

einfach - lecker - gesund

Koch dich zum PRO(f)



in **3**
Schwierigkeits-
Stufen



**SOS
KINDERDORF**

Saar

Vom absoluten Beginner
zum leidenschaftlichen Pro(fi)

Liebe Kinder,

es ist uns eine große Freude, Euch unser neues Kochbuch zur gesunden Ernährung vorstellen zu dürfen. Dieses Kochbuch ist ein besonderer Teil unseres Projekts, das sich aktiv für die Gesundheitsförderung von Menschen mit Migrationshintergrund einsetzt. Unser Ziel ist es, die gesundheitliche Teilhabe und das Wohlbefinden in unseren Gemeinschaften spürbar und wirkungsvoll zu verbessern.

Gesunde Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle, besonders für Kinder. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt Euch nicht nur dabei, groß und stark zu werden, sondern hilft Euch auch, Euch besser zu konzentrieren und energiegeladen durch den Tag zu gehen. Mit diesem Kochbuch möchten wir Euch zeigen, dass gesunde Ernährung nicht nur wichtig, sondern auch lecker und einfach sein kann.

Unser Projekt zielt darauf ab, die ungleiche Verteilung von Gesundheitschancen zu verringern, damit wir alle die gleichen Voraussetzungen bekommen. Wir möchten vorbeugende und gesundheitsförderliche Angebote entwickeln und anbieten, um eine gesunde Lebenswelt für Menschen mit Migrationshintergrund zu schaffen. Im Rahmen dieses Projektes haben wir uns etwas ganz Besonderes für Euch ausgedacht.

In diesem Kochbuch findet Ihr eine Vielzahl an leckeren und gesunden Rezepten, die Ihr ganz einfach nachkochen könnt. Egal, ob Ihr schon kleine Kochprofis seid oder gerade erst anfangt, die Küche zu entdecken – hier ist für jeden etwas dabei. Wir laden Euch ein, die bunte Welt der gesunden Ernährung zu erkunden und gemeinsam mit Euren Familien und Freunden neue Lieblingsrezepte zu entdecken.

Lasst uns gemeinsam den Kochlöffel schwingen und unsere Gesundheit stärken!

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

Dr. Min-Sung Kim

Der Paritätische Gesamtverband

Das Projekt wird von dem Paritätischen Gesamtverband begleitet und unter inhaltlicher Beteiligung und finanzieller Förderung der gesetzlichen Krankenkassen - vertreten durch den Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), den BKK Dachverband e. V. sowie den IKK e.V., die KNAPPSCHAFT und die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau – durchgeführt. Die wissenschaftliche Begleitevaluation erfolgt durch das Institut für Medizinische Soziologie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf



Vorwort

Mein Name ist Verena Pitsch und ich habe die „gesunde Koch-AG“ begleitet. Wie es zu diesem Kochbuch gekommen ist? Das möchte ich Euch kurz erzählen.

Seit 2023 leite ich das Gesundheitsprojekt „Gemeinsam für ein gesundes Leben im Quartier“ im SOS-Kinderdorf Saar. Um Teilnehmer*innen für das Projekt zu gewinnen, stellte ich mich bei der Nachmittagsbetreuung an der Christian-Kretschmar-Gemeinschaftsschule vor. Sechs Mädchen aus der 5. Klasse waren sofort begeistert und wollten mit mir ein passendes Angebot entwickeln. Nach langen Überlegungen entstand unsere „gesunde Koch-AG“ für die 5. und 6. Klasse. So haben wir 2024 angefangen, zusammen zu kochen. Über die Zeit wurden wir immer mehr.

In der „gesunden Koch-AG“ haben wir (fast) jede Woche ein Gericht gekocht, über das wir vorher gemeinsam abgestimmt haben. Die Rezepte, die Ihr in diesem Kochbuch findet, sind unsere Versionen. Die Kinder haben die Rezepte, die ich mitgebracht habe, nach ihrem Geschmack angepasst. Manche Rezepte haben Kinder sogar von zu Hause mitgebracht. So haben wir gemeinsam viel über das Kochen gelernt, sodass wir immer schwierigere Rezepte ausprobieren konnten. Dabei sind die Kinder von Kochanfängern zu richtigen Profis geworden!

Unser Ziel ist es, auch Euch zum Kochen zu motivieren! Probiert verschiedene Zutaten, Kräuter und Gewürze aus, damit jedes Gericht zu Eurem eigenen Geschmack passt. Und wer es noch gesünder machen möchte, kann die Rezepte einfach anpassen: Ersetzt Weißmehlprodukte durch Vollkornvarianten oder tauscht Sahne gegen saure Sahne aus - das spart Kalorien und schmeckt trotzdem super. Auch Schmand lässt sich ganz einfach durch Joghurt ersetzen, wenn Ihr auf die Energiezufuhr achten möchtet.

Denn Kochen ist mehr als nur Essen zuzubereiten - es macht Spaß, verbindet Menschen und ist gar nicht so schwierig, wie man vielleicht denkt.

Viel Freude beim Kochen und Ausprobieren!

Eure Verena



Parcours



Stufe 1: Beginner [Freischaltung Item:



]

- 8 % Asiatischer Salat
- 10 % Erdbeer-Melonen-Smoothie
- 12 % Guacamole
- 14 % Gurkensalat mit Dill & Joghurt
- 16 % Topping für Cupcakes
- 18 % Zitronen-Senf-Dressing
- 20 % Zitronen-Vinaigrette mit Kräutern



Stufe 2: Fortgeschritten [Freischaltung Item:



]

- 32 % Djuvec-Reis
- 34 % Erbsen-Möhren-Gemüse
- 36 % Fischstäbchen mit Püree und Erbsen
- 40 % Gebratener Reis oder Nudeln
- 42 % Gemüse-Sahne-Soße
- 44 % Käse-Dip
- 46 % Currywurst
- 48 % Nudel-Broccoli-Auflauf
- 52 % Paprika-Hähnchen
- 56 % Pizzabrötchen
- 60 % Rosmarinkartoffeln
- 64 % Taboulé
- 68 % Vollkorn-Blaubeer-Muffins
- 72 % Wraps mit Kräuterquark
- 76 % Vollkorn-Pfannkuchen mit Äpfeln



Stufe 3: Pro(fi) [Freischaltung Item:



]

- 82 % Vollkorn-Mehlknödel
- 84 % Burritos/Taccos
- 88 % Pide
- 92 % Sushi ohne Fisch
- 96 % Burger

Abkürzungs-Verzeichnis:

ml	Milliliter
l	Liter
min	Minute
g	Gramm
kg	Kilogramm, manchmal auch einfach Kilo genannt
cm	Zentimeter
TL	Teelöffel (kleine Löffel)
EL	Esslöffel (große Löffel)
Msp.	Messerspitze (das ist so viel wie auf die vordere Spitze eines Messers passt)
°C	Grad Celsius
ca.	circa, ungefähr, in etwa, ...

Spielregeln

- Beginne bei Level 1 und bestehe die Prüfungen.
- Beachte die Sicherheitshinweise.
- Wenn Du nicht weiterkommst, bitte einen Erwachsenen um Hilfe.
- Achte auf die Hygiene. Besonders im Umgang mit Geflügel und Fisch.
- Wasche Deine Hände vor dem Kochen.

Sicherheitshinweise:

- Lege deinen Schmuck ab.
- Binde deine Haare zusammen (wenn sie lang sind).
- Lege dein Handy ausser Reichweite.



Willkommen!

Beginne deine Ausbildung

1

SCHNEIDEN

Übe folgende Schneidetechniken
unter Anleitung eines Erwachsenen:



↑
A



bestanden



↑
B



bestanden

Ordne der Griff-Technik
das richtige Bild (A / B) zu:

Krallengriff Tunnelgriff





bestanden



Complete!



Level 1

BEGINNER

Herzlichen Glückwunsch!

