

CLAUDIA SEIFERT
GESA SANDER
JULIA HOERSCH
NELLY MAGER

KINDER, kocht!



...wir kochen und backen
uns durch das ganze Jahr.



atVERLAG



CLAUDIA SEIFERT
GESA SANDER
JULIA HOERSCH
NELLY MAGER



Kinder kocht!



AT Verlag



5. Auflage, 2020

© 2013

AT Verlag, Aarau und München

Konzeption: Claudia Seifert und Gesa Sander

www.claudiasiefert.de, www.gesasander.de

Rezeptentwicklung und Foodstyling: Claudia Seifert

Fotos: Julia Hoersch, www.juliahorsch.de

Styling: Nelly Mager

Grafische Gestaltung und Illustrationen: Gesa Sander

Lektorat: Asta Machat, München

Bildaufbereitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Firmengruppe Appl,

aprinta druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-770-8

www.at-verlag.ch



Inhalt

Vorwort	Seite 7
Infos rund ums Kochen	Seite 8
Frühling	Seite 18
Junges Gemüse	Seite 38
Eier	Seite 58
Sommer	Seite 78
Beeren	Seite 100
Freibad	Seite 114
Rund um die Welt	Seite 130
Herbst	Seite 152
Survival	Seite 176
Äpfel	Seite 192
Winter	Seite 212
Kartoffeln	Seite 236
Mir geht's nicht gut	Seite 252
Silvester	Seite 267
Rezeptverzeichnis	Seite 284

Die Erfinderinnen dieses Buches:

(So sahen wir aus, als wir klein waren...
Und wie wir jetzt aussehen, seht ihr
ganz hinten im Buch.)

Clandia



Julia



Nelly



Gesa



Leinkafliste
Kuskus
Möhren
Hähnchenbrust
Kidneybohnen
Zitronen
Minze
Sesampaste

Vorwort

Liebe Kinder und liebe Fast-schon-Erwachsene,

dieses Buch führt euch an den spannendsten Ort bei euch zu Hause – in die Küche! Hier könnt ihr mit frischen Zutaten die tollsten Gerichte selber machen. Am Ende habt ihr nicht nur einen Riesenspaß gehabt, sondern seid auch noch richtig lecker satt geworden. Toll, was alles möglich ist, wenn man sich etwas zutraut! Wie wär's, wenn ihr mal Freunde zum gemeinsamen Kochen oder zu einer selbstgekochten Mahlzeit einladet? Oder vielleicht überrascht ihr eure Familie mit einem großartigen Nachtisch?

Manche Rezepte in diesem Buch gehen blitzschnell, für andere braucht es ein bisschen Geduld. Herr von Schlau und Oma Kluge stehen euch mit ihren Tipps dabei zur Seite. Wenn es einmal besonders aufwendig oder vielleicht sogar ein wenig gefährlich werden könnte, solltet ihr unbedingt einen Erwachsenen um Hilfe bitten.

An der Anzahl der kleinen Wimpel über den Zutatenlisten erkennt ihr, wie schwierig die Zubereitung des Rezepts wird. Dort ist auch jedes Mal angegeben, für wie viele Personen das fertige Gericht reicht.

In den Rezepten werden folgende Maßeinheiten verwendet:

TL = Teelöffel

EL = Esslöffel

Nun aber nichts wie ran an die Töpfe! Ganz viel Freude beim Schnippeln, Rühren und Ausprobieren wünschen euch

Claudia, Gesa, Julia und Nelly



Wir zwei helfen dir gerne und haben noch ein paar schlaue Extra-Infos parat!

Wenn du die Eier kalt abschreckst, lässt sich die Schale viel besser ablösen. Sie erschrecken sich dann wie du, wenn du mit kaltem Wasser bespritzt wirst.

Für 4–6 Portionen
Zubereitungszeit: 1 Stunde

FÜR DEN SALAT:
4 mittelgroße Eier
4 Scheiben Vollkorntoast
(oder anderes Brot)
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Salat (deinen Lieblingssalat)
1 Bund Radieschen

Frühlingsalat mit Eiern und Croutons

FÜR DAS DRESSING:
3 EL Olivenöl
1 EL Holunderblütensirup (bekommst du
im Bioladen oder Reformhaus)
2 EL Zitronensaft
10 Gänseblümchen zum Darüberstreuen

Erst die Eier kochen: Einen kleinen Topf mit Wasser füllen und das Wasser aufkochen lassen. Nun gibst du die Eier vorsichtig mit einem Löffel ins kochende Wasser und lässt sie 6 Minuten darin kochen (stelle dir dafür am besten einen Küchenwecker). Dann das Wasser abgießen und die Eier kalt abschrecken, das heißt, du lässt kaltes Wasser darüberlaufen. Anschließend schälst du die Eier und schneidest sie in Achtel.

