
Zwiebelringe .....	246
Knabber-Chips .....	247
Knusperscheiben .....	248
Pizzasticks .....	249
Burger-Muffins .....	250
Gesunde Pizza .....	252
Cheeseburger-Salat .....	253
Cheese Fries .....	254
Veggie Wrap .....	255
Green Fries .....	256
Chicken Snacks .....	257
<b>Vegan &amp; Vegetarisch</b> .....	<b>258</b>
Reispfanne .....	259
Tofu-Schnitzel .....	260
Bolognese .....	261
Gebackener Tofu .....	263
Tamari Tofu .....	264
Veganer Nudelsalat .....	265
Veganes Curry .....	266
Tofu am Spieß .....	267
Fleischsalat -Vegetarisch- .....	268
Spinat-Eiersalat .....	269
Spinat-Kartoffelknödel .....	270
Tofu-Pfanne .....	271
Kürbis-Pasta .....	272
Spargel-Zitronen-Pasta .....	274
Gebratener Ziegenkäse .....	275
Spinatpfannkuchen .....	276
Hüttenkäsetaler .....	277
Feta aus dem Ofen .....	278
Paprika-Tofu-Reis .....	279
Süßkartoffel-Toast .....	281
<b>Desserts</b> .....	<b>282</b>
Apfel-Crumble .....	283
Himbeer-Creme .....	284
Fruchtiges Dessert .....	285
Köstliche Leckerei .....	286
Kokos-Dessert mit Erdbeeren .....	287
Melonen Sorbet .....	288
Kiwi-Dessert .....	289
Schoko-Dessert .....	290
Brownies .....	291
Schoko-Muffins .....	292
Kokos-Kekse .....	293
Erdbeertraum .....	294
Cashew-Creme .....	295
Green Cream .....	296
Kokos-Bananen .....	297
Heiße Äpfel .....	298

Dinkel-Dessert .....	299
Fruchtsalat.....	300
Himbeereis .....	301
Honig-Joghurt.....	302
Apfel-Pudding.....	303
Schokoladenquark .....	304
Schoko-Mousse .....	305
<b>Getränke</b> .....	306
Rote Fruchtschorle .....	307
Tropische Schorle .....	308
Beeren Schorle .....	309
Selbstgemachter Bubble Tea .....	310
Ingwershot .....	311
Spritziger Drink.....	312
Milchshake mit Himbeeren .....	313
Zitronenlimonade .....	314
Mango-Lassi .....	315
Apfelpunch .....	316
Limonade mit Granatapfel.....	317
Fruchtige Erfrischung.....	318
Klassischer Eistee.....	319
Melonen Erfrischung .....	320
Himbeer-Limonade.....	321
Kokos-Milchshake.....	322
Prickelnder Eistee .....	323
Melonen-Bowle .....	324
Erdbeer-Bowle.....	325
Erdbeer-Limo.....	326
Ingwer-Brause .....	327
Sommerlicher Buttermilch-Shake.....	328
Molke-Drink.....	329
<b>Haftungsausschluss</b> .....	330
<b>Urheberrecht</b> .....	331
<b>Impressum</b> .....	332

# Einleitung

Kochen – ein Thema, das für viele Teenager sicherlich ein wenig langweilig klingt. Wer möchte schon Minuten oder gar Stunden in der Küche stehen, verschiedene Zutaten schnippeln und darauf warten, dass die Mahlzeit endlich fertig ist? Dabei kann das Zubereiten von Speisen auch richtig Spaß machen. Glaubst du nicht? Dann solltest du auf jeden Fall weiterlesen. Denn auf den folgenden Seiten findest du nicht nur nützliche Tipps rund um das Kochen, sondern auch 250 leckere und einfache Rezepte, die du ganz allein zubereiten kannst.

Auf diese Weise kannst du nicht nur dir leckere Gerichte kochen, sondern auch deine Familie und Freunde überraschen. Denn seien wir mal ehrlich, wer kochen kann, ist klar im Vorteil. Du bist auf diese Weise nicht nur unabhängig, sondern kannst dir auch jederzeit deine eigenen Lieblingsgerichte kochen.

Das Kochen bringt in der Tat so einige Vorteile mit sich. Vor allem im Hinblick auf deine Ernährung hast du die volle Kontrolle, sofern du dir deine Mahlzeiten selbst zubereitest, anstatt auf Fast Food und Co. zurückzugreifen. Aber warte mal! Fast Food geht auch gesund – wirklich. Neben vielen anderen Rezepten findest du in diesem Buch auch leckeres Fast Food, das sich nicht nur einfach zubereiten lässt, sondern auch noch viel gesünder ist als gekaufte Burger und Co.



