

LESEPROBE
FÜR UNSER BUCH

team tietge.

KINDER TELLER

Leckere Kochrezepte für Kinder

Michael König

Neu!

Über 70 Rezepte
von Kindern
getestet!

SCAN ME

www.tietge-verlag.de



Olivia Verlag

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	8		
Suppen	12	Kartoffeln, Reis & Co.	44
Spanische Kindergartensuppe	14	Paprikarisotto mit Parmesan	46
Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen	16	Curryreis	48
Gemüsesuppe	17	Bratkartoffelsalat mit Nürnberger Würstchen	49
Buchstabensuppe mit Gemüse und Ei	18	Käsespätzle	52
Kürbissuppe mit gerösteten Pinienkernen	20	Erbsenkuchen	53
Bohneneintopf	21	Argentinische Empanadas	54
Hühnersuppe mit Nestchennudeln	24	Kinderpizza	58
Käsesuppe mit Hackfleisch	25	Schinkenkäsequiche	59
Tomatensuppe	26	Reibekuchen mit Apfelmus	60
Gurkensuppe	28	Möhrengemüse	61
Nudeln	30	Aufläufe	62
Bunter Nudelsalat	32	Tortelloni-Erbсен-Gratin	64
Fusilli mit Gemüsesauce	34	Blumenkohlaufauf	66
Penne mit Tomatencremesauce	35	Kürbislasagne	68
Nudeln mit Gehacktem	38	Kartoffelaufauf	69
Schinkennudeln mit Tomatensalat	39	Brokkoliaufauf	70
Spaghetti mit Lachs	40	Zucchini-Hackfleisch-Aufauf	72
Linguini mit Thunfisch-Tomaten-Sauce	42	Lasagne mit viel Gemüse	73
Tagliatelle mit Filetstreifen in		Gemüsehügel	74
Sahnesauce	43	Spinatnudelaufauf	76

Geflügel und Fisch

Hähnchenkeulen mit Ofengemüse	80
Pasta mit Hähnchenfilets und Möhren-Mais-Salat	82
Orangenhuhn mit Reis und Möhrensalat	83
Chicken Nuggets mit Reis in süßsaurer Sauce	86
Hühnerfrikassee mit Reis	87
Putengeschnetzeltes mit Tagliatelle in Gemüsesahnesauce	88
Fischstäbchen mit Joghurdip	92
Erbsen-Mais-Thunfisch-Salat	93

Schwein und Rind

Würstchen mit Kartoffelsalat	96
Hamburger zum Selbermachen	97
Schweinefilet mit Bohnen und Kartoffelgratin	98
Wiener Schnitzel mit Gurken-Paprika-Salat	102
Gefüllte Paprika	104
Frikadellen mit Kartoffelpüree	105
Kalbsrahmbraten mit Spätzle	108
Gulasch mit Reis	109

78

Nachtsich

110

Streifenjoghurt	112
Milchreis mit Zucker und Zimt	114
Bananenquark mit Mangostückchen	115
Beereneis	116
Quarkknödel mit Vanillegeschmack	118
Obstsalat mit Joghurtcreme	119
Himmel-und-Erde-Pudding	120
Apfelpannkuchen	122
Apple Crumble	124
Wackelpudding mit Vanillesauce	125

Kuchen

126

Käsekuchen	128
Heidelbeerstreuselkuchen	130
Mandelkuchen vom Blech	132
Waffeln auf die leichte Art	133
Kalter Hund	134
Erdbeerkuchen	136
Blaubeermuffins	137
Marmorkuchen	138
Schokoladenkuchen	140
Dank	142
Register	147



DAS IST FÜR MEINE FRAU!

Meine Frau fragt mich oft, warum ich schon wieder in der Küche stehe, obwohl ich doch frei habe. Die Kinder möchten mit mir spielen. Dabei verbringe ich viel Zeit mit meinen Kindern, nur nicht wie andere Väter auf dem Bolzplatz, sondern in der Küche. Ich würde sogar sagen, dass die Küche mein Lieblingszimmer ist. Dabei ist sie nicht sonderlich schön und recht klein. Aber hier geschieht immer etwas. Und es riecht gut, zumindest meistens.