Dann die Croutons: Dafür schneidest du das Toastbrot in kleine Würfel. Nun erhitzt du das Olivenöl in einer Pfanne. Rüste die Toastbrotwürfel rundherum an, dabei mit einem Holzlöffel umrühren. Zum Schluss würzt du die Croutons mit Salz.

Salat und Co.: Den Salat in mundgerechte Stücke zupfen, in kaltem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Wasche die Radieschen, entferne jeweils Strunk und Zipfel und schneide die Radieschen in dünne Scheiben.

Jetzt das Dressing: Gib Olivenöl, Holunderblütensirup, Zitronensaft, Salz und etwas Pfeffer in eine Schüssel und verrühre alles kräftig mit dem Schneebesen. Nun vermischst du den Salat, die Radieschen, das Dressing und die Eier und streust zum Schluss die Croutons und die Gänseblümchen darüber.





Baiser – manchmal auch Meringe oder Meringue genannt – ist ein Schaumgebäck aus gezuckertem Eischnee, das du im Supermarkt oder beim Bäcker bekommst. Das Wort Baiser ist französisch (sprich „Behseh“) und heißt auf Deutsch „Kuss“.

1 Schlagsahne
1 Päckchen Vanillesucker
Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 25 Minuten

75 g Baiser
250 g tiefgekühlte Himbeeren

Himmliche Wolke

Die Sahne und den Vanillesucker in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen (das dauert etwa 5 Minuten). Fülle das Baiser in einen großen Gefrierbeutel oder eine Tüte und rolle es mit einem Nudelholz klein. Anschließend die Schlagsahne, die Baiserbrösel und die tiefgefrorenen Himbeeren vermengen. Lass die Masse 2 Stunden im Kühlschrank ziehen und rühre das Ganze jede halbe Stunde einmal um. Mmmhhh, schmeckt himmlisch!!!!





Biskuit mit vanillepudding und Erdbeeren



Für 1 Kuchen
Zubereitungszeit: 1 Stunde 30 Minuten,
davon 15 Minuten Backzeit

Für 1 Springform von 24 cm Durchmesser

75 g Mehl
15 g gemahlene Mandeln
1 Prise Zimt
3 Eier
100 g Zucker
1 Prise Salz
1 Päckchen Vanille-Puddingpulver
¼ l Milch
500 g Erdbeeren
1 Päckchen klarer Tortenguss

Biskuit ist ein luftig
leichter Teig, der sehr
lecker schmeckt.



Erst der Biskuitboden: Das Mehl, die gemahlene Mandeln und den Zimt in einer Schüssel mischen. Schlage die Eier, 75 g Zucker und 1 Prise Salz in einer zweiten Schüssel mit den Quirlen des Handrührgerätes 5 Minuten lang schaumig. Rühre die Mehlmischung vorsichtig mit einem Schneebesen hinein.

Nun das Backen: Die Springform einfetten und den Teig hineingeben. Backe den Biskuitboden im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 15 Minuten. Nimm ihn nach dem Backen (mit Backhandschuhen!) aus dem Ofen, stürze ihn aus der Form und lass ihn abkühlen.

Der Vanillepudding: Verrühre die restlichen 25 g Zucker, das Puddingpulver und 50 ml kalte Milch mit einem Löffel. Erhitze die restliche Milch in einem Topf und rühre das angerührte Puddingpulver mit einem Schneebesen hinein. Kräftig rühren und aufpassen, dass der Pudding nicht anbrennt. Dann vom Herd ziehen, den warmen Vanillepudding auf dem Tortenboden verteilen und abkühlen lassen.

Jetzt das Obst: Putze die Erdbeeren, schneide den Strunk ab und viertele sie. Das Obst auf dem Kuchen verteilen. Nun den Tortenguss und ¼ l kaltes Wasser in einem kleinen Topf verrühren. Lass den Guss einmal aufkochen und gieß ihn über die Erdbeeren.

