

Rhiannon Brunner

# *Kleine Küchenfee 2*



Einfache Rezepte für Kids zum Selbermachen

## **Inhalt**

Vorwort

Kleine Kräuterkunde

    Kräuter im Küchenregal

Speisen und Getränke

Nachwort

## **Vorwort**

Kennst du den Film „Ratatouille“? Darin geht es um eine Ratte, die kochen liebt. Mit ihrer Hilfe gelingt es einem tollpatschigen, jungen Burschen meisterhafte Gerichte zu zaubern. Gemeinsam gehen sie auf eine kulinarische Reise.

Du brauchst kein Meisterkoch zu sein, damit du großartig kochen kannst. Wichtig ist allein der Spaß an der Sache.

Hast du dich bereits an dein erstes Rezept gewagt? Wie gut ist es dir gelungen?

Jedes Rezept, das du probierst ist etwas Neues und du kannst etwas Einzigartiges daraus machen. Mit kochen kannst du dir und anderen viel Freude machen.

In diesem Sinn – ran an den Kochlöffel und hab Spaß!

## **Kleine Kräuterkunde**

Wenn du mehr kochst, wirst du auch Kräuter besser kennenlernen. Sie machen Speisen im Geschmack vielfältiger. Ausserdem kannst du mit ihnen mehr experimentieren.

Koche ein Rezept beim ersten Mal mit den angegebenen Zutaten. Schmeckt es dir?

Teste es selber aus. Jeder mag sein Essen etwas anders. Das ist das Schöne am Kochen. Mit Kräutern kannst du jedes Rezept leicht verändern.

Du kannst sie selber im eigenen Kräuterbeet im Garten oder in Kräutertöpfen am Fensterbrett ziehen.

In den normalen Supermärkten gibt es nur wenige, frische Kräuter. Meistens sind es Schnittlauch, Petersilie, Dille und Basilikum. Bei getrockneten Kräutern ist die Auswahl viel größer.

Sie verfügen über viele Vitamine und Mineralstoffe. Oft riechen sie sehr intensiv und unterstreichen geschickt den Eigengeschmack einer Speise.

Weißt du, welche Kräuter sich wofür eignen?

# **Kräuter im Küchenregal**

## **Basilikum**

Magst du Italien, dann schmeckt dir im Regelfall auch Basilikum. Es passt zu Mozzarella mit Tomaten, Sugo, Pesto, Salaten und vieles mehr.

Verwende ihn möglichst frisch. Er verliert schnell an Aroma und Geschmack.

## **Bohnenkraut**

Es passt zu Suppen und Eintöpfen, unterstützt aber auch bei Gemüse und Fleischgerichten.

Immer wenn du mit Hülsenfrüchten kochst, kannst du Bohnenkraut verwenden. Es hilft gegen lästige Blähungen, die bei Bohnen schon mal auftreten.

## **Bärlauch**

Früh im Jahr wächst Bärlauch in den Wäldern. Dadurch gehört er zu den ersten Pflanzen, die nach der Winterzeit Vitamine im Überschuss in sich haben.

Als „kleiner Bruder“ des Knoblauchs bedeckt er teilweise riesige Flächen im Wald. Früher war er vor allem bei armen Leuten sehr beliebt.

Vorsicht beim Sammeln – er kann leicht mit giftigen Pflanzen wie Maiglöckchen verwechselt werden.

Sind dir der Geruch und Geschmack von Knoblauch zu scharf, dann ist Bärlauch eine gute Alternative!

### **Dille**

Bereits die alten Ägypter nutzten Dille zum Kochen. Sie passt hervorragend zu Salaten, Suppen, Soßen, Gemüse und Fisch.

Mische sie erst kurz vor dem Servieren zum Essen. Dille verliert schnell an Würzkraft!

### **Estragon**

Er kommt ursprünglich aus den kühlen Regionen Sibirien und Mongolei. An Kälte ist er deswegen gewöhnt.

Verwende ihn sparsam für Suppen, Salate und Fleischgerichte.

### **Kerbel**

Ihn brachten die alten Römer nach Mitteleuropa. Allerdings erst vor knapp 400 Jahren fand er Einzug in die österreichische Küche.

Andere Kräuter darfst du hacken. Beim Kerbel gehören die Blättchen gezupft und dann geschnitten. Verwende ihn frisch, getrocknet verfügt er über wenig Würzkraft.

Kerbel passt gut zu Lamm, Fisch, Suppen und Soßen.