Auf den folgenden Seiten gibt es also eine Menge für dich zu entdecken. Aus diesem Grund sollten wir also keine Zeit mehr verlieren, sondern direkt beginnen, damit du schon bald selbst den Kochlöffel in die Hand nehmen kannst.

## Warum sollten Teenager überhaupt kochen?

Eine Frage, die du dir sicherlich auch schon mal gestellt hast. Denn schließlich versuchen Eltern ab einem gewissen Alter den Nachwuchs zum Kochen zu animieren. „*Du kannst dir auch selbst etwas zu essen machen*“ oder „*Wenn es dir nicht schmeckt, musst du halt allein kochen*“ – diese und viele ähnliche Sätze gehören zum Standardvokabular der Eltern. Und mal Hand aufs Herz: In gewisser Weise haben Eltern auch recht.

Kindern oder Teenagern das Kochen näherzubringen, ist eigentlich nicht verkehrt. Denn auf diese Weise wird der Nachwuchs nicht nur selbstständiger, sondern lernt die Arbeit in der Küche auch ein wenig mehr zu schätzen. Wenn du schon mal selbst den Kochlöffel geschwungen hast, weißt du, welche Arbeit eigentlich damit verbunden ist, ein Gericht zuzubereiten. Auf der anderen Seite ist der „Kochunterricht“ bei oder mit den Eltern auch immer ein wenig langweilig. Aussagen wie: „*Mach dies*“, „*Schneide das so*“ oder „*Nein, das ist falsch*“ sind dann keine Seltenheit. Unter diesen Voraussetzungen kann einem die Lust auf das Kochen schon vergehen. Verständlich.

Aus diesem Grund richtet sich dieses Buch an Teenager, die einfach eigenständig das Kochen erlernen möchten. Und das geht auch! Du brauchst niemanden, der dir über die Schulter schaut oder darauf achtet, dass du alles richtig machst. Die Rezepte in diesem Buch sind so einfach geschrieben, dass du nichts falsch machen kannst. Aber

warum genau solltest du den ganzen Aufwand nun eigentlich betreiben?

Um diese Frage zu beantworten, lass uns einmal die Vorteile anschauen, die dir das Kochen bietet. Sofern du selbstständig in der Küche aktiv wirst und dir die unterschiedlichsten Gerichte zubereitest:

- wirst du unabhängig
- kannst du mitentscheiden, welche Gerichte auf dem Teller landen
- beeindruckst du deine Familie und deine Freunde
- trägst du dazu bei Geld zu sparen
- achtest du auf deine Ernährung.

Das sind natürlich nur die wichtigsten Vorteile, die das Kochen so mit sich bringt. Allen voran geht es natürlich auch darum, dass du selbstständiger wirst. Denn irgendwann wirst du dein Elternhaus verlassen und dann solltest du schon in der Lage sein, dir einige Mahlzeiten selbst zubereiten zu können. Genau für diesen Fall solltest du dich im Vorfeld schon mit dem Kochen vertraut machen. Und glaube mir, es ist viel einfacher, als du jetzt denkst.

## **Equipment-Check in der Küche – Was wird zum Kochen benötigt?**

Auch wenn du es jetzt kaum noch erwarten kannst und am liebsten direkt in die Küche stürzen und mit dem Kochen beginnen möchtest, solltest du die Vorbereitung nicht vergessen. Und zu dieser gehört auch, dass du dich mit der Ausstattung der Küche zunächst einmal vertraut machst. In der Regel wirst du noch bei deinen Eltern leben, sofern du dieses Buch liest. Das bedeutet also, du kannst davon profitieren, dass die elterliche Küche genau über die Ausstattung verfügt, die du zum Kochen benötigst. Dennoch kann in diesem Fall auch ein kleiner Check nicht schaden. Es gibt einfach ein paar Dinge bzw. Utensilien, die dürfen in keiner Küche fehlen.

### **Stichwort: Töpfe**

Töpfe sind grundlegend und werden für fast alle Rezepte benötigt. Im Idealfall sind die Töpfe aus Edelstahl und haben einen Deckel. Benötigt werden ein großer Topf mit einem Volumen von fünf bis sechs Litern, sowie zwei bis drei mittelgroße Töpfe. Im großen Topf lassen sich hervorragend Nudeln, Suppen oder Eintöpfe zubereiten, während die kleineren Töpfe für alles andere verwendet werden.

