

Teenager Kochbuch – 5 Zutaten, mega lecker

*Schnelle & einfache Rezepte für Anfänger –
stressfrei kochen, coole Snacks genießen &
süße Ideen entdecken*





Inhaltsverzeichnis

Frühstücksrezepte

1. Bananen-Pancakes
2. Knuspermüsli mit Honig
3. Joghurt mit Beerenmix
4. Frühstückstoast mit Spiegelei
5. Frühstücks-Burrito
6. Overnight Oats mit Apfel
7. Croissant-Sandwich
8. Brain-Boost-Bowl mit Walnüssen & Blaubeeren
9. Haferflocken-Erdnuss-Riegel
10. Konzentrations-Kickstart: Chia-Pudding mit Papaya
11. French Toast mit Zimt
12. Chia-Pudding mit Mango
13. Frühstücks-Muffins
14. Porridge mit Banane
15. Rührei mit Käse
16. Avocado-Toast
17. Apfel-Zimt-Taschen
18. Proteinriegel mit Lupinenmehl & Datteln
19. Smoothie Bowl
20. Milchreis mit Himbeeren
21. Quark mit Erdbeeren
22. Nussiges Müsli
23. Wrap-Frühstücksrolle
24. Vanille-Pudding aus Kokosmilch
- Heidelbeer-Brötchen

Schnelle Schul-Snacks

1. Mini-Pizza-Brötchen
2. Gemüse-Sticks mit Hummus
3. Käse-Cracker-Bites
4. Schinken-Käse-Wraps
5. Obstspieße mit Schoko
6. Snackbox mit Dips
7. Mini-Frittatas (aus dem Muffinblech)
8. Knusper-Nachos mit Salsa
9. Reiswaffel-Sandwiches
10. Würstchen im Schlafrock
11. Pizza-Sterne
12. Toast-Muffins
13. Käsebällchen
14. Grissini mit Dip
15. Mini-Calzone
16. Bunte Obsttüte
17. Energiebällchen
18. Studentenfutter to go
19. Tortilla-Chips mit Guacamole
20. Mini-Sandwiches





Cooler Abendessen

Mittagessen leicht gemacht

1. Nudeln mit Tomaten-Käse
2. Couscous-Gemüse-Schale
3. Reis mit Erdnuss-Soße
4. Wraps mit Hühnchen
5. Omelett mit Paprika
6. Pfannen-Gnocchi
7. Kartoffel-Ecken mit Quark
8. Bratreis mit Gemüse
9. Pasta Carbonara (ohne Sahne!)
10. Linsensuppe mit Croutons
11. Toast Hawaii
12. Nudelauflauf
13. Süßkartoffel vom Blech
14. Veggie-Burger
15. Chicken-Nuggets aus dem Ofen
16. Fischstäbchen-Sandwich
17. Curry mit Kokosmilch
18. Gratin mit Brokkoli
19. Mini-Lasagne (mit Toast oder Wraps)
20. Sandwich mit Mozzarella
21. Pfannengemüse
22. Spaghetti mit Pesto
23. Schupfnudeln mit Apfelkraut
24. Chili sin Carne
25. Ramen-Nudelsuppe
26. Gemüse-Kokos-Pfanne
27. Burger mit Süßkartoffel
28. Maiskolben mit Kräuterbutter
29. Fladenbrotpizza
30. Lachs-Sahne-Pasta
31. Omelett mit Pilzen & Frühlingszwiebeln
32. Einfache Nudel-Puten-Pfanne
33. Garnelen-Spaghetti-Pfanne
34. Tomaten-Mozzarella-Baguette
35. One-Pot-Pasta
36. Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne
37. Gnocchi mit Pesto
38. Mediterrane Lammkoteletts
39. Pizza mit fertigem Teig
40. Würziges Seelachsfilet aus dem Ofen
41. Avocado-Pommes (aus dem Ofen)
42. Hähnchen im Speckmantel
43. Gefüllte Putenbrust mit Spinat & Feta
44. Flammkuchen
45. Honig-Senf-Hähnchenkeulen
46. Bratkartoffeln mit Ei
47. Knusprige Entenbrust mit Honig-Ingwer-Glasur
48. Ofen-Gemüse
49. Käsespätzle
50. BBQ-Hähnchenflügel
51. Kichererbsen-Frites
52. Suppennudeln mit Würstchen
53. Knusper-Chicken-Tenders
54. Quinoa-Gemüse-Pfanne
55. Spinatpfannkuchen
56. Schinken-Käse-Toast
57. Veggie-Tacos
58. Gemüse-Curry
59. Kartoffel-Gratin
60. Käse-Makkaroni
61. Wrap-Rolle mit Thunfisch
62. Hähnchen-Teriyaki mit Reis
63. Ofenkartoffel mit Füllung
64. Rührei-Sandwich
65. Sandwich-Toaster-Pizza
66. Knusperfisch mit Dip
67. Nudel-Muffins
68. Zucchini-Puffer
69. Rösti mit Apfelmus
70. Hackfleisch-Bällchen
71. Pfannenbrot
72. Reispfanne mit Sojasoße
73. Süßkartoffel-Pommes mit Avocado-Dip
74. Bunte Grillspieße



