

**Jill E.
Jänsch**



**Zwengerl
Koch- und
Backbuch
für Kinder**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Steckbrief Nudeln

Nudeln mit Tomatensoße

Spaghetti Bolognese

Schinkennudeln

Lasagne

Steckbrief Kartoffel

Kartoffelecken

Kartoffelsalat

Süßkartoffel Pommes

Kartoffelbrei

Steckbrief Fleisch

Fleischpflanzerl

Paniertes Schnitzel

Würstchen im Schlafrock

Steckbrief Süßes

Pfannkuchen

Pfannkuchen-Sushi

Obstsalat

Steckbrief Suppen

Pfannkuchensuppe
Hühner-Nudel-Suppe
Tomatensuppe
Steckbrief Kekse / Plätzchen
Butterplätzchen
Kokosmakronen
Steckbrief Kasten Kuchen
Marmorkuchen
Zitronenkuchen
Sandkuchen
Schokokuchen
Steckbrief Blechkuchen
Becherkuchen
Brownies
Apfel-Streusel-Kuchen
Steckbrief Eier
Frühstücksei
Rührei
Spiegelei
Steckbrief Gemüse
Gemüsespieße
Gemüsepfanne
Gefüllte Paprika
Steckbrief Salat
Gurkensalat

Tomate Mozzarella
Feldsalat

Vorwort

Hallo liebe Kinder, Eltern und Erwachsene!

Als erstes möchte ich mich vorstellen. Ich bin Jill, Jahrgang 2004 und komme aus Oberbayern.

Meine große Leidenschaft ist kochen und backen. Außerdem mag ich Kinder sehr gerne.

Als ich ein Thema für meine Montessori-Arbeit suchte, war schnell klar, dass es ein Koch- und Backbuch für Kinder werden sollte.

Das Ergebnis haltet ihr nun in Euren Händen!

Ich wünsche Euch viel Spaß damit!

Eure

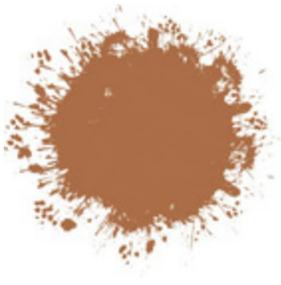
Jill E. Jänsch

Kochen



Nudeln

Nudeln mit Tomatensoße
Spaghetti Bolognese
Schinkennudeln
Lasagne



Kartoffeln

Kartoffelecken
Kartoffelsalat
Süßkartoffel Pommes
Kartoffelbrei



Fleisch

Fleischpflanzerl

Paniertes Schnitzel

Würstchen im Schlafrock



Suppen

Pfannkuchensuppe

Hühner-Nudel-Suppe

Tomatensuppe



Eier

Frühstücksei

Rührei

Spiegelei



Gemüse

Gemüsespieße
Gemüsepfanne
Gefüllte Paprika

Süßes und Backen



Süßes

Pfannkuchen

Pfannkuchen-Sushi

Obstsalat



Kekse/Plätzchen

Butterplätzchen

Kokosmakronen



Kastenkuchen

Marmorkuchen

Zitronenkuchen
Sandkuchen
Schokokuchen



Blechkuchen

Becherkuchen
Brownies
Apfel-Streusel-Kuchen



Salat

Gurkensalat
Tomate Mozzarella
Feldsalat

Steckbrief Nudeln

Es ist schwierig zu sagen, wer die ersten Nudeln gekocht hat. Lange glaubte man, dass Marco Polo von seinen Reisen die Nudeln aus China mitgebracht hat. Aber das ist wie wir heute wissen falsch. Schon die alten Römer kannten Nudeln. Die Araber trockneten als erste Nudeln um sie haltbar zu machen. Diese Methode benutzen wir heute noch.

Spätzle kennt man in Deutschland auch schon lange. Über ihren Ursprung weiß man nichts.

Heute ißt jeder Deutsche ca. 8kg Nudeln im Jahr. Kein Wunder bei über 100 Nudelsorten, die es bei uns gibt. Mit Ei, ohne Ei, schwarze Nudeln mit Tintenfischfarbe, rote Nudeln mit Tomatenmark, grüne mit Spinat, Nudeln aus Algen, Nudeln aus Reis usw.

Nudeln sind wegen der Kohlenhydrate ein wichtiger Energielieferant. Aber wie immer bei Kohlenhydraten - zuviel davon macht dick.

Also kann man auch mal zu den Sorten mit wenig oder gar keinen Kohlenhydraten greifen wie z.B. Nudeln aus Linsen.

Nudeln richtig kochen

Es heißt, dass Du für 100g Nudeln 1 Liter Wasser und 10g Salz brauchst.

Niemals Öl oder Butter mit ins Kochwasser geben! Fett schwimmt oben und bringt beim Kochen gar nichts. Im

blödesten Fall werden die Nudeln ölig und die Soße haftet nicht mehr.

Wichtig ist, dass Du die Nudeln in einem großen Topf kochst. Denn Nudeln mögen es nicht eng und brauchen Platz.

Die Kochzeit steht zum Glück immer auf der Verpackung.

Gegen Ende der Kochzeit solltest Du die Nudeln immer mal wieder probieren, ob sie „Al dente“ sind - also nicht zu hart und nicht zu weich.

Die fertigen Nudeln musst Du dann durch ein Nudelsieb abgießen und auf gar keinen Fall mit Wasser abschrecken! Du wäscht sonst die Stärke ab und die Soße hält nicht richtig an der Nudel.

Du kannst auch prima etwas Nudelkochwasser für die Soße nehmen. Denn es enthält jede Menge Stärke, welche die Soße bindet.

**Nudeln
Pasta, basta!**





