

KOCHBUCH FÜR TEENAGER

111
REZEPTE
ZUM **KOCHEN**
UND
BACKEN

*lecker,
schnell &
einfach*



KOCHBUCH FÜR TEENAGER

KOCHBUCH FÜR TEENAGER

*111 Rezepte zum
Kochen & Backen*

Vorwort

Essen ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Alle lieben gutes Essen. Alle müssen essen. Wieso also nicht deines Glückes Schmied sein und von nun an selbst den Kochlöffel schwingen? Kochen ist eine Fähigkeit, die dich dein Leben lang begleiten wird. Spätestens wenn du von Zuhause ausziehst, deine Eltern dich nicht mehr regelmäßig bekochen und du genug vom langweiligen Kantinenessen und ungesunden Fertigprodukten hast, wirst du dankbar sein, kein Neuling mehr am Herd zu sein.

Dieses Kochbuch bietet dir den perfekten Einstieg in die wunderbare Welt des Kochens. Auf den folgenden Seiten erhältst du zunächst jede Menge nützlicher Tipps und Informationen: von den Must-haves an Küchenutensilien und Zutaten über clevere Einkaufstipps bis hin zu grundlegenden Empfehlungen für eine gesunde Ernährung und deinen Start in der Küche. Du wirst schnell merken: Kochen lernen ist gar nicht so schwierig und macht sogar jede Menge Spaß!

Auf dich warten 111 leckere und einfache Rezepte zum Nachkochen. Ob Pausensnack für die Schule, Abendessen für die ganze Familie oder Partyfood und Drinks für deinen Filmabend mit Freunden – bei den Rezepten ist für jeden Geschmack und Anlass etwas dabei! Anhand der übersichtlichen Struktur und der abgebildeten Symbole kannst du bei den Rezepten auf einem Blick Zutaten, Zeit, Schwierigkeitsgrad, Portionsgröße und Kompatibilität mit vegetarischer oder veganer Ernährung erkennen. Die zugehörigen Anleitungen führen dich Schritt für Schritt durch die Zubereitung des Rezepts. So wird das Kochen für dich zum Kinderspiel!

Viel Spaß beim Zubereiten und Genießen deiner selbst gekochten
Gerichte! An die Kochlöffel, fertig, los!



Symbole und Abkürzungen in diesem Buch



Zubereitungszeit



Schwierigkeitsgrad



Portionsgröße



**maximal
5 Hauptzutaten**



vegetarisch



vegan



**zum Mitnehmen
geeignet**



**zum Einfrieren
geeignet**

EL Eszlöffel

TL Teelöffel

Msp. Messerspitze
Pck. Packung/Päckchen
ml Milliliter
l Liter
g Gramm
kg Kilogramm
kl. kleine/r/s
gr. große/r/s
°C Grad Celsius
TK Tiefkühlprodukt



1 TL = ca. 5 ml
1 TL gestrichen = z. B. 5 g Salz, 5 g Zucker, 3 g Mehl
1 TL gehäuft = 2 TL gestrichen



1 EL = ca. 15 ml = 3 TL
1 EL gestrichen = z. B. 15 g Salz, 15 g Zucker, 9 g Mehl
1 EL gehäuft = 2 EL gestrichen

Inhalt

MUST-HAVES FÜR DIE KÜCHE

Wichtige Küchenhelfer
Lebensmittel aus dem Vorrat
Kühlschranklagerung
Clever einkaufen
Saisonkalender

DU BIST, WAS DU ISST

Regeln für eine vollwertige Ernährung
Ernährungspyramide

KOCHTIPPS FÜR DEN EINSTIEG

REZEPTE

Quick & Easy
Brain Food

Salate & Bowls

Pasta, Reis & Kartoffeln

Fisch & Fleisch

Vegetarisch & vegan

All in one

Süsse Gerichte

Snacks & Partyfood

Drinks

REGISTER NACH ZUTATEN

MUST-HAVES FÜR DIE KÜCHE

Damit du unbeschwert mit dem Kochen beginnen kannst, sollte es dir an einer Grundausstattung an Küchenutensilien und Zutaten nicht fehlen. So kannst du jederzeit leckere Gerichte zaubern. Natürlich benötigst du nicht alles Genannte auf einmal, manches je nach bevorzugter Koch- und Ernährungsweise vielleicht auch gar nicht. Die folgenden Empfehlungen kannst du an deine individuellen Bedürfnisse anpassen.

