



*100 einfache Rezepte für Kinder: Kochen lernen, ausprobieren und
gemeinsam mit der Familie genießen*

WICHTIGER SICHERHEITS- UND LEBENSMITTELHINWEIS

Dieses Kochbuch richtet sich an Kinder ab 8 Jahren, die unter geeigneter Aufsicht eines Erwachsenen kochen lernen. Ein verantwortlicher Erwachsener sollte entscheiden, welche Aufgaben ein Kind sicher ausführen kann.

Kinder benötigen Hilfe beim Umgang mit Messern, Reiben, Sparschälern, Küchenmaschinen, Backöfen, Herdplatten, Mikrowellen, Wasserkochern, heißen Pfannen, Backblechen oder elektrischen Geräten. Heiße Speisen, Dampf, kochende Flüssigkeiten und erhitzte Behälter können Verbrennungen verursachen.

Prüfen Sie die Zutatenetiketten sorgfältig auf Allergene, darunter Milch, Eier, Weizen, Gluten, Fisch, Sesam, Soja, Nüsse und Senf. Verwenden Sie Ersatzprodukte nur dann, wenn sie sicher und geeignet sind.

Garzeiten sind ungefähre Angaben, da Geräte unterschiedlich arbeiten.

Autor und Verlag übernehmen keine Verantwortung für Unfälle, Verletzungen, allergische Reaktionen oder andere Folgen, die durch die Nutzung dieses Buches entstehen. Fragen Sie immer nach, wenn Sie unsicher sind.

Inhalt

Warum Kochen Kinder stark macht	8
So verwendest du dieses Buch	9
Was bedeutet „5 Zutaten“?	10
Sicherheit in der Küche	11
Kleine Küchenregeln für großen Kocherfolg	12
Grundlegende Küchenutensilien für Kinder	13
Zutaten, die du immer zu Hause haben kannst	14
Kapitel 1: Einfache Frühstücksideen	16
Bananen-Hafer-Pfannkuchen-Gesichter	17
Beeren-Joghurt-Frühstücksbecher	17
Käse-Ei-Toast-Förmchen	18
Apfelkuchen-Overnight-Oats	18
Erdbeer-Frühstücks-Wraps	19
Pfirsich-Crumble-Porridge	19
Rührei-Crumpet-Turm	20
Blaubeer-Frühstücks-Tassenkuchen	20
Birnen-Frischkäse-Toast-Sterne	21
Warme Beeren-Weetabix-Schüssel	21
Kapitel 2: Pausenbrot und Brotdose	22
Käse-Mais-Nudeltöpfchen	23
Hähnchen-Apfel-Sandwich-Taschen	24
Thunfisch-Gurken-Pita-Taschen	24
Ei-Kresse-Roll-Ups	25
Couscous-Töpfchen	25
Schinken-Erbсен-Frittata-Quadrate	26
Bohnen-Käse-Quesadilla-Ecken	26
Lachs-Mais-Reis-Töpfchen	27
Kleine Ploughman's-Brotdose	27
Kapitel 3: Schnelle Snacks für zwischendurch	28
Apfel-Nacho-Scheiben	29
Gurken-Käse-Boote	29

Bananen-Hafer-Energiebällchen	30
Knusprige Paprika-Kichererbsen	30
Beeren-Joghurt-Bruch	31
Mini-Pita-Pizza-Chips	31
Karottenkuchen-Snackbällchen	32
Knusprige Käse-Cornflake-Förmchen	32
Gefrorene Bananen-Eis am Stiel	33
Erdbeer-Cheesecake-Reiswaffeln.....	33
Kapitel 4: Kleine warme Mahlzeiten	34
Tomaten-Toastie-Sticks	35
Mini-Hähnchen-Nudelsuppe	35
Cremige Kartoffel-Mais-Suppe.....	36
Tomaten-Gnocchi-Schüssel	36
Schnelle rote Linsensuppe	37
Käse-Brokkoli-Nudelschüssel.....	37
Ofenkartoffel mit Thunfisch und Mais	38
Milde Bohnen-Quesadilla	38
Cremige Erbsen-Schinken-Nudeln.....	39
Mini-Topf mit Würstchen und Bohnen	39
Kapitel 5: Lieblingsgerichte für Kinder.....	40
Margherita-Pizza-Gesichter	41
Makkaroni mit Käse und verstecktem Gemüse	41
Knusprige Cornflake-Hähnchenstreifen	42
Mini-Rindfleisch-Cheeseburger	42
Fischstäbchen-Taco-Boote.....	43
Würstchen-Kartoffelpüree-Förmchen	43
Tomaten-Hackbällchen-Spaghetti	44
Käse-Bohnen-Kartoffelspalten	44
Cremige Hähnchen-Erbsen-Nudeln.....	45
Bunter Gemüse-Bratreis.....	45
Kapitel 6: Gemüse, das Kindern schmeckt	46
Parmesan-Zucchini-Taler.....	47
Klebrige Honig-Karottenstifte.....	47

