

# Teenager kochen

## High Protein

*100 schnelle & einfache Protein-Rezepte für Schule, Gym und Alltag – gesund essen, satt werden und fit bleiben | Das perfekte Geschenk für Jugendliche*



FÜR SCHULE, GYM UND ALLTAG

# VORWORT

---

Ein proteinreiches Kochbuch für Jugendliche sollte mehr leisten, als einfach zu jeder Mahlzeit eine große Portion Hähnchen zu servieren. Es sollte dir helfen, Essen zuzubereiten, das gut schmeckt, in einen normalen Alltag passt und dir Fähigkeiten vermittelt, die dir weit über das einzelne Rezept hinaus nützlich sein werden.

Die Rezepte in diesem Buch reichen von vertrauten Lieblingsgerichten bis hin zu Aromen und Gerichten aus aller Welt. Du findest schnelle Frühstücksideen, Essen für die Lunchbox, Mahlzeiten für nach der Schule, vegetarische Gerichte, Ideen für Trainingstage und Desserts, die ganz nebenbei eine gute Portion Protein liefern. Dafür brauchst du weder teure Proteinpulver noch einen Schrank voller Spezialprodukte.

Baue deine Mahlzeiten rund um eine Proteinquelle auf, ergänze ausreichend Kohlenhydrate als Energiequelle, füge Obst oder Gemüse hinzu, wo es gut passt, und würze dein Essen so, dass es dir richtig gut schmeckt.

Manche Rezepte ergeben eine großzügige Portion für eine Person. Andere sind für zwei, vier oder mehr Portionen gedacht, sodass du auch für deine Familie kochen oder etwas für später aufbewahren kannst. Der Appetit kann von Tag zu Tag unterschiedlich sein – besonders während Wachstumsphasen, bei viel Sport oder in stressigen Schulwochen. Deshalb kannst du die Portionsgrößen an deinen Hunger und deinen Alltag anpassen.

Kochen stärkt außerdem dein Selbstvertrauen in der Küche. Du lernst, wie heiß eine Pfanne sein sollte, woran du erkennst, dass Pasta gar ist, wie du beim Kochen schrittweise abschmeckst und wie du aus Resten etwas zubereitest, das du wirklich gerne isst. Fang mit Rezepten an, die sich für dich machbar anfühlen, und entwickle deine Fähigkeiten Schritt für Schritt weiter.

## Warum eine proteinreiche Ernährung für Jugendliche sinnvoll sein kann

Protein liefert Aminosäuren, die der Körper unter anderem für Wachstum sowie für den Aufbau und Erhalt von Körpergewebe benötigt. Protein kann außerdem dazu beitragen, dass eine Mahlzeit gut sättigt. Es ist jedoch nur ein Bestandteil einer insgesamt ausgewogenen Ernährung. Jugendliche benötigen ebenso ausreichend Energie, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Flüssigkeit.

Die D-A-CH-Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) dienen als Orientierung für die Nährstoffzufuhr von Bevölkerungsgruppen und sind keine persönlichen Tagesziele. Für Jugendliche unterscheiden sich die empfohlenen Proteinmengen nach Alter und teilweise nach Geschlecht. Für 10- bis unter 13-Jährige liegen sie bei etwa 37 bis 38 g Protein pro Tag, für 13- bis unter 15-Jährige bei etwa 49 bis 50 g und für 15- bis unter 19-Jährige bei etwa 48 bis 62 g pro Tag. Die Werte beziehen sich auf festgelegte Referenzkörpergewichte und können daher nicht einfach als persönlicher Bedarf für jede einzelne Person verstanden werden.

In diesem Buch geht es deshalb nicht darum, möglichst hohe Proteinmengen zu erreichen oder jedes Gramm zu zählen. Ziel ist vielmehr, abwechslungsreiche, ausgewogene und alltagstaugliche Mahlzeiten zuzubereiten, die neben Protein auch die übrigen Nährstoffe und ausreichend Energie liefern.

## Für wen dieses Buch gedacht ist

Dieses Buch richtet sich an Jugendliche in Deutschland, die für die Schule, zu Hause, für den Sport oder einfach für den Alltag kochen möchten. Eltern und andere Bezugspersonen können es ebenfalls als gemeinsamen Kochbegleiter nutzen. Die Anleitungen sprechen jedoch direkt dich an – also die Person, die gerade selbst in der Küche steht.

## So nutzt du dieses Kochbuch am besten

Wähle ein Rezept aus, das zu deiner verfügbaren Zeit und deiner Küchenausstattung passt.