Erworbenes Item: Messer





Asiatischer Salat

für 4 Portionen

Zutaten

Salat

- Sojasprossen
- 2 Möhren
- ½ Kopf Endiviensalat oder Frisée
- 1 Noriblatt

Soße

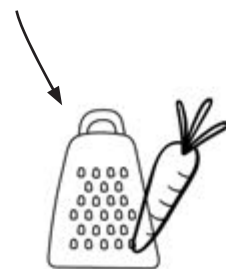
- ½ Zitrone
- gerösteter Sesam
- 2 EL Sojasoße
- 3 EL Sesamöl

Abschmecken

- Pfeffer oder Chili



- 1 Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Du kannst den Salat auch zupfen, das wird nicht so gleichmäßig, macht aber mehr Spaß.

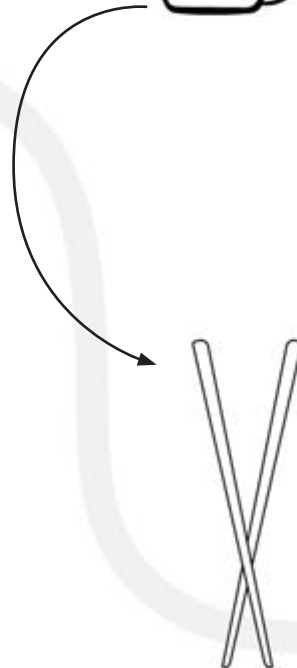


- 2 Möhren schälen und mit einer Küchenreibe kleinraspeln.

- 3 Sojasprossen und Möhren zum Salat geben.



- 4 Zitrone pressen und mit dem Sesamöl, Sojasoße und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Sesam und Salat mit dem Dressing mischen und mit Noriblättern dekorieren.



Erdbeer-Melonen Smoothie

für 2 Portionen

Zutaten

Smoothie

- 200 g Erdbeeren
- 2 Stängel Minze
- ca. 250 g Honigmelone oder Wassermelone
- 1 EL Zucker, Honig oder Sirup Deiner Wahl
- 100 ml Apfelsaft
- 10 Eiswürfel oder ein Glas Crushed-Ice

- 1 Erdbeeren waschen und in kleine Würfel schneiden.



- 2 Minze waschen, die Blätter abzupfen und hacken.



- 3 Melone von den Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.



- 4 Erdbeeren, Minze, Melone, Zucker/Honig/Sirup, Apfelsaft und das Eis in einen Mixer geben und alles kräftig durchmischen.



Good game!



Beginner

Fortgeschritten

Pro(fi)



Guacamole

für 4 Portionen

Zutaten

Guacamole

- 2 reife Avocados
- 2 Tomaten
- ½ Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Naturjoghurt

Abschmecken

- Salz und Pfeffer



1 Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken.



2 Die Tomaten waschen, vierteln und mit einem Teelöffel entkernen. Den Rest der Tomate in ganz kleine Würfel schneiden.



3 Die Zitrone pressen und den Knoblauch hacken oder pressen. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mischen.



Top-Performance!



Gurkensalat mit Dill & Joghurt

für 4 Personen

Zutaten

Salat

- 1 große Gurke

Joghurt-Mischung

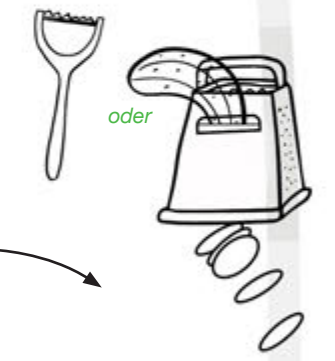
- 1/2 Tasse Naturjoghurt
- 2 EL frischer Dill, gehackt (im Winter eignet sich auch gefrorener Dill sehr gut)
- 1 Knoblauchzehe, gehackt oder gepresst
- 4 EL Apfelessig oder Weinbrandessig

Abschmecken

- Salz und Pfeffer (probiere gerne auch andere Gewürze wie Curry und frische Kräuter aus)



1 Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Am einfachsten geht das mit einem Küchenhobel, pass aber gut auf deine Finger auf!
Wer möchte, kann die Gurke auch vorher Schälen, das muss aber nicht sein, wenn Du eine Bio-Gurke verwendest.



2 In einer Schüssel den Joghurt, den Essig, den gehackten Dill und den Knoblauch vermischen.

3 Die Gurkenscheiben hinzufügen und alles gut vermischen, bis die Gurken vollständig mit der Joghurt-Dill-Mischung bedeckt sind.

4 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.



Nice move!

Beginner

Fortgeschritten

Pro(fi)



Topping (Frosting) für Cupcakes

für 15 Cupcakes

Zutaten

Topping

- 100 g Butter (Zimmertemperatur)
- 100 g Puderzucker
- 200 g Frischkäse

...nach Wahl

- Früchte, Honig, Vanille
- Schokolade/Kakao,...

1 Gib die weiche Butter in eine Schüssel und rühre sie für etwa eine Minute lang cremig. Sie sollte dabei etwas heller werden.

2 Füge den Puderzucker hinzu und schlage das Ganze für weitere zwei bis drei Minuten. Die Farbe wird nun noch etwas heller.

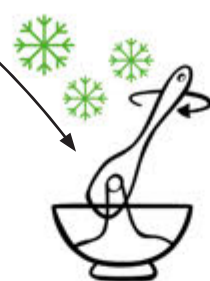
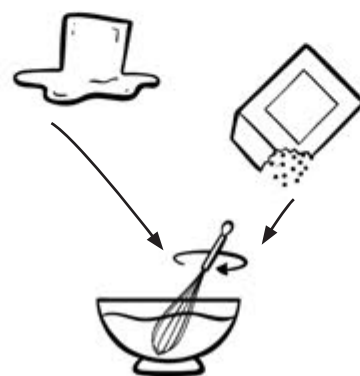
3 Dann kommt der Frischkäse zum Einsatz. Hebe ihn mit Hilfe eines Kochlöffels oder Küchenschabers unter.

4 Danach werden die Früchte, Honig, Vanille oder Schokolade untergehoben. Dabei solltest du darauf achten, dass sich alles gut vermischt. Hier gilt: je feiner oder flüssiger die Zutat, desto länger musst du rühren, dabei kann Dir ein Handrührgerät helfen.

5 Nun kannst Du deine Muffins verzieren.

! Wichtig: Bevor du das Frischkäse-Frosting verwendest, solltest du es noch eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann wird es etwas fester und hält besser auf dem Muffin.

Sauber gelöst!