Man sagt ja, dass die besten Partys in der Küche stattfinden. Mit drei Kindern haben wir abends selten mehr als zwei Freunde zu Besuch. Wenn die aber kommen, stehe ich meistens in der Küche, verschwitzt und mit dreckiger Schürze. Und wo wird angestoßen? Natürlich in der Küche. Ich mag diesen zentralen Ort zu Hause, wo sich das Alltagsleben mit der Familie abspielt.

Meine wahre Kochleidenschaft ist aber erst mit den Kindern so richtig entfacht worden. Damals entschieden wir, unsere Tochter in einem privat organisierten Kindergarten, einer Elterninitiative, anzumelden. Die zweite ging auch dorthin. Die familiäre Gruppe mit 13 Kindern und zwei Erzieherinnen erschien uns damals ideal für die Entwicklung unserer Mädchen. Dass wir im Rahmen des sogenannten „Ini-Dienstes“ fast wöchentlich ein ausgewogenes Frühstück und ein warmes Mittagessen für alle Kindergartenkinder vorbereiten sollten, nahmen wir in Kauf.

Ich habe ja schon vorher gerne für Freunde gekocht. Aber Kinderhunger zu stillen, spielt sich in einer anderen Liga ab. Ich denke nur ungerne an das allererste Gericht zurück, das ich für den Kindergarten zubereitet habe: Kalbsgeschnetzeltes mit Reis und Möhren. Um zu Beginn alles besonders gut zu machen, habe ich das Fleisch bei dem bekanntesten (und teuersten) Bio-Metzger in München gekauft und mir viel Zeit beim Kochen gelassen. Die Quittung für meine persönliche Essensvorliebe kam nachmittags beim Kinderabholen. „Das Essen war lecker“, lobte die Erzieherin, „vor allem der Reis und die Möhren.“ Der Blick in den Fleischtopf brachte die erschütternde Wahrheit ans Tageslicht. Meine Tochter traute sich dann, mir zu erzählen, dass alle Kinder die Fleischstücke zu hart fanden und deshalb einstimmig davon abließen. Ich habe seit diesem Ereignis viel dazu gelernt und meine Kinder zu Vorkostern und Essenstestern gemacht. Der Wurm muss dem Fisch schmecken, nicht dem Angler!



BUNTER NUDELSALAT

BUNTER NUDELSALAT

Bei unserem letzten Ausflug an einen See fragten mich meine Kinder, ob der Salat auch in dem Kochbuch steht. Warum nicht? Bisher habe ich diesen Nudelsalat immer nur dann zubereitet, wenn wir am Wochenende einen Ausflug unternommen haben. Er schmeckt herrlich erfrischend und macht satt.

Dazu essen wir gerne Pumpernickel aus Ostwestfalen – der Heimat meiner Frau – mit Butter. Köstlich!

Zutaten

1 Konserve Mais (300 g)
1 Konserve Erbsen (300 g)
1 Konserve Mandarinen mit Saft (315 g)
3 Eier
1 gelbe Paprikaschote
200 g Fleischwurst
2 Gewürzgurken mit
80 ml Sud (aus dem Glas)
250 g Fusilli
500 g Joghurt
(3,5 % Fettgehalt)
150 ml Mayonnaise
(10 % Fettgehalt)
Salz und Pfeffer

Zubereitung

In einem Topf Salzwasser für die Nudeln und in einem anderen Topf Wasser für die Eier erhitzen. Die Flüssigkeiten der Mais- und Erbsenkonserven abgießen. Den Mandarinenensaft aufbewahren. Die drei Zutaten in eine große Salatschüssel füllen.