Lies zuerst die vollständige Zutatenliste und die gesamte Zubereitung durch, bevor du Herd oder Backofen einschaltest.

Stelle bei schnell zubereiteten Gerichten möglichst alle Zutaten bereit, bevor du mit dem Kochen beginnst.

Probieren das Essen, bevor du zusätzlich Salz hinzufügst – besonders bei Käse, Saucen oder Lebensmitteln aus der Dose oder dem Glas.

Notiere dir Veränderungen oder Zutatenalternativen, die gut funktioniert haben. So kannst du die Rezepte mit der Zeit an deinen eigenen Geschmack anpassen.

## Gesund essen ohne Stress, Diät Druck oder komplizierte Regeln

Lebensmittel müssen nicht als „clean“, „schlecht“ oder als etwas bezeichnet werden, das man sich erst „verdienen“ muss. Eine ausgewogene Ernährung entsteht über Tage und Wochen hinweg und wird nicht durch eine einzelne Mahlzeit bestimmt. Kuchen, Pommes oder Essen vom Imbiss oder Lieferdienst können genauso ihren Platz haben wie selbst gekochte Mahlzeiten. Essen sollte nicht zu einer täglichen Prüfung werden.

Wenn Gedanken über Essen, Körperform, Bewegung oder Gewicht dich stark belasten oder beginnen, deinen Alltag und dein Verhalten zu bestimmen, sprich mit einer erwachsenen Person, der du vertraust, und hole dir Unterstützung bei einer ärztlichen, psychotherapeutischen oder anderen geeigneten Fachperson. Ein Kochbuch kann eine solche professionelle Unterstützung nicht ersetzen.

# TEIL 1: PROTEINREICH ERNÄHREN – EINFACH GEMACHT

## Was bedeutet „proteinreich“ eigentlich?

Protein steckt in vielen Lebensmitteln – zum Beispiel in Eiern, Joghurt, Quark, Hülsenfrüchten, Hähnchen, Fisch, Tofu, Käse, Nüssen und Getreideprodukten. Manche Lebensmittel liefern besonders viel davon, andere tragen zusammen mit weiteren Zutaten zur Proteinmenge einer Mahlzeit bei.

Im Alltag wird der Begriff „proteinreich“ häufig für Lebensmittel oder Mahlzeiten verwendet, die vergleichsweise viel Protein liefern. Für nährwertbezogene Angaben auf Lebensmitteln gibt es in der Europäischen Union jedoch eine genaue Vorgabe: Die Angabe „hoher Proteingehalt“ ist zulässig, wenn mindestens 20 Prozent des gesamten Brennwertes eines Lebensmittels aus Protein stammen.

Für die Rezepte in diesem Buch steht nicht das Erreichen möglichst hoher Proteinwerte im Mittelpunkt. Entscheidend ist eine ausgewogene Mahlzeit, die neben einer guten Proteinquelle auch ausreichend Energie und weitere wichtige Nährstoffe liefert.

Protein wird für Wachstum sowie für den Aufbau und Erhalt von Körpergewebe benötigt. Dazu gehören unter anderem Muskeln, Haut und Organe. Außerdem ist Protein Bestandteil zahlreicher Enzyme und Hormone. Da sich der Körper im Jugendalter noch entwickelt, ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung besonders wichtig.

## Protein, Muskeln, Energie und Sättigung einfach erklärt

Training setzt einen Reiz, auf den sich der Körper anpassen kann. Protein liefert dafür wichtige Aminosäuren. Gleichzeitig liefern Kohlenhydrate Energie für Schule, Sport und Bewegung im Alltag. Einfach immer mehr Protein zu essen, macht eine Mahlzeit deshalb nicht automatisch besser.

Auch für die Sättigung zählt die gesamte Mahlzeit. Eine Proteinquelle kann dazu beitragen, dass eine Mahlzeit gut sättigt. Ebenso wichtig sind jedoch die übrigen Bestandteile. Eine Mahlzeit aus Hähnchen, Reis, Gemüse und einer passenden Sauce ist beispielsweise vielseitiger als eine Hähnchenbrust allein.