DIY-Dips

1. Joghurt-Dip
2. Guacamole-Dip
3. Knoblauch-Joghurt-Dip
4. Fruchtiger Ketchup-Dip
5. Käse-Dip
6. Avocado-Curry-Dip
7. Pistazien-Gorgonzola-Dip
8. Cashew-Basilikum-Sauce (vegan)
9. Ingwer-Sesam-Sauce mit Chili
10. Mango-Chili-Dip
11. Tomaten-Aprikosen-Chutney

Süße Highlights

1. Milchshake mit Banane
2. Erdbeer-Tiramisu (ohne Alkohol)
3. Schoko-Erdnuss-Riegel
4. Fruchttige Joghurt-Eisriegel
5. Quarkbällchen
6. Schoko-Keks-Sandwiches
7. Mini-Crêpes
8. Apfelchips
9. Obstsalat
10. Schoko-Bananen
11. Marshmallow-Spieße
12. Beeren-Crumble
13. Grießbrei mit Kirschen
14. Kokos-Kugeln
15. Joghurt mit Honig & Nüssen
16. Vanillepudding mit Keksen
17. Erdbeerquark
18. Eis am Stiel (Frozen Yogurt Style)
19. Zimt-Schnecken (aus Fertigteig)
20. Pistazien-Schnecke

Cooler Getränke

1. Smoothie „Berry Cool
2. Bunter Eistee (DIY)
3. Heiße Schoko deluxe
4. Erdbeer-Limo
5. Wassermelonen-Slush
6. Mango-Joghurt-Shake
7. Iced Coffee für Teens (koffeinfrei)
8. Zitronen-Minz-Wasser
9. Tropenmix-Smoothie
10. Apfel-Zimt-Punsch (alkoholfrei)
11. Gurken-Zitronen-Wasser
12. Schoko-Milch mit Zimt
13. Himbeer-Frozen-Joghurt
14. Orangen-Ingwer-Tee
15. Milchshake mit Keksen
16. Beeren-Drink mit Crushed Ice
17. Matcha-Smoothie
18. Kirsch-Cola-Cocktail (alkoholfrei)
19. Wassereis selbst gemacht
20. Regenbogen-Eiswürfel
21. Kokosnuss-Ananas-Smoothie
22. Blueberry-Lavender-Fizz (alkoholfrei)
23. Granatapfel-Spritzer mit Limette
24. Pfirsich-Melba-Kühler
25. Sommerhitze: Mango-Chili-Eis am Stiel
26. Muttertags-Mousse au Chocolat





Bonus

Dein Küchen-Check: Platz für eigene Ideen





Willkommen in der Küche!

