

60 kinderleichte
Rezepte

Das

MEIN **LOTTA-LEBEN**
KOCHBUCH



CHRISTIAN



INHALTSVERZEICHNIS DER REZEPTE

Pfannkuchen mit Apfelmus oder Sirup
Schokocreame mit Orangenscheiben
Wackelpudding
Blaubeersuppe
Granola Pancakes
Müsliriegel mit Schokolade
„Ohne-Rum“-Kugeln
Schokosplitter-Eis ohne Eismaschine
Popcorn
Nusshörnchen
Donuts
Kanelbullar
Pflaumenkuchen mit Schlagsahne
Rosinenbrot ohne Rosinen
Gruselige Kürbisküchlein
Blaubeermuffins
Papageienkuchen mit bunten Schokolinsen
Mini-Marmorgugl
Tarte aux Pommes
Erdbeerkuchen
Pfannkuchentorte
Vanillekipferl
Gewürzspekulatius
Würstchen im Brötchen
Knäckebrot mit Erdnussbutter & Chipsletten und Knäckebrot mit
Teewurst & Ketchup
Dinkelbrötchen mit Thunfisch-Kapern-Frischkäse
Überbackene Käsestangen mit Dip
Kleine leckere Spieße mit allem

Dicke Pizzapfannkuchen
Pizzaschnecken
Blitzschnelle Pizzabrötchen
Rührei mit Bacon
Salat im Glas
Piroggen
Dänische Hot Dogs
Cheeseburger
Schwedische Mini-Frikadellen
Frittaten-Suppe
Tomatensuppe mit geröstetem Brot
Möhrencurry mit Kichererbsen
Hühnerfrikassee in Blätterteigpasteten
Spaghetti mit Tomatensoße
Fischstäbchen mit Pommeswürfeln
Lasagne
One-Pot-Hühnchen mit Pilzen und Nudeln
Hähnchenkeulen aus dem Ofen
Gefärbte Eier für Ostern
Grüner Smoothie
Dänische Remoulade
„Kokowääh“ wird „Kok ohne wääh“

DIES UND DAS

Warenkunde Obst und Gemüse
Warenkunde Kräuter und Gewürze
Warenkunde Trocken- und Milchprodukte
Obstsalat
Gesundheit - gesund ernähren und bewegen
Warenkunde Fleisch
Käse-Igel

Schüttelpizza
Bagelschlange
Gurkenmännchen und Tomatenkäfer
Schoko-Ideen
Kinderparty
Familienfrühstück für alle
Picknick
Menü für Weihnachten

Register
Impressum

Juchhu, ihr Lieben,

ihr wisst ja, dass Mama immer so viel  Ajudingsbums-Zeugs kocht. Weil das indisch ist und außerdem gesund. Leider mag ich das nicht so. Deshalb hatte ich irgendwann mal voll die **gute Idee**: Ich lerne selbst kochen, und dann gibt es jeden Tag nur noch leckere Sachen!



Und weil das echt gut geklappt hat, verrate ich euch jetzt meine besten Rezepte und alles, was wichtig ist beim Kochen. Habt ihr auch Lust dazu?  Dann solltet ihr erst mal **alle wichtigen Infos** lesen.



Da stehen nämlich die Antworten auf die ganzen blöden Fragen, die ich meinen Eltern beim Kochen ständig gestellt hab. Und wenn ihr die schon vorher kennt, müsst ihr nicht selbst so viele blöde Fragen stellen wie ich.

Außerdem kann ich euch auch noch was anderes verraten: Je öfter ich es gemacht hab, desto leichter fiel es mir! Falls ihr also Angst habt, dass ihr das mit dem Kochen nicht so gut hinkriegt, kann ich euch versprechen, dass es mit der Zeit immer besser wird!

Oder, wie Papa gerne sagt:

Übung macht den Meister.



Mit erhobenem Lehrerfinger:  Oh Mann, Papa ... aber irgendwie hat er natürlich schon recht.

Meine erste Pizza zum Beispiel war die **TOTALE KATASTROPHE** – aber zumindest konnte man aus dem Teig und den ganzen Zutaten noch voll leckere Pizzamuffins machen. Wir haben einfach alles zu kleinen Knödeln zusammengerollt, die wir anschließend im Muffinblech verteilt haben ... und Cheyenne fand die so gut, dass sie vier Stück davon geschafft hat!

Also nehmt euch Zeit, lest alles genau durch und holt euch Hilfe, falls nötig, bevor ihr loslegt. Dann kann nichts mehr schiefgehen.



Eure **LOTTA**





SICHERHEIT

Also, ich hab mich ja schon ein bisschen gewundert, wie gefährlich kochen sein kann. Typisch Mama, hab ich noch gedacht, als sie mich vor scharfen Messern und heißen Öfen gewarnt hat ... und dann ist mir beim Braten heißes Fett auf den Arm gespritzt. **AUA!**

Seitdem passe ich besser auf, und bei allen Sachen, bei denen man den Herd oder den Ofen benutzen muss, frage ich lieber einen Erwachsenen.