### **Stichwort: Pfannen**

In der Regel ist eine Pfanne in der Küche vollkommen ausreichend. Mehr sind natürlich besser, aber kein Muss. Wichtig ist nur, dass die Pfanne einen hitzebeständigen Griff und eine Antihaftbeschichtung besitzt. Die Antihaftbeschichtung sorgt dafür, dass nichts in der Pfanne kleben bleibt – so lässt sich diese auch leichter reinigen. Um

optimal mit der Pfanne arbeiten zu können, sollte diese einen Durchmesser von 28 cm haben. Im Zweifelsfall kannst du deine Eltern fragen, ob diese Eigenschaften gegeben sind.

#### **Stichwort: Bretter**

Zum Schneiden und Schnippeln wird eine geeignete Unterlage benötigt. Dementsprechend sollten Bretter oder Schneideunterlagen in verschiedenen Größen vorhanden sein. Beim Material sollte vorzugsweise auf Kunststoff oder Glas gesetzt werden. Holzbretter sehen zwar schön aus, lassen sich aber nicht zu 100 Prozent hygienisch reinigen.

#### **Stichwort: Schüsseln**

Auch Schüsseln sind in der Küche immer ein wichtiges Thema. So sollte mindestens eine große Rührschüssel vorhanden sein. Diese erkennst du am Gummirand am Boden. Durch diesen wird ein Wegrutschen der Schüssel verhindert. Darüber hinaus sollten noch zwei bis drei Schüsseln in verschiedenen Größen in der Küche zu finden sein. Sofern sich in der Küche auch noch ein hoher Becher (Mix-Becher) finden lässt, wäre das ideal. Denn dieser kann beispielsweise zum Pürieren oder zum Schlagen von Sahne verwendet werden.

#### **Stichwort: Messbecher**

Um Zutaten genau abmessen zu können, benötigst du einen Messbecher. Dieser sollte ein Volumen von einem Liter besitzen und in 50 ml-Schritten eingeteilt sein. Eine etwas moderne Alternative stellt die Küchenwaage dar. Eines von beiden sollte also definitiv in der Küche vorhanden sein.

### **Stichwort: Messer**

Jetzt wird es scharf. Messer werden viel in der Küche benötigt. Und auch in diesem Fall sollten verschiedene Varianten vorhanden sein. Mithilfe eines Kochmessers lassen sich beispielsweise Fleisch und Gemüse hervorragend schneiden. Das Brotmesser erkennst du am Wellenschliff und wird zum Schneiden von Brot etc. verwendet. Mithilfe eines Universalmessers lassen sich so gut wie alle Zutaten in der Küche zerkleinern. Und zum Schälen und Kleinschneiden von Gemüse greifst du zum Gemüsemesser. Alternativ eignet sich dafür auch ein Sparschäler. Hier musst du einfach schauen, mit welchem Küchenutensil du besser klarkommst.

### **Stichwort: Löffel, Kellen und Co.**

Kochlöffel, Kellen und Co. sollten im Idealfall aus Silikon gefertigt sein. Auf diese Weise können keine Giftstoffe in die Speisen geraten und auch die Reinigung ist einfacher. Mithilfe einer Schöpfkelle lassen sich Speisen auf den Teller füllen. Das Gleiche gilt für die Kochkelle. Kochlöffel hingegen werden benötigt, um während des Kochens umzurühren etc. Mithilfe eines Pfannenwender kannst du Bratgut in der Pfanne wenden und herausnehmen. Ebenfalls nicht fehlen, dürfen ein mittelgroßer sowie ein großer Schneebesen.

### **Stichwort: Siebe**

Siebe werden unter anderem zum Abgießen von Gemüse oder Nudeln benötigt. Deshalb sollte mindestens ein Nudelsieb in der Küche vorhanden sein. Darüber hinaus wäre es auch von Vorteil, wenn noch andere Siebe in verschiedenen Größen zur Verfügung stehen.

### **Stichwort: Reiben**

Praktisch sind zudem Reiben. Mit diesen kannst du beispielsweise verschiedene Gemüsesorten grob oder auch fein reiben. Etwas kleinere Reiben hingegen eignen sich hervorragend für verschiedene Gewürze.

