

# Bibi & Tina®

## Das Koch- und Backbuch

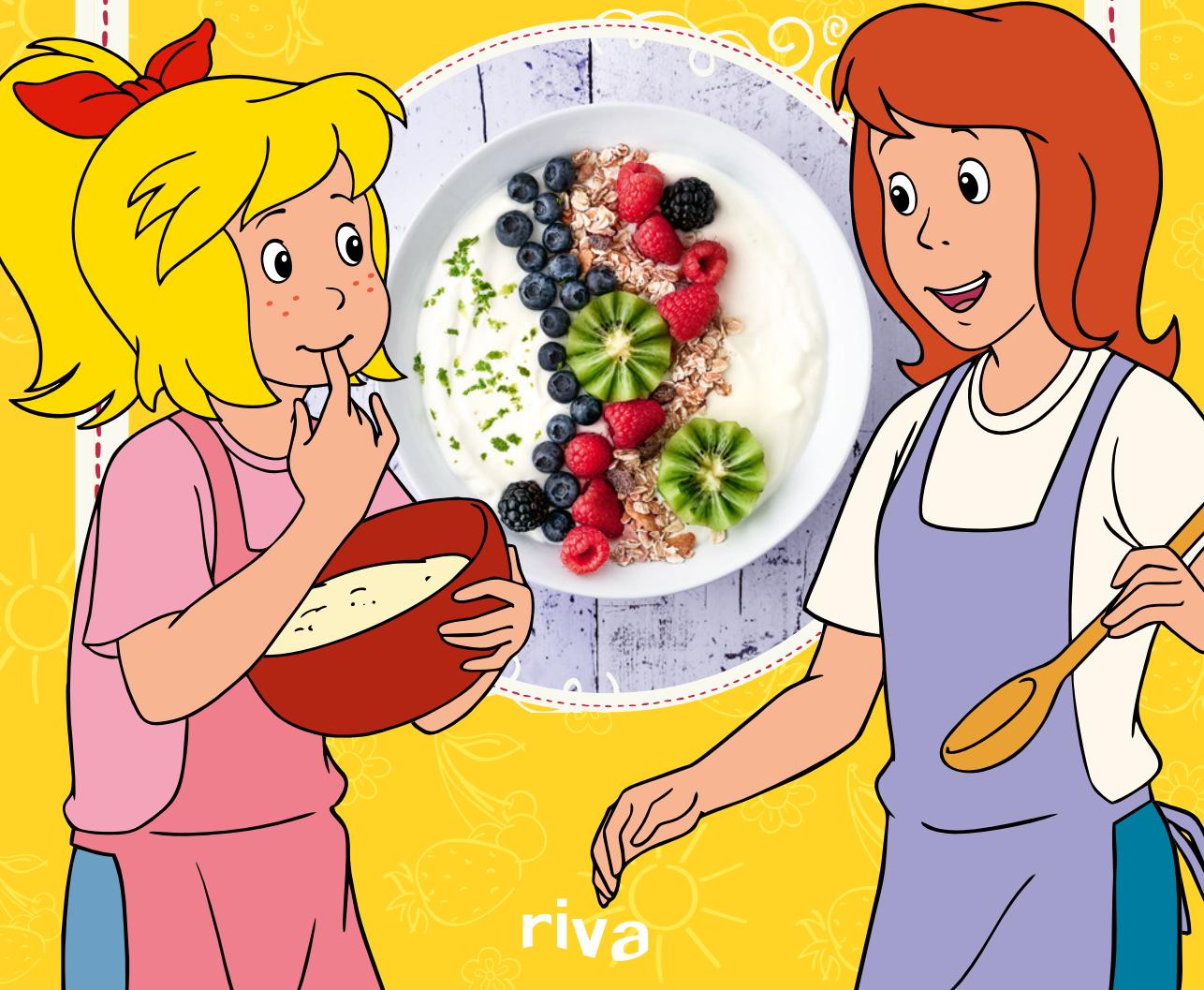


riva



# Bibi & Tina®

## Das Koch- und Backbuch





# Inhalt

<b>Auf ins Bibi &amp; Tina-Kochabenteuer! . . . . .</b>	<b>6</b>
<b>Rezepte vom Martinshof . . . . .</b>	<b>9</b>
Falkensteiner Gemüsetarte . . . . .	10
One-Pot-Pasta . . . . .	13
Holgers Bohnen-Eintopf . . . . .	14
Gemüsepuffer à la Tina . . . . .	17
Frau Martins Butterkuchen . . . . .	18
Haferkekse . . . . .	21
Pflaumenkuchen nach Martinshofart . . . . .	22
Tierkekse zum Ausstechen . . . . .	25
Original Falkensteiner Lebkuchen-Pferde . . . . .	26
Selbst gemachte Zitronenlimonade . . . . .	29
Apfel-Kräuter-Limonade . . . . .	30
<b>Frühstück mit der BFF . . . . .</b>	<b>33</b>
Heidelbeer-Buttermilch-Brötchen . . . . .	35
Gesunde Apfelpfannkuchen . . . . .	36
Selbst gemachtes Granola . . . . .	39
Haferbrei mit Zimt und Banane . . . . .	40
Tinas Joghurt-Bowl . . . . .	43