Zitronen-Senf Dressing

für 2 Personen

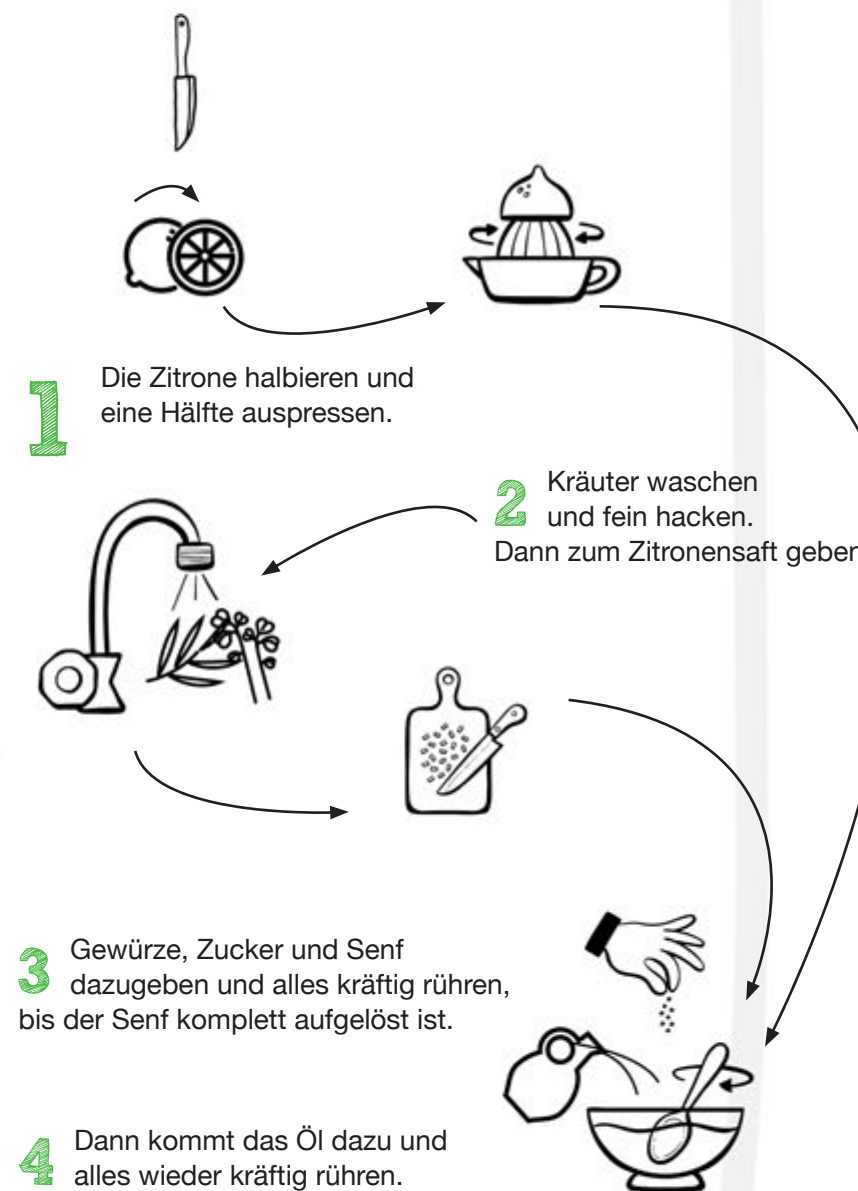
Zutaten

Dressing

- 1/2 Zitrone
- 1 TL Senf mittelscharf
- 2 EL frische Kräuter (deiner Wahl)
- 1 TL Zucker
- 2 EL Öl

Abschmecken

- Salz und Pfeffer



Well played!



Beginner

Fortgeschritten

Pro(fi)



Zitronen- Vinaigrette mit Kräutern

für 2 Portionen

Zutaten

Vinaigrette

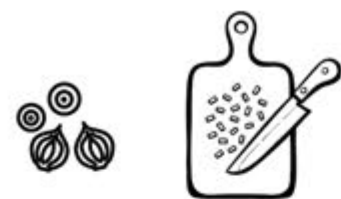
- 2 EL Essig (deiner Wahl)
- 1 Zitrone
- 2 EL Öl
- 4 EL Wasser
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL frische Kräuter (deiner Wahl)
- Zucker

Abschmecken

- Salz und Pfeffer



1 Zitrone waschen und ein wenig von der Schale mit einer Küchenreibe abreiben. **Achte darauf, dass du aufhörst zu reiben, wenn du das Weiße unter der Schale siehst, wir brauchen nur den gelben Teil der Schale. Das nennt man dann Zitronenabrieb.**



2 Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

3 Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.



4 Kräuter waschen und fein hacken.

5 Zitronensaft, Zitronenabrieb, Zwiebeln, Öl, Essig, Wasser, Kräuter, Gewürze und eine Prise Zucker gut miteinander vermischen. Das geht am besten mit einem Schneebesen oder Schüttelbecher.



Well done!

Es geht weiter...



Die heiße Phase

2

HERD / OFEN



Ordne die Buchstaben richtig zu:

A: Umluft, **B:** Ober-Unterhitze, **C:** Grill





bestanden

**Was darf ich nie in heißes Fett
schütten:?**

A: Mehl

B: Kaltes Wasser

C: Zwiebeln





bestanden

**Woran erkenne ich, ob Kuchenteig
schon gar ist?**

A: am Geruch

B: an der Farbe

C: an einer Probe mit einem

↓ Schaschlik-Stab



bestanden



Complete!

Level 2

FORTGESCHRITTEN

Herzlichen Glückwunsch!

Freischaltung Item Herd.





Djuvec-Reis

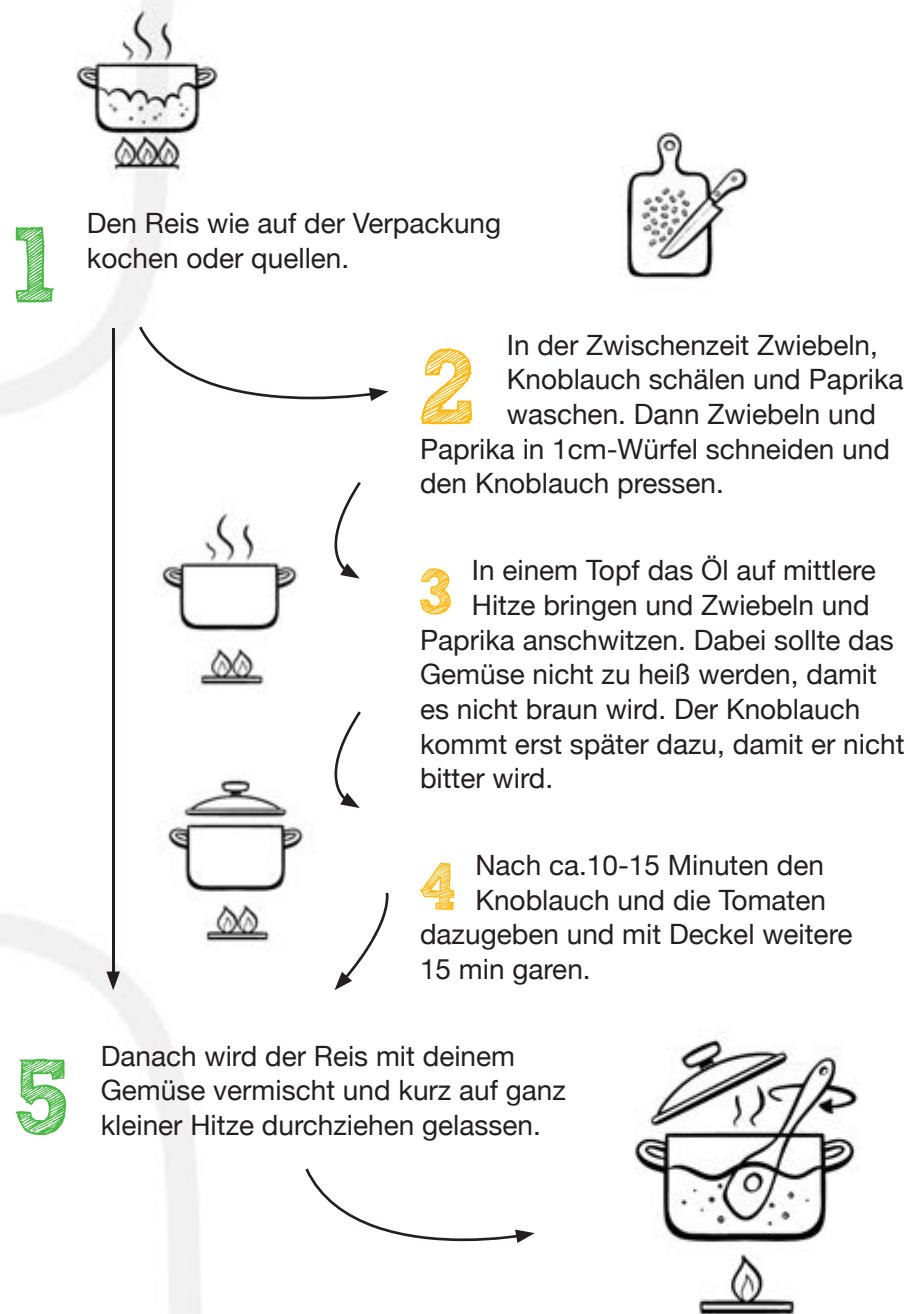
für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Reis
(am besten Langkornreis, es gehen aber auch alle nicht klebenden Reissorten)
- 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprikaschoten
(gerne 2 verschiedene Sorten, dann wird's bunter)
- 500 g stückige Tomaten
(wenn Du keine Tomatenstücke magst, nimm einfach passierte)
- 4 EL Öl

Abschmecken

- Salz und Pfeffer



Stark durchgezogen!