### **Stichwort: Elektrische Geräte**

Elektrische Geräte in der Küche können die Arbeit enorm erleichtern, sind aber meist optional. Das bedeutet, sie müssen nicht zwangsläufig vorhanden sein. Praktisch sind jedoch ein Handrührgerät sowie ein Pürierstab. Für die Zubereitung von Smoothies und Shakes bietet sich zudem ein Mixer an. Aber wie gesagt, dieser ist kein Muss. Alternativ kann in diesem Fall auch auf einen Pürierstab zurückgegriffen werden.

### **Stichwort: Verbrauchsmaterial**

Unter Verbrauchsmaterial werden beispielsweise:

- Backpapier
- Alufolie
- Frischhaltefolie
- Zahnstocher
- Holzspieße

verstanden. Das Backpapier benötigst du unter anderem zum Auslegen eines Backblechs oder wie der Name schon sagt, zum Backen. Mithilfe der Alu- und Frischhaltefolie können Reste abgedeckt und anschließend im Kühlschrank verstaut werden. Zahnstocher und Holzspieße werden gelegentlich für Rezepte sowie für die Teigprobe beim Backen benötigt, um zu prüfen, ob das Backgut schon durchgebacken ist.

## Equipment-Checkliste

Für deinen Check-up in der Küche kannst du die folgende Checkliste nutzen. Auf diese Weise wird es sicherlich ein wenig einfacher.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 großer Topf                             | <input type="checkbox"/> 1 Kochkelle                              |
| <input type="checkbox"/> 2 bis 3 kleinere Töpfe                    | <input type="checkbox"/> 1 Pfannenwender                          |
| <input type="checkbox"/> 1 Pfanne                                  | <input type="checkbox"/> 1 bis 2 Kochlöffel                       |
| <input type="checkbox"/> 1 großes Schneidebrett oder Unterlage     | <input type="checkbox"/> 1 mittelgroßer Schneebesen               |
| <input type="checkbox"/> kleinere Bretter bzw. Unterlagen          | <input type="checkbox"/> 1 großer Schneebesen                     |
| <input type="checkbox"/> 1 große Rührschüssel                      | <input type="checkbox"/> 1 Nudelsieb                              |
| <input type="checkbox"/> 2 bis 3 Schüsseln in verschiedenen Größen | <input type="checkbox"/> 2 bis 3 Siebe in verschiedenen Größen    |
| <input type="checkbox"/> 1 Messbecher oder eine Küchenwaage        | <input type="checkbox"/> 1 Küchenreibe – optional kleinere Reiben |
| <input type="checkbox"/> 1 Kochmesser                              | <input type="checkbox"/> Backpapier                               |
| <input type="checkbox"/> 1 Brotmesser                              | <input type="checkbox"/> Alufolie                                 |
| <input type="checkbox"/> 1 Gemüsemesser oder Sparschäler           | <input type="checkbox"/> Frischhaltefolie                         |
| <input type="checkbox"/> 1 Universalmesser                         | <input type="checkbox"/> Zahnstocher                              |
| <input type="checkbox"/> 1 Schöpfkelle                             | <input type="checkbox"/> Holzspieße                               |
|  | <input type="checkbox"/> Handrührgerät (optional)                 |
|  | <input type="checkbox"/> Pürierstab (optional)                    |



# Kühl- und Küchenschrank-Check: Die wichtigsten Basic-Zutaten

Von einem Check geht es zum Nächsten. Denn jetzt sind Kühl- und Küchenschrank dran. Es gibt einfach einige Zutaten, die sollten sich immer in der Küche finden lassen. Nicht selten werden genau diese Basics in vielen Rezepten benötigt und bilden demnach die Grundlage für viele Gerichte. Es lohnt sich also auf jeden Fall, die Küche etwas genauer zu inspizieren. Auf diese Weise musst du nicht so viel einkaufen, sofern du dich an deine ersten Kochversuche wagst. Beginnen wir zunächst einmal mit dem Kühlschrank. Nutze die folgende Checkliste, um zu prüfen, welche Basics vorhanden sind:

- Butter oder Margarine
- Eier
- Milch (oder Milch-Alternative)
- Sahne (oder Sahneersatz)
- Geriebener Käse
- Parmesan
- Senf

Nach dem Kühlschrank ist der Vorratsschrank an der Reihe:

- |                                     |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nudeln     | <input type="checkbox"/> Haferflocken |
| <input type="checkbox"/> Reis       | <input type="checkbox"/> Speisestärke |
| <input type="checkbox"/> Mehl       | <input type="checkbox"/> Backpulver   |
| <input type="checkbox"/> Kartoffeln | <input type="checkbox"/> Gemüsebrühe  |
| <input type="checkbox"/> Zwiebeln   | <input type="checkbox"/> Tomatenmark  |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch  |                                       |
| <input type="checkbox"/> Honig      |                                       |

