

Rhiannon Brunner

Kleine Küchenfee 3



Einfache Rezepte für Kids zum Selbermachen

Inhalt

Vorwort

Hilfreiche Küchengeräte

Speisen und Getränke

Meine Lieblingsrezepte

Nachwort

Vorwort

Eines der Anliegen dieser Buchreihe ist es, dir die Vielfalt der Lebensmittel und daraus entstehenden Speisen zu zeigen. Kochen ist ein ganz besonders kreatives Hobby.

Achte auf dein Herz, schmecke die Vielfalt der Rezepte. Mit der Zeit erkennst du, es gibt mehr, als „nur“ Schnitzel und Pommes.

Wir alle haben Vorlieben. Doch diese ändern sich mit der Zeit. Einerseits werden wir älter, andererseits entdecken wir Rezepte, die uns schmecken und die wir mögen.

Dies ist die „Aufgabe“ dieser Buchreihe – dir zu helfen deinen eigenen, ganz persönlichen Weg und Geschmack zu finden.

Wie immer gilt auch hier: Teste aus und wandle nach DEINEM Geschmack ab.

Mahlzeit!

Hilfreiche Küchengeräte

Besonders Kochanfänger, aber auch erfahrene Köche, greifen gern auf hilfreiche Geräte zurück.

Diese kleinen Helferlein erleichtern dir den Alltag in der Küche! Sie sind platzsparend und vielseitig einsetzbar.

Wasserkocher

Binnen kürzester Zeit erhitzen sie Wasser. Für viele sind sie aus dem Haushalt nicht mehr wegzudenken.

- Gib nur die Menge Wasser hinein, die du brauchst. Bleibt Wasser drin, dann leer es aus. Damit verhinderst du Kalbablagerungen und schonst den Geldbeutel! Wichtig ist auch regelmässiges Entkalken. Wenn du noch zu jung dafür bist, frag deine Eltern, wie das geht.
- Koch nur Wasser im Wasserkocher, keine anderen Flüssigkeiten!
- Brauchst du ihn nicht mehr, dann schalte ihn aus! Manche schalten sich von selber aus.
- Sei vorsichtig mit den Kabeln. Manche Modelle sind sehr empfindlich und können leicht beschädigt werden.

Bambusdämpfer

Magst du asiatische Küche, dann ist der Bambusdämpfer für dich perfekt geeignet. Damit kannst du Speisen nach asiatischer Tradition verwenden und schonend zubereiten.

- Nimm den Deckel ab. Leg den untersten Boden mit einem dünnen Tuch aus.

- Füll rohen Reis in den Dämpfer und gib den Deckel wieder drauf.
- Gib in die oberen Stöcke Fisch oder Gemüse. So können sie mitdämpfen.
- Stell den Korb in einen Topf (oder einen Wok) mit etwa 1 cm Wasser. Achte darauf, dass der Dämpfer im Wasser steht. Der unterste Schuber darf dabei nicht nass werden!
- Bring das Wasser zum Kochen.
- Aufsteigender Wasserdampf gart Reis und Lebensmittel sehr schonend.

Weiche den Reis vorher mehrere Stunden in Wasser ein. Dann brauchst du ungefähr 30 Minuten, bis er durch ist.

Achte darauf, dass der Dämpfer nicht anbrennt! Verdampft das Wasser, dann gieß frisches nach. Reinige ihn anschließend mit einem weichen Schwamm und warmem Wasser. Lass ihn an der Luft trocknen.

Pürierstab

Selbst in der kleinsten Küche ist Platz für den Pürierstab. Manche nennen ihn auch „Zauberstab“. Meist ist das Essen binnen weniger Sekunden gut durchpüriert!

Wenn du ihn verwendest, sei vorsichtig! Die Messer sind scharf! Zieh vor dem Reinigen IMMER den Stecker aus der Steckdose und schalte ihn ab.

- Verwende einen schweren und stabilen Behälter.
- Reinige den Pürierstab möglichst rasch. Spüle ihn ab oder tauch die Messer in einen Behälter mit Wasser. Hast du Bedenken wegen der scharfen Messer, dann frag jemand Älteren um Hilfe!
- Püriere lieber große Mengen als kleine! Die Strömung des Pürierstabes zieht die Bröckchen zu den Messern!

- Halte die Finger aus der Masse raus, solange der Pürierstab in der Nähe ist!
- Beweg den Pürierstab regelmäßig hoch und runter. Nutze kreisende Rührbewegungen. Achte darauf, den Behälter gut festzuhalten!
- Halte die Messer unter der Oberfläche. Sonst kann es sein, dass die Masse nach draußen spritzt!

Reiskocher

Ein Reiskocher nimmt dir viel Arbeit ab und hält den Reis auch später noch warm.

Bei einem neuen Reiskocher bekommst du normalerweise einen Becher mitgeliefert. Er fasst meistens 180 ml!

- Füll den Messbecher mit Reis und gib ihn in die herausnehmbare Schüssel.
- Gib Wasser dazu. Meist reichen dazu 250 ml aus.
- Willst du mehr Geschmack, dann füg noch Lorbeerblätter, Kardamomkapseln oder Kräuter dazu.
- Drück die Reiskörner unter das Wasser und von den Seiten weg. Verwende einen Holz- oder Plastiklöffel dazu.
- Leg den Deckel des Reiskochers drauf und schalte ihn ein. Verwende anfangs nur die Grundeinstellungen, bis du gut mit ihm umgehen kannst.
- Ist der Reis fertig, dann klickt der Reiskocher. Lass den Deckel noch einige Minuten drauf. Darin vorhandener Dampf ist sehr heiß und kann dich verbrühen!
- Nach weiteren 10 – 15 Minuten ist der Reis fertig.

Speisen und
Getränke