Erbsen-Möhren Gemüse

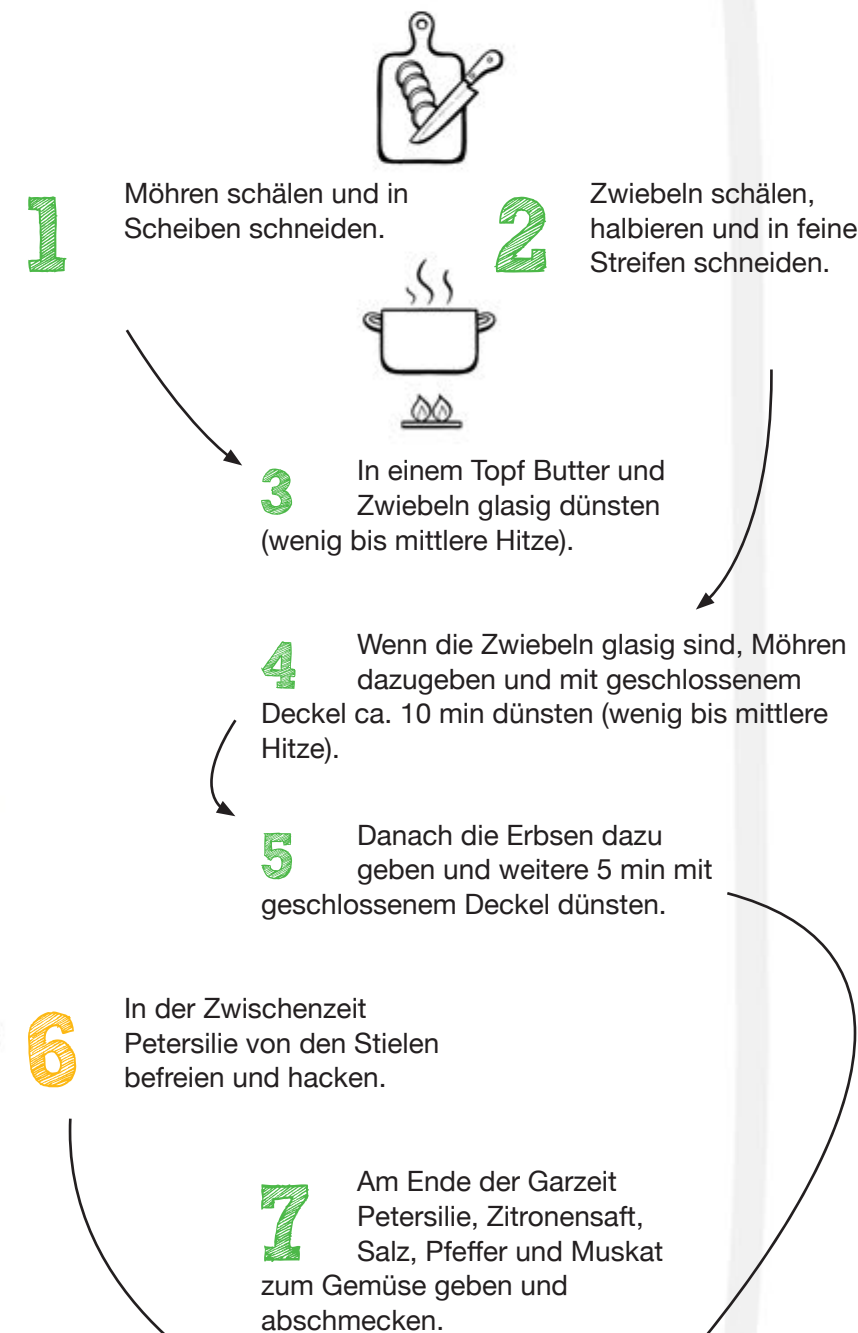
für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Möhren
- 1 Zwiebel (klein)
- 1 EL Butter
- 350 g tiefgefrorene Erbsen
- 4 Stiele Petersilie
- 2 TL Zitronensaft

Abschmecken

- Salz und Pfeffer
- Muskat



Weiter so!



Beginner

Fortgeschritten

Pro(fi)



Burger

für 6 Burger

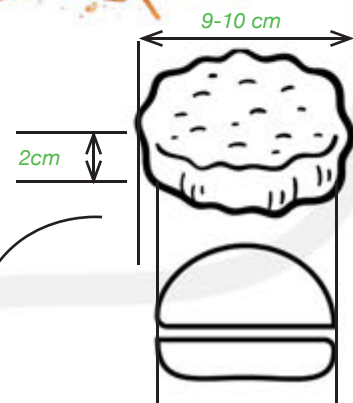
1

Hackfleisch durchkneten.



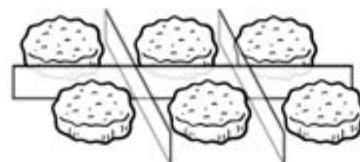
2

Hack-Patties von 9-10 cm formen bzw. immer etwas größer als die Burgerbrötchen, da die Patties in der Pfanne kleiner werden. **Tipp: mit nassen Händen bleibt das Fleisch nicht so an den Händen kleben beim Formen.**



3

Die geformten Patties zwischen Frischhaltefolie 30 min einfrieren, so behalten beim Braten am besten ihre Form.



4

In der Zwischenzeit für den Curryketchup das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Zucker auflösen.



6

Abschmecken und bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.



5

Restliche Zutaten dazugeben und nochmal aufkochen lassen.

Zutaten

Burger

- 800 g Rinderhackfleisch
- Eisbergsalat
- 1-2 große Tomaten
- 1 Salatgurke oder 1 Glas saure Gurken
- Zwiebeln
- Scheibenkäse deiner Wahl
- 6 Burgerbrötchen

Soße

- 125 ml Wasser
- 2 EL Essig
- 10-15 g Currypulver
- 100 g Zucker
- 200 g Tomatenmark

Abschmecken

- Salz und Pfeffer



9

Gemüse waschen, putzen oder schälen und in Scheiben oder Streifen schneiden, damit alles gut auf den Burger passt.

10

Die angefrorenen Patties rundherum mit ein wenig Öl bestreichen. **Tipp: das geht am besten mit einem Silikonpinsel, den kann man auch am einfachsten sauber machen.**



je 3 min

11

In einer beschichteten Pfanne auf mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten braten.

12

Jetzt kannst du deinen Burger mit Curryketchup, Pattie, Käse und Gemüse belegen.



Beginner

Fortgeschritten

Pro(fi)



Gebratener Reis oder Nudeln

für 4 Portionen



2 In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch schälen und Gemüse waschen. Dann Zwiebeln und Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und den Knoblauch pressen.



3 In einem Topf das Öl erhitzen. Reis/Nudeln und das in kleine Stücke geschnittene Hähnchen kurz scharf anbraten (viel Hitze).

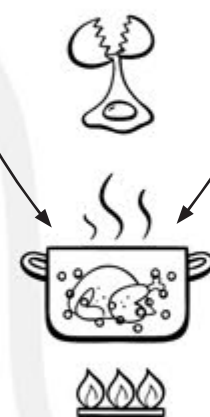
4 Danach das Gemüse, Knoblauch, Zwiebeln und Zucker dazugeben.



Zeit: siehe Packungsanleitung

1

Den Reis/Nudeln wie auf der Verpackung angegeben kochen und etwas abkühlen lassen.