Die Eier 10 Minuten kochen. Die Paprikaschote entkernen, waschen und klein würfeln. Die Fleischwurst und die Gewürzgurken in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten zu den übrigen in die Salatschüssel füllen.

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Den Joghurt mit dem Gurkensud, dem Mandarinenensaft und der Mayonnaise verrühren und in die Schüssel gießen. Die hart gekochten Eier pellen, klein schneiden und in die Schüssel geben.

Wenn die Nudeln gar sind, abseihen und ebenfalls in die Schüssel geben. Den Nudelsalat gut vermischen, großzügig mit Salz und Pfeffer abschmecken und 1 Stunde gekühlt durchziehen lassen.

ARGENTINISCHE EMPANADAS

Teig

- 4 Platten frischer Blätterteig (1,1 kg)
- 4 Eier
- 2 EL Mehl

Fleischfüllung

- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g Rinderhackfleisch
- 2 Möhren
- 150 g Schnittkäse
- 8 schwarze Oliven
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer

Mais-Käse-Füllung

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Konserve Mais (300 g)
- 2 hartgekochte Eier
- 100 g Reibekäse
- 100 g Kräuterfrischkäse
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer

Empanadas habe ich in Argentinien kennengelernt. Sie eignen sich sowohl als Mahlzeit zwischendurch als auch als Hauptgericht mit einem grünen Blattsalat oder einem Tomatensalat. Das Grundrezept hat mir Beatriz Manfredi in Buenos Aires anvertraut, in deren Familie ich einige Monate gelebt habe. Da es in Deutschland den typischen runden Empanadateig kaum zu kaufen gibt, verwende ich Blätterteig. Das Rezept reicht für 16 Empanadas.

Wenn ich Empanadas mache, eilen meine Töchter mit Schürze bekleidet in die Küche. Sie lieben es, mit den Händen die Käsefüllung zu kneten, die Teigtaschen zu formen und mit Eigelb einzupinseln.

Um Empanadas mit verschiedenen Füllungen zu unterscheiden, die Ränder mit Mustern versehen, zum Beispiel Zopfmuster (mit Fingern verdrehen), Strichmuster (mit Gabel eindrücken), Bogenmuster (mit Löffel eindrücken) und Stanzmuster (mit Messer einstanzen).

Zubereitung

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen, die Teigplatten drauflegen und je in 8 gleich große Stücke schneiden. Die Eier trennen.

Zutaten für die Füllung waschen, schälen und fein schneiden. Feste Zutaten wie Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Hackfleisch in Butterschmalz 3–5 Minuten anbraten, dabei 1 EL Mehl untermengen. Alles gut vermischen und abschmecken.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Jeweils 2–3 EL Füllung auf eine Teigscheibe legen, Teigränder mit Eiweiß bestreichen, eine weitere Scheibe darauf legen und fest andrücken. Schließlich die Empanadas mit Eigelb bepinseln und auf das Backblech legen. Im Ofen auf mittlerer Schiene 15 Minuten goldbraun backen.



ARGENTINISCHE EMPANADAS

BROKKOLIAUFLAUF



Ich muss ganz ehrlich sagen, dass ich vor Brokkoli in einem Kindergericht ein wenig Respekt hatte. Aber schließlich stammt das Rezept für diesen Brokkoliauflauf von dem Sternekoch Christopher Wilbrand. Und was noch viel wichtiger ist: Mir wurde glaubhaft versichert, dass seine Kinder den Auflauf gern essen. Dann kann ja wohl nichts mehr schiefgehen.

Beim Fototermin für die zweite Auflage des KINDERTELLERS fragte mich mein Fotograf Christian, was denn einen Sterne-Brokkoliauflauf von einem herkömmlichen unterscheidet. Also las ich das Originalrezept vor: „Brokkoli in kochendes, gesalzenes Wasser geben und ca. 5 Minuten kochen. Brokkoli in Eiswasser abschrecken...“

Liebe Eltern, für alle unter uns, die zufällig gerade kein Becken mit Eiswasser parat haben, gibt's hier das Originalrezept mit leicht abgewandelter Zubereitung. Schmeckt aber trotzdem sternhaft!