SO BAUE ICH MIR
EIN LAGERFEUER:

2 RAHMEN AUS
DAUMENDICKEM
ANMACHHOLZ



3 FLÄCHE
MIT REISIG
ODER RINDE
FÜLLEN,
ANZÜNDEN.

4 MEHR
ANMACHHOLZ
WIE EIN TIPI
DRÜBER-
BAUEN



5 NACH UND NACH
STÄRKERE HÖLZER
AUFSCHICHTEN

1 EBENEN, NICHT BRENNBAREN
UNTERGRUND SUCHE!
(NOCH SICHERER: MIT STEINEN
UMRANDEN!)



STOCKBROT

um-den-Ast-GEWICKELTES

Für 6 Portionen
Zubereitungszeit: 2 Stunden

400 g Dinkelvollkornmehl
3 EL Olivenöl
½ TL Salz
30 g frische Hefe
1 Bund Schnittlauch
100 g Walnüsse

6–8 (geschnittzte) Holzstöcke
für das Brot

Erst der Teig: Für den Teig vermengst du das Mehl, Olivenöl, Salz und 150 ml lauwarmes Wasser. Dann die frische Hefe hineinbröseln. Alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Den deckst du mit einem Geschirrtuch ab und lässt ihn 45 Minuten an einem warmen Ort gehen.

Inzwischen das Schnippeln: Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Walnüsse fein hacken. Knete nun den Schnittlauch und die Walnüsse unter den Teig. Nimm eine Portion Teig und rolle sie zu einer Wurst, die du dann um den Stock wickelst – genauso wie hier auf dem Foto.

Und nun am Feuer: Halt die mit Brotteig umwickelten Holzstöcke über die Glut und drehe sie rundherum 8–12 Minuten, bis sie gar sind.

Gesundungs-Orangen-Sandkuchen

Für 8 kleine Kuchen
Zubereitungszeit: 1 Stunde 30 Minuten,
davon 25 Minuten Backzeit

2 unbehandelte Orangen
250 g weiche Butter
125 g Zucker
1 Prise Salz
4 mittelgroße Eier
250 g Mehl
1 TL Backpulver

50 g Speisestärke
50 g gemahlene Mandeln
75 ml Orangensaft

FÜR DEN GUSS:
75 g Puderzucker
2 EL Zitronensaft
3 rote Fruchtgummischnecken

8 kleine Mini-Backförmchen
(oder 8 Muffinförmchen im Muffinblech)

Erst der Teig: Reibe die Orangenschale einer Orange mit der feinen Seite der Küchenreibe ab. Dann beide Orangen schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit den Quirlen des Handrührgeräts rührst du Butter, Zucker, Salz und die abgeriebene Orangenschale schaumig. Füge nacheinander einzeln die Eier hinzu. Mische Mehl, Backpulver, Speisestärke, Mandeln und Orangensaft in einer Schüssel. Rühre die Mehlmischung in den Teig. Jetzt noch die Orangenwürfel darunterrühren. Dann füllst du den Teig in 8 kleine Backförmchen.

Nun das Backen: Heize den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vor. Backe die Kuchen 25 Minuten (Küchenwecker stellen). Nimm dann die Kuchen aus dem Ofen und lass sie abkühlen.

Das Verzieren: Für den Guss rührst du Puderzucker und Zitronensaft mit einem Schneebesen glatt. Verteile den Guss auf den 8 Kuchen. Nun schneidest du die roten Fruchtgummischnecken in Stücke und setzt diese als rote Kreuze auf die Kuchen.



Rezeptverzeichnis

Apfel-Karotten-Salat mit Sonnenblumenkernen	Seite 200
Apfel-Krümel mit Vanilleeis	Seite 204
Apfelkuchen, Ruckzuck-	Seite 194
Apfel-Kürbis-Gratin	Seite 208
Apfelfannküchlein mit Honig	Seite 206
Apple Pie mit Blättern	Seite 172
Bananen-Joghurt-Smoothie	Seite 260
Beeren-Pfannkuchen-Torte	Seite 110
Berliner, falsche	Seite 268
Birne, gebacken, im Schlafrock	Seite 162
Biskuit mit Vanillepudding und Erdbeeren	Seite 73
Blaubeer-Schoko-Dessert	Seite 104
Blinis mit schwarzen Linsen und Räucherlachs	Seite 140
Bowle, Ananas-	Seite 271
Bratbirnen mit Vanillesauce	Seite 180
Bratkartoffeln mit Spiegelei und Schinken	Seite 241
Brokkoliröschen zum Stippen in Aioli	Seite 51
Burger	Seite 148
Couscous mit Gemüse, Huhn und Kichererbsen	Seite 142
Dips	
· Erdnuss-Dip	Seite 273
· Kräuterdip	Seite 273
· Tomatendip	Seite 273
Donuts	Seite 117
Eier im Glas, pochiert	Seite 65
Eier in Senfsauce mit Pellkartoffeln	Seite 67
Eis	
· Cola-Wassereis	Seite 81
· Eisfrüchte am Stiel	Seite 80
· Erdbeer-Eis	Seite 82
· Heidelbeer-Joghurt-Eis am Stiel	Seite 82
· Himbeer-Kokos-Eis am Stiel	Seite 82
· Melonen-Raketen am Stiel	Seite 82
· Wassermelonen-Eisbombe	Seite 84

