VON EINFACH ZU BRILLANT

kids

Gesunder Genuss für Groß und Klein

ÜBERARBEITETE UND ERWEITERTE NEUAUSGABE

donna hay

atVERLAG

SICHERHEITSTIPPS
Seite 8

MORGENS
Seite 11

MITTAGS
Seite 39

ABENDS
Seite 77

INHALT

SNACKS
Seite 153

SÜSSES
Seite 203

GLOSSAR UND REGISTER
Seite 253

UTENSILIEN
Seite 258

Im Glossar werden die wichtigsten Zutaten in diesem Buch näher erklärt.

EINFÜHRUNG

Es ist kein Geheimnis, dass Kinder beim Essen wählerisch sein können. Einmal lieben sie Brokkoli und können gar nicht genug davon bekommen – beim nächsten Mal tun sie so, als ob sie ein Bissen Brokkoli umbringen würde! Ich weiß, wie schwer es ist, alle glücklich und satt zu machen. Deshalb sammle ich Rezepte, die Kinder garantiert lieben, und habe die besten davon in diesem Buch zusammengestellt. Sie schmecken nicht nur Kindern, sondern der ganzen Familie. Sie sind klar und einfach aufgebaut und lassen sich auch mit Kindern zubereiten. Die Klassiker werden jeweils durch spannende Variationen ergänzt, was die Experimentierlust anregt. Außerdem habe ich die Rezepte mit cleveren Tricks und gesunden Zutaten aufgepeppt. Ich hoffe, Sie haben damit viel Spaß, gemeinsam mit Ihren Kindern in der Küche und am Tisch. Meine Rezepte werden Ihren Kindern eine Liebe zum Essen vermitteln, die sie ein Leben lang begleiten wird.
Unter donnahay.com können Sie sich auch Videos zu ihrer Zubereitung ansehen.
Viel Spaß beim Kochen!

MORGENS

ganz fluffige

LUFTIGE PANCAKES

200 g Mehl

1 EL Backpulver

55 g Zucker

1 Ei

250 ml Milch

2 TL Vanilleextrakt (mein Geheimtrick)

40 g Butter, geschmolzen

SCHRITT 1 Mehl, Backpulver und Zucker mit dem Schneebesen in einer Schüssel vermischen.

SCHRITT 2 Das Ei in einen mittelgroßen Krug aufschlagen. Milch, Vanilleextrakt und die geschmolzene Butter hinzufügen und mit dem Schneebesen verrühren.

SCHRITT 3 Mit einem Löffel eine Mulde in die Mehlmischung drücken und die Milchmischung hineingeben. Dann alles zu einer weichen Masse verrühren.

SCHRITT 4 Eine große Pfanne dünn einfetten und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Jeweils einen Schöpflöffel oder eine kleine Tasse voll Teig in die Pfanne geben und ausbacken (man kann zwei bis drei gleichzeitig machen, sofern genug Platz zum Wenden bleibt). Die Pancakes 1–2 Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Mit einem Pfannenwender umdrehen.

SCHRITT 5 Die fertigen Pancakes stapeln und warm servieren. Dazu Naturjoghurt, Ahornsirup und Beeren (oder ein anderes eigenes Lieblingstopping) reichen.

ERGIBT 8 STÜCK

TIPP

Man kann den Teig auch im Mixer zubereiten. So wird er supergeschmeidig.

Ein leckeres Frühstück in der frischen Morgenluft gibt Kindern Energie und trägt sie wie auf einer Welle durch den ganzen Tag.

MITTAGS

rock'n'roll

REISBÄLLCHEN

250 g gekochter brauner Reis

80 g Ricotta

40 g fein geriebener Parmesan

12 g Schnittlauch, fein geschnitten
(am einfachsten mit der Küchenschere)

70 g frische Brotbrösel (aus Sauerteig- oder Vollkornbrot)

2 EL Olivenöl

SCHRITT 1 Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

SCHRITT 2 Reis, Ricotta, die Hälfte des Parmesans und den Schnittlauch in einer großen Schüssel gut vermengen.

SCHRITT 3 Die Brotbrösel und den restlichen Parmesan in eine flache Schale geben. Das Öl hinzufügen und alles mit dem Teigschaber vermengen.