Rührei wie auf dem Martinshof . . . . .	44
Karamell-Brotaufstrich für Naschkätzchen . . . . .	47
Susanne Martins Nuss-Nougat-Creme . . . . .	48
Apfelgelee . . . . .	51
Heidelbeer-Bananen-Smoothie . . . . .	52
Grüner-Kiwi-Smoothie . . . . .	55

## **Picknick mit Bibi und Tina . . . . .** 57

Bibis und Tinas Lieblingssandwiches . . . . .	58
Blätterteig-Pizzaschnecken für Alex . . . . .	61
Gefüllte Blätterteigtaschen . . . . .	62
Bunter Nudelsalat . . . . .	65
Vegetarische Wraps . . . . .	66
Erdnussbutter-Bananen-Muffins . . . . .	69
Mini-Gugel . . . . .	70
Müsli-Nussecken . . . . .	73

## **Leckeres von Schloss Falkenstein** 75

Bunte Begrüßungcocktails . . . . .	76
Das Blaue vom Himmel . . . . .	76
Die grüne Wiese . . . . .	76
Dagoberts Zucchini-Röllchen . . . . .	79
Falkos Vanille-Kürbissuppe . . . . .	80
Gräfliches Rahmgeschnetzeltes mit Spätzle . . . . .	83
Kokosmousse mit Mandarinen . . . . .	84





## **Lieblingsspeisen aus Falkenstein 87**

Bibis Kartoffelbrei .....	88
Das Grundrezept .....	88
Apfel-Speck-Topping .....	90
Kürbiskern-Zwiebel-Topping .....	91
Tinas Spaghetti mit Gemüse-Bolognese .....	92
Alexanders Blumenkohl-Curry .....	95
Mikoschs ungarischer Sauerkrauteintopf .....	96
Bauernschmaus vom Mühlenhofbauern .....	99

## **Kräuter- und Gemüserezepte . . . 101**

Gemüsepesto vom Birkenhof .....	102
Lindas Tomatenaufstrich .....	105
Löwenzahnsalat à la Weidenhofbäuerin .....	106
Kräuter-Gewürzpaste vom Weidenhof .....	109

## **Gesunde Snacks für Bibi, Tina und ihre Freunde . . . 111**

Himbeer-Energie-Bällchen für Reitermädchen .....	112
Kokosbällchen für beste Freundinnen .....	115
Sesam-Müsliriegel für süße Stunden .....	116
Himbeer-Nussriegel für Reitausflüge .....	119

## **Snacks für die Pferdelieblinge 121**

Karotten-Hafer-Snacks für Lieblingspferde . . . . .	122
Apfel-Leckerlis für Amadeus und Sabrina . . . . .	124
Bananen-Leckerlis für große und kleine Pferde	125
Apfel-Möhren-Pferde-Leckerlis . . . . .	126

## **Tipps für eine Bibi & Tina-Party 129**

Bibis Lieblingsmuffins . . . . .	130
Hufeisen-Bienenstichkuchen . . . . .	133
Bibi & Tina-Erdbeersahnetorte . . . . .	137
Deko-Tipps für die Reiterhofparty . . . . .	139