- passierte oder gestückelte Tomaten

Und da du gerade schon dabei bist, kannst du auch noch mal einen Blick in das Gewürzregal werfen. Denn auch dort sollten sich gewisse Basics finden lassen:

- Salz
- Zucker
- Pfeffer
- Majoran
- Oregano
- Thymian
- Basilikum
- Lorbeerblätter
- Kümmel
- Muskatnuss
- Zimt
- Vanillezucker oder Vanilleschoten
- Paprikapulver
- Chili
- Getrocknete Kräuter (Petersilie, Schnittlauch etc.)
- Olivenöl
- neutrales Öl - beispielsweise Rapsöl
- Essig
- Balsamico

# **Teenager-Ernährung: Dos and Don'ts**

Nachdem du die Küche nun genau inspiziert hast und weißt, was vorhanden ist und was nicht, geht es in diesem Kapitel um deine Ernährung. Sicherlich ein eher leidiges Thema, aber leider nötig. Denn gerade Teenager sollten sich ausgewogen und gesund ernähren. Schließlich steckst du gerade im Wachstum. Das wiederum bedeutet, dass dein Körper bestimmte Nährstoffe und Vitamine benötigt, damit es nicht zu Mangelerscheinungen etc. kommt.

## **Deine Ernährung: Die Must-haves**

Wichtig ist vor allem, dass du deinem Körper ausreichend Kohlenhydrate zuführst. Diese machen ca. 50 bis 55 Prozent deiner täglichen Ernährung aus. Dabei müssen jedoch die guten und die schlechten Kohlenhydrate unterschieden werden. Schlechte Kohlenhydrate finden sich beispielsweise in Fast Food, Süßigkeiten sowie allen Produkten, in denen Weizenmehl verarbeitet wurde. Diese Kohlenhydrate sättigen nicht lange und führen zudem zu unerwünschten Fettpölsterchen. Besser ist es hingegen auf gesunde bzw. gute Kohlenhydrate zu setzen. Diese sind in Kartoffeln, Getreide, Obst, Vollkorn und Gemüse enthalten.

Ebenfalls wichtig ist Fett. Auch dieses wird in einer vollwertigen Ernährung benötigt. Dabei ist es jedoch wichtig, dass du vorzugsweise pflanzliche Fette zu dir nimmst, die anschließend 30 Prozent der Ernährung ausmachen.

Die restlichen 10 bis 15 Prozent der täglichen Ernährung werden durch das Eiweiß abgedeckt. Dieses ist unter anderem in Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Getreide sowie Kartoffeln enthalten.

Es ist demnach enorm wichtig, dass deine Ernährung abwechslungsreich gestaltet ist. Oberste Priorität haben die gesunden Kohlenhydrate, gefolgt vom Fett und erst zum Schluss kommt das Eiweiß.

### Die richtige Anzahl an Mahlzeiten

Neben der Ausgewogenheit, die deine Ernährung beinhalten sollte, ist es auch wichtig, wie oft du am Tag isst. Empfohlen werden drei Mahlzeiten. Zwei dieser Mahlzeiten dürfen kalt sein. Du kannst also beispielsweise am Morgen sowie am Abend Speisen zu dir nehmen, die aus Brot oder Getreideflocken sowie Milch bestehen. Abgerundet werden diese Mahlzeiten mit einer Portion Obst und Gemüse. Ebenfalls kannst du in diese kalten Mahlzeiten Butter, Käse oder kleine Mengen Wurst integrieren. So versorgst du deinen Körper optimal mit Kalzium, Vitaminen, Ballaststoffen und Eiweiß.

Für die tägliche warme Mahlzeit solltest du auf Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte oder Vollkornnudeln zurückgreifen, die mit Gemüse oder einem Salat kombiniert werden. Dreimal die Woche empfiehlt es sich zudem Fleisch zu essen und Fisch sollte zweimal die Woche auf den Tisch kommen. Auf diese Weise bekommt dein Körper ausreichend Jod, Vitamine und Eiweiß.

## Teenager-Ernährung: Die Do's

Um dich optimal zu ernähren und möglichen Mangelerkrankungen vorzubeugen, solltest du die folgenden Do's berücksichtigen:

**Trinke jeden Tag ausreichend Flüssigkeit!** Mindestens drei Liter am Tag. Du kannst Wasser oder ungesüßte Tees ohne Bedenken zu dir nehmen. Auch selbst gemachte Fruchtschorlen sind möglich.