SCHRITT 4 Mit sauberen Händen jeweils Teigportionen von 2 EL zu Kugeln formen. Diese in der Bröselmischung rollen und mit den Fingern festdrücken. Die Kugeln auf das Blech setzen.

SCHRITT 5 Die Reisbällchen 10 Minuten backen. Das Blech mit Backhandschuhen aus dem Ofen nehmen und die Bällchen mit einer Zange wenden. Weitere 10 Minuten goldbraun und außen knusprig backen. Das Blech mit Backhandschuhen aus dem Ofen nehmen und die Bällchen warm oder kalt zum Beispiel mit Gemüse servieren.

ERGIBT 10 STÜCK

ABENDS

schale mitessen

NACHO BOWLS

6 Mais-Tortillas (ca. 20 cm Durchmesser)
Olivenöl zum Bestreichen
90 g geriebener Greyerzer
1 Avocado, geschält, gehackt

nacho-füllung

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, geschält, fein gehackt
90 g fein geriebene Zucchini (ca. 1 Zucchini)
150 g geriebener Kürbis oder Karotte
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
½ TL geräuchertes Paprikapulver
400 g gehackte Tomaten aus der Dose
180 ml passierte Tomaten
400 g schwarze Bohnen oder rote Kidneybohnen aus der Dose, abgespült, abgetropft
1–2 TL Ahornsirup
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

SCHRITT 1 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Vier große Souffléformen oder ofenfeste Schalen mit der Öffnung nach unten auf ein Backblech setzen. Mit einem Backpinsel 4 Tortillas mit Öl bestreichen und mit der eingeölten Seite nach unten über die Formen legen. Fest andrücken.

SCHRITT 2 Die restlichen beiden Tortillas mit Öl bestreichen und mit der eingeölten Seite nach oben flach daneben auf das Blech legen. (Falls sie keinen Platz haben, auf ein zweites Blech legen.) Alle Tortillas im Ofen 8 Minuten braun backen. Mit Backhandschuhen das Blech aus dem Ofen nehmen und die Tortillas abkühlen lassen (sie werden beim Abkühlen knusprig).

SCHRITT 3 Für die Füllung das Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Darin Zwiebel, Zucchini und Kürbis unter Rühren 8 Minuten weich dünsten.

SCHRITT 4 Kreuzkümmel, Koriander- und Paprikapulver unter Rühren 2 Minuten mitdünsten (bis es aromatisch duftet). Die gehackten und die passierten Tomaten sowie die Bohnen hinzufügen und unter Rühren weitere 5–6 Minuten mitkochen, bis das Ganze eindickt. Ahornsirup, Salz und Pfeffer einrühren.

SCHRITT 5 Die Tortillas von den Formen nehmen und umdrehen. Die Füllung in die Tortillaschalen verteilen, Käse und Avocado daraufgeben (und nach Wunsch ein paar Spritzer Limettensaft). Ein Stück vom Tortillarand abbrechen und damit die Füllung herauslöffeln. Die flachen Tortillas in Stücke schneiden oder brechen und als knusprige Chips zum Dippen verwenden. **ERGIBT 4 PORTIONEN**

SÜSSES

SCHOKOKUCHEN VOM BLECH

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Den **Schokoladen-Festtagskuchen** bis zu Schritt 1 zubereiten (*Rezept* Seite 222), dann den Teig in eine eingefettete und mit Backpapier ausgelegte 20 × 30 cm große Form füllen. 35 Minuten backen (Stäbchenprobe machen). Den Kuchen mit Backhandschuhen aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen. Zum Servieren mit **Schokoladen-Frosting** (*Rezept* Seite 222) bestreichen und mit **Beeren der Wahl** bestreuen. **ERGIBT 8 PORTIONEN**