Brokkoli-Käse-Happen	48
Fritters Käse-Mais-Puffer	48
Knuspriges Blumenkohl-Popcorn	49
Erbsen-Kartoffel-Bratlinge	49
Pinke Rote-Bete-Hummus-Dipper	50
Paprika-Pizza-Boote	50
Zitronige grüne Bohnen mit Parmesan	51
Goldene Butternut-Kürbis-Pommes	51
Kapitel 7: Backen für kleine Hände	52
Einfache Cheddar-Scones	53
Bananenbrot-Happen	53
Marmeladen-Daumendruck-Kekse	54
Apfel-Hafer-Muffins	54
Mini-Pizza-Blätterteig-Schnecken	55
Zitronen-Joghurt-Cupcakes	55
Haferkekse mit Schokotropfen	56
Beeren-Crumble-Quadrate	56
Käse-Kräuter-Stangen	57
Zimt-Birnen-Blätterteigtaschen	57
Kapitel 8: Süßes ohne großen Aufwand	58
Schoko-Bananen-Nicecream	59
Erdbeer-Joghurt-Sundaes	59
Apfelkuchen-Tassen-Crumble	60
Schoko-Hafer-Quadrate ohne Backen	60
Mango-Kokos-Eis am Stiel	61
Mini-Zitronen-Cheesecake-Töpfchen	61
Beeren-Wackelpudding-Fruchtbecher	62
Mikrowellen-Beeren-Biskuit-Töpfchen	62
Schoko-Orangen-Spalten	63
Himbeer-Baiser-Dessert	63
Kapitel 9: Familiengerichte zum Mithelfen	64
Blech-Hähnchen mit buntem Gemüse	65
Einfacher Rindfleisch-Cottage-Pie	65

Cremiger Lachs-Nudelaufbau	66
Mildes Kichererbsen-Kokos-Curry.....	66
Würstchen-Tomaten-Blechgericht	67
Käse-Spinat-Lasagneröllchen.....	67
Putenhackbällchen mit Couscous	68
Thunfisch-Mais-Fischfrikadellen.....	68
Hähnchen-Fajita-Reisschüsseln.....	69
Familien-Eier-Gemüse-Nudeln	69
Kapitel 10: Partys, Picknicks und besondere Tage	70
Sandwich-Stapel.....	71
Mini-Falafel-Picknick-Taschen	71
Obst-Zauberstab-Spieße	72
Käse-Würstchenrollen-Happen	72
Mini-Taco-Party-Förmchen	73
Erdbeer-Party-Cupcakes	73
Schoko-Popcorn-Häufchen	74
Picknick-Ei-Muffins	74
Mini-Gemüse-Törtchen.....	75
Festliche Obstpizza.....	75
BONUS: MEIN KLEINES KOCH-ARBEITSBUCH	76
Meine erste Küchen-Checkliste	77
Was kann ich schon allein?	79
Was sollte ich mit einem Erwachsenen machen?	80
Meine Lieblingsrezepte zum Abhaken.....	81
Einkaufsliste für kleine Köche	82
Wochenplan zum Ausfüllen.....	85
Rezeptkarte: Mein eigenes 5-Zutaten-Rezept.....	86
Küchen-Urkunde.....	88

Vorwort für Eltern und kleine Köche

Kleine Aufgaben, regelmäßiges Üben und viele stolze Küchenmomente

Kochen ist eine echte Alltagsfähigkeit, die Schritt für Schritt wächst. Milch abmessen, ein Ei zuerst in eine separate Schüssel aufschlagen, eine Soße rühren und die Arbeitsfläche abwischen – all das baut wichtige Gewohnheiten auf.