Hey! Schön, dass du hier bist – dein Abenteuer in der Küche beginnt genau jetzt! Keine Sorge: Du musst kein Profi sein, um leckere Gerichte zu zaubern. Mit ein paar Basics, etwas Neugier und diesem Buch wirst du schnell merken, wie viel Spaß Kochen machen kann. Los geht's!

Tipps für Küchenanfänger

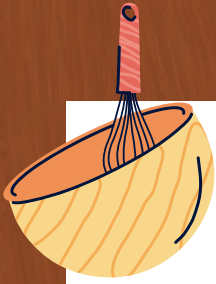
Wenn du zum ersten Mal selbst den Kochlöffel schwingst, können diese einfachen Tipps helfen:
Lies das Rezept zuerst komplett durch. So weißt du, was dich erwartet und welche Schritte nacheinander kommen.

Arbeite sauber und ordentlich. Ein aufgeräumter Arbeitsplatz = weniger Stress.

Wasch dir immer zuerst die Hände! Hygiene ist das A und O beim Kochen.

Mach dir keinen Druck. Wenn mal was schief läuft – kein Problem! Übung macht den Küchenmeister.

Taste dich an Zutaten ran. Du magst keinen Spinat? Dann ersetze ihn durch etwas anderes, das du magst!



Must-haves in deiner Küche

Für die 5-Zutaten-Rezepte brauchst du kein Profi-Equipment. Aber ein paar Basics helfen dir, gut vorbereitet zu sein:

✓ Küchengeräte

Schneidebrett

Scharfes Messer

Pfanne & Topf

Backblech

Schüssel (klein & groß)

Kochlöffel / Pfannenwender

Esslöffel, Teelöffel, Messbecher

Toaster oder Sandwichmaker (optional, aber cool!)

✓ Vorräte, die du oft brauchst:

Öl (z. B. Sonnenblumen oder Olivenöl)

Salz & Pfeffer

Kräuter & Gewürze (z. B. Paprika, Oregano, Zimt)


Mehl, Zucker, Honig

Eier, Milch, Joghurt

TK-Gemüse oder Tiefkühl-Obst

🧠 Tipp: Es hilft, ein paar Basics immer da zu haben – so kannst du spontan loslegen, ohne ständig einkaufen zu müssen.





Sicher & smart kochen

Küche = cool, aber auch ein Ort, an dem man aufpassen sollte. Hier sind ein paar wichtige Dinge, die du immer beachten solltest:


Messersicherheit: Immer weg von den Fingern schneiden – keine Eile!

Herd & Ofen: Niemals unbeaufsichtigt lassen. Vorsicht bei heißen Pfannen!

Topflappen benutzen: Klingt langweilig, rettet dir aber die Finger.

Aufräumen: Spüle während des Kochens schon mal ab oder räum weg – spart Zeit!

Verbrannt oder geschnitten? Keine Panik – kurz kühlen oder ein Pflaster drauf, und du bist wieder im Spiel.

 Notfalltipp: Immer wissen, wo Küchentücher, Wasserhahn und Erste Hilfe sind – nur für den Fall.



Frühstücksrezepte

1. BANANEN-PANCAKES



ZUTATEN

- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Öl (für die Pfanne)

ZUBEREITUNG:

1. Banane mit einer Gabel fein zerdrücken.
2. Eier unterrühren, dann Mehl und Backpulver dazugeben.
3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.
4. Teig portionsweise in die Pfanne geben, von beiden Seiten goldbraun backen.
5. Warm servieren.