SCHOKOLADEN-FESTTAGSKUCHEN MIT KEKS-CREME

Für die Keks-Creme-Füllung **Vanille-Frosting** (*Rezept* Seite 210) und **130 g zerkleinerte mit Creme gefüllte Schoko-Kekse** in eine Schüssel geben und mit einem Teigschaber vorsichtig vermengen. Zur Fertigstellung **1 Schokoladen-Festtagskuchen** (*Rezept* Seite 222) auf eine Tortenplatte setzen. Die Oberfläche mit einem Palettenmesser oder Teigschaber mit der **Hälfte des Frostings** bestreichen. Den **zweiten Kuchen** daraufsetzen und mit dem **restlichen Frosting** bestreichen. Mit **zusätzlichen gehackten Schokokeksen** mit **Cremefüllung** bestreuen. **ERGIBT 8 PORTIONEN**

GLOSSAR UND REGISTER

AHORNSIRUP
Aus dem Saft des Ahornbaums gewonnenes Süßmittel, das wichtige Mineralstoffe enthält. Darauf achten, dass es reiner Ahornsirup ist und kein Imitat bzw. Sirup mit Ahorn-Aroma.

BACKNATRON
Auch als Backsoda oder Speisesoda oder -natron bekannt. Dieses basische Pulver lässt Gebäck aufgehen und neutralisiert Säuren.

BACKPULVER
Backtriebmittel, das aus Natron und Weinsäure besteht. Die meisten Produkte sind glutenfrei (Packungsangabe lesen). Nach dem Ablaufdatum kann es seine Wirkung verlieren.

BROCCOLINI
Die auch Spargelbrokkoli genannte Kreuzung aus Gai Larn (chinesischer Brokkoli) und Brokkoli besitzt lange grüne Stiele und kleine Röschen mit süßlichem Geschmack. Kann durch gewöhnlichen Brokkoli ersetzt werden.

BROTBRÖSEL (SEMMELBRÖSEL)
Um die in meinen Rezepten verwendeten Brotbrösel selbst herzustellen, entrindet man in Scheiben geschnittenes altbackenes Sauerteig- oder Weizen-Vollkornbrot, reißt es in Stücke und verarbeitet es im Blitzhacker zu feinen Bröseln.

BUTTER
Sofern im Rezept nicht anders verlangt, verarbeitet man Butter bei Raumtemperatur. Butter sollte weder halb geschmolzen noch zu weich sein. In der Regel verwende ich in meinen Rezepten ungesalzene Butter.

BUTTERMILCH
Ursprünglich ein Nebenprodukt der Butterherstellung, wird Buttermilch heute mithilfe von Bakterien aus entrahmter Milch hergestellt. Mit ihrer feinen Säure und Cremigkeit bereichert sie Pancakes, Kuchen, Scones und Dressings. Erhältlich in Supermärkten.

CHIASAMEN
Diese winzigen Körnchen stammen von einer Pflanze aus der Gattung der Salbeigewächse. Sie stecken voller Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Mineral- und Ballaststoffe sowie wertvoller Antioxidantien. Schwarze und weiße Chiasamen lassen sich identisch verwenden. Toll in Smoothies, Salaten und Gebäck. Erhältlich im Supermarkt und in Bio- oder Naturkostläden.

CHILI
Chiliflocken, getrocknet
In kleine Stückchen gehackte getrocknete Chilis. Toll zum Würzen von Saucen und Füllungen oder auf der Pizza. Erhältlich im Gewürzregal von Supermärkten.

Chilipulver
Fein gemahlene getrocknete Chilis zum Würzen von Currys und Saucen. Das sehr pikante Pulver sollte sparsamer verwendet werden als Chiliflocken. Erhältlich in verschiedenen Schärfegraden.

Chilisauce
Pikante Würzsauce, die aus Chilis hergestellt wird. Erhältlich in unterschiedlichen Schärfegraden von mild über mittel- bis extrascharf. Toll in Grillmarinaden, auf Burgern und Hot Dogs oder als Dip für Teigtaschen.

chipotle in adobo sauce
Chipotles sind geräucherte Jalapeño-Schoten. Sie werden in Supermärkten, Spezialitäten- und Feinkostläden in Dosen oder Gläsern in Adobo-Sauce verkauft. Sie sind in der mexikanischen Küche beliebt und verleihen Mayonnaise eine tolle Note.

CHINAKOHL
Länglicher Kohlkopf mit gerippten, hellgrün-gelben Blättern. Wird oft in asiatischen Salaten verwendet und auch zu Kimchi verarbeitet. Erhältlich im Supermarkt.

