

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 Schlafröck
- 11.Pizza-Sterne
- 12.Toast-Muffins
- 13.Käsebällchen
- 14.Grissini mit Dip
- 15.Mini-Calzone
- 16.Bunte Obsttütte
- 17.Energiebällchen
- 18.Studentenfutter to go
- 19.Tortilla-Chips mit Guacamole
- 20.Mini-Sandwiches



Mittagessen leicht gemacht

- 1.Nudeln mit Tomaten-Käse
- 2.Couscous-Gemüse-Schale
- 3.Reis mit Erdnuss-Soße
- 4.Wraps mit Hähnchen
- 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



Coole Abendessen

- 1.Tomaten-Mozzarella-Baguette
- 2.One-Pot-Pasta
- 3.Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne
- 4.Gnocchi mit Pesto
5. Mediterrane Lammkoteletts
- 6.Pizza mit fertigem Teig
- 7.Würziges Seelachsfilet aus dem Ofen
- 8.Avocado-Pommes (aus dem Ofen)
- 9.Hähnchen im Speckmantel
- 10.Gefüllte Putenbrust mit Spinat & Feta
- 11.Flammkuchen
12. Honig-Senf-Hähnchenkeulen
- 13.Bratkartoffeln mit Ei
- 14.Knusprige Entenbrust mit Honig-Ingwer-Glasur
- 15.Ofen-Gemüse
- 16.Käsespätzle
- 17.BBQ-Hähnchenflügel
18. Kichererbsen-Frites
19. Suppennudeln mit Würstchen
- 20.Knusper-Chicken-Tenders
- 21.Quinoa-Gemüse-Pfanne
- 22.. Spinatpfannkuchen
- 23.Schinken-Käse-Toast
- 24.Veggie-Tacos
- 25.Gemüse-Curry
- 26.Kartoffel-Gratin
- 27.Käse-Makkaroni
- 28.Wrap-Rolle mit Thunfisch
29. Hähnchen-Teriyaki mit Reis
- 30.Ofenkartoffel mit Füllung
- 31.Rührei-Sandwich
- 32.Sandwich-Toaster-Pizza
- 33.Knusperfisch mit Dip
- 34.Nudel-Muffins
- 35.Zucchini-Puffer
- 36.Rösti mit Apfelmus
- 37.Hackfleisch-Bällchen
- 38.Pfannenbrot
- 39.Reispfanne mit Sojasoße
- 40.Süßkartoffel-Pommes mit Avocado-Dip
- 41.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.Fruchtige Joghurt-Eisriegel
- 5.Quarkbällchen
- 6.Schoko-Keks-Sandwiches
- 7.Mini-Crépes
8. Apfelchips
- 9.Obstsalat
- 10.Schoko-Bananen
- 11.Marshmallow-Spieße
- 12.Beren-Crumble
- 13.Grießbrei mit Kirschen
- 14.Kokos-Kugeln
- 15.Joghurt mit Honig & Nüssen
16. Vanillepudding mit Keks
- 17.Erdbeerquark
- 18.Eis am Stiel (Frozen Yogurt Style)
- 19.Zimt-Schnecken (aus Fertigteig)
- 20.Pistazien-Schnecke

Coole 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.Beren-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.

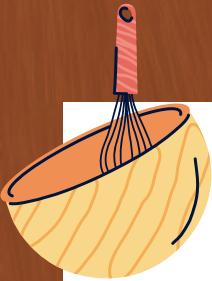
Wasch dir immer zuerst die Hände! Hygiene ist das A und O beim Kochen.

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

Taste dich an Zutaten ran. Du magst keinen Spinat?

Dann ersetze ihn durch etwas anderes, das du magst!

Willkommen in der Küche!



🍴 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. FRÜHSTÜCKS-BURRITO



ZUTATEN

- 1 Wezentortilla
- 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

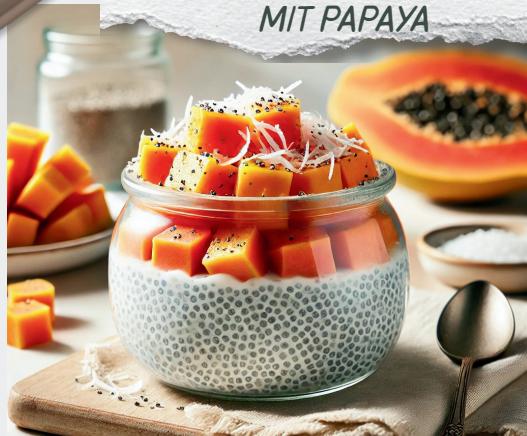
ZUBEREITUNG:

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
- 1/2 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