🥞 Tipp: Für extra Fluffigkeit kannst du 1 TL Sprudelwasser unter den Teig mischen.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 15 MINUTEN

2. KNUSPERMÜSLI MIT HONIG



ZUTATEN

- 100 g Haferflocken
- 2 EL Honig
- 1 EL Öl
- 1 TL Zimt
- 1 Handvoll Nüsse

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen.
3. Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
4. 10–15 Minuten knusprig backen, dabei 1–2 Mal wenden.
5. Abkühlen lassen und luftdicht aufbewahren.
6. 🕒 Tipp: Passt perfekt zu Joghurt, Quark oder als Snack zwischendurch.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 20 MINUTEN (INKL. BACKZEIT)

3. JOGHURT MIT BEERENMIX



ZUTATEN

- 200 g Naturjoghurt
- 1 Handvoll TK- oder frische Beeren
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 EL Haferflocken
- 1 Prise Vanillezucker (optional)

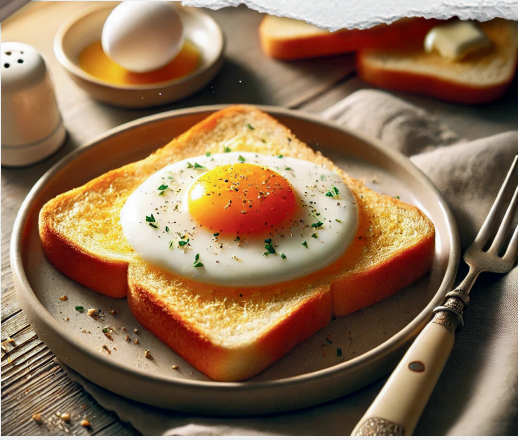
ZUBEREITUNG:

1. Joghurt in eine Schale geben.
2. Beeren darauf verteilen (TK-Beeren leicht antauen lassen).
3. Haferflocken und Honig untermischen.
4. Optional mit Vanillezucker toppen – fertig!

❄ Tipp: Im Sommer super als erfrischendes Frühstück.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 5 MINUTEN

4. FRÜHSTÜCKSTOAST MIT SPIEGELEI



ZUTATEN

- 1–2 Scheiben Toast
- 1 Ei
- 1 EL Butter oder Öl
- Salz & Pfeffer
- Optional: Schnittlauch oder Ketchup

ZUBEREITUNG:

1. Toastscheiben toasten oder in der Pfanne rösten.
2. Ei in einer heißen Pfanne mit Butter/Öl zum Spiegelei braten.
3. Ei auf den Toast legen, würzen.
4. Optional mit Schnittlauch oder Ketchup servieren.



Tipp: Das Ei kannst du auch als Rührei zubereiten – ganz nach Geschmack!

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 10 MINUTEN

5. FRÜHSTÜCKSBURRITO



ZUTATEN

- 1 Weizentortilla
- 1 Ei
- 1 Scheibe Käse
- 1 Handvoll Rucola oder Spinat
- 1 EL Frischkäse

ZUBEREITUNG:

1. Ei in einer Pfanne als Rührei zubereiten.
2. Tortilla mit Frischkäse bestreichen.
3. Käse, Rucola und Rührei darauflegen.
4. Tortilla fest aufrollen.
5. Optional: kurz in der Pfanne anrösten für mehr Crunch.

🔑 Tipp: Super zum Mitnehmen – einfach in Folie wickeln und einpacken!

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 15 MINUTEN

6. OVERNIGHT OATS MIT APFEL



ZUTATEN

- 5 EL Haferflocken
- 150 ml Milch oder Pflanzendrink
- ½ Apfel
- 1 TL Honig
- 1 Prise Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken mit Milch in ein Glas oder eine Schüssel geben.
2. Apfel reiben oder klein würfeln und untermischen.
3. Mit Honig und Zimt abschmecken.
4. Über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
5. Morgens umrühren & direkt genießen – kalt oder leicht erwärmt.

🍏 Tipp: Auch super mit geraspelter Karotte oder Banane kombinierbar!