WICHTIGE KÜCHENHELFER

- *Töpfe: klein und groß mit Deckel*
- *Bratpfanne: groß, beschichtet, mit hohem Rand und Deckel, am besten ofenfest*
- *Auflaufform*
- *Backformen: z. B. Springform, Silikon-Muffinförmchen*
- *Schüsseln: klein und groß zum Anrühren und Servieren*
- *Schneidebretter: mind. eins für Gemüse & Obst und eins für Fleisch, damit sich Keime nicht übertragen*
- *scharfe Messer: kleines Gemüse-, großes Koch- & geriffeltes Brotmesser*
- *Sparschäler*
- *Kochbesteck: Kochlöffel, Pfannenwender, Suppenkelle, Nudelkelle, Schneebesen*
- *Universalreibe: zum Raspeln, Hobeln und Reiben*
- *Siebe: fein und kleiner, groß für Nudeln, Kartoffeln, Salat*

- Zitruspresse
- Dosen-, Flaschen- & Glasöffner
- Messbecher
- Küchenwaage
- Wasserkocher
- Toaster
- Mikrowelle
- leistungsstarker Pürierstab/Standmixer
- Handrührgerät/Handmixer
- Vorratsbehälter: luftdicht verschließbar, zum Einfrieren und für die Mikrowelle geeignet
- Essgeschirr: Speise- und Suppenteller, kleine Schalen, Tassen, Gläser, Besteck
- Topflappen & -untersetzer
- Geschirrtücher
- Schwamm/Lappen/Spülbürste
- Backpapier oder Dauerbackmatten
- Alufolie



Tipp: Setze beim Kauf der Küchenutensilien lieber auf Qualität statt Quantität. Sie sollten gut in der Hand liegen und leicht zu reinigen sein. Falls du eine Spülmaschine hast, achte darauf, dass sie dafür geeignet sind. Bei neuen Geräten unbedingt die Bedienungsanleitung lesen oder jemanden um eine Einweisung

bitten.



LEBENSMITTEL AUS DEM VORRAT

TROCKENE ZUTATEN halten sich recht lange und lassen sich gut auf Vorrat dunkel und trocken im Schrank lagern. Diese Grundzutaten sind immer hilfreich: Nudeln, Reis, Quinoa, Couscous, Linsen, Müsli, Haferflocken, Nüsse & Kerne, Paniermehl, Mehl, Zucker, Backpulver, Trockenhefe, Speisestärke, Gemüse- und Hühnerbrühe, Kaffee, Tee sowie Kakaopulver.

Tip: Nach dem Öffnen von Verpackungen die Lebensmittel unbedingt in luftdicht verschließbare Behältnisse umfüllen. So bleiben die Lebensmittel länger haltbar und lästige Schädlinge haben keine Chance.

KONSERVEN in Dosen oder Gläsern sind verschlossen mehrere Jahre haltbar und können im Regal oder Schrank aufbewahrt werden.

Diese sind praktisch auf Vorrat zu haben: Tomaten (passiert, gehackt, -mark), Kokosmilch, Mais, Erbsen, Kidneybohnen, Kichererbsen, Pilze, Rotkohl, Sauerkraut und Obst (z. B. Pfirsich, Mandarinen, Ananas).

GEWÜRZE peppen jedes Gericht auf. Damit sie ihr Aroma nicht verlieren, solltest du sie dunkel und luftdicht verschlossen aufbewahren. Diese Gewürze werden häufig zum Kochen benötigt: Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chiliflocken, Curry, Oregano, Rosmarin, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Ceylon-Zimtpulver sowie frische oder tiefgefrorene Kräuter, z. B. Schnittlauch, Petersilie und Dill.

