

Willi Weitzel

Willi kocht

Kinderleichte Rezepte für Groß und Klein



Willi Weitzel

Willi kocht

Kinderleichte Rezepte für Groß und Klein

Für alle kleinen Köche, die auf Kisten
klettern, um zu sehen, was große Köche
auf der Pfanne haben.

Für alle großen Köche, die bereit sind,
Kindern zu zeigen, wie man den
Kochlöffel schwingt.

Inhalt



So fangen wir an

- Vorwort 6
- So funktioniert's 8
- Spielregeln – Kochen mit Kindern 10
- Küchenpraxis – Tipps und Tricks 12
- Willis Obstgarten 15
- Willis Gemüsebeet 15
- Gemüse schneiden 16
- Küchenwörterbuch 19

Diese Suppen dürft ihr auslöffeln

- Süßes Frühstückssüppchen 22
- Flotte Suppe 23
- K.O.-Suppe 24
- Gemüsesuppe 26
- Tomatentopf 27
- Herbstsuppe 28
- Erbsensuppe 31

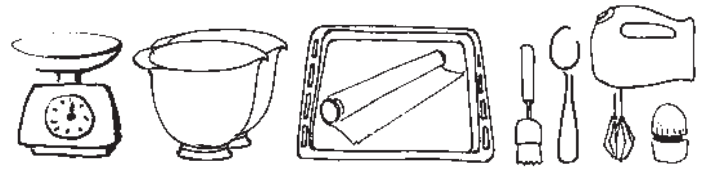
Da haben wir den Salat ...

- Super Salatmix 34
- Tomaten-Bananen-Salat 36
- Nüdelchensalat 37
- Kuss-Kuss-Salat 38
- Karotten-Apfel-Salat 41

Tolle Knollen

- Kartoffeln kochen 44
- Kartoffelpuffer 46
- Kartoffelpüree 48
- Kartoffelsuppe 49
- Kartoffelsalat 50
- Bratkartoffeln 51
- Kartoffelgratin 53
- Folienkartoffel 54
- Willis Pommes 55





Nudel-Dudel

- Nudeln kochen 58
- Tomatensauce 60
- Gorgonzola-Spinat-Sauce 61
- Bolognese 62
- Basilikumpesto 64
- Schnelle Saucen 65
- Schinken-Eier-Nudeln 67

Leckerer zum Sattessen

- Pizza für alle 70
- Gemüsemikado 72
- Ratatouille 75
- Willis Wundertüten 76
- Knusperschnitzel 78
- Chicken Wings 80
- Willi con Carne 81
- Paprikaboote 83
- Frikadellen 84
- Hamburger 85
- Captain Willis Fischstäbchen 86
- Saltimbocca vom Lachs 88
- Geflügelcurry 89

Nach dem Essen

- Vanillequarkspeise mit Erdbeeren 93
- Wackelsalat mit Vanillesauce 94
- Schokolana-Banana 95
- Bratigel 96
- Erdbeereis-Bonbons 98
- Milchreis mit Kirschen 99

Au Backe! Backe Kuchen

- Je-nach-Laune-Muffins 102
- Kuchenkekse 105
- Zitronenkuchen 106
- Apfel-Dapfel 108
- Feine Waffeln 109
- Frühstücksmäuse 111

- Willis Fernsehsnacks:
- Knuscherstangen 114
- Wiener im Schlafsack 114
- Käsetaler 114
- Bunte Gemüestifte mit Dip 115

Feuchtes und Fröhliches

- Gruselbowle 118
- Ki-Ba-Bowle 120
- Willis Punsch 121
- Smoothies 123

Und zum Schluss ...

- Willis Küchenschrank 125
- Rezeptregister 126
- Impressum 128



Liebe kleine Köche!

Im Alter von zwei Jahren hat meine eigene Laufbahn als Koch begonnen. Damals habe ich von meinen Eltern einen Kinderspielherd geschenkt bekommen. Der hatte sogar kleine Lämpchen, die aufgeleuchtet haben, wenn ich an den Knöpfen gedreht habe.

Auf meinem Herd habe ich mit trockenen Nudeln, Reis und allem, was meiner Mutter so vom Tisch gefallen ist, gekocht, na ja zumindest Koch gespielt. Aus mir ist zwar kein Chefkoch geworden, aber wenn ich mal nicht vor der Kamera stehe, bin ich immerhin bei mir daheim in der Küche der Chefkoch, oder sagen wir lieber: nur Koch, ohne Chef davor.