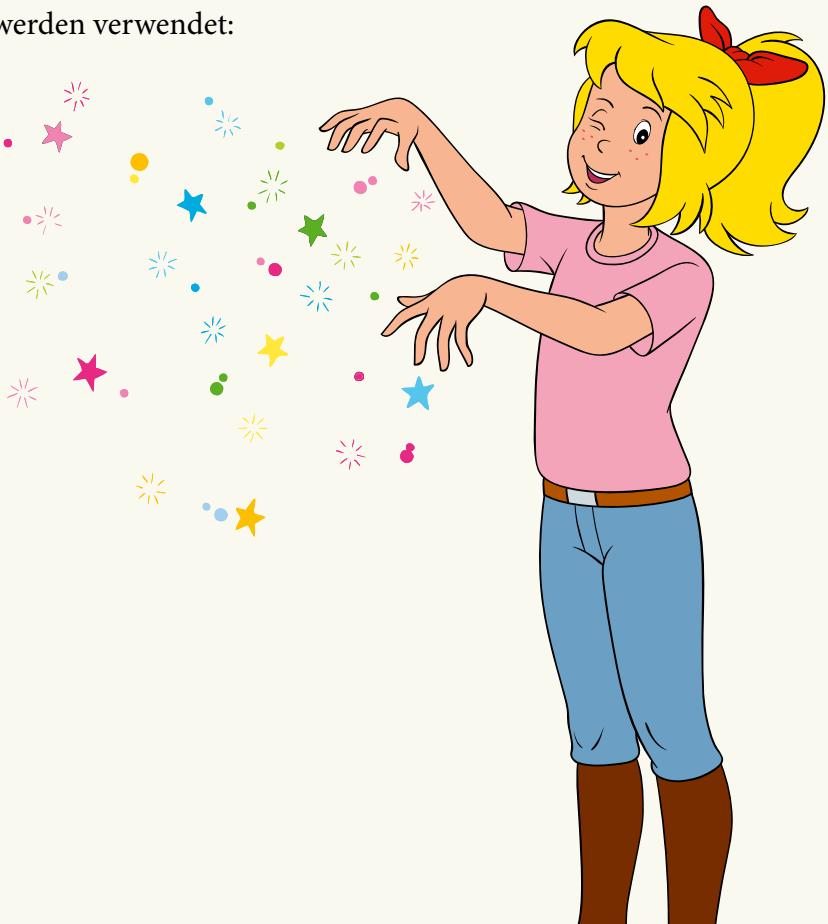
# Auf ins Bibi & Tina-Kochabenteuer!

Dieses Koch- und Backbuch führt dich in die Welt von Bibi und Tina: Du kannst einen Besuch auf dem Martinshof machen und Frau Martins berühmten Butterkuchen nachbacken, mit Bibi und Tina frühstücken und Apfelpfannkuchen naschen, mit den besten Freundinnen picknicken, auf Schloss Falkenstein ein gräfliches Menü genießen und vieles mehr! Und nicht nur das – am Ende des Buchs findest du tolle Rezepte und Tipps für eine unvergessliche Bibi & Tina-Mottoparty!

Alle Rezepte sind für die ganze Familie geeignet und können gemeinsam gekocht und gebacken werden. Bitte deine Eltern oder einen anderen Erwachsenen um Hilfe, falls du den ein oder anderen Zubereitungsschritt nicht verstehst.

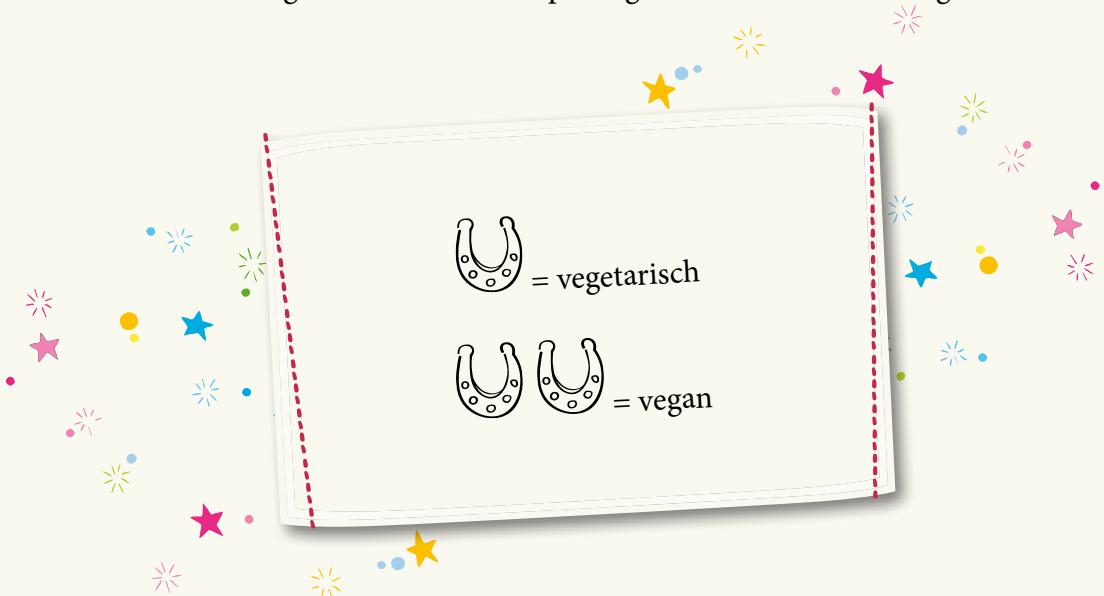
Diese Abkürzungen werden verwendet:

TL =	Teelöffel
EL =	Esslöffel
g =	Gramm
kg =	Kilogramm
ml =	Milliliter
l =	Liter
Pck. =	Päckchen
Msp. =	Messerspitze
cm =	Zentimeter
°C =	Grad Celsius
Ø =	Durchmesser



Die Backofentemperatur ist für Ober-/Unterhitze und Umluft angegeben; wenn es für das Rezept wichtig ist, dass es bei Umluft gebacken wird, dann ist nur Umluft angegeben.