COUSCOUS
Feiner Grieß aus Hartweizen, Gerste oder Hirse. Die Körnchen werden nur in heißer Flüssigkeit (Wasser oder Brühe) eingeweicht und als Beilage zu Fleisch oder Tajine-Gerichten verwendet.

Vollkorn-Couscous
Couscous aus Vollkorn-Hartweizen ist weniger verarbeitet und deshalb nährstoffreicher als die gewöhnliche Variante. Erhältlich im Supermarkt und im Bio- oder Naturkostladen.

DUMPLING-TEIGBLÄTTER
Die aus China stammenden runden, dünnen Teigblätter aus Mehl, Salz und Wasser, die auch unter der Bezeichnung Gow Gee oder Gyoza im Handel erhältlich sind, werden zur Herstellung von Dumplings oder Teigtaschen verwendet. Sie können gedämpft oder frittiert werden. Tiefgekühlt oder gekühlt erhältlich im Supermarkt und Asialaden.

EDAMAME
Unreif, grün geerntete Sojabohnen. Sie werden normalerweise tiefgekühlt in der Hülse angeboten. Die in den Schoten enthaltenen kleinen grünen Bohnen besitzen ein mildes Aroma und eine angenehm knackige Textur. Erhältlich im Supermarkt und Asialaden.

EIER
Die Standardgröße der in diesem Buch verarbeiteten Eier beträgt 60 Gramm. Zum Backen verarbeitet man sie am besten bei Raumtemperatur.

FRÜHLINGSZWIEBELN
Sowohl der untere, weiße wie auch der obere, grüne Teil dieses milden im Bund angebotenen Zwiebelgewächses wird in Salaten, in der asiatischen Küche und als Garnitur verwendet.

HOISINSAUCE
Dickliche, süße chinesische Würzsauce aus fermentierten Sojabohnen, Zucker, Salz und roten Bohnen. Wird als Dip und Marinade sowie für die Zubereitung von Peking-Ente verwendet. Erhältlich im Supermarkt und Asialaden.

JOGHURT
Für die Rezepte in diesem Buch verwende ich in der Regel ungesüßten natürlichen Vollmilchjoghurt nach griechischer Art, der sich sowohl für süße wie für pikante Gerichte perfekt eignet. Manchmal wird ein leicht gesüßter Vanillejoghurt benötigt. Erhältlich im Supermarkt. Packungsangaben prüfen, damit der Joghurt keine unerwünschten Süßungsmittel oder künstliche Aromen enthält.

KÄSE
Bocconcini
Frische, milde italienische Mozzarella-Kugeln. In leicht gesalzener Lake verkauft, verderben aber schnell und sollten daher innerhalb von 2–3 Tagen verzehrt werden.

Feta
Weißer, cremiger bis bröseliger Käse nach griechischer Art mit pikantem Aroma. Wird offen oder abgepackt angeboten.

Manchego
Dieser gereifte, halbfeste Käse hat einen intensiven, fast butterigen Geschmack. Er wird in Spanien aus der Milch des Manchega-Schafs hergestellt. Erhältlich in Delikatessenläden und Supermärkten.

Mozzarella
Dieser milde Käse italienischen Ursprungs ist unverzichtbar für die Herstellung von Pizza, Lasagne und Insalata caprese (Tomatensalat mit Mozzarella). Varianten sind Mini-Mozzarelline, Büffel-Mozzarella und Burrata. In Supermärkten bekommt man manchmal auch geriebenen Mozzarella, der sich allerdings von der frischen Variante unterscheidet; er ist hellgelb und trockener.

Parmesan
Bekannter würziger italienischer Hartkäse aus Kuhmilch. Parmigiano Reggiano ist die beste Qualität, er wird nach traditioneller Art hergestellt und reift im Durchschnitt zwei Jahre. Grana Padano reift etwa 15 Monate.

Ricotta
Cremiger, feinkörniger weißer Frischkäse aus Molke. Als Vollfett- und Magervariante in Supermärkten und Feinkostläden erhältlich. Für die Herstellung von Gnocchi, Käsekuchen und Pancakes ist die frische Vollfettvariante zu bevorzugen.