Mit **ÖLEN, SOSSEN & CO** kannst du deine Gerichte im Nu verfeinern. Öle dabei immer gut verschließen sowie kühl und dunkel lagern, damit sie nicht ranzig werden. Sonnenblumen- und Rapsöl sowie angebrochene Soßen, wie Ketchup, Senf, Mayonnaise, Sojasoße, Currypaste und Pesto, sind in der Kühlschrank-Tür gut aufgehoben. Außerdem sinnvoll vorrätig zu haben: Olivenöl, Kokosöl, Essig, Honig/Ahornsirup/Agavendicksaft, Schokocreame oder Nussmus/-butter.

Frisches **OBST & GEMÜSE** hält sich nur wenige Tage und sollte erst vor dem Essen abgewaschen werden. Die meisten Sorten kannst du im Gemüsefach im Kühlschrank unterbringen, z. B. Beeren, Kirschen und Pfirsiche, Salate, Gurken, Brokkoli und Blumenkohl. Sorten, die in wärmeren Klimaregionen wachsen, wie Ananas, Mango, Bananen, Zitronen, Orangen, Avocados und Paprika, lieber bei Zimmertemperatur lagern. Äpfel und Tomaten geben Ethylen frei,

wodurch anderes Obst und Gemüse schneller reift. Bewahre sie daher besser separat an einem kühlen, dunklen Ort auf. Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Kürbis mögen es ebenfalls kühl, dunkel und trocken und sind so mehrere Wochen haltbar. Neben frischem Obst und Gemüse sind auch Tiefkühlvarianten und getrocknete Früchte, wie Datteln, Aprikosen und Cranberrys nützlich.

Tipp: Mache aus überreifem Obst leckere Smoothies. Gemüsereste kannst du zum Beispiel zu Pesto, Suppen oder Pfannengerichten verarbeiten.

MILCHPRODUKTE oder vergleichbare Alternativen sind am besten im mittleren Kühlschrankfach aufgehoben. Milch, Butter und Eier finden in der Kühlschranktür ihren Platz. Angebrochen solltest du sie innerhalb weniger Tage verbrauchen. Oft gebraucht werden Butter, Margarine, Milch, Pflanzendrink, Kochcreme, Sahne, Joghurt, Frischkäse, Käse wie Gouda, Feta, Mozzarella sowie Eier.

FISCH & FLEISCH fühlen sich im unteren Kühlbereich am wohlsten. Roh solltest du sie möglichst zeitnah verarbeiten. Verpackte Produkte sind nach dem Öffnen einige Tage haltbar. Tiefgefroren sind sie immer einsatzbereit, z. B. Lachs, Hähnchenbrustfilet oder Hackfleisch.

BACKWAREN, wie Brot und Brötchen, immer möglichst frisch und in kleineren Mengen kaufen, da sie schnell verderben. Praktisch sind daher auch Aufbackbrötchen, abgepackte Tortilla-Wraps und Tiefkühl-Blätterteig.

Tipp: Wenn du mal nicht weißt, wie du bestimmte Zutaten lagern sollst, überlege, wie du sie im Supermarkt vorfindest – im Regal, im Kühl- oder Tiefkühlfach.

KÜHLSCHRANKLAGERUNG

Eier, Butter, Margarine,
Marmelade



Soßen, Dressings,
Mayonnaise



Milch,
Buttermilch

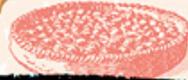
Wasser, Saft
und andere
Getränke



6-8°



zubereitete Speisen,
Kuchen



4-5°



Käse, Pudding,
Joghurt, Sahne



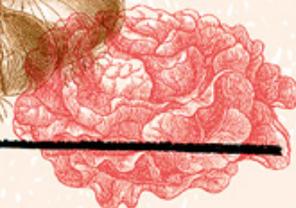
2°



Fisch, Fleisch



8-10°



Obst, Gemüse, Salate,
Kräuter

Tipp: Lege dir in deinem Kühlschrank eine „Eat me first“-Box mit Lebensmitteln an, die du zeitnah aufbrauchen solltest. Zum Beispiel, weil die Produkte bereits angebrochen sind oder bald ihr

Mindesthaltbarkeitsdatum erreichen.



CLEVER EINKAUFEN

Wer kochen möchte, muss auch die nötigen Zutaten einkaufen. Mit etwas Planung ist dein Wocheneinkauf keine große Sache mehr und macht sogar Spaß.