## Wie viel Protein brauchen Jugendliche?

Die Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind Orientierungswerte für Bevölkerungsgruppen. Sie sind keine persönlichen Tagesziele und bedeuten nicht, dass du jeden Tag jedes Gramm Protein zählen musst.

| Altersgruppe          | Jungen   | Mädchen  |
|-----------------------|----------|----------|
| 10 bis unter 13 Jahre | 37 g/Tag | 38 g/Tag |
| 13 bis unter 15 Jahre | 50 g/Tag | 49 g/Tag |
| 15 bis unter 19 Jahre | 62 g/Tag | 48 g/Tag |

Diese Angaben beruhen auf festgelegten Referenzkörpergewichten. Wie viel Energie und Nahrung eine einzelne Person tatsächlich benötigt, hängt unter anderem von Alter, Körpergröße, Entwicklung und körperlicher Aktivität ab.

Gerade wenn du viel Sport treibst, solltest du nicht nur auf Protein achten. Auch eine ausreichende Energiezufuhr, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Flüssigkeit gehören zu einer ausgewogenen Ernährung.

## Warum Jugendliche keine komplizierten Ernährungspläne brauchen

Der Proteinbedarf lässt sich in der Regel mit normalen Lebensmitteln und abwechslungsreichen Mahlzeiten decken.

Verschiedene Proteinquellen liefern unterschiedliche Nährstoffe. Abwechslung ist deshalb sinnvoller, als sich auf wenige Lebensmittel zu konzentrieren.

Proteinpulver sind für eine ausgewogene Ernährung nicht grundsätzlich notwendig und sollten normale Mahlzeiten nicht ersetzen.

Regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten sind sinnvoller als extreme Ernährungsregeln oder das ständige Verfolgen möglichst hoher Proteinwerte.

**KURZ-CHECK:** Für die Rezepte in diesem Buch dienen Proteinmengen pro Portion als praktische Orientierung. Sie sind keine persönlichen Ernährungsvorgaben und kein Ziel, das du bei jeder Mahlzeit erreichen musst. Entscheidend ist die Ernährung insgesamt – nicht eine einzelne Zahl auf dem Teller.

## Proteinreich essen im Alltag

Proteinreich zu essen ist vor allem dann praktisch, wenn es auch an einem normalen Schultag funktioniert, in eine volle Schultasche passt und am Nachmittag noch unkompliziert ist, wenn du richtig hungrig bist. Statt ständig nach der perfekten Mahlzeit zu suchen, hilft es, ein paar einfache Kombinationen zu kennen, die du immer wieder verwenden und abwandeln kannst.

## Proteinreich in der Schule

Baue dein Mittagessen rund um eine Hauptkomponente auf, die sich gut mitnehmen und einfach essen lässt, zum Beispiel einen Wrap, Nudelsalat, eine Reisbowl, ein gefülltes Pitabrot oder ein gut belegtes Sandwich. Ergänze Obst oder Gemüse und packe an langen Schul- oder Trainingstagen bei Bedarf zusätzlich einen Snack ein.

Saucen kannst du separat mitnehmen, wenn sie Brot, Wraps oder Salat sonst aufweichen würden. Leicht verderbliche Lebensmittel und vorbereitete Speisen, die gekühlt werden müssen, sollten bis zum Verzehr möglichst kühl bleiben. Das gilt besonders für Mahlzeiten mit Fleisch, Fisch, Eiern oder Milchprodukten. Wenn in der Schule kein Kühlschrank zur Verfügung steht, ist eine isolierte Lunchbox mit Kühlakku eine praktische Lösung.

Ein Schulmittagessen sollte dir ausreichend Energie für einen langen Schultag liefern. An Trainingstagen kommt noch Bewegung hinzu. Dann ist es besonders sinnvoll, nicht nur auf Protein zu achten, sondern die Mahlzeit insgesamt ausgewogen zusammenzustellen.

## Proteinreich nach dem Sport

Nach einem anstrengenden oder längeren Training ist eine Mahlzeit oder ein Snack praktisch, der Protein und Kohlenhydrate kombiniert. Dazu passen zum Beispiel Milch und eine Banane, Joghurt mit Müsli, ein Hähnchen-Wrap, Bohnen auf Toast oder Lachs mit Reis. Auch ausreichend zu trinken gehört dazu.

Wenn bald eine normale Mahlzeit ansteht, brauchst du nicht zusätzlich einen besonderen „Post-Workout-Snack“. Iss einfach deine nächste Mahlzeit. Dauert es noch eine Weile und du hast Hunger, kann vorher ein Snack sinnvoll sein. Du musst dabei weder auf die Minute achten noch komplizierte Regeln befolgen.

## Proteinreich zu Hause

Zu Hause besteht die Herausforderung meist nicht darin, Lebensmittel sicher zu transportieren. Viel häufiger geht es darum, schnell etwas Sättigendes zuzubereiten, wenn du hungrig aus der Schule oder vom Training kommst.