Legt euren Schmuck ab und bindet die Haare zusammen.



Passt auf, dass ihr sicher steht oder verwendet eine sichere Steh-Erhöpfung.

 Der Boden muss immer trocken sein, damit niemand ausrutscht. Nasse Stellen daher sofort trockenreiben.

 Dreht Topf- und Pfannengriffe zur Seite, so bleibt ihr nicht daran hängen.

 Verwendet Backofenhandschuhe, wenn ihr heiße Töpfe oder Pfannen anfasst oder Auflaufformen oder Backbleche aus dem Backofen holt.

 Bei scharfen Messern und Küchenreibern und bei elektrischen Geräten ist immer die Aufsicht von Erwachsenen ratsam.

Außerdem höre ich Mama jetzt besser zu – und verrate euch ihre Tipps beim Kochen.

MEIN SUPERSCHNELLER START

 Rezept durchlesen

 Zutaten durchschauen (welche sind da; welche muss ich kaufen?)

 Einkaufen gehen

 Alles bereitlegen

 Schürze anziehen

 Haare zusammenbinden

 Hände waschen



EIN REZEPT RICHTIG LESEN

Das passende Rezept findest du im Register (Inhaltsverzeichnis ab S. 4) oder du blätterst einfach drauflos und schaust dir die tollen Bilder an.

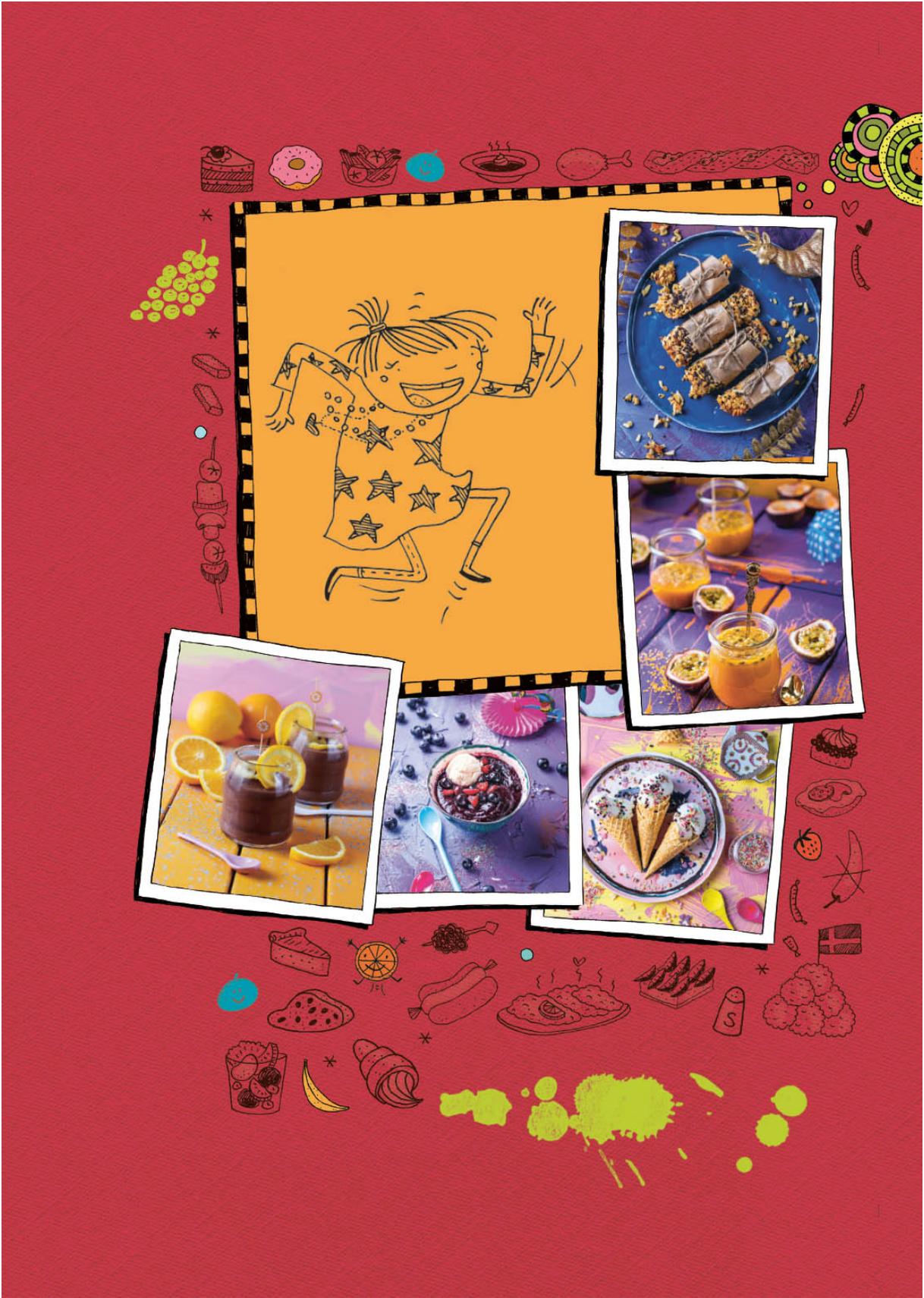
Unter jedem Rezept steht, für **wie viel Personen oder Portionen** das Essen gedacht ist. Oder die **Stückzahl**, die daraus entsteht. Auch die Zeit, die du für die Zubereitung brauchst, ist angegeben. Je öfter du kochst oder backst, desto schneller geht dir vieles von der Hand.