Und wie sieht es mit euch aus?

Seid ihr auch Köche oder habt ihr mit Kochen nichts am Hut? Vielleicht entdeckt ihr mit diesem Buch ein neues Hobby?! Oder kocht ihr gerne und liebt es,

Teig zu kneten und Karotten zu schneiden, dürft aber nicht immer mithelfen? Vielleicht, weil Mama oder Papa sich sorgen, ihr könntet euch in die Finger schneiden oder die Pfoten verbrennen. Oder weil sie meinen, es müsse schnell gehen und Kinder würden mehr im Weg rumstehen als zu helfen. Dann freut euch, denn mit diesem Buch will kein Erwachsener mehr ohne euch Kinder kochen.

Alle Rezepte und Speisen schmecken erst dann so richtig gut, wenn kleine und große Köche zusammen die Kochlöffel schwingen. Da Geschmäcker bekanntlich verschieden sind, habt ihr die Qual der Wahl: leckere Suppen, köstliche Hauptgerichte, süße Nachspeisen und Getränke.

Ich wünsche euch viel Familien-Koch-Spaß,
euer



Willi

Liebe große Köche!

»Papa, kann ich helfen?« Aus dieser Frage entstand die Idee für dieses Kochbuch.

Da wollte also ein kleiner Koch, der mit seiner Nase nicht einmal bis zur Arbeitsplatte reichte, helfen. Aber wie soll das gehen? Die Messer sind zu scharf! Die Töpfe zu heiß! Die Arbeitsplatte zu hoch! Was kann ein Kind in der Küche tun? Wovon sollte es lieber die Finger lassen?

Auf all diese Fragen und noch viele andere habe ich Antworten gefunden. Mein alter Kumpel Jürgen Füssl, ein oberpfälzisches Urgestein, Koch und Tausendsassa hat tausende Male mit Kindern gekocht und wahrscheinlich genauso viele praktische Tipps, Tricks und Erfahrungen gesammelt, die in dieses Buch eingeflossen sind.

Meine erste Frage beantwortete Jürgen so: »Dein Kind braucht erst mal ein eigenes Schneidemesser! Das kannst du für 1,99 Euro im Laden um die Ecke kaufen, dann ziehst du es zehnmal über einen Messerrücken, und wenn es nicht mehr so scharf ist, kann sich dein Kind auch nicht mehr in die Finger schneiden. So ein eigenes Messer macht stolz, vermittelt Verantwortung, und für Karotten ist es gerade noch scharf genug!« Jürgen ist eben ein Pragmatiker.

Mit Koch Jürgen Füssl, Bäckermeisterin Silvia Schramml und vielen Kindern stand ich dann tagelang in der Küche (und nachts auch oft allein), um die vorgeschlagenen Gerichte auszuprobieren und gegebenenfalls noch mal und noch mal zu kochen, bis es genau so funktionierte (und schmeckte!), wie es im Buch beschrieben steht.

Bei jedem Rezept schlage ich vor, welche Aufgaben der kleine Koch und welche der große Koch übernehmen (siehe »So funktioniert's«). Ältere Kinder haben vielleicht schon öfter den Kochlöffel geschwungen, und kleinere Kinder wiederum noch nie. Daher sind meine Vorschläge, was wer an Kochaufgaben übernimmt, wirklich als Vorschlag zu sehen. Ihr kennt eure Kinder am besten und könnt ihnen gerne auch mal mehr zumuten, gemäß der Regel »fordern ja, überfordern nein«. Und damit ihr nicht überfordert seid durch Kinderfragen, die beim Kochen automatisch entstehen, habe ich willi-mäßig nachgeforscht und schon einmal viele Antworten auf interessante Fragen zum Thema Essen und Ernährung quer übers Buch verteilt.

Viel Vergnügen und Familien-Koch-Spaß, euer



PS: Beim Kochen mit Kindern habe ich etwas sehr Wertvolles gelernt: Während die Großen häufig mit Zeitdruck kochen, um ein Essen auf den Tisch zu bekommen, kochen Kinder ohne das Gefühl, fertig werden zu müssen. Eben weil sie kochen wollen.