5

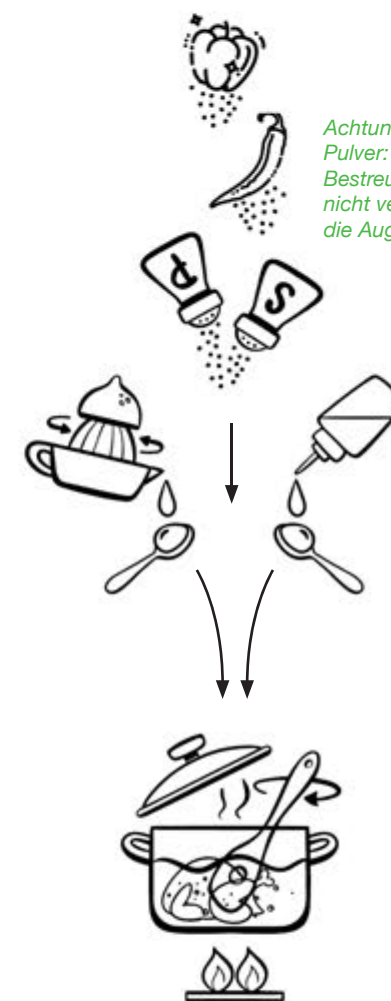
Nach 2-3 min kommt der Reis/die Nudeln dazu. Darüber das Ei geben und ständig rühren, damit sich alles gut vermischt.

Zutaten

- 200 g Reis oder Nudeln
- 200 g Hähnchen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Buntes Gemüse (deiner Wahl)
z.B.: Chinakohl, Zuckerschoten, Möhren, Sprossen, Lauch, Broccoli, Erbsen, ...
- Petersilie, gehackt
- 2 Eier
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Zucker
- 2 EL Öl

Abschmecken

- Chili, Salz und Pfeffer
- Paprikapulver
- Currypulver



Achtung mit dem Chili-Pulver: Finger nach dem Bestreuen waschen und nicht versehentlich damit die Augen reiben.

6

Nun Sojasoße, Zitronensaft und Gewürze hinzugeben und nach dem Mischen abschmecken.

7

Zum Schluss alles mit gehackter Petersilie bestreuen.



Top-Leistung!

Beginner

Fortgeschritten

Pro(fi)



Gemüse-Sahne Soße

für 4 Portionen

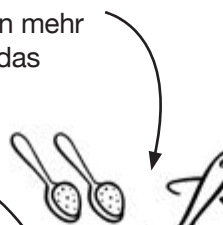
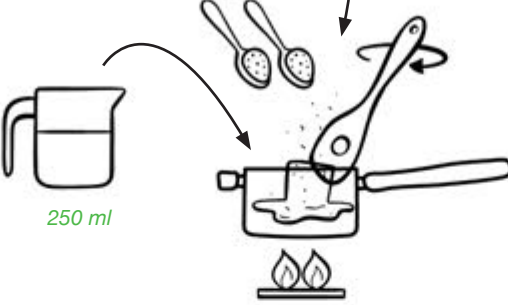
Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 große Möhre
- 100 g Erbsen
- 1 Dose Mais
(oder anderes Gemüse,
das du magst)
- 250 ml Brühe
- 1-2 EL Butter oder Margarine
- 2 EL Mehl
- 100 g Sahne oder Hafercreme

Abschmecken

- Salz, Pfeffer und Muskat



-  Zwiebeln und Gemüse putzen und würfeln.
-  Zerkleinertes Gemüse in einer Pfanne mit 1 EL Butter/Margarine anschwitzen.
-  In einem kleinen Topf 1 EL Butter/Margarine schmelzen und 2 EL Mehl in der flüssigen Butter/Margarine unterrühren, bis keine Klumpen mehr da sind. Auf mittlerer Hitze ein wenig rösten, bis das Mehl beginnt goldbraun zu werden.
-  Mit der Brühe vorsichtig ablöschen und die Hitze runter drehen.
-  Dann die Sahne/Hafercreme unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
-  Das Gemüse unter die Soße mischen. Jetzt kannst Du die Soße über Nudeln, Mehlknödel oder Kartoffeln geben und genießen.

Das war legendär!



Käse-Dip

für 600 ml

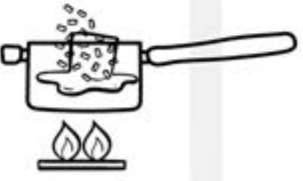
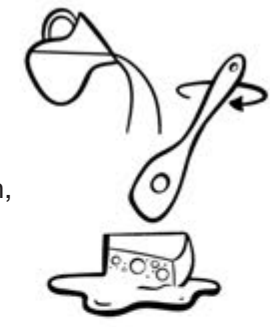
Zutaten

- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Mehl
- 300 ml Milch
- 20 Jalapeños
(Ringe, aus dem Glas)
- 200 g Cheddar (gerieben)
- 200 g Schmelzkäse
- 1 EL Paprikapulver

Abschmecken

- Salz, Pfeffer
- Kreuzkümmel



-  Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
-  Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und die Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze darin dünsten (geringe bis mittlere Hitze).
-  Die gedünsteten Zwiebeln und den Knoblauch mit Mehl bestäuben und verrühren.
-  Die Milch nach und nach zugeben und immer weiter rühren, bis es kocht.
-  Den Käse bei schwacher bis mittlerer Hitze darin vorsichtig schmelzen.
! Wenn es zu heiß wird, können Klumpen entstehen.
-  Die kleingeschnittenen Jalapeños unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Beeindruckend!

Beginner

Fortgeschritten

Pro(fi)

Gesündere Version der Currywurst

für 4 Portionen



1

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

2

Olivenöl in einer Pfanne (mittlere Hitze) erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.



3

Orangen pressen und den Saft mit Essig vermischen. Damit die Zwiebeln und Knoblauch vorsichtig ablöschen.

4

Passierte Tomaten, Gemüsebrühe, Honig, Paprika- und Currypulver hinzufügen und gut umrühren. Benutze dazu am besten einen Schneebesen.



15-20 min



5

Die Soße zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren, um sie 15-20 min köcheln zu lassen. **Tipp:** wer keine Stückchen in der Soße mag, kann die Soße auch einfach pürieren.



100 ml

Zutaten

Würstchen

4 Würstchen nach Wahl

Soße

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Orangen (gepresst)

1 EL Olivenöl

400 g passierte Tomaten

100 ml Gemüsebrühe

2 EL Apfelessig

1 EL Honig

2 TL Paprikapulver
rosenscharf oder edelsüß
(je nachdem wie scharf Du es magst)

1 TL Currypulver

Abschmecken

Salz

Pfeffer/Cayennepfeffer

Tipp: Wenn du die Würstchen vorher mit der Gabel einstichst, platzen sie nicht so stark auf.



6

In der Zwischenzeit die Würstchen mit etwas Öl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.

7

Die Sauce mit Salz und Pfeffer/Cayennepfeffer abschmecken und über die gebratene Wurst gießen. Mit zusätzlichem Currypulver bestreuen.



Masterful!



Beginner

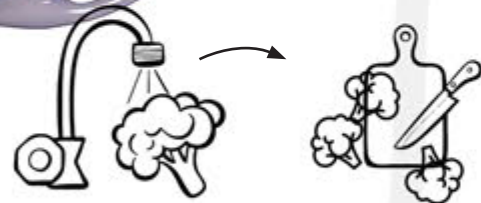
Fortgeschritten

Pro(f)



Nudel-Broccoli Auflauf

für 4 Portionen



1

Broccoli waschen, putzen
und die Röschen abschneiden.

2

Broccoliröschen zusammen mit den Nudeln
nach Anleitung garkochen (Schau auf die
Nudel-Verpackung).

3

Danach das Wasser abgießen und beides in
eine Auflaufform geben.

4

Backofen auf 180°C
Ober-Unter-Hitze
vorheizen.