Im Anschluss findet du die **Zutatenliste**. Darin sind alle benötigten Zutaten für das Rezept aufgelistet. Schau im Vorratsschrank und im Kühlschrank, was du schon dahast. Den Rest kaufst du vor dem Kochen ein. Dann folgt die **Zubereitung**. Darin werden alle Schritte in der Reihenfolge beschrieben, der du folgen musst, um das Essen zu kochen.

TIPP

Es kann sein, dass manchmal etwas vom Gericht übrigbleibt. Das kannst du für eine andere Mahlzeit aufbewahren.

LOS GEHT'S



Boah, lecker!

Süße Gerichte,
Snacks und
Nachspeisen



Pfannkuchen mit Apfelmus ODER SIRUP

AM HERD!

Boah, lecker! Pfannkuchen sind mein absolutes Lieblingsessen! Am besten schmecken sie mit Apfelmus oder Sirup. Und am allerbesten ist es, wenn dann auch noch Cheyenne zum Essen vorbeikommt!

Die Pfannkuchen reichen für **4 Leute**.

Bis alles zusammengerührt ist, brauche ich **25 Minuten**, und dann **nochmal 25 Minuten zum Braten**. Dabei muss allerdings Mama dabei sein. Ist ja klar, oder?

Das braucht ihr dafür

Küchenwaage, Rührschüssel, Schneebesen, Messbecher, Backpinsel, beschichtete Pfanne, Suppenkelle, Pfannenwender

Zutaten

300 g Weizenmehl Type

405

3 Eier

500 ml Milch

Salz

1 EL Zucker

4 EL Sonnenblumenöl

500 g Apfelmus oder

100 ml Ahornsirup oder

3 EL Zimt-Zucker





Wiegt alle Zutaten ab und stellt sie bereit. Gebt das Mehl in eine große Rührschüssel. Schlagen die Eier an der Schüsselkante auf und lasst sie dann ins Mehl plumpfen (also, ohne Schalen natürlich!). Die Milch, 2 Prisen Salz und den Zucker dazu. Dann erst mal kräftig rühren. Meine Brüder können das auch schon, deshalb dürfen sie mir dabei immer helfen.



Anschließend rufe ich Mama, damit sie am Herd mit aufpasst. Also: Herd anschalten, Pfanne drauf und die Pfanne **1 Minute** heiß werden lassen. Dann mit einem Pinsel den Pfannenboden dünn mit Öl bestreichen.

Eine Kelle voll Teig in die Pfanne geben, die Pfanne schwenken, damit sich der Teig gleichmäßig verteilen kann. **1 Minute** braten lassen. Den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender umdrehen und auf der anderen Seite noch einmal **1 Minute** braten.

Die fertigen Pfannkuchen auf einem Teller aufeinanderstapeln. Und dann mit Apfelmus, Sirup oder auch Zimt und Zucker essen.

Hmmm, köstlich ...





Schokocreame mit Orangenscheiben



AM HERD!

Sooo lecker – und man muss nicht mal eine Tüte dazu aufreißen. Das ist auch gut – weil Mama keine Fertigsachen mag und es selbst gemacht ja sowieso viel besser schmeckt!

Das gibt **4 leckere Schüsseln** Pudding. Tja, **Pech Gehabt, Blödb Brüder**. Dann müsst ihr beiden euch wohl eine Schüssel teilen. Es dauert auch bloß **30 Minuten plus 1 Stunde Kühlzeit**, bis alles fertig ist ... also, bis auf den Abwasch. Den lass ich aber sowieso für Jakob und Simon übrig.