So funktioniert's:

Ja, ich ahne es, der Bauch knurrt schon, und ihr wollt kochen und nicht lesen, aber ich bitte noch um ein Häppchen Geduld und fasse mich ganz kurz:

»Wie viel von jeder Zutat, und wer macht was?«

Das ist die Kurzbeschreibung der Rezepte in meinem Kochbuch. Schneiden, wiegen, rühren, raspeln, kneten, backen, naschen, dekorieren – für jede Aufgabe und jedes Rezept liefert dieses Buch eine Empfehlung, was der kleine Koch und was der große Koch übernimmt. So werden im Buch beide, die Kinder und die Erwachsenen, angesprochen. Es gibt dreijährige und 13-jährige Kinder. Laut UN-Kinderrechtskonvention dauert die Kindheit sogar bis zur Vollendung des 17. Lebensjahres; als UNICEF-Pate erwähne ich das sehr gerne. Genauso gibt es 18-jährige und 107-jährige Erwachsene. Alle dürfen sich von diesem Buch angesprochen fühlen, denn es geht mir darum, Tipps zu liefern, die Kochen zu einem Familienerlebnis und vielleicht sogar Familienabenteuer werden lassen.

Ich will nicht lange um den heißen Kartoffelbrei herumreden: Ihr Erwachsenen kennt die Kinder, mit denen ihr kochen wollt, besser als ich und wisst daher am besten, was sie können und womit ihr sie fordern und fördern könnt. Bitte seht daher meine Aufteilung in »kleiner Koch« und »großer Koch« wirklich nur als Vorschlag und zur Orientierung und nicht als Gesetz an.

Auch wenn ich immer nur einen kleinen und einen großen Koch anspreche, können sich an der Zubereitung der Rezepte natürlich auch gerne mehrere Köche beteiligen.

Apropos Rezepte

Keine Sorge, die habe ich mir nicht selbst ausgedacht. Dazu habe ich mir Profihilfe geholt: Koch Jürgen Füssl und Bäckermeisterin Silvia Schramml, die mich mit Leib und Seele sowie herzhaften und süßen Rezepten, die großen und kleinen Köchen schmecken, unterstützt haben.

Alle Gerichte sind von einem großen und einem kleinen Koch gemeinsam zuzubereiten. Mal darf der große Koch mehr ran, mal der kleine. Bei den einzelnen Beschreibungen der Rezepte habe ich mich voll ins Zeug gelegt, und so müssten sogar Anfänger gut zurechtkommen.

Kochzeiten

Kochen gehört mitten ins Familienleben. Fast alle Rezepte im Buch sind so gewählt, dass sie ohne großen Aufwand im Alltag zubereitet werden können. Klar, wenn es darum geht, eine Karotte zu schälen, kann das bei kleinen Köchen länger dauern als bei den großen. Doch damit weder die Geduld der großen Köche noch die Lust der kleinen Köche strapaziert wird, dürfen die Vorschläge, wer was tun soll, spontan umgeändert werden. Wenn die Zubereitung eines Gerichts länger dauern sollte oder lange Ruhezeiten erfordert, habe ich das dazugeschrieben.

Mengen

Die Rezepte sind für zwei Erwachsene und zwei Kinder bemessen. Wenn die Mengen für euch nicht passen sollten, kritzelt mit Kuli oder Bleistift einfach eine Notiz zum jeweiligen Rezept, dann wisst ihr beim nächsten Mal Bescheid. Schließlich handelt es sich hierbei nicht um ein Buch, das im Regal verstauben soll, das Buch soll benutzt werden!



Zutaten

Die Zutaten für jedes Gericht stehen immer in der linken Spalte des Rezepts. Diese Spalte ist also von oben nach unten zu lesen, um herauszufinden, was alles und wie viel davon gebraucht wird.

Text und Bild

Gerade für die Kleineren ist es manchmal mühsam, Rezepte durchzulesen. Deswegen gibt es viele Bilder, auf denen zu sehen ist, wie Arbeitsschritte funktionieren oder Speisen aussehen sollen. Zudem eine Bitte an die Erwachsenen: Wenn's bei den kleinen Köchen hakt und sie nicht weiterkommen, einfach die einzelnen Schritte nochmals vorlesen, erklären und helfen.