180°C



Zeit: siehe
Packungsanleitung

5

In der Zwischenzeit die
Margarine in einem Topf
schmelzen.



6

Das Mehl zur heißen Margarine geben und
anschwitzen. Dabei mit einem Schneebesen
gut rühren, bis keine Klumpen mehr da sind.

7

Sobald das Mehl beginnt, etwas brauner zu
werden mit einem Glas Wasser vorsichtig
ablöschen und nach und nach die Sojacreme/Hafer-
creme unterrühren. Dabei mit dem Schneebesen gut
rühren.

8

Einmal aufkochen lassen und die Instant
Brühe dazugeben.

9

Jetzt kannst Du deine Soße mit Salz, Pfeffer,
Kräutern und Gewürzen nach Geschmack
abschmecken.

Zutaten

1 Broccoli-Kopf

250 g Nudeln

Soße (vegan)

200 g Sojacreme
oder Hafercreme

2 EL (gestrichen)
Weizenmehl
(Weizenmehl Typ 405)

1 EL Margarine

1-2 TL Instant Brühe

2 EL Paniermehl

200 g veganer Käse
gerieben

stattdessen

(vegetarisch)

200 g Sahne

1 EL Butter

stattdessen

200 g Käse gerieben

Abschmecken

Salz und Pfeffer

Kräuter und Gewürze

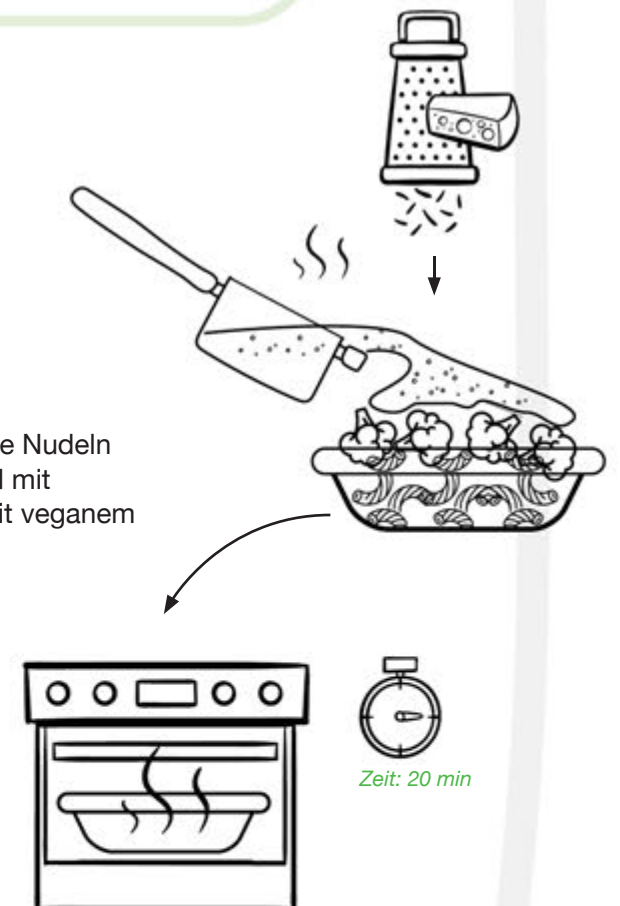
10

Die fertige Soße über die Nudeln
und Broccoli geben und mit
Paniermehl und/oder mit veganem
Käse bestreuen.

11

Für ca. 20 Minuten in
den Backofen geben.

Brilliant play!



Beginner

Fortgeschritten

Pro(fi)

50 %

48 %

Paprika-Hähnchen à la Raphael

Für 6 Portionen

Zutaten

- 6 Hähnchenschenkel
- 3 TL Paprika, edelsüß
- Chiliflocken, getrocknet
- 4 EL Rapsöl
- 2 Zweige Thymian
- 2 Paprika, rot
- 500 g Kartoffel, festkochend

Abschmecken

- Salz und Pfeffer

1

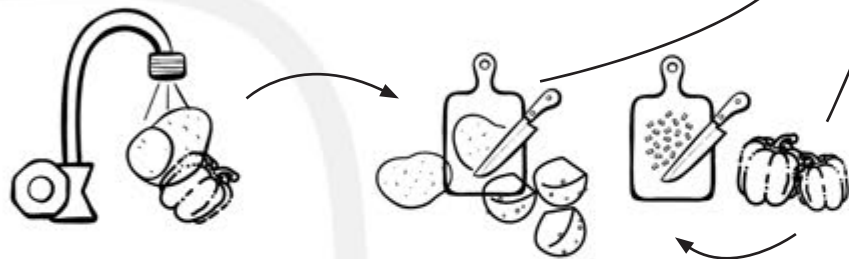
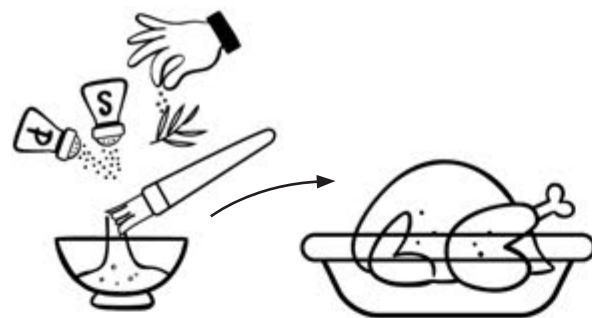
Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.



180°C

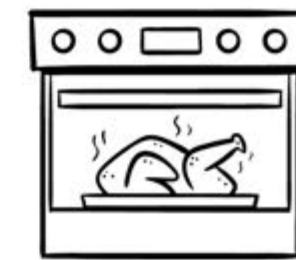
2

Paprikagewürz, Salz, Pfeffer, Rapsöl sowie gehackten Thymian miteinander vermischen. Das Hähnchen in einen Bräter oder eine Auflaufform geben und mit der Marinade einpinseln.



3

Die Kartoffeln waschen und vierteln. Die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln sowie die Paprika zum Hähnchen geben.



Zeit: 45 min

4

Das Paprika-Hähnchen im Backofen für ca. 45 Minuten goldbraun rösten.

5

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Glückwunsch, Champion!

Beginner

Fortgeschritten

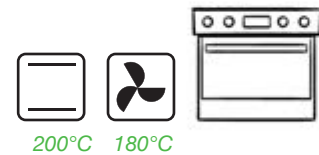
Pro(fi)



Pizza-brötchen

für 8 Pizzabrötchen

Tipp:
probiere doch
immer neue
Gemüsesorten
aus!



1 Damit wir es nicht vergessen: ganz am Anfang Ofen vorheizen! 200 °C für Ober-/Unterhitze oder 180 °C für Umluft.

2 Gemüse waschen/putzen oder schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel sollten so klein sein, dass man die Masse gut auf den Brötchen verteilen kann, also lieber zu klein als zu groß!

3 Tomatenmark, Schmand und Schlagsahne mit einem Schneebesen gut verrühren und dann mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen.

4 Die Hälfte des Käses und das gewürfelte Gemüse hinzugeben und vermengen. Sei dabei vorsichtig, damit das Gemüse nicht matschig wird!