Praktisch ist es, eine einfache Proteinquelle, eine Kohlenhydratquelle und etwas Gemüse oder Obst griffbereit zu haben. Eier, Thunfisch aus der Dose, vorgegarte Bohnen aus Dose oder Glas, gegartes Hähnchen, Tofu, Joghurt oder Käse lassen sich zum Beispiel mit Brot, Reis, Pasta oder Kartoffeln zu einer schnellen Mahlzeit kombinieren.

Tiefgekühlte Erbsen, Mais, Spinat und Gemüsemischungen sind besonders praktisch, weil du nur die benötigte Menge entnehmen kannst und der Rest im Gefrierfach bleibt.

Wenn wirklich wenig Zeit ist, musst du nicht jedes Mal ein komplettes Rezept von Grund auf kochen. Nutze eine einfache Basis und ergänze sie mit Zutaten, die daraus eine ausgewogene Mahlzeit machen und dir gut schmecken.



## Schnelle Mahlzeiten, wenn wenig Zeit ist

| Wenn du brauchst ...                     | Mahlzeit in 5–10 Minuten                                                            | So schmeckt es noch besser                                                                                    |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frühstück vor der Schule                 | Joghurt nach griechischer Art + Haferflocken + Banane + Erdnussbutter               | Mit Zimt verfeinern und knuspriges Müsli oder Samen erst kurz vor dem Essen dazugeben.                        |
| Etwas Warmes nach der Schule             | Eier auf Vollkorntoast + Tomaten + geriebener Cheddar                               | Mit schwarzem Pfeffer, geräuchertem Paprikapulver oder einem Löffel Salsa würzen.                             |
| Eine schnelle Mahlzeit nach dem Training | Vorgegarter Mikrowellenreis + Thunfisch aus der Dose + Mais + Erbsen                | Mit Sojasauce und Limetten- oder Zitronensaft abschmecken.                                                    |
| Ein fleischloses Wohlfühlessen           | Kartoffel aus der Mikrowelle + weiße Bohnen in Tomatensauce (Baked Beans) + Cheddar | Mit Salsa, Frühlingszwiebeln oder schwarzem Pfeffer verfeinern.                                               |
| Eine schnelle vegetarische Bowl          | Schnellkoch-Nudeln + Tofu + tiefgekühltes Wokgemüse                                 | Mit Sojasauce, etwas Sesamöl und Chiliflocken würzen.                                                         |
| Eine Mahlzeit für unterwegs              | Hummus + gegartes Hähnchen + knackiger Salat im Pitabrot                            | Mit eingelegtem Gemüse, Zitronensaft oder etwas scharfer Sauce ergänzen. Bis zum Verzehr gekühlt aufbewahren. |

Wenn dir diese Kombinationen vertraut sind, fällt dir auch die Auswahl passender Proteinquellen leichter. Statt dich zu fragen, welches Lebensmittel „perfekt“ ist, kannst du einfach das wählen, was zu deiner Mahlzeit, deinem Budget und der Zeit passt, die dir gerade zur Verfügung steht.

## Gute Proteinquellen für den Alltag

Es gibt nicht die eine „beste“ Proteinquelle. Eier sind schnell zubereitet, Bohnen und Linsen sind vielseitig und preiswert, Joghurt lässt sich gut in Frühstück und Snacks einbauen, Tofu nimmt kräftige Gewürze und Saucen gut auf und Fisch oder Fleisch können eine größere Mahlzeit ergänzen. Abwechslung sorgt dafür, dass du unterschiedliche Lebensmittel und damit auch unterschiedliche Nährstoffe auf den Teller bekommst.

Beginne am besten mit Lebensmitteln, die ihr zu Hause ohnehin gerne esst und die sich leicht einkaufen und zubereiten lassen. Mit zunehmender Kocherfahrung kannst du nach und nach neue Zutaten ausprobieren. Oft reicht schon ein Blick in Kühlschrank oder Vorratsschrank, um eine passende Kombination zu finden.

## Eier, Quark, Joghurt und Käse

Eier sind schnell zubereitet und passen zu vielen Mahlzeiten. Skyr, Quark, Hüttenkäse und verschiedene Joghurtsorten können praktische Proteinquellen sein. Wie viel Protein ein Joghurt tatsächlich enthält, hängt allerdings vom jeweiligen Produkt ab. Ein Blick auf die Nährwertangaben auf der Verpackung hilft beim Vergleichen.