Zutaten

600 g Brokkoli
 220 g gekochter Schinken
 Butter
 3 Eier
 Salz und Pfeffer
 Muskat
 220 g Schlagsahne
 75 g geriebener Emmentaler

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Brokkoli putzen und in Röschen schneiden. Den Schinken würfeln. Eine Auflaufform mit Butter einfetten.

Wenn das Wasser kocht, die Brokkoliröschen darin 5 Minuten kochen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in die Auflaufform geben.

Die Eier mit einer Prise Salz, etwas Pfeffer, geriebener Muskatnuss und der Sahne mit einem Schneebesen gut verquirlen. Dann den gewürfelten Schinken zugeben und die Sauce über den Brokkoli geben. Den Auflauf mit dem Emmentaler Käse betreuen und 20 Minuten im Backofen auf mittlerer Schiene backen.



BROKKOLIAUFLAU



APFELFANNKUCHEN

APFELPFANNKUCHEN

Diese Pfannkuchen sind herrlich leicht – einfach perfekt fluffig. Ich mag sie am liebsten mit Apfelscheiben. Das rührt aus meiner Kindheit. Meine Mutter backte regelmäßig Pfannkuchen für uns drei Söhne: erst einen mit Speck, dann einen mit Apfel. Ich serviere meinen Kindern gleich die Apfelpfannkuchen. Der Teig reicht für zehn ordentliche Stücke.

In unserem Kindergarten sind Kinder mit Eltern, die aus den USA und Neuseeland kommen. Für Euch gibt's das Rezept für die ultimativen **Apple Pancakes**: Anstelle der Milch Buttermilch in gleicher Menge verwenden und die fertigen Pfannkuchen mit Ahornsirup übergießen. **That's great!**

Zutaten

500 g Mehl
1½ EL Backpulver
1½ TL Salz
100 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
8 Eier
600 ml Milch
(1,5% Fettgehalt)
200 ml Sprudelwasser
100 g Butter
4 säuerliche Äpfel
100 g Butterschmalz
4 EL brauner Zucker

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Salz, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mischen. Eier, Milch, das Sprudelwasser und die Butter in einer großen Schüssel miteinander verquirlen und mit dem Mehl zu einer glatten Teigmasse verrühren. Den Teig mindestens 15 Minuten ruhen lassen, damit das Mehl quellen kann. Apfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

Portionsweise 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne auf mittlerer Stufe zum Schmelzen bringen. Den Pfannkuchenteig mit einer Schöpfkelle hineingießen und kurz danach die Apfelscheiben drauflegen. Die Pfannkuchen von jeder Seite 2½ Minuten backen. Zum Wenden einen flachen Teller benutzen. Nach dem Wenden die Pfannkuchen mit je 1 TL braunem Zucker bestreuen.



Dieses Kochbuch bietet absolute Geschmacksgarantie: Alle Rezepte sind von Kindern geprüft und für gut befunden. Michael König ist Vater von drei Kindern und leidenschaftlicher Koch. Seine Erfahrungen aus unzähligen Kochstunden stecken in diesem Buch: schmackhafte Suppen, Salate, Aufläufe, Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichte sowie Nachtisch und Kuchen. Alle 72 Gerichte des KINDERTELLERS sind aus gesunden Zutaten kreiert, die Rezepte einfach und anschaulich präsentiert, dazu mit Fotografien, Beilagentipps und Zusatzinformationen angereichert. Und vor allem mit einem zufriedenen Nicken von zahlreichen Kindergartenkindern zum Nachkochen empfohlen!

Dieses Buch ist auf Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt, klimaneutral hergestellt und der Umwelt zuliebe nicht in Plastikfolie eingeschweißt.

ISBN 978-3-98145-667-7

Hardcover 160 Seiten, 244 x 192 mm

Preis D: 15,00 € // A: 15,50 €