The background of the cover is a photograph of a child's play kitchen. Several colorful wooden utensils, including spoons and forks, are hanging from green and orange strings. In the foreground, three potted daffodils in green, yellow, and orange pots sit on a dark wooden stand. The scene is set against a white background with a window visible in the distance.

Susanne Klug

Die KinderKüche

Mosaik bei
GOLDMANN



Susanne Klug



Die KinderKüche

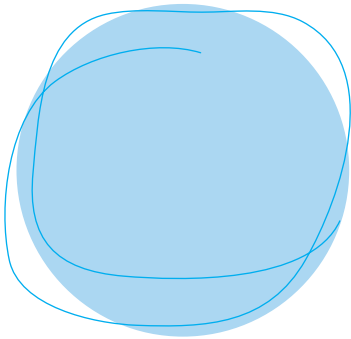
Kochen. Schmecken. Entdecken.

Fotos
Anna Peisl

Gestaltung
Katja Muggli

Mosaik bei
GOLDMANN

Inhalt



Alles,
was du
wissen
musst

8

Eier

14

Salat

30

Suppen

50

Kartoffeln

68

Gemüse

86

Nudeln

102

Fleisch

122

Süßes

136

Das
Wichtigste
auf einen
Blick

154

Register

156

Inhalt

● Eier 14

Frühstücksei 17

Ei im Glas mit Käse und Tomate 17

Spiegeleier 18

Spiegeleier mit Dip 19

Rührei 22

Kräuterrührei 23

Käse-Speck-Omelett 27

Pfannkuchen mit

Lachs-Frischkäse 28

● Salat 30

Grüner Salat 33

Gurkensalat 36

Tomatensalat 39

Bunter Salat 41

Karotten-Apfel-Salat 44

Feldsalat mit Orangendressing 47

Saucen – Vinaigrette 48

Saucen – Joghurt-süß 49

● Suppen 50

Gemüsebrühe 54

Nudelsuppe 57

Hühnersuppe 57

Pfannkuchensuppe 58

Grießnockerlsuppe 59

Tomatensuppe mit

Basilikumsahne 62

Kürbissuppe 65

● Kartoffeln 68

Kartoffelbrei 72

Bratkartoffeln 73

Kartoffelsalat 76, 77

Pommes mit Ketchup 82

Ofenkartoffeln mit

Kräuterquark, Mais, Speck
oder Räucherlachs 84, 85

● Gemüse 86

Bruschetta 88

Gemüsespieße 91

Kürbispuffer 96

Gefülltes Gemüse 99

Gemüsekekuchen 100

● Nudeln 102

Tomatensauce 1 106

Tomatensauce 2 109

Spaghetti Bolognese 110

Schinkennudeln 117

Lasagne 118

● Fleisch 122

Wiener Schnitzel 124

Fleischpflanzerl 127

Fleischbällchen in

Tomatensauce 128

Hühnerschenkel 131

Putengeschnetzeltes mit Reis 134

● Süßes 136

Erdbeermilch mit Butterbrot 139

Obstsalat 140

Apple Crumble 145

Schokomousse 148

Erdbeertiramisu 151

Beerenpfannkuchen 152



Sophie, Lilly, Lea,
Pola, Anna, Lea,
Johanna, Olivia,
Rosa, Luzie, Jackie,
Jojo, Pablo, Nicolas,
Corvin, Leander,
Philemon, Leon,
Daniel, Marius,
Jonas, Jonathan und
Ferdinand





Kochen macht Spaß!

Na klar! Und deshalb gibt es auch die KinderKüche. Denn nichts ist schöner, als gemeinsam in der Küche zu stehen, zu schnippeln, zu rühren und quirlen, zu braten und brutzeln und natürlich ganz viel zu probieren.

Und weil die Kinder und ich so einen Riesenspaß daran haben, gibt's jetzt endlich das Kinder-Küchen-Kochbuch.

All die leckeren Rezepte in diesem Buch habe ich mit vielen, vielen kleinen Küchenchefs und Küchenfeen in der Kinder-Küche ausgesucht. Wir haben sie gemeinsam gekocht und einstimmig festgestellt: Das sind unsere absoluten Lieblingsgerichte. **Und das Beste daran: Du kannst jedes, wirklich jedes Gericht aus diesem Kochbuch ganz alleine zubereiten.**



Das bin ich:
Susanne Klug



Manche Dinge brauchen ein bisschen Übung, das ist klar, aber je öfter du kochst, desto einfacher wird es für dich. Trau dich ruhig alle Rezepte auszuprobieren und koche mit viel Fantasie, du wirst sehen, das kann nur schmecken!

Wenn du eine Zutat lieber magst als die andere, dann verwende ruhig etwas mehr davon, und wenn dir eine gar nicht schmeckt, dann lass sie einfach weg. In den Rezepten stehen deshalb auch keine ganz genauen Mengenangaben in Gramm, sondern Angaben wie 1 Klecks oder 1 Schuss oder 1 Hand voll.

Wenn du dir mal mit etwas nicht ganz sicher bist, dann frag lieber deine Eltern oder großen Geschwister, wie es geht.

Und wenn du zu Hause das erste Mal am heißen Herd oder Backofen kochst, lass dir noch mal alles erklären und vielleicht auch ein bisschen helfen, damit nichts passiert. Oder du kommst einfach einmal zu mir in die KinderKüche und wir kochen gemeinsam mit vielen anderen Kindern dein Lieblingsgericht!

Und jetzt kann es auch schon losgehen: Nur noch Schürze umbinden, Hände waschen, Zutaten und Küchenhelfer raussuchen und ... ganz viel Spaß beim Kochen wünscht dir deine

Susanne Klug



Neben den Rezepten findest du immer einen kleinen Einkaufswagen. Daneben stehen die Zutaten, die du für das Rezept brauchst.