Auch Käse liefert Protein und bringt gleichzeitig viel Geschmack in ein Gericht. Deshalb reicht häufig schon eine kleinere Menge, um eine Mahlzeit abzurunden.

Milchprodukte und Eier sind besonders praktisch, wenn es schnell gehen soll. Weitere Möglichkeiten bieten Fisch, Geflügel und Fleisch. Milch und Milchprodukte liefern neben Protein unter anderem Calcium.

## Hähnchen, Fisch und Fleisch

Hähnchen und Pute schmecken mild und lassen sich vielseitig würzen. Fisch sorgt für Abwechslung, darunter auch fettreiche Fischarten wie Lachs. Rind- oder Schweinefleisch können zum Beispiel für Burger, Pasta, Tacos oder Pfannengerichte verwendet werden.

Fleisch und Wurst müssen jedoch nicht täglich auf dem Speiseplan stehen. Die aktuellen Empfehlungen der DGE stellen pflanzliche Lebensmittel in den Mittelpunkt; tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Eier können die Ernährung ergänzen.

Eine sättigende Mahlzeit mit Protein muss deshalb nicht mit Fleisch beginnen. Hülsenfrüchte und Sojaprodukte eignen sich genauso für Currys, Bowls, Wraps, Suppen und Pfannengerichte.

## Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Tofu

Linsen, Bohnen und Kichererbsen liefern Protein und Ballaststoffe. Auch Tofu und Tempeh sind vielseitige pflanzliche Proteinquellen und passen besonders gut zu kräftig gewürzten Saucen, Currys, Nudelgerichten und Bowls. Die DGE hebt Hülsenfrüchte ausdrücklich als wertvolle und preiswerte Proteinquelle hervor.

Bei einer abwechslungsreichen Ernährung können verschiedene pflanzliche Proteinquellen über den Tag verteilt gegessen werden. Kombinationen wie Hülsenfrüchte mit Getreide, Kartoffeln, Milchprodukten oder Ei können die Proteinqualität zusätzlich verbessern. Du musst daraus aber keine komplizierte Wissenschaft machen und nicht bei jeder Mahlzeit einzelne Aminosäuren berechnen.

Für die schnellen Rezepte in diesem Buch sind vorgegarte Bohnen, Linsen und Kichererbsen aus Dose oder Glas besonders praktisch, sofern im Rezept nichts anderes angegeben ist.

## Nüsse, Haferflocken und Samen

Nüsse, Samen und Haferflocken tragen ebenfalls zur Proteinversorgung bei, sind aber häufig nicht die Hauptproteinquelle einer Mahlzeit. Sie liefern zusätzlich weitere Nährstoffe und sorgen für Geschmack und Biss. Nuss- oder Samenmus lässt sich zum Beispiel gut mit Haferflocken, Joghurt, Brot oder Obst kombinieren.

Auch die DGE empfiehlt, Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig in die Ernährung einzubauen.

Zu wissen, welche Lebensmittel Protein liefern, ist hilfreich. Im Alltag ist es aber genauso praktisch, einige vielseitige Grundzutaten zu Hause zu haben, aus denen sich ohne großen Aufwand eine vollständige Mahlzeit zusammenstellen lässt.

## Praktische Basics für proteinreiche Mahlzeiten

Vorgegarte Bohnen, Linsen und Kichererbsen aus Dose oder Glas; Thunfisch oder Lachs aus der Dose; Eier; tiefgekühlte Edamame und Erbsen; vorgegarter Mikrowellenreis; Vollkornpasta; Haferflocken; Wraps; Nussmus; passierte Tomaten; Kräuter und Gewürze; salzreduzierte Brühe; Joghurt; Quark oder Skyr; geriebener Käse; Tofu und tiefgekühltes Gemüse.

Portionsgrößen und Nährwerte unterscheiden sich je nach Lebensmittel und Marke. Nutze die folgende Übersicht deshalb als grobe Orientierung und nicht als Zielvorgabe, die du bei jeder Mahlzeit erreichen musst.

| Typische Portion                                   | Ungefäher Proteingehalt |
|----------------------------------------------------|-------------------------|
| 2 mittelgroße Eier                                 | ca. 13 g                |
| 150 g proteinreicher Joghurt nach griechischer Art | ca. 14–15 g*            |
| 150 g Hüttenkäse                                   | ca. 18 g                |
| 100 g gegarte Hähnchenbrust                        | ca. 30 g                |
| 120 g gegarter Lachs                               | ca. 27 g                |
| 120 g fester Tofu                                  | ca. 16–20 g*            |
| 150 g gekochte Linsen                              | ca. 12 g                |
| 150 g gegarte Edamame                              | ca. 17–18 g             |
| 200 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)                 | ca. 7 g                 |

Die Werte dienen als grobe Orientierung und können je nach Marke, Produkt und Zubereitung abweichen. Bei verpackten Lebensmitteln findest du den genauesten Wert für das verwendete Produkt in der Nährwerttabelle auf der Verpackung.