KOKOS
Kokoschips
Sie sind gröber als Kokosraspel und eignen sich perfekt zum Backen von Riegeln oder für Saucen von Currygerichten.

Kokoscreme
Cremiger Teil, der sich nach der ersten Pressung auf der Kokosmilch absetzt. Kokoscreme ist reichhaltig und süß und enthält mehr Fett und Kohlenhydrate als die Kokosmilch.

Kokosflocken
Größere, dünne, getrocknete Hobel vom Kokosfleisch. Süßlich und von etwas zäher Textur, werden sie in Müslis und zum Dekorieren von Kuchen und Torten verwendet. Man kann sie im Ofen goldbraun rösten.

Kokosmilch
Hergestellt durch Einweichen von geriebenem Kokosfleisch in Wasser und anschließendem Auspressen der Flüssigkeit. Nicht zu verwechseln mit Kokoswasser (der klaren Flüssigkeit im Innern junger Kokosnüsse). Erhältlich in Dosen oder Tetrapak im Supermarkt und Asialaden.

Kokosraspel
Getrocknetes, fein geriebenes Kokosfleisch. Ungesüßt und leicht pulverig. Toll zum Backen, aber auch für pikante asiatische Saucen und Sambals.

UTENSILIEN

Die richtigen Küchenutensilien machen das Kochen leichter, entspannter und nicht zuletzt auch sicherer. Hier werden die wichtigsten davon vorgestellt.

TÖPFE

Man sollte sie möglichst in unterschiedlichen Größen verfügbar haben. In kleinen Töpfen lässt man zum Beispiel Schokolade oder Butter schmelzen, in größeren gart man Reis, Eier, Nudeln oder Suppen. Töpfe sollten immer dicht schließende Deckel und Griffe besitzen, die sich nicht erhitzen, sodass man sie gefahrlos anfassen kann. Töpfe mit besonders dickem Boden speichern die Hitze besser. Beim Hantieren mit sehr schweren Töpfen sollten nach Möglichkeit Erwachsene helfen.

PFANNEN

Rösti, luftige Pancakes und leichte Omeletts kommen aus der Pfanne. In einer kleinen Pfanne kann man eine Einzelportion zubereiten oder Kerne rösten, in einer großen brät man größere Mengen. Ein Wok oder eine hochrandige Pfanne ist praktisch für Pfannengerührtes und asiatische Nudelgerichte. Soll die Pfanne in den Ofen, muss der Griff hitzebeständig (nicht aus Kunststoff) sein. In beschichteten Pfannen muss man weniger rühren, das Bratgut hängt nicht so leicht an.

TEIGSCHABER

Teigschaber oder -spatel sind toll zum Mischen und Unterheben. Außerdem kann man mit diesem flexiblen Werkzeug Schüsseln perfekt auskratzen oder Glasuren verstreichen. Ein supercleveres Hilfsmittel.

PFANNENWENDER

Ähnlich wie der Teigschaber besitzt der Pfannenwender ein flaches, rechteckiges, leicht angewinkeltes Endstück, mit dem man Burger, Pancakes, Eier und anderes mehr spielend umdrehen kann. Die aus Silikon sind geschmeidiger und hinterlassen keine Kratzer in der Pfanne.

SCHNEEBESEN

Um flüssige Zutaten wie Eier und Milch zu verrühren oder in einer Schüssel eine leichte, luftige Masse aufzuschlagen, ist der Schneebesen das Utensil der Wahl. Die Drahtschlingen sorgen für eine luftige und geschmeidige Textur.

RÜHRLÖFFEL

Zum einfachen Umrühren gibt es nichts Besseres als den klassischen, langstieligen Kochlöffel. Man sollte einen für Süßes und einen für Pikantes haben, denn manche Aromen (wie Curry) dringen in das Material ein. Holz oder Silikon? Beide Varianten sind prima.

SIEB

Zum Abgießen, Abtropfen, Abspülen und Abkühlen ist ein (Durchschlag-)Sieb unverzichtbar. Man stellt es ins Spülbecken und schüttet Nudeln oder Gemüse aus dem Topf hinein, sodass das Wasser abfließen kann. Aufgepasst: Der aufsteigende Dampf ist sehr heiß.