

# Bibi & Tina

Kochen und backen  
mit den besten Freundinnen



GRÄFE  
UND  
UNZER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
München, 2020


Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Linh Nguyen

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7719-3

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Fotos: Coco Lang; Mathias Neubauer; Nicky Walsh;  
Maria Grossmann + Monika Schürle; Barbara Bonisoli;  
Kamp + Gölling; Ulrike Schmid + Sabine Mader;  
Jörn Rynio; Maja Smend; Jana Liebenstein;



Wolfgang Schardt; Oliver Brachat; Klaus Eiwanger;  
Anke Schütz; Thorsten Suedfels; Mona Binner; Eising  
Studio; Alexander Walter; Andreas Schlieter; Bilder  
aus der Serie: © 2020 Amazon.com, Inc. or its  
affiliates, Andreas Schlieter

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7719 08\_2020\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter  
[www.gu.de](http://www.gu.de)

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten  
Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben.  
Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch  
keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der  
verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder  
Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit  
können die Adressen vereinzelt ungültig werden  
und/oder deren Inhalte sich ändern.



[www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

### **KONTAKT**

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\* gebührenfrei in D, A,  
CH)

## Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



liebe pferdefreunde,

endlich ist es wieder Sommer und wir können auf dem Martinshof gemeinsam neue Abenteuer erleben. Aber eins sagen wir dir: Den ganzen Tag mit den Pferden an der frischen Luft zu sein, macht ganz



schön hungrig. Deshalb haben wir uns dieses Jahr etwas ganz Besonderes überlegt: Wir wollen kochen lernen. Für uns und natürlich auch für alle unsere Freunde.

Klar mag von denen jeder etwas anderes besonders gern. Aber das ist auch gut, denn nur so kommt Abwechslung auf die Teller. In diesem Buch ist deshalb für jeden was dabei: für Naschkatzen und für alle, die es lieber herzlich mögen, für Fleischliebhaber und für Vegetarier, für Einsteiger und für geübte Köche, fürs Frühstück, fürs Picknick oder für ein richtig tolles Festessen.

Also ran an die Kochtöpfe! Es ist gar nicht so schwer, wie du denkst. Sei aber auch nicht zu ehrgeizig. Kochen soll Spaß machen. Mach dir also nicht zu viel Stress. Gib nicht auf, wenn etwas mal ein bisschen knifflig ist. Lass dir dann lieber von einem Erwachsenen helfen.

Noch eins zum Schluss: Kochen hört nicht mit dem Essen auf. Danach muss auch noch die Küche aufgeräumt werden. Wäre ja gemein, wenn das am Ende alles die Erwachsenen machen müssten. Wenn alle zusammenhelfen, ist das aber kein Hexenwerk. Es kann sogar richtig viel Spaß machen. Vor allem wenn im Radio Flamingo gute Musik dazu läuft. Wir wünschen dir ganz viel Spaß beim Kochen, Backen und natürlich auch beim Aufessen!

*Eure Bibi + Tina*



## Was du fürs Kochen und Backen brauchst

### 1. Bretter und Messer

Beim Kochen musst du vieles klein schneiden. Dazu brauchst du eine stabile Unterlage und ein scharfes Messer. Sei vorsichtig damit und lass dir eventuell von einem Erwachsenen helfen.

### 2. Töpfe und Pfannen

Du brauchst mindestens einen kleinen und einen großen Topf und eine beschichtete Pfanne. Mit der sparst du Öl und es haftet trotzdem nichts an.

### 3. Kochlöffel, Pfannenwender und Schneebesen

Zum Rühren und Umdrehen – am besten nicht aus Plastik

#### 4. Kartoffelstampfer

Unverzichtbar für Bibis Leibspeise: Kartoffelbrei! Du kannst damit aber auch anderes gegartes Gemüse zu Püree stampfen.

#### 5. Küchengeräte

Allen, die nicht hexen können, ersetzen Küchengeräte Muskelkraft, zum Beispiel ein Handmixer beim Teigkneten und Sahneschlagen oder ein Mixer für Smoothies.

#### 6. Backformen

Je nachdem, was du backen willst, brauchst du ein Backblech, eine Kasten-, Napfkuchen- oder Springform, eine Muffinform oder Plätzchenausstecher. Dazu noch Backpapier oder bunte Muffin-Papierförmchen.

#### 7. Waage und Messbecher

In der Küche gilt: Am besten erst alles abwiegen, dann kannst du dich später ganz aufs Kochen und Backen konzentrieren. So machen es die richtigen Köche auch.

#### 8. Schüsseln

In allen Größen, zum Mischen, Rühren und Aufheben.

## Gemüse vorbereiten



### KARTOFFELN SCHÄLEN

Für rohe Kartoffeln nimmst du am besten einen Sparschäler. Willst du Kartoffeln erst nach dem Kochen pellen, schneidest du sie vorher rundum ein, kochst sie und hältst sie dann unter kaltes Wasser. So geht die Schale gut ab.





## AVOCADO AUSLÖSEN

Lege die Avocado auf ein Brett und schneide sie einmal rundum bis zum Kern ein. Jetzt kannst du die Hälften mit den Händen ganz einfach auseinanderdrehen. Löse mit einem Löffel erst den Kern und dann das leckere Fruchtfleisch heraus.



## ZWIEBEL WÜRFELN

Halbiere und schäle die Zwiebel und lege eine Hälfte mit der geraden Fläche nach unten auf ein Brett. Mach erst in eine Richtung mehrere feine Schnitte und schneide die Zwiebel dann im 90-Grad-Winkel dazu. Schon hast du kleine Würfel.