Eltern und Betreuungspersonen müssen nicht gleich die ganze Küche übergeben. Wählt eine sichere Aufgabe aus, bleibt in der Nähe und fügt erst dann eine weitere Aufgabe hinzu, wenn das Kind die erste ruhig und sicher wiederholen kann.

FÜR KLEINE KÖCHE

Lies zuerst das Rezept.
Frag nach, wenn du unsicher bist. Arbeite langsam, probiere aufmerksam und hilf beim Aufräumen.

FÜR ERWACHSENE

Wählt passende Aufgaben aus, prüft Allergien, beaufsichtigt Hitze und scharfe Werkzeuge und lobt sorgfältiges Arbeiten statt Schnelligkeit.

★ VERSPRECHEN DES KLEINEN KOCHS

Ich wasche meine Hände, lese die Schritte, frage nach, bevor ich etwas Heißes oder Scharfes benutze, und hinterlasse die Küche ordentlicher, als ich sie vorgefunden habe.

Warum Kochen Kinder stark macht

Küchensicherheit entsteht nicht auf einmal. Sie wächst, wenn ein Kind kleine Aufgaben wiederholt und am Ende ein echtes Ergebnis sieht. Eine Schüssel Porridge, ein Blech Scones oder ein Pausenbrot geben dem Üben einen klaren Sinn.

ABMESSEN	MISCHEN	PROBIEREN	TEILEN
Zahlen werden nützlich, wenn 80 g Haferflocken und 100 ml Milch zum Frühstück werden.	Rühren, Verquirlen, Ausrollen und Bestreichen stärken die Handkontrolle.	Zutaten zu riechen und zu probieren hilft Kindern, Lebensmittel zu beschreiben und neue Geschmacksrichtungen auszuprobieren.	Sich abzuwechseln und Essen zu servieren fördert Teamarbeit und Rücksichtnahme.

Ein schiefer Keks oder ein etwas unordentlicher Wrap ist trotzdem wertvolle Übung. Sprechen Sie darüber, was gut funktioniert hat, wählen Sie eine Sache aus, die beim nächsten Mal besser werden kann, und versuchen Sie es an einem anderen Tag erneut.

★ PROBIERE HEUTE EINE AUFGABE AUS

Lassen Sie den kleinen Koch oder die kleine Köchin eine Aufgabe auswählen: abmessen, mischen, anrichten oder aufräumen. Eine gut erledigte Aufgabe ist besser als fünf hastige Aufgaben.

So verwendest du dieses Buch

Jedes Rezept ist kurz gehalten, damit Kinder die ganze Aufgabe gut überblicken können. Lies das Rezept gemeinsam mit einem Erwachsenen, bevor ihr etwas aus dem Kühlschrank oder Schrank nehmt.

1. Lies den Titel, die Zeitangaben, Zutaten, Vorratshelfer und jeden Kochschritt.
2. Zähle die fünf Hauptzutaten. Prüfe, ob jede vorhanden und für alle geeignet ist, die mitessen.
3. Legt vor dem Kochen fest, welche Aufgaben das Kind übernimmt und welche Aufgaben der Erwachsene übernimmt.
4. Sammelt die Küchenutensilien und Zutaten. Stellt gekühlte Lebensmittel wieder in den Kühlschrank, sobald sie nicht mehr gebraucht werden.
5. Kocht Schritt für Schritt, hakt jeden Schritt ab, probiert gemeinsam und räumt zusammen auf.

★ DU BRAUCHST	Die fünf Hauptzutaten für das Rezept.
★ VORRATSHelfER	Kleine Mengen Öl, Wasser, Backpulver, Kräuter, Gewürze, Salz oder Pfeffer.
★ LOS GEHT'S	Die Schritte in der Reihenfolge, in der sie erledigt werden sollen.

★ BEVOR DU EINE ZUTAT AUSTAUSCHST

Prüfe zuerst mögliche Allergien. Überlege, welche Aufgabe die Zutat hat. Mehl dickt an, Ei bindet, Käse schmilzt und Joghurt macht Speisen saftiger. Eine Ersatzzutat sollte eine ähnliche Aufgabe erfüllen.