Einige Gerichte sind vegan oder vegetarisch; wenn sie das nicht sind, gibt es viele Tipps, die dir helfen, das jeweilige Rezept vegan oder vegetarisch zu machen. Diese Zeichen zeigen dir, welche Rezepte vegetarisch und welche vegan sind:

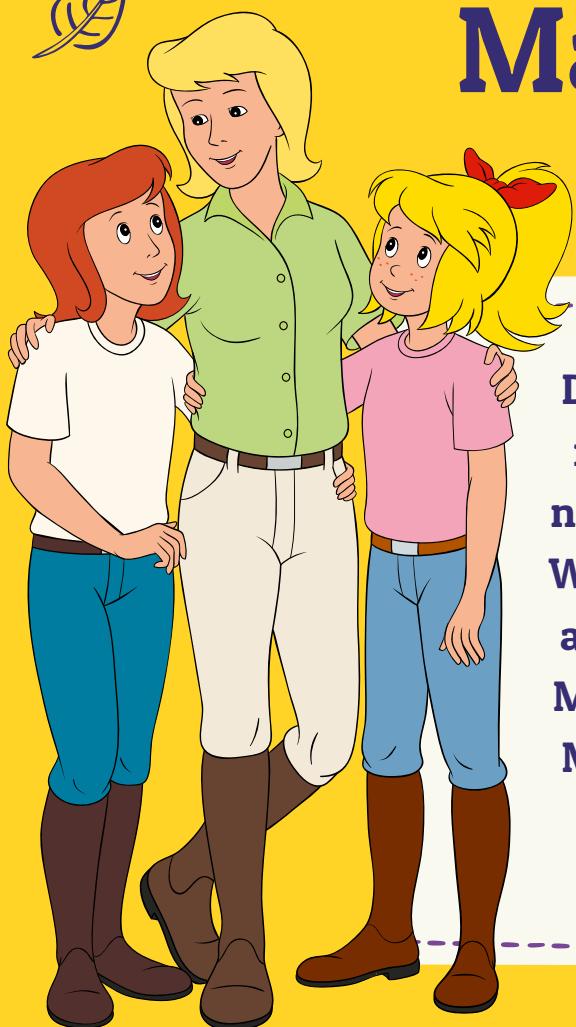


Und jetzt viel Spaß beim Backen und Kochen von Bibis und Tinas Lieblingsrezepten.





# Rezepte vom Martinshof



Die beiden besten Freundinnen Bibi und Tina lieben es nicht nur, gemeinsam um die Wette zu reiten, sondern sind auch begeisterte Köchinnen. Mit Unterstützung von Tinas Mutter brutzeln und backen die zwei in der Küche des Martinshofs.

# Falkensteiner Gemüsetarte

Diese frische Sommertarte ist genau das Richtige für einen lauen Sommerabend auf dem Martinshof. So eine Tarte oder Quiche ist eine gute Gelegenheit, nachhaltig zu kochen, denn so kann auch übrig gebliebenes Gemüse verarbeitet werden.



## Zutaten

### Für 1 Quicheform (Ø 26 cm)

#### Für den Teig

125 g kalte Butter  
250 g Mehl  
1 Ei (Größe M)  
Salz

#### Für die Füllung

450 g Lieblingsgemüse  
(z. B. Zucchini, Karotten,  
Brokkoli und Paprika-  
schoten)  
½ Bund Frühlingszwiebeln  
50 g Kirschtomaten  
3 Eier (Größe M)  
200 g Schmand  
2 TL gehackte Kräuter  
(frisch oder TK)  
Salz  
Pfeffer  
100 g Bergkäse  
Quicheform

1. Für den Teig die Butter würfeln und mit Mehl, 1 Ei, 1 Prise Salz und 4 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Die Quicheform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Teig in die Form geben, dabei einen Rand hochziehen, und den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, dann 30 Minuten kalt stellen.
2. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen. Das Gemüse waschen, putzen und hobeln oder in Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln, Tomaten und Gemüse auf dem Teigboden verteilen.
3. Die restlichen Eier, Schmand und Kräuter verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse reiben und unterrühren. Die Eiermischung über das Gemüse gießen und die Tarte etwa 35 bis 40 Minuten backen.



**Frau Martins Tipp:**  
Die Tarte kann man  
warm oder kalt essen.

Sie kann auch  
eingefroren werden.