Erdbeeren mit Schlagsahne	Seite 108
Erdbeer-Pawlowas	Seite 63
F ish 'n' Chips	Seite 146
Focaccia mit Tomaten, Oliven und Kräutern	Seite 89
Fondue, Kinder-Silvester-	Seite 272
Forelle, gegrillt	Seite 186
Frühlingsgemüse mit Mandel-Kräuter-Quark	Seite 41
Frühlingsrollen	Seite 136
Frühlingsalat mit Eiern und Croûtons	Seite 24
Frühlingsuppe mit Backerbsen	Seite 34
G ebackene Schneeflocken	Seite 220
Gemüsesuppe mit Grießklößchen	Seite 55
Geschnetzeltes mit Pilzen und Spätzle	Seite 168
Glückskekse, selbstgemacht	Seite 279
Gnocchi mit Tomatensauce	Seite 250
H efe-Schneemänner	Seite 225
Heiße Zitrone	Seite 258
Himbeer-Shake	Seite 108
Himmel und Erde	Seite 196
Himmlische Wolke	Seite 27
Holunderblütenküchlein	Seite 20
Holunderblütensirup	Seite 30
Holunderbrause	Seite 31
Hühnercurry in Erdnussauce mit Fufu	Seite 144
Hühnersuppe mit Buchstabennudeln	Seite 254
Husten-weg-Zwiebelsaft	Seite 262
J ohannisbeerkuchen mit Eischneehaube	Seite 106
K arotten-Orangen-Zitronen-Saft, selbstgepresst	Seite 261
Karottensalat mit Mozzarella-Bällchen und Croûtons	Seite 48
Kartoffel-Gemüse-Gratin	Seite 248
Kartoffelklöße mit Pilzrahmsauce	Seite 251
Kartoffelkuchen mit Schlagsahne	Seite 245
Kartoffeln in der Folie mit Tzatziki	Seite 184
Kartoffelteig, Grundrezept	Seite 242
Kirschenmichel mit Vanilleeis	Seite 112
Kresse-Eierköpfe	Seite 71
Kürbisspalten, gebacken, mit Mandeldip	Seite 154

Kürbissuppe mit Orangensaft und Schnittlauch	Seite 156
L andhaussuppe	Seite 233
Lebkuchen-Kirche	Seite 230
Lebkuchenschmuck	Seite 217
Lebkuchenschokolade, warme	Seite 219
Lebkuchenteig, Grundrezept	Seite 214
Limonade, Rhabarber-Himbeer-	Seite 120
M airübchen in Béchamelsauce mit gebratenem Hühnchen	Seite 52
Makronen-Schneeberge	Seite 227
Marmelade, Tri-Frutti-	Seite 86
Maronen, geröstet, mit viererlei Dips	Seite 159
Marzipan-Glückstiere	Seite 282
Muffins, Fünf-vor-Zwölf-	Seite 281
N udel-Lollies	Seite 277
Nudelsalat	Seite 119
Nutella mit »Stippobst«	Seite 126
O fenkartoffel-Köpfe mit Kräuterquark	Seite 249
Omelette mit Champignons, Paprika und Käse	Seite 69
Osterlamm, gebackenes	Seite 22
P aella	Seite 138
Punsch	
· Holunder-Orangen-	Seite 165
· mit Apfel- und Cranberrysaft	Seite 190
Puten-Curry mit Reis und Apfelchutney	Seite 210
Q uesadilla mit Avocado, Kidneybohnen und Paprika	Seite 150
R eibekuchen mit Apfelmus	Seite 240
Reissalat mit Paprika, Oliven und Mais	Seite 127
Rote Grütze mit Vanillesauce	Seite 102
Rote-Bete-Karotten-Salat mit Feldsalat und Haselnüssen	Seite 170
S alat mit essbaren Blüten	Seite 94
Sandkuchen, Orangen-	Seite 256
Schafskäse-Mangold-Päckchen	Seite 183
Schoko-Bananen	Seite 188
Schoko-Eier-Nester	Seite 28
Schoko-Kugeln, Disko-	Seite 268
Schokoladen-Milchreis mit Kirschen, kalter	Seite 123
Schokopudding-Pflanze	Seite 98