**Gestalte eine tägliche Ernährung mit nährstoffreichen Lebensmitteln!** Dazu gehören Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Salate und Vollkornprodukte. Auf diese Weise ist deine Ernährung nicht nur ausgewogen, sondern du versorgst deinen Körper auch mit der benötigten Energie sowie wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Pflanzenstoffen.

**Versuche pflanzliche Öle zu verwenden!** Olivenöl ist eine hervorragende Fettquelle, die zudem mit gesundheitlichen Vorteilen für den Körper punkten kann.

**Verwende frische Kräuter zum Würzen!** Frische Kräuter sind eine perfekte Möglichkeit, um Speisen zu würzen und ihnen den richtigen Geschmack zu verleihen.

## Teenager-Ernährung: Die Don'ts

Es gibt aber auch einige Punkte, auf die du bei deiner Ernährung verzichten solltest bzw. ein Genuss nur in gewissen Maßen zu empfehlen ist.

**Verzichte auf Fast Food!** Auch wenn es schwerfällt, aber Fast Food ist alles andere als gut für deinen Körper. Burger und Co. sind reich an schlechten Kohlenhydraten und Kalorien. Alternativ lässt sich Fast Food auch hervorragend selbst zubereiten.

**Industriell hergestellte Lebensmittel weglassen!** Gerade im Hinblick auf Fett, Zucker und Kalorien sind industriell hergestellte Lebensmittel keine gute Wahl. Dazu gehört fast alles, was du im Supermarkt kaufen kannst. Auch das Fertigmüsli und Co. Selbst Fertigsalate und -saucen sind keine gute Option. Darüber hinaus solltest du auch Produkte, in denen Weißmehl verarbeitet wird, vom Speiseplan streichen. Stattdessen solltest du deine Mahlzeiten stets selbst zubereiten und auf Vollkornprodukte zurückgreifen.

**Nicht zu viel Zucker!** Zucker ist schädlich für den Körper. Das gilt vor allem für den weißen Haushaltszucker, der sich leider auch in vielen Lebensmitteln finden lässt. Dennoch musst du auf etwas Süßes nicht grundsätzlich verzichten. Hin und wieder mal zu naschen, ist durchaus erlaubt. Allerdings solltest du es nicht übertreiben. Bei der Zubereitung von Speisen, kannst du auch auf Zuckeralternativen wie Honig oder Birkenzucker zurückgreifen.

**Nimm tierische Lebensmittel nur in Maßen zu dir!** Sprich, iss also nicht so viel Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte. Zwar bekommt der Körper auf diese Weise auch wichtige Nährstoffe geliefert, allerdings sind diese Nahrungsmittel auch reich an Kalorien und Fett. Ferner kannst du bei Milchprodukten auch auf Alternativen auf Sojabasis und Co. zurückgreifen oder du entscheidest dich für laktosefreie Milch, Sahne und Co.

### Lebensmittel, die sich hervorragend für Teenager eignen

In der bunten und vielseitigen Welt der Ernährung lassen sich einige Vertreter finden, die sich sehr gut für deinen täglichen Speiseplan eignen:

- jegliche Vollkornprodukte als Alternative zu Weißmehl-Produkten
- Kartoffeln und Süßkartoffeln
- Reis auch Vollkornreis
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Kichererbsen, Linsen
- frisches Obst und Gemüse
- Haferflocken
- Naturjoghurt
- Frischkäse
- Nüsse und Samen
- Leinsamen
- Olivenöl
- Tofu

# **Tipps für einen guten Start in der Küche**

Wahrscheinlich wird es dich jetzt schon in den Fingern kribbeln und du möchtest endlich damit beginnen, deine ersten Kochversuche zu starten. Doch bedenke: Das Kochen bedarf immer einer guten Vorbereitung. Deshalb folgen nun noch einige Tipps. Wenn du diese berücksichtigst, kann eigentlich gar nichts mehr schiefgehen.

**Tipp Nummer eins:** Suche dir ein passendes Rezept aus. Sofern du bisher noch nicht viel Kocherfahrung gesammelt hast, solltest du es zunächst einmal langsam angehen lassen. Sprich, du solltest dir also zunächst einmal ein einfaches Rezept herausuchen, das du anschließend nachkochst. Nachfolgend findest du eine Menge Rezepte, an denen du dich ausprobieren kannst. Wichtig ist zudem, dass du dich immer an das Rezept hältst. Auf diese Weise vermeidest du, dass deine Kochversuche misslingen. Durch die Schritt-für-Schritt-Anleitung der Rezepte aus diesem Buch wird dir das nicht sonderlich schwerfallen.