Das braucht ihr dafür

Küchenwaage, Topf, Tasse, Messbecher, Schneebesen, 4 schöne Schüsseln, Schneidbrett, kleines Küchenmesser

Zutaten

100 ml Sahne

2 EL Kakaopulver
35 g Speisestärke
2 EL Zucker
400 ml Milch
2 Bio-Orangen



Wiegt alle Zutaten ab und stellt sie bereit. Füllt die Sahne in eine Tasse, gebt Kakaopulver, Speisestärke und den Zucker dazu. Solange verrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Klümpchen sind nämlich voll **EKLIG**.

An dieser Stelle muss ich leider immer Mama rufen. Weil ich nicht alleine an den Herd darf. Schüttet die Milch in einen Topf und kocht sie auf. Wenn die Milch kocht, schaltet den Herd auf die mittlere Stufe zurück. Sonst kocht sie nämlich über, und das ist voll der Schweinkram.

Die angerührte Schoko-Sahne-Mischung in die Milch gießen und mit dem Schneebesen rühren, rühren, rühren. Bloß keine Klümpchen. Dann lasst ihr den Pudding **1 Minute** kochen, wobei ihr immer weiterrührt. Sonst brennt die leckere Schokocreame an.







Den Pudding anschließend in die schönen 4 Schüsseln umfüllen und dann sind die Orangen dran. Sonst wär's ja keine Schokocreme mit Orangenscheiben – und außerdem sind die total lecker. Nehmt ein kleines scharfes Messer und schneidet die Orangen in dünne Scheiben. Die Scheiben könnt ihr an einer Stelle von der Mitte bis zum Rand einschneiden.

Zuletzt legt ihr die Scheiben auf den Pudding, steckt eine eingeschnittene Scheibe an den Glasrand und stellt alles **1 Stunde** in den Kühlschrank. Mir zumindest schmeckt der Pudding kalt am allerbesten.

Und danach: Den Topf ausschlecken! Dann wird die Wartezeit auch nicht so lang.



WARENKUNDE

Obst und Gemüse

Kennt ihr „5 am Tag“? Das ist eine tolle Initiative unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und des Bundesministeriums für Gesundheit. Wenn du Lust hast kannst du viele tolle Infos darüber im Internet nachlesen.



Iss **2 Portionen Obst** und **3 PORTIONEN GEMÜSE** jeden Tag. Eine Portion ist so viel, wie deine geballte Faust groß ist. In Früchten und Gemüse sind reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten. Alles unentbehrlich für deinen Körper, um den ganzen Tag für dich Höchstleistung zu erbringen.



Noch dazu sind Obst und Gemüse wahre „Leichtgewichte“ und machen nicht dick. Sie enthalten viel Wasser. Beides ist sowohl roh, als auch gegart sehr lecker.



Wackelpudding



AM HERD!

Das Rezept ergibt **8 Portionen GLIBBER**. Voll lecker! (Meine Brüder kriegen trotzdem nicht mehr als ein Glas ab ...)

Es dauert nur **20 Minuten**, den Wackelpudding zu machen. Leider muss man anschließend **2-3 Stunden** warten, bis er im Kühlschrank fest wird. Puh. Aber in der Zwischenzeit kann man ja zum Beispiel mit seiner Lieblingsfreundin Cheyenne zusammen Stinkbomben basteln.

Das braucht ihr dafür

kleine Schüssel, Schneebesen, kleiner Topf, 8 schöne Gläser (à 80-100 ml Fassungsvermögen), Messbecher

Zutaten

6 Blatt Gelatine
500 ml Maracujasaft
2 EL Zucker
8 EL Maracujakerne

Wiegt alle Zutaten ab und stellt sie bereit. Und dann wird's spannend: »**Gelatine**« hab ich persönlich zwar noch nie gehört, aber die braucht man für den **GLIBBER**.

Und es ist voll leicht: Einfach 250 ml kaltes Wasser in eine Schüssel füllen und die Gelatineblätter reinlegen. Danach sollen sie **10 Minuten** quellen.

In der Zwischenzeit sagt ihr am besten eurer Mama Bescheid, damit sie euch am Herd hilft. Danach gießt ihr den Saft in einen Topf und gebt noch 2 Esslöffel Zucker dazu (auch wenn Mama eventuell der Meinung ist, dass es so schon süß genug ist). Anschließend den Saft auf dem Herd erhitzen. Er muss nicht kochen, nur heiß sein.

Die Gelatineblätter aus dem Wasser nehmen und das Wasser gut ausdrücken. Den Saft vom Herd nehmen, die Gelatine in den Saft geben und solange rühren, bis die sich aufgelöst hat.

Anschließend Mama bitten, dass sie den Saft in einen Messbecher schüttet, dann in die 8 Gläser gießen. In den Kühlschrank stellen. Und danach habt ihr erst mal **2-3 Stunden** Zeit zum Spielen, bis der **GLIBBER** schön fest ist. Zum Schluss je 1 Esslöffel Maracujakerne pro Glas darübergerben.