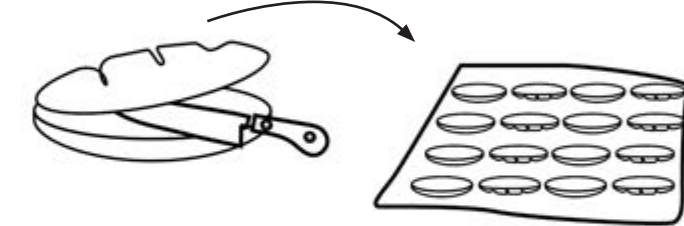
*nur die Hälfte
des geriebenen
Käses hinzugeben*

Zutaten

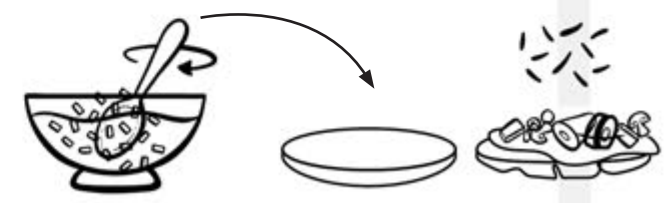
- ca. 500 g Gemüse, das Du gerne isst, zum Beispiel:
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 150 g Champignons
- ½ Gurke
- 3 EL Tomatenmark
- 100 g Schlagsahne
- 200 g Schmand
- 3 EL Kräuter (z.B. Oregano, Basilikum oder Petersilie), frisch oder getrocknet
- 100 g geriebener Gouda
- 4 Vollkornbrötchen, frisch oder zum Aufbacken

Abschmecken

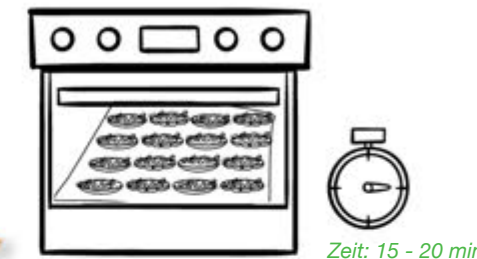
Salz und Pfeffer



5 Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Brötchen halbieren und auf das Backblech legen.



6 Die Brötchenhälften mit der Masse bestreichen und mit dem restlichen Käse betreuen.



Zeit: 15 - 20 min

7 Pizzabrötchen in den vorgeheizten Ofen schieben und 15-20 min backen

Hot!

Beginner

Fortgeschritten

Pro(f)i



Rosmarin-kartoffeln

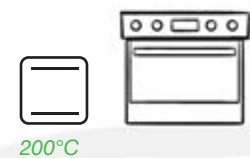
für 4 Portionen

Zutaten

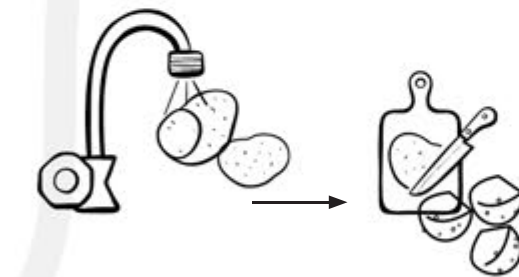
- 800 g kleine festkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 Zweige Rosmarin
- 2 EL Olivenöl

Abschmecken

- Salz
- Pfeffer oder Chili nach Geschmack



1



Kartoffeln waschen und der Länge nach vierteln. Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen.



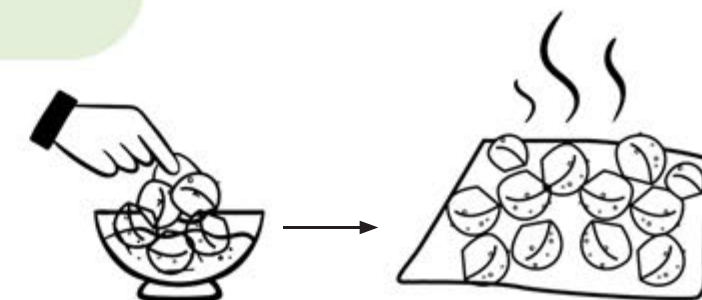
2

Rosmarinnadeln vom Stiel entfernen (das geht ganz schnell und einfach, wenn Du den Stiel von unten nach oben mit 2 Fingern abstreifst) und grob hacken. Knoblauch schälen und hacken oder pressen.



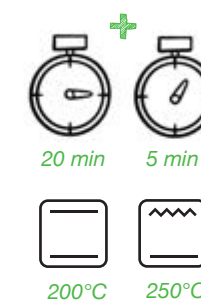
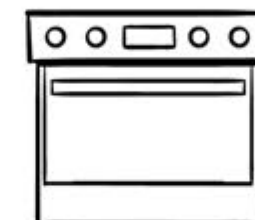
3

Rosmarin, Salz, Pfeffer/Chili und Knoblauch mit Öl vermischen.



4

Dann die Kartoffeln in der Marinade baden und alles gleichmäßig auf einem Backblech mit Backpapier verteilen.



4

Die Kartoffeln ca. 20 min im vorgeheizten Backofen garen. Danach noch 5 min auf 250 °C (falls vorhanden) unter den Grill bräunen.

Simply awesome!

Beginner

Fortgeschritten

Pro(fi)



Taboulé

für 6 Portionen

1 Für den Couscous 1 Tasse (250 ml) Wasser aufkochen und mit gekörnter Brühe mischen. Die heiße Brühe über den Couscous gießen, Olivenöl und Zitronensaft mit verrühren und quellen lassen.

2 Danach die Tomaten und Gurke waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. *Tipp: Tomaten lassen sich einfach mit einem TL entkernen, wenn man sie vorher in Viertel schneidet; Gurken am besten halbieren und mit einem EL die Kerne ausschaben.*

3 Zwiebeln fein hacken und das gesamte Gemüse unter den Couscous verrühren.

Zutaten

- 500 g Tomaten
- 500 g Salatgurke
- 1 große Zwiebel (weiß)
- 150 ml Olivenöl
- 2-3 Zitronen (gepresst)
- 300 g Couscous
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Estragon oder Dill
- 2 TL Gemüsebrühe

Abschmecken

- Salz und Pfeffer



4 Kräuter waschen, die Stiele entfernen und fein hacken. Dann auch die Kräuter unter die Masse verrühren.

5 Nun mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Würze gern auch mit deinen Lieblingsgewürzen nach, bis Du Deinen perfekten Geschmack getroffen hast. Sei kreativ!

Top-Performance!

Beginner

Fortgeschritten

Pro(fi)

Vollkorn-Blaubeer-Muffins

für 4 Portionen (ca. 12-15 Muffins)

1

Die Orange waschen und mit einer Küchenreibe das orangene der Schale abreiben. **Achte darauf, dass du nicht das Weiße der Schale mit abreibst, das schmeckt bitter.**

2

Dann den Rest der Orange auspressen und den Saft zur Seite stellen.

3

Jetzt den Backofen auf 180 °C vorheizen.

4

Beide Mehle, Backpulver, und 1 EL Orangenschale mischen.

5

Ei, Zucker, Öl und Saft vermischen und nach und nach die Mehlmischung unterrühren.

6

Danach die Blaubeeren unterheben.

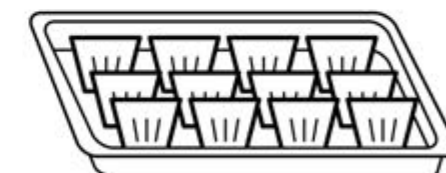
Zutaten

Teig

- 120 g Vollkornmehl
- 140 g Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Bio-Orange
- 1 Ei
- 140 g Zucker
- 80 ml Öl
- 200 g Blaubeeren, frische oder gefrorene
- Muffinförmchen, je nach Größe 12-20 Stück

Hilfsmittel

- Holzstäbchen (Schaschlik-Stäbchen)
- Muffinförmchen



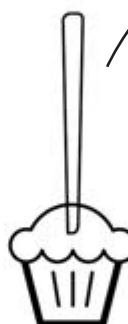
7

Auf einem Backblech Muffinförmchen verteilen und den Teig darin verteilen. **Das geht mit 2 EL am besten: ein EL zum Teig aufheben, ein EL zum Abschaben des Teigs von dem ersten Löffel.** Je nach Größe der Förmchen werden es mehr oder weniger Muffins. Aber immer gilt: **mache die Förmchen nur ca. zu 2/3 voll, sonst können sie überlaufen.** Mache lieber ein paar Muffins mehr:



8

Jetzt die Muffins auf dem Backblech in die mittlere Schiene in den heißen Ofen stellen und ca. 25min backen. Wenn Du kleinere Muffins machst, brauchen sie auch nicht so lange im Ofen. **Mit einem Holzstäbchen (Schaschlik-Stäbchen) kannst du testen, ob die Muffins fertig sind:** Stich mit dem Stäbchen in einen Muffin bis ganz zum Boden ein und zieh es vorsichtig wieder heraus. Wenn das Stäbchen sauber bleibt, also kein Teig daran klebt, sind die Muffins fertig. Bitte achte darauf, dass Du dich dabei nicht am Ofen verbrennst. Frage dabei gerne einen Erwachsenen um Hilfe.