### **Koriander**

Er harmoniert besonders gut zu gebratenem Fleisch, Kraut, Kohl und Hülsenfrüchten.

Beim Koriander wird vor allem der Samen zum Würzen verwendet. Optisch ähnelt er der Petersilie.

### **Kresse**

In der Küche findet sie meistens Verwendung für Brotaufstriche, Salate, Suppen oder Topfenspeisen. Sie neigt dazu, andere Zutaten und Gewürze geschmacklich zu überlagern.

Verzichte darauf, sie zu stark zu erhitzen. Das nimmt ihr die Schärfe und macht sie braun und geschmacklos.

### **Liebstöckel**

Wie andere Kräuter brachten die alten Römer Liebstöckel mit sich. Seine Beliebtheit zeigt sich noch heute in der norditalienischen Küche.

Geschmacklich erinnert er stark an Maggikraut und passt hervorragend zu Suppen, Salaten, Soßen und Eintöpfen.

Allerdings sollte Liebstöckel nur sparsam eingesetzt werden. Sein kräftiges Aroma überlagert leicht andere Gewürze und Kräuter.

### **Lorbeer**

Im alten Rom galt der Lorbeer als Symbol für Sieger. Darum trugen Cäsaren (die Kaiser im Römischen Reich) manchmal Lorbeerkränze.

Ursprünglich stammt er aus Vorderasien. Heutige Anbauflächen finden sich in südlicheren Ländern. Im Norden Europas würde er erfrieren.

Sollen Lorbeerblätter ihr Aroma entfalten, dann brauchen sie Zeit. Darum eignet sich Lorbeer besonders gut für langsame Gargerichte wie Eintöpfe, Suppen oder manche Soßen.

### **Majoran**

Ursprünglich stammt er aus Asien. Heute ist er aus der Küche kaum mehr wegzudenken. Vielseitig einsetzbar passt er zu Eintöpfen, Suppen und Fleischgerichten.

Selbst lange Kochzeiten schaden ihm nicht.

### **Oregano**

Schließ die Augen und iss etwas mit Oregano. Du wirst dich mit Sicherheit an das Mittelmeer versetzt fühlen. In mediterranen Gerichten findet sich fast immer Oregano. Das reicht von Pizza und Tomatensoße bis zu Eierspeisen wie Omelett.

Oregano passt bestens zu Soßen, Suppen, Fleisch und Fisch.

Getrockneter Oregano riecht und schmeckt intensiv. Bietet sich die Möglichkeit ihn frisch zu nutzen, dann zerreib ihn vor dem Verwenden mit den Händen. Das streicht den Duft und das Aroma hervor.

### **Petersilie**

Sie gehört zu den beliebtesten Kräutern überhaupt. Frische oder tiefgekühlt schmeckt sie besser als getrocknet.

Zu lange Kochzeiten verringern ihr Aroma und den Geschmack. Lass sie daher nur kurz mitkochen oder streue sie direkt vor dem Servieren über das Essen.



Besonders vielfältig passt sie zu Salaten, Soßen, Suppen, Gemüse, Fisch und Fleisch.

### **Pfefferminze**

Ursprünglich stammt sie aus dem Mittelmeerraum. Dank römischer Händler konnte sich die Minze bis nach Großbritannien verbreiten. Von England kam sie nach Deutschland – aber erst im 18. Jahrhundert.

Minze eignet sich vor allem für sommerliche Gerichte. Sie kühlt innerlich und macht zu hohe Temperaturen erträglicher.

Gut eignet sie sich für Pfefferminztee oder britische Gerichte. Sie harmoniert als Minzsoße zu Lamm oder Roastbeef. In orientalischen Gerichten findet sie sich in Chutneys. Manchmal taucht sie bei Obstsalaten oder in Kombination mit Zitrusfrüchten in Rezeptangaben auf.

Meist reichen geringe Mengen, ihre Blätter verfügen über sehr intensives Aroma.

### **Rosmarin**

Bereits für die alten Griechen war Rosmarin sehr wichtig. Sie schmückten ihre Götterabbildungen damit.

Rosmarin passt zu Fisch, Fleisch, Salaten, Suppen, Kartoffeln und Pilzen. Besonders zu deftigen Gerichten harmoniert er.

Meist reicht ein frischer Rosmarinzweig völlig aus.

### **Salbei**

Die antiken Völker (Römer und Griechen) nutzten Salbei gern und viel. Es hieß einst, Salbei solle zu hohem Alter