Und darunter ist der Topf zu sehen. Daneben sind all die Küchenhelfer aufgelistet, die du zum Kochen brauchst.



Bei den einzelnen Kapiteln gibt es immer eine Tipps & Tricks-Seite, auf der die wichtigsten Schritte, Techniken und Handgriffe erklärt werden, sodass nichts mehr schief gehen kann.

Wir kochen mit dir, aber vorher geht's zum Einkaufen!

»Hey Jackie, das Fleisch kaufen wir immer beim Bio-Bauern oder -Metzger, **denn da weiß ich, dass die Tiere artgerecht gehalten werden** und nicht in enge Käfige eingesperrt sind.«

»Bio-Fleisch, -Obst und -Gemüse **schmeckt mir eh am allerbesten!**«

»Außerdem packe ich nur Gemüse und Obst in meinen Korb, das gerade Saison hat, **dann ist es frisch geerntet** und schmeckt am besten.«



Diese Küchenhelfer brauchst du immer wieder

Handrührgerät

Pfanne,
beschichtet

Schüsseln

Salatschleuder

Messer

Muffinform

großer und
kleiner Kochtopf





Sieb

Auflaufform

Schnee-
besen

Pfannen-
wender

Kartoffel-
stampfer

Reibe

Gemüse-
schäler

großes
Schneidebrett

Waage (oder
Messbecher)

Holzkochlöffel
und -schaber

Fleischklopfer

Handschuhe





Eieiiei

Eier sind toll!

Sie schmecken
in fluffigen Pfann-
kuchen, in knusprigen
Gemüsetörtchen und
natürlich in der besten
Lasagne der Welt. Hier
geht's auch gleich los:
Eier aufschlagen, tren-
nen und zu festem Ei-
schnee schlagen ...
und viele tolle
Rezepte.



**Das
Ei sollte nicht
direkt aus dem
Kühlschrank
kommen, weil es
sonst im Kochtopf
durch den Hitze-
schock platzt!**

Das Frühstück-Ei

Für 1 kleinen Esser:



1 Ei



1 kleiner Topf

1 Eierpikser

1 Kochlöffel

1. Stelle einen kleinen Topf mit Wasser auf den Herd und bringe das Wasser zum Kochen. Das Ei mit dem Eierpikser vorsichtig anpiksen.
2. Wenn das Wasser kocht, lege das Ei vorsichtig mit dem Löffel ins Wasser. Wenn du das Ei noch etwas weich essen möchtest, dann hole es nach ungefähr 4-5 Minuten mit dem Löffel aus dem Topf, nach 8-10 Minuten ist das Ei hart gekocht.
3. Damit du das Ei besser schälen kannst, halte es noch kurz mit dem Löffel unter kaltes Wasser, dann geht die Schale leichter ab. Jetzt nur noch pellen oder köpfen, ganz wie du willst, etwas Salz auf das Ei streuen und eine dicke Scheibe Butterbrot dazu – **ganz einfach und so lecker!**

Ei im Glas mit Käse und Tomate

Für 1 kleinen Esser:



1 Ei

1/4 Fetakäse

1 Tomate

Salz und Pfeffer



1 Eierpikser

1 kleiner Topf

1 langer Kochlöffel

1 kleines Messer

1 Schneidebrett

1 kleines Glas

1. Koche das Ei genauso wie ein Frühstück-Ei. Während das Ei kocht, schneide den Fetakäse und die Tomate in kleine Würfelchen und vermische beides in dem Glas.
2. Wenn das Ei fertig ist, nimm es mit dem Löffel vorsichtig aus dem Topf und halte es kurz unter kaltes Wasser.
3. Pelle die Schale ab und vermische das Ei mit dem Käse und der Tomate im Glas. Etwas salzen und pfeffern, **und schon hast du ein tolles kleines Frühstück.**

Spiegeleier, die Brutzligen

Ein Spiegelei zu braten ist wirklich nicht schwer. Und es ist egal, ob das Eigelb mitten im Eiweiß landet oder ob es kaputtgeht, wenn du es in die Pfanne haust – schmecken tut es so oder so.

Für 3 kleine Esser:



1 Klecks Butter
Eier – so viele
du willst
Salz und Pfeffer



1 beschichtete
Pfanne
1 Pfannenwender
aus Holz

1. Stelle die Pfanne auf den Herd. Die Butter bei mittlerer Hitze in der Pfanne schmelzen lassen.
2. Wenn die Butter schon ein bisschen vor sich hin brutzelt, schlage die Eier in die Pfanne, eins nach dem anderen. Das nächste Ei neben dem ersten braten, und wenn du willst, auch noch ein drittes oder viertes.
3. Wenn die Spiegeleier am Rand schon knusprig braun werden, würze sie mit Salz und Pfeffer. Ein Ei nach dem anderen mit dem Pfannenwender aus der Pfanne heben und auf einen Teller legen.
4. Etwas frisch geschnittener Schnittlauch sieht nicht nur schön auf den Spiegeleiern aus, sondern schmeckt auch noch lecker.



Spiegeleier mit Dip



- 1 Spiegelei
- 1 dicke Scheibe Brot

Bei diesem Gericht wird das Eigelb zermatscht, und zwar mit einer dicken Scheibe Brot, die du vorher in derselben Pfanne, in der das Spiegelei gebrutzelt hat, von jeder Seite kurz knusprig anröstest.

Nimm das Brot aus der Pfanne heraus und schneide es in 3 dicke Streifen.

Jetzt einfach die Brotstreifen in das Eigelb dippen, das schmeckt richtig gut!