Stäbchentest



Nice job!

Beginner

Fortgeschritten

Pro(f)

70 %

68 %



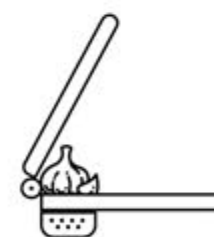
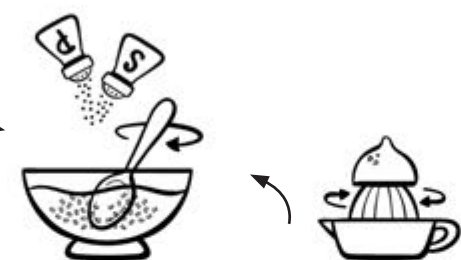
Wraps

mit Kräuterquark und Gedöns

für 6 Wraps



- 1** Für den Wrap alle Zutaten gut miteinander verrühren. Beginne mit den „nassen“ Zutaten und gib nach und nach die „trockenen“ dazu. Benutze dazu ein Handrührgerät, damit geht's am besten!
- 2** Eine Pfanne mit etwas Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. **Tipp: wenn du eine beschichtete Pfanne benutzt, brauchst du weniger Öl!**
- 3** Ein wenig Teig in die Pfanne geben und die Pfanne vorsichtig hin und her wiegen, damit sich der Teig in der ganzen Pfanne verteilen kann. **Tipp: wenn Löcher entstehen, einfach mit einem Klecks Teig verstecken**
- 4** Nach 1-2 min vorsichtig wenden und nochmal 1-2 min backen.



- 5** Für den Kräuterquark Kräuter fein hacken. **Tipp: gib die Kräuter in eine Tasse und zerkleinere sie mit einer sauberen Schere.**
- 6** Knoblauch hacken oder pressen.
- 7** Quark mit Sahne, Kräutern und Knoblauch gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8** ½ Zitrone auspressen und den Saft unter den Quark verrühren.

Zutaten

Wraps

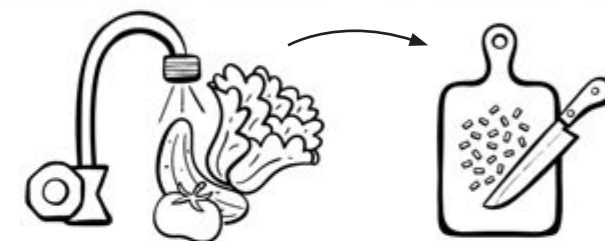
- 3 Eier
- 3 EL Mehl
- 200 ml Milch
- 3 Prisen Salz
- 1 TL Instantbrühe
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie
- Öl

Dip

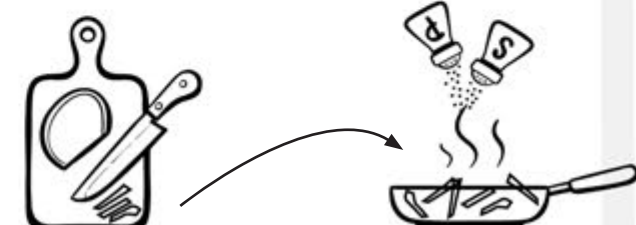
- 500 g Magerquark
- 100 ml Sahne
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 4 Knoblauchzehen
- ½ Zitrone
- Salz und Pfeffer

Füllung

- 200 g Putenfilet
- 300 g Gemüse, das Dir schmeckt z.B.
- Eisberg Salat
- Tomaten
- Gurke
- Mais
- Zwiebeln

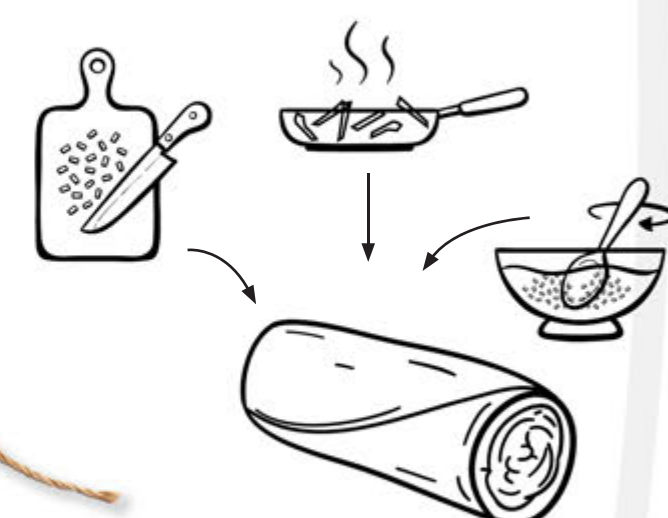


- 9** Gemüse waschen, putzen oder schälen und in kleine Stücke oder Streifen schneiden. Hier könnt ihr ausprobieren, wie ihr euer Gemüse am liebsten mögt. Es sollte aber in den Wrap passen.



- 10** Putenfilet in Streifen schneiden.
- 11** In einer Pfanne mit etwas Öl ca. 4-5 min durchbraten. Erst jetzt mit Salz und Pfeffer würzen, damit das Fleisch nicht trocken wird.

- 12** Jetzt könnt ihr eure Wraps mit Kräuterquark bestreichen und mit Fleisch und Gemüse füllen.



Great strategy!

Beginner

Fortgeschritten

Pro(fi)



Vollkorn- Pfannkuchen mit Äpfeln

für 3 Portionen

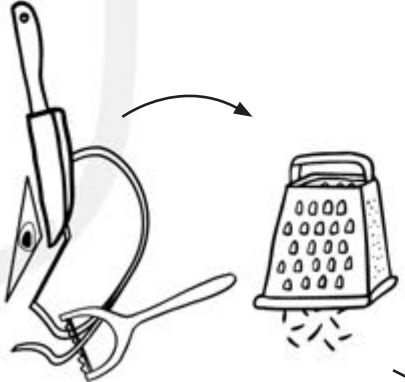
Zutaten

Basisteig

- 180 g Vollkornmehl
- 2 Eier
- 150 ml Sprudel
- 50 ml Milch
- 2 EL Honig
- Öl

Apfelraspeln

- 1 Apfel

1 Apfel schälen und entkernen.
Das geht ganz einfach, wenn Du den Apfel viertelst. Dann kannst Du die Kerne mit einem Schnitt abschneiden. Dann den restlichen Apfel mit einer Küchenreibe raspeln.



2 Eier, Milch, Sprudel und Honig verrühren und nach und nach das Mehl unterrühren, bis keine Klümpchen mehr da sind. das geht am leichtesten mit einem Handrührgerät.



3 Dann die Apfelraspeln unter den Teig mischen und ca. 10 min stehen lassen.

Phantastisch!



4 Öl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen. Wenn Du eine beschichtete Pfanne verwendest, brauchst Du weniger Öl. Dann den Teig in die heiße Pfanne geben und schwenken, dass sich der Teig in der Pfanne gleichmäßig verteilt. Die Pfannkuchen von beiden Seiten ca. 2 min goldbraun backen.



je 2 min



Letzte große Herausforderung

Du schaffst das....!

3

MASTERCLASS

Erledige die Quests der Masterclass:

1. Verwandle Tortillas in Tacos



bestanden

2. Beherrsche die legendäre Kunst der Teigschiffe



bestanden

3. Meistere die Geheimtechnik der japanischen Küche



bestanden