Kochsprache

Köche haben zum Teil ihre eigene Sprache. Diese habe ich versucht in eine verständliche Sprache zu übersetzen, und dennoch sind einige Fachbegriffe und Abkürzungen geblieben. Im »Küchenwörterbuch« habe ich die alle erklärt. Also, wenn ihr Begriffe wie »ml« oder »anschwitz« nicht versteht, einfach kurz auf Seite 19 nachschauen.

Was wird gekocht?

Bei so vielen Rezepten fällt die Auswahl schwer, welches Gericht gekocht werden soll. Mein Tipp: Blättert das Buch gemeinsam durch und sucht euch Rezepte aus. Favoriten könnt ihr mit einem Klebezettel markieren und beim nächsten Mal kochen.

Hände waschen!

Bevor gestartet wird, unbedingt immer die Hände waschen, damit das Essen nachher auch wirklich gesund ist und lecker schmeckt!

Übung macht den Meister

Und nun viel Spaß und schöne gemeinsame Erfahrungen mit meinem Kochbuch. Je öfter ihr gemeinsam kocht, desto besser wird euer Team – Übung macht den Meister und soll belohnt werden! Wenn ihr zehn Gerichte gemeinsam gekocht habt, erhaltet ihr das offizielle Küchen-Williplom. Das könnt ihr einfach vorne ausschneiden, ausfüllen, ein Foto einkleben und in die Küche hängen.



Spielregeln – Kochen

Vor dem Kochen

- Alle Köche waschen sich vor dem Kochen mit Seife die Hände.
- Alle Köche mit langen Haaren binden ihre Haare zusammen.
- Großer Koch und kleiner Koch lesen vor dem Kochen das Rezept gemeinsam durch und suchen alle Zutaten und Küchenutensilien zusammen.
- Gemüse und Obst, das nicht geschält wird, vor dem Zubereiten gründlich waschen.

Beim Kochen

- Der kleine Koch darf ohne die Erlaubnis des großen Kochs nicht alleine am heißen Herd stehen.
- Beim Andünsten und Braten steht der kleine Koch nicht zu nah am Herd, denn heiße Fettspritzer können ganz schön wehtun.
- Den heißen Backofen öffnet nur der große Koch und er benutzt Topflappen.
- Elektrische Geräte, wie den Stabmixer, bedient der große Koch – und der kleine Koch nur dann, wenn es ihm der große Koch erlaubt.
- Toben zwischen heißen Pfannen ist gefährlich. Also entweder kochen oder toben.
- Besser als Toben: Loben. Davon kann keiner genug bekommen. Jedes Kind sollte wenigstens einmal am Tag gelobt werden!
- Messer nicht abschlecken!
- Der große Koch und der kleine Koch schneiden mit dem Messer nur an der Arbeitsplatte oder am Tisch, nicht im Gehen oder Springen.
- Mit den Messern nicht jonglieren!
- Der kleine Koch darf mit einem scharfen Messer schneiden, wenn es ihm der große Koch zutraut!
- Wenn etwas verschüttet oder verkleckert wird – gleich aufwischen, sonst tritt es sich fest, oder der Boden wird rutschig.

- Ganz wichtig: Naschen ist ausdrücklich erlaubt!
- Der große Koch geht ab und zu mal in die Knie und betrachtet die Küchenwelt aus der Kinderperspektive.

Nach dem Kochen

Alle Köche und Bekochten essen gemeinsam: zusammen an den Tisch setzen und gemeinsam beginnen.

Nach dem Essen

Großer Koch und kleiner Koch räumen nach dem Essen gemeinsam die Küche auf.

Große Küche – kleiner Koch

Wichtig ist, dass der kleine Koch gut an die Arbeitsfläche kommt. Einfach Fußbank oder Hocker nehmen, die stabil stehen, oder eine Getränkekiste umdrehen. Wenn die Kiste auf dem Boden rutscht, kann sie mit Klebeband am Boden festgeklebt oder auf eine Gummi-Anti-Rutsch-Matte gestellt werden.



mit Kindern

Kleine Köche können auch auf der Arbeitsplatte sitzen, um besser in Schüsseln und Töpfe zu schauen. Allerdings Vorsicht in der Nähe vom Herd!