## PAPRIKA VORBEREITEN

Du halbst die gewaschene Paprika erst von der Spitze aus, brichst sie dann auseinander und dabei gleich den Stielansatz weg. Jetzt zupfst du die weißen Trennwände und Kernchen heraus und schneidest das Fruchtfleisch in Spalten.



## KÜRBIS KLEIN SCHNEIDEN

Weil du beim Hokkaido die Schale mitisst, musst du ihn gut waschen. Danach halbierst du ihn mit einem großen Messer und scheidest die Enden ab. Lass dir dabei helfen. Mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und den Kürbis dann klein schneiden.





## MÖHREN SCHNEIDEN

Die Möhren zuerst waschen und abtrocknen, dann die Enden abschneiden und die Schale mit einem Sparschäler dünn abziehen. Für Stifte die Möhre erst halbieren, dann der Länge nach in Scheiben und diese dann in dünne Stifte schneiden.



## PILZE PUTZEN

Gezüchtete Pilze sind selten richtig schmutzig. Es reicht, wenn du sie mit einem Küchentuch abreibst und dann den trockenen Stielansatz abschneidest. Je nach Größe kannst du sie dann noch halbieren oder vierteln.



## BROKKOLI TEILEN

Zuerst das harte Ende vom Strunk abschneiden, dann mit einem kleinen Messer die Röschen von den Stängeln trennen. Die Stängel kannst du ebenfalls würfeln und später mitessen. Sie brauchen allerdings etwas länger, bis sie gar sind.



## FRÜHSTÜCK

mit Frau Martin

Mit dem ersten Hahnenschrei geht es auf dem Martinshof rund: Kaninchen, Enten und Hühner müssen gefüttert werden, die Ponys und Pferde



wollen raus und der Stall muss ausgemistet werden. Damit alle fleißigen Helfer genug Kraft haben, wird aber erst einmal zusammen gefrühstückt. Müsli, Schokobrot, Eier oder Sandwich? Hier findet jeder, was ihm schmeckt.





## BANANEN-HAFER-PORRIDGE

Wenn es Tina morgens schwerfällt, aus dem warmen Bett zu schlüpfen, freut sie sich über eine Schüssel warmen Haferbrei. So fängt der Tag doch gleich viel gemütlicher an.

Für 4 Personen  
Zubereitung: 20 Min.  
Pro Portion: ca. 385 kcal

*180 g zarte Haferflocken*  
*4 reife Bananen*  
*400 ml Milch*  
*2 EL Kokosöl*  
*4 TL brauner Zucker*  
*1 TL Zimtpulver*  
*4 EL Sonnenblumenkerne*  
*140 g Heidelbeeren*  
*½ Ananas*

- 1** Etwa 400 ml Wasser in einen mittelgroßen Kochtopf gießen und zum Kochen bringen. Die Haferflocken zufügen und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Bananen schälen, 2 Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit einem Kochlöffel in den Porridge rühren.
- 2** Nach etwa 3 Min. die Milch angießen, umrühren und weitere 4–5 Min. köcheln lassen. Währenddessen die restlichen beiden Bananen in 1 cm dicke Scheiben schneiden, das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Bananenscheiben von beiden Seiten etwa 2 Min. anbraten. Zum Schluss mit dem braunem Zucker bestreuen.
- 3** Wenn der Porridge schön cremig ist, den Topf vom Herd nehmen, die gebratenen Bananen, den Zimt und die Sonnenblumenkerne hinzufügen.
- 4** Die Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Die Ananas schälen und würfeln. Den Porridge auf vier Schalen verteilen und mit dem Obst »on top« servieren.





## EARLY-BIRD-OATMEAL

Für 4 Personen  
Einweichzeit: 20 Min.  
Zubereitung: 15 Min.  
Pro Portion: ca. 595 kcal

*200 g kernige Haferflocken*  
*200 g Heidelbeeren*



*2 Bananen*  
*6 EL getrocknete Cranberrys*  
*500 ml Milch*  
*2 Pfirsiche*  
*100 g Paranusskerne (ersatzweise Mandeln oder Haselnusskerne)*  
*2 EL Leinsamen*  
*2 EL Agavendicksaft (nach Belieben)*

**Außerdem**

*Standmixer*

- 1** Die Haferflocken zunächst ca. 20 Min. in Wasser einweichen. Währenddessen die Heidelbeeren waschen, die Bananen schälen und vierteln. Beides mit den Cranberrys in einen Standmixer geben und zu einer dickflüssigen Sauce verarbeiten. Eventuell 6–8 EL Milch zufügen, damit die Konsistenz der Beersauce stimmt.
- 2** Die Pfirsiche waschen, entsteinen und in Würfel schneiden. Die Haferflocken abtropfen lassen und auf vier Schalen aufteilen. Die Pfirsichwürfel daraufgeben und die Beersauce zugießen. Die Paranüsse fein hacken und mit den Leinsamen über das Müsli streuen.
- 3** Zum Verzehr die restliche Milch angießen und nach Geschmack mit Agavendicksaft süßen.



## VANILLE-MANGO-MÜSLI

Für 4 Personen

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion: ca. 645 kcal

*2 Mangos*

*2 Kiwis*

*700 ml Vanillejoghurt*

*120 g Dinkelflocken*

*8 EL gepuffter Amarant (gibt's im Bioladen)*

*12 Datteln (entsteint)*

*80 g gehobelte Mandeln*

*2 EL Mohnsamen*

*2 Spritzer Vanilleextrakt (nach Belieben)*