**Tipp Nummer zwei:** Lege dir alle Utensilien und Zutaten zurecht

Bevor du mit dem eigentlichen Kochen beginnst, solltest du dir alles Notwendige griffbereit zurechtlegen. Auf diese Weise hast du alles zur Hand, was benötigt wird und musst während des Kochens nicht lange suchen.



### **Tipp Nummer drei: Achte auf die Hygiene**

Sowohl vor wie auch während des Kochens solltest du auf die Hygiene achten. Das bedeutet nicht nur, dass du dir gründlich die Hände wäschst, sondern auch die verwendeten Utensilien sollten zwischen den Einsätzen immer wieder mal ab gespült werden. Aber auch einige Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Fleisch sollten vor der Zubereitung gründlich abgewaschen werden.

### **Tipp Nummer vier: Aufräumen nicht vergessen!**

Nach dem Kochen solltest du die Küche wieder in einem sauberen Zustand hinterlassen. Das bedeutet, du musst alles abwaschen oder in die Geschirrspülmaschine räumen. Jegliche Arbeitsflächen sind gründlich zu reinigen und alles sollte wieder an seinen richtigen Platz geräumt werden.

### **Tipp Nummer fünf: Essensreste ordentlich verstauen**

Mögliche Essensreste deckst du mit Alu- oder Frischhaltefolie ab und verstaust sie anschließend im Kühlschrank. Auf diese Weise verhinderst du ein Wegwerfen.

Jetzt weißt du also alles Wichtige rund um das Kochen. Und da du nun startklar bist, kann es direkt mit den Rezepten weitergehen...

# Frühstück

Für den perfekten Start in  
den Tag



## **Nussiger Obstsalat**

**Benötigte Zeit:** 15 Minuten

**Anzahl der Portionen:** 2

### **Zutaten:**

- 1 Orange
- 1 Apfel
- 1 Birne
- ½ Banane
- 2 TL Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig
- 1 Handvoll Heidelbeere
- 1 Handvoll Himbeeren
- 120 g Nüsse

### **Zubereitung:**

#### **Schritt eins**

Zuerst schälst du die Orange und löst das Fruchtfleisch aus der Schale. Anschließend wird dieses in Filets geschnitten. Apfel und Birne werden gewaschen. Anschließend beides vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Banane schälen und das gesamte Obst (außer die Orangen) in Würfel schneiden. Das geschnittene Obst mit den Orangenfilet in einer großen Schüssel mit dem Agavendicksaft mischen.

#### **Schritt zwei**

Nun die Heidel- und Himbeeren vorsichtig unter den Obstsalat heben.

#### **Schritt drei**

Obstsalat in zwei Schalen geben und jeweils eine Portion Nüsse darüberstreuen.

# **Frühstücks-Muffins**

**Benötigte Zeit:** 40 Minuten

**Anzahl der Portionen:** 12 Stück

## **Zutaten:**

- 2 große Eier
- 150 ml Naturjoghurt
- 50 ml Pflanzenöl
- 100 g Apfelmus
- 4 EL Honig
- 150 g Urkorn Müsli nach Wahl
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL Zimt
- 1 TL echte Bourbon Vanille
- 100 g frische Früchte nach Wahl

## **Zubereitung:**

### **Schritt eins**

Zunächst musst du den Backofen auf 150 °C vorheizen. In einer Rührschüssel nun die trockenen Zutaten vermischen. In einer weiteren Schüssel die nassen Zutaten vermengen.

### **Schritt zwei**

Anschließend die trockenen mit den nassen Zutaten ordentlich vermengen. Achte darauf, dass der Teig nicht zu sehr gerührt wird. Gib zum Schluss die Früchte in den Teig.

### **Schritt drei**

Lege ein Muffin-Blech mit Muffinförmchen aus und fülle diese  $\frac{3}{4}$  hoch mit dem Teig. Abschließend die Muffins für 25 Minuten im Backofen backen.

# **Good-Morning-Smoothie**

**Benötigte Zeit:** 10 Minuten

**Anzahl der Portionen:** 2

## **Zutaten:**

- 200 g TK-Himbeere
- 200 g Naturjoghurt
- 200 ml Milch oder Milch-Alternative
- 60 g zarte Haferflocken
- 2 EL Honig
- 2 TL Chiasamen

## **Zubereitung:**

### **Schritt eins**

Für diesen Smoothie pürierst du die Himbeeren mit dem Joghurt, der Milch, den Haferflocken, 100 ml Wasser und den Honig.