Für den kleinen Koch ist es leichter, mit »kleinem Kochgeschirr« zu arbeiten: Es gibt Kinderkochlöffel, kleine Reiben, Kindernudelhölzer (z.B. in Spiel- und Haushaltswarenläden oder im Internet).

Die kleinsten der kleinen Köche können auch mit- helfen und z.B. den Salat baden, Gemüse waschen, Kräuter zupfen, Gurkenscheiben mit dem Messer vom Kinderbesteck zu Halbmonden schneiden und natürlich naschen.

Auch wenn der kleine Koch noch nicht alleine am Herd stehen sollte, kann er unter Aufsicht des großen Kochs umrühren – denn das macht Spaß!

Willi-Tipp
Kindertisch und Kinderstuhl aus dem Kinderzimmer in die Küche stellen: So kann der kleine Koch im Sitzen am Kindertisch schneiden.

Scharfe Messer

Kinder sollten die Chance erhalten, mit einem scharfen Messer zu schneiden. Es muss ihnen erklärt werden, was passieren kann, wenn sie unkonzentriert schneiden.

Ein kleines Messer kann man einfach »entschärfen«, dass es noch schneiden kann: 10- bis 20-mal kräftig über den Rücken eines anderen Messers ziehen.



Willi-Tipp
Der kleine Koch hat sein eigenes Messer mit einem Griff in seiner Lieblingsfarbe. Kleine Messer gibts im Supermarkt zu kaufen und kosten nicht die Welt. Viele Kinder haben ein Taschenmesser, das die meiste Zeit ungenutzt in der Schublade liegt. Auch das darf in der Küche zum Einsatz kommen.

Kindermund

Der Kindermund ist kleiner als der Erwachsenenmund. Deshalb z.B. die Kartoffeln im Kartoffelsalat kleiner schneiden, als wenn nur Große am Tisch sitzen.

Erwachsenenmund

Der Erwachsenenmund mag es manchmal schärfer oder salziger als der Kindermund. Pfeffermühle, Chilisotchen und Salzstreuer kommen daher erst nach dem Kochen zum Einsatz: beim Essen am Tisch.

Küchenpraxis – Tipps

Als erstes die Rezepte aussuchen

Vor allem rechtzeitig vor dem Kochen, damit fehlende Zutaten besorgt werden können.

Willi-Tipp

Immer mal wieder den kleinen Koch das Buch durchblättern und Rezepte markieren lassen, die er gerne einmal kochen möchte.

»Auf die Plätze ...«

Gute Vorbereitung vermeidet Hektik. Manchmal muss es beim Kochen schnell gehen. Wenn das Öl z.B. heiß ist, müssen die Zwiebeln rein und sollten daher schon geschnitten sein. Es ist schlau, vor dem Kochen alles, was benötigt wird, bereitzustellen.

Auszeit

Kochen erfordert Konzentration und kann auch anstrengend sein. Der kleine Koch sollte, wenn er keine Energie mehr hat, aufhören dürfen, damit er nicht zum Schluss vollends das Küchentuch wirft. Loben und Naschen beugen dem vor.

Brettchen trennen

Rohes Fleisch oder Fisch immer auf einem anderen Brett schneiden als das Gemüse; das Brett nach dem Fleischschneiden sehr warm und gut abwaschen.



Eier trennen

Stelle zwei Schüsselchen bereit, eins für das Eiweiß, eins für das Eigelb. Schlage das Ei an einer Kante auf, es soll nur ein Riss entstehen.

Drehe das Ei mit dem Riss nach oben über das Gefäß für das Eiweiß, drücke mit den Daumen leicht auf den Riss und breche das Ei in zwei Hälften. Dabei läuft das Eiweiß in den Becher. Aufpassen: immer beide Eihälften mit der offenen Seite nach oben halten, sonst fällt das Eigelb raus.

Dann vorsichtig das Eigelb von der einen Eihälfte in die andere Hälfte kippen. Dabei fließt das Eiweiß in das darunter stehende Schüsselchen. Das musst du so oft wiederholen, bis nur noch das Eigelb übrig ist, das Eigelb dann in das andere Schüsselchen geben. »Ei«-nfach »ei«-n paar Mal üben und vom großen Koch helfen lassen (wenn der es kann!).



Willis Geheimtipp
Brettchen mit »Anti-Rutsch-Effekt«: Immer einen feuchten Lappen unter das Brettchen legen, so rutscht es nicht weg.