



Rezepte aus der **Kinderküche**

Monika Cremer

Dipl. Ökotrophologin
Autorin und
Foodjournalistin

Asiapfanne

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Putenbrust oder Hähnchenbrustfilet
2 Knoblauchzehen
4 Esslöffel Sojasoße
2 Möhren
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
8 Champignons
1/8 kleiner Kopf Weißkohl
2 rote Paprikaschoten
200 g Basmati- oder Duftreis
Jodsalz, schwarzer Pfeffer
2 EL Öl
Fischsauce zum Abschmecken

Gemüse waschen und trockentupfen, Fleisch marinieren

- Fleisch in schmale Streifen schneiden, in eine kleine Schüssel geben.
- Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.
- Knoblauch, Sojasoße und Fleisch verrühren. Marinieren lassen.

Schälen & Schnippeln

- Möhren mit dem Sparschäler schälen, mit dem Küchenmesser längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
- Frühlingszwiebeln mit dem Küchenmesser quer in schmale Streifen schneiden.
- Champignons mit einem feuchten Küchenpapier abreiben. Stiel mit dem kleinen Küchenmesser kürzen und Champignons in Scheiben schneiden.
- Weißkohl mit dem Küchenmesser in sehr feine Streifen schneiden.
- Paprikaschoten mit dem kleinen Küchenmesser halbieren, Kerngehäuse herausnehmen. Hälften nochmals durchschneiden und dann quer mit dem Küchenmesser in sehr feine Streifen schneiden.

Reis kochen

- Reis in einen Topf geben, doppelte Menge Wasser dazugeben. (Also 1 Tasse Reis, 2 Tassen Wasser.) Salz dazugeben. Topf abdecken.
- Reis erhitzen. Wenn der Deckel warm ist, Hitze zurückstellen und Reis ausquellen lassen.

Hähnchen & Gemüse braten (Während der Reis ausquillt)

- Öl erhitzen. Das Hähnchenfleisch in eine Pfanne geben und von allen Seiten anbraten. Herausnehmen, salzen und pfeffern.
- Nun Gemüse braten. Die einzelnen Sorten kommen nacheinander dazu. Zuerst Möhren, dann Weißkohl, dann Paprika, dann Champignons, zum Schluss Frühlingszwiebeln. Während des Bratens immer rühren.
- Fleisch dazugeben und alles mit Sojasoße und Fischsauce abschmecken.
- Reis und Gemüse zusammen servieren. Wer mag kann mit Stäbchen essen.

Zutaten für 4 Portionen:

Italienisches Zucchiniomelett

Für 2 kleine Esser

2 Scheiben Toastbrot
4 bis 5 Esslöffel Milch
1 kleine Zucchini
Sonnenblumen- oder Olivenöl
1 Esslöffel geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer
2 Eier

Monika Cremer

Dipl. Ökotrophologin
Autorin und
Foodjournalistin

- Erst einmal Hände waschen.
- Vom Toastbrot die Rinde abschneiden und das Brot in kleine Würfel schneiden. Die Brotwürfel in eine Schüssel geben und mit der Milch verrühren.
- Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini in kleine Würfel schneiden.
- Etwas Öl in eine beschichtete Pfanne geben, heiß werden lassen. Dann die Zucchini dazugeben und kräftig braten, bis sie leicht braun sind. Dabei ständig rühren.
- Die Zucchini zu den Brotwürfeln geben. Parmesan dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Eier aufschlagen, verquirlen, dann mit der Zucchini Mischung mischen.
- Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zucchini-Eier-Mischung hineingeben und stocken lassen. Dann mit Hilfe eines Tellers umdrehen. Das musst du unbedingt deine Eltern machen lassen!
- Wenn das Omelett auf der zweiten Seite gestockt ist, ist es fertig.

Weißkohlfladen

Zutaten für 4 Portionen

Für den Teig:

80 g Magerquark
3 Esslöffel Wasser
3 Esslöffel Öl
1 Prise Salz
160 g Mehl
2 gestrichene Teelöffel
Backpulver

Für den Belag:

500 g Weißkohl
200 g Hackfleisch
Öl
Salz, Pfeffer, Thymian
200 g Schmand
geriebener Käse

Monika Cremer

Dipl. Ökotrophologin
Autorin und
Foodjournalistin

Teig kneten

- Quark, Wasser, Öl und Salz in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen gut verrühren.
- Mehl und Backpulver gut mischen, auf die Arbeitsfläche häufen und eine Mulde hineindrücken. Quarkmischung in die Mulde geben.
- Alles gut mit den Händen kneten. Es muss ein glatter Teig entstehen. Teig mit einer Schüssel abdecken und 20 Minuten ruhen lassen.

Belag vorbereiten

- Vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen. Kohl in Spalten und diese quer in feine Streifen schneiden. Kohlstreifen mit etwas Wasser in einen Topf geben. Topf abdecken und Kohl erhitzen. Wenn der Deckel heiß ist, Kohl noch ein paar Minuten kochen lassen. Danach den Kohl in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.
- Hackfleisch in einer Pfanne mit wenig Öl krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Thymian würzen.

Fladen ausrollen und backen

- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Teig in 4 Stücke teilen und mit einem Nudelholz auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- Weißkohl und Hackfleisch darauf verteilen. Schmand mit Salz, Pfeffer und etwas geriebenem Käse in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit einem Teelöffel kleine Kleckse auf die Fladen setzen.
- Fladen etwa 20 bis 25 Minuten backen.