### **Schritt zwei**

Anschließend füllst du den Smoothie in Gläser und gibst ein paar Chiasamen darüber.

# **French-Toast**

**Benötigte Zeit:** 30 Minuten

**Anzahl der Portionen:** 2

## **Zutaten:**

- 200 g TK-Erdbeeren
- 2 EL Puderzucker
- ½ Zitrone
- ½ Vanilleschote
- 2 Eier
- 80 ml Milch (oder Milch-Alternative)
- 80 ml Schlagsahne (oder Alternative)
- 30 g Birkenzucker
- Salz
- ½ TL Zimt
- 4 Scheiben Sandwichtoast
- 1 EL Butter

## **Zubereitung:**

### **Schritt eins**

Zuerst kochst du die Erdbeeren zusammen mit dem Puderzucker sowie dem Saft einer halben Zitrone ein. Auf diese Weise entsteht ein Kompott.

### **Schritt zwei**

Als nächstes schneidest du die Vanilleschote längs auf und kratzt das Mark heraus. Alle Zutaten, außer Butter und Toast, werden miteinander vermischt. Dann tauchst du die Toastscheiben in die Eier-Milch-Masse – von beiden Seiten.

### **Schritt drei**

Die Butter bringst du in der Pfanne zum Schmelzen und backst den French-Toast darin von beiden Seiten aus.

## **Schritt vier**

Vor dem Servieren gibst du den Kompott auf den French-Toast.

# **Müsli mit Joghurt**

**Benötigte Zeit:** 30 Minuten

**Anzahl der Portionen:** 2

## **Zutaten:**

- 100 g Haferflocken
- 50 ml Apfelsaft
- 30 g Nüsse
- 1 Apfel
- 300 g Naturjoghurt
- 1 EL Honig

## **Zubereitung:**

### **Schritt eins**

Die Haferflocken werden mit dem Apfelsaft vermengt und für 20 Minuten stehengelassen.

### **Schritt zwei**

Nun hackst du Nüsse grob und schneidest den gewaschenen Apfel in Spalten.

### **Schritt drei**

Der Honig wird mit dem Joghurt verrührt.

### **Schritt vier**

Nun gibst du die Haferflocken zum Joghurt und teilst das Müsli in Schälchen auf. Vor dem Servieren mit Nüssen und Apfelspalten garnieren.



# **Selbstgemachtes Granola**

**Benötigte Zeit:** 55 Minuten

**Anzahl der Portionen:** 5

## **Zutaten:**

- 30 g Paranüsse
- 20 g Haselnüsse
- 20 g Cashews
- 20 g Walnüsse
- 20 g Pekannüsse
- 50 g Dinkelflocken
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 2 EL Amaranth Pops
- 2 TL Kokosöl
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Mandelmus

## **Zubereitung:**

### **Schritt eins**

Zuerst musst du den Backofen auf 150 °C vorheizen.

### **Schritt zwei**

Anschließend werden die Nüsse grob zerhackt. Die gehackten Nüsse in eine Schüssel geben und mit den Leinsamen, Amaranth Pops und Dinkelflocken vermengen. Agavendicksaft und flüssiges Kokosöl hinzufügen. Alles gut miteinander vermischen und das Granola auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.

### **Schritt drei**

Granola in den Backofen geben und für 40 Minuten backen, dabei alle 10 Minuten umrühren. Nach der Backzeit das Granola abkühlen lassen.

# **Klassische Overnights Oats**

**Benötigte Zeit:** 12 Stunden

**Anzahl der Portionen:** 1

## **Zutaten:**

- 4 EL Haferflocken
- 80 ml Wasser, Milch oder eine Alternative
- Toppings nach Wahl: Beeren, Nüsse, getrocknete Früchte, Bananen, Äpfel etc.

## **Zubereitung:**

### **Schritt eins**

Du füllst die Haferflocken zusammen mit dem Wasser und der Milch (oder Alternative) in ein Glas. Am besten nimmst du ein Glas mit Deckel.

### **Schritt zwei**

Anschließend das Glas über Nacht in den Kühlschrank stellen.

### **Schritt drei**

Vor dem Essen die Oats noch einmal umrühren und nach Belieben mit Toppings garnieren.