## Küchen-Grundlagen für Jugendliche

Selbst ein gutes Rezept kann schiefgehen, wenn die Pfanne zu heiß ist, das Schneidebrett verrutscht oder du mit dem Kochen beginnst, bevor du die Zubereitung gelesen hast. Ein paar einfache Gewohnheiten machen das Kochen sicherer, übersichtlicher und entspannter.

Beginne mit den Grundlagen, die jedes Rezept leichter machen, noch bevor die erste Zutat in der Pfanne landet.

### Einfache Küchenregeln

Binde lange Haare zurück, wasche deine Hände und räume die Arbeitsfläche frei.

Lies das gesamte Rezept durch und stelle alle Zutaten bereit, bevor du mit dem Kochen beginnst.

Verwende ein stabiles Schneidebrett und lege bei Bedarf ein feuchtes Tuch darunter, damit es nicht verrutscht.

Drehe Pfannengriffe nach innen und achte darauf, dass Ofenhandschuhe trocken sind.

Halte rohes Fleisch, Geflügel und rohen Fisch sowie die dafür verwendeten Küchenutensilien von Lebensmitteln fern, die nicht mehr erhitzt werden.

Wasche deine Hände und reinige Arbeitsflächen und Küchenutensilien gründlich nach dem Umgang mit rohem Fleisch, Geflügel, Fisch oder rohen Eiern.

Die Trennung von rohen tierischen Lebensmitteln und verzehrfertigen Speisen sowie die gründliche Reinigung von Händen, Geräten und Arbeitsflächen gehören zu den zentralen Empfehlungen des BfR, um Keime nicht auf andere Lebensmittel zu übertragen.

Wenn die Arbeitsfläche vorbereitet ist, geht es als Nächstes darum, Messer und Hitze sicher zu kontrollieren, statt beim Kochen zu hetzen.

### Sicher schneiden, braten und kochen

Verwende beim Schneiden den sogenannten Krallengriff: Krümme die Fingerspitzen nach innen und führe das Messer an den Fingerknöcheln entlang. Schneide langsam und benutze ein scharfes Messer, mit dem du kontrolliert arbeiten kannst. Bitte eine erwachsene Person um Hilfe, wenn du sehr hartes Gemüse, große Messer oder Küchengeräte verwendest, mit denen du noch nicht vertraut bist.

Erhitze das Öl, bevor du die Lebensmittel in die Pfanne gibst, aber lasse es nicht rauchen. Wenn heißes Fett stark spritzt, reduziere die Hitze und halte etwas Abstand zur Pfanne.

**LEBENSMITTELSICHERHEIT:** Gare Hähnchen, Pute, Hackfleisch und Würstchen vollständig durch. Besonders sicher ist es, wenn das Lebensmittel auch im Inneren mindestens 70 °C für zwei Minuten erreicht. Bei dickeren Fleischstücken kannst du die Temperatur mit einem Küchenthermometer an der dicksten Stelle überprüfen. Farbe allein ist kein ebenso zuverlässiger Maßstab.

Wasche rohes Hähnchen oder anderes Geflügel vor dem Garen nicht unter fließendem Wasser ab. Dabei können mit Spritzwasser Keime auf Spüle, Arbeitsflächen oder andere Lebensmittel gelangen.

Kühle übrig gebliebene Speisen möglichst schnell ab und stelle sie innerhalb weniger Stunden in den Kühlschrank. Größere Mengen kühlen schneller ab, wenn du sie auf mehrere flache Behälter verteilst. Bewahre gegarte Reste gekühlt auf und verbrauche sie in der Regel innerhalb von zwei bis drei Tagen. Beim Aufwärmen sollten sie wieder vollständig und gleichmäßig heiß werden und an allen Stellen mindestens 70 °C für zwei Minuten erreichen.

Du brauchst keine Schublade voller Küchengeräte. Mit einer kleinen Auswahl zuverlässiger Grundausstattung kannst du fast jedes Rezept in diesem Buch zubereiten.