EINKAUF PLANEN

Im Idealfall überlegst du dir schon vor deinem Wocheneinkauf, welche Gerichte du die nächsten Tage kochen möchtest. Dann schaust du, welche Zutaten du bereits zu Hause hast und welche du noch einkaufen musst. So vermeidest du unnötige Einkäufe und musst keine Lebensmittel wegwurfen.

SPARPOTENZIAL NUTZEN

Falls du knapp bei Kasse bist, lohnt es sich, die Angebote der verschiedenen Supermärkte zu vergleichen. Zudem sind Eigenmarkenprodukte der Supermärkte in der Regel genauso gut wie Markenprodukte, aber um einiges günstiger. Diese gibt es oft auch in Bio-Qualität.

GUT AUSRÜSTEN

Nimm zum Einkaufen deine eigenen Beutel, Taschen und Gemüsenetze mit, statt jedes Mal Neue zu kaufen. Das schont die Umwelt und deinen Geldbeutel. In sogenannten “Unverpackt”-Läden kannst du Lebensmittel direkt in deine mitgebrachten Gefäße einfüllen und so jede Menge Verpackungsmüll sparen. Besonders im Sommer und bei längeren Einkaufswegen ist außerdem eine Kühltasche empfehlenswert, damit deine (tief-)gekühlten Waren frisch bleiben.

NICHT HUNGRIG EINKAUFEN

Das ist kein Klischee! Wenn du hungrig einkaufen gehst, neigst du dazu, deinem Appetit zu folgen statt deiner gut geplanten Einkaufsliste. Die Folge: Du kaufst mehr als benötigt, wahrscheinlich ungesündere Produkte und gibst mehr Geld aus, als dein Budget vielleicht zulässt.

REGIONALE, SAISONALE & BIO-PRODUKTE BEVORZUGEN

Greife, wann immer möglich, zu saisonalen Produkten aus deiner Region. Diese haben aufgrund kürzerer Transportwege und wegfallender Lagerung eine bessere Ökobilanz und sind frischer, reifer sowie meist günstiger als Importware. Zudem unterstützt du damit lokale Unternehmen. Welches Obst und Gemüse wann bei uns Saison hat, erfährst du im Saisonkalender auf der nächsten Seite. Bevorzuge außerdem Bio-Produkte, denn diese stammen aus einem kontrollierten, ökologischen Anbau. Dabei werden keine Gentechnik, chemisch-synthetische Pestizide und in der Regel auch keine künstlichen Farbstoffe und Geschmacksverstärker eingesetzt.

ZUTATENLISTE ANSEHEN

Wenn du doch mal zu Fertigprodukten greifst, wirf vorher einen Blick auf die Zutatenliste. Die Zutaten sind absteigend nach ihrem Gewichtsanteil aufgelistet. Was ganz vorn steht, ist also am meisten im Produkt enthalten. Vermeide Waren mit vielen Zusatzstoffen und unnötig viel Zucker. Je kürzer die Liste, desto besser.

NACH VERBRAUCH EINKAUFEN

Beobachte, wie viel du tatsächlich von deinem Einkauf verbrauchst und wie viel davon übrig bleibt. Größere Verpackungen sind zwar oft günstiger, aber nicht nachhaltiger, wenn du am Ende die Hälfte wegwerfen musst.

SAISONKALENDER

Dieser Saisonkalender zeigt dir, zu welcher Jahreszeit bestimmte Obst und Gemüsesorten Saison haben. Dank kurzer Transportwege findest du sie dann frisch, günstig und in großen Mengen im Handel. Greife also beim Einkauf bevorzugt zu saisonaler und regionaler Ware – das ist gut für dich und die Umwelt.



Spargel

FRÜHLING



Zuckerschote Kohlrabi Radieschen

Frühlingszwiebel Möhre Erbse

Spinat Gelbe Bohnen Rhabarber

SOMMER

Paprika

Kräuter



Staudensellerie Artischocke

Beeren

Mais Mangold

Blumenkohl



Aubergine

Tomate Salat

Brokkoli

Zucchini Kirsche

Gurke Rettich

grüne Bohnen