Schokoschalen mit Vanillepudding und Erdbeeren	Seite 32
Soufflé-Tassen, süße	Seite 61
Spaghetti alla Carbonara	Seite 76
Spargelkuchen	Seite 42
Spiegeleier im Paprikaring	Seite 74
Spitzkohlsuppe mit Kartoffeln und Kokosmilch	Seite 44
Stockbrot	Seite 179
Sushi	Seite 134
Süßkartoffel-Curry mit Chapati	Seite 132
Süßkartoffelpüree mit Spinat und gekochten Eiern	Seite 246
Tarte Tatin	Seite 202
Tee	
· Johannisbeer-Thymian-Tee	Seite 263
· Kamille-Minz-Tee	Seite 263
Tomatenbrote	Seite 96
Tortillachips mit Avocado-Dip	Seite 127
Wraps mit Schafskäse und Salat	Seite 120
Zuckerschotensalat, warmer	Seite 56

Danksagung

Vielen Dank an

unsere vielen tollen Modelle: Andrew, Angelina, Arthur, Astha, Ava, Bent, Charlotte, Clara, Constantin, Elisa, Peodora, Frederic, Friederike, Hadi, Helena, Imme, Henri, Joon, Johanna, Leonie, Letizia, Luisa, Malin, Martha, Matilda, Nene, Otis, Paul, Robin, Sarah, Tobias, Ying Ying. Es hat uns sehr viel Spaß mit euch gemacht!!!!

an Lütt & Fien (www.luetundfien.de) für das Ausleihen der tollen Sachen aus ihrem Laden

an das gesamte Team des AT Verlags



Dankeschön!

Liebe Kinder und Jugendliche,

wenn ihr durch unser Buch Lust bekommen habt, das eine oder andere nachzukochen, dann sind wir glücklich! Macht euch einfach ans Werk und legt los (mit oder ohne Erwachsenenhilfe) ... Hoffentlich ist dieses Buch bald voller Kleckse, Spritzer, Klebefingerspuren, Eselsohren und Markierungszettel!

Wie schön ist es, am Ende etwas zu servieren oder zu essen, das man selbst gekocht hat! Wenn ihr dann noch Lust und Zeit habt, schickt uns gerne eure Bilder von euren „Essens-Kunstwerken“ oder schreibt uns, wie euch das Buch gefällt.

Wir freuen uns sehr auf Eure Post:

info@claudiasiefert.de
hallo@gesasander.de
info@juliahoersch.de
nelly.mager@gmx.de



Die Autorinnen:

Claudia Seifert arbeitet seit 2000 als Foodstylistin, Kochbuchautorin und Köchin in Hamburg. Mit ihren Rezepten in diesem Buch möchte sie Kinder zum Kochen inspirieren und ihre eigene Freude in der Küche auf kleine Köche übertragen. Sie liebt das Kochen schon seit ihrer Kindheit und kann sich sehr lebhaft an das Topfausschlecken und Teignaschen erinnern, und tut dies darüber hinaus heute auch.

Gesa Sander lebt und arbeitet als freie Illustratorin und Grafikerin in Hamburg. Viele ihrer Zeichnungen findet man in Büchern und Zeitschriften oder auf Geschirr, Brettspielen und Papeterieartikeln wieder. Als Mutter von zwei kochfreudigen Kindern war es für sie ein Riesenspass, Ideen für dieses Buch zu entwickeln, Figuren zu zeichnen und am Ende alle Teile (Texte, Fotos und Illustrationen) zu einem fantasievollen Ganzen zusammenzufügen.

Julia Hoersch arbeitet seit 1991 in Hamburg als freie Fotografin im Bereich Food und Dekoration/Living für renommierte Zeitschriften und Buchverlage. Ihre Tochter steht inzwischen öfter auch gerne selbst am Herd - die Arbeit an diesem Buch hat sie viele Monate interessiert und aktiv miterlebt. Der Sohnmännchen lässt sich immer noch gerne bekochen, aber vielleicht klappt es ja dank dieses wunderbaren Werkes, dies zu ändern.

Nelly Mager ist freie Stylistin für verschiedene Verlage in den Bereichen Food, Dekoration und Living in Hamburg. Sie steht, wenn sie kocht, selten alleine am Herd, denn ihre zwei Kinder sind gerne fleissige Helfer - nur mit dem Aufräumen hinterher klappt es noch nicht so ganz ... Für das Mitmachen auf den Fotos in diesem Buch konnte sie nicht nur ihre Kinder, sondern auch noch deren gesamten Freundeskreis begeistern.