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN (PLUS 1 NACHT KÜHLZEIT)



7. CROISSANT-SANDWICH



ZUTATEN

- 1 Croissant
- 1 Scheibe Käse
- 1 Scheibe Schinken oder Salami
- 1 TL Frischkäse oder Butter
- 2–3 Gurkenscheiben oder Rucola (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Croissant aufschneiden, kurz im Ofen oder Toaster erwärmen.
2. Mit Frischkäse oder Butter bestreichen.
3. Käse und Schinken einlegen.
4. Optional: Gurken oder etwas Grünzeug dazu.
5. Zuklappen & fertig – warm oder kalt genießen.

🧀 Tipp: Statt Fleisch auch mit gekochtem Ei oder Tomate lecker!

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 10 MINUTEN

8. BRAIN-BOOST-BOWL MIT WALNÜSSEN & BLAUBEEREN



Portionen: 1

ZUTATEN

- 150 g Naturjoghurt oder pflanzlicher Joghurt (z. B. Soja, Mandel)
- 1 Handvoll Blaubeeren (frisch oder TK)
- 1 EL Walnüsse (grob gehackt)
- 1 TL Leinsamen (geschrotet oder ganz)
- Etwas Zimt oder Vanille (nach Geschmack)

ZUBEREITUNG:

1. Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Mit Blaubeeren, Walnüssen und Leinsamen toppen.
3. Nach Wunsch mit Zimt oder Vanille würzen – und sofort genießen!
4. 💡 Tipp: Für extra Süße 1 TL Honig oder Agavendicksaft dazugeben. Die Bowl lässt sich auch super vorbereiten und im Glas mitnehmen!

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 5 MINUTEN



9. HAFERFLOCKEN- ERDNUSS-RIEGEL



ZUTATEN


- 100 g Haferflocken
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Honig
- 1 TL Kakao (optional)
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG:

1. Erdnussbutter und Honig in einem Topf leicht erwärmen.
2. Haferflocken, Salz und optional Kakao einrühren.
3. Masse in eine flache Form drücken (mit Backpapier auslegen!).
4. Für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
5. In Riegel schneiden – fertig ist dein Power-Snack!

💡 Tipp: Ideal zum Vorbereiten und Mitnehmen!

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 10 MINUTEN (PLUS KÜHLZEIT: 30 MINUTEN)



10. KONZENTRATIONS- KICKSTART: CHIA-PUDDING MIT PAPAYA



Portionen: 1

ZUTATEN

- 200 ml ungesüßte Mandelmilch (oder eine andere Pflanzenmilch)
- 3 EL Chiasamen
- ½ reife Papaya (gewürfelt oder püriert)
- 1 TL Kokosraspel
- Optional: 1 TL Ahornsirup oder etwas Vanille

ZUBEREITUNG:

1. Mandelmilch und Chiasamen in einer Schüssel oder einem Glas gut verrühren.
2. Optional mit Ahornsirup oder Vanille verfeinern.
3. Abgedeckt mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen. Zwischendurch einmal umrühren.
4. Papaya würfeln oder pürieren und auf den Chia-Pudding geben.
5. Mit Kokosraspeln bestreuen und genießen!

💡 Tipp: Papaya ist gut für die Verdauung und liefert Antioxidantien – ideal als Power-Frühstück vor einem Lern- oder Schultag!

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN + MIND. 2 STUNDEN QUELLZEIT

11. FRENCH TOAST MIT ZIMT



ZUTATEN

- 2 Scheiben Toast
- 1 Ei
- 50 ml Milch
- 1 TL Zucker
- ½ TL Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Ei mit Milch, Zucker und Zimt in einer Schüssel verquirlen.
2. Toastscheiben darin einweichen (beidseitig).
3. In einer Pfanne mit etwas Butter von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Warm servieren – gerne mit etwas Honig oder Obst.
5. 🍯 Tipp: Reste vom Vortag? French Toast rettet jeden trockenen Toast!

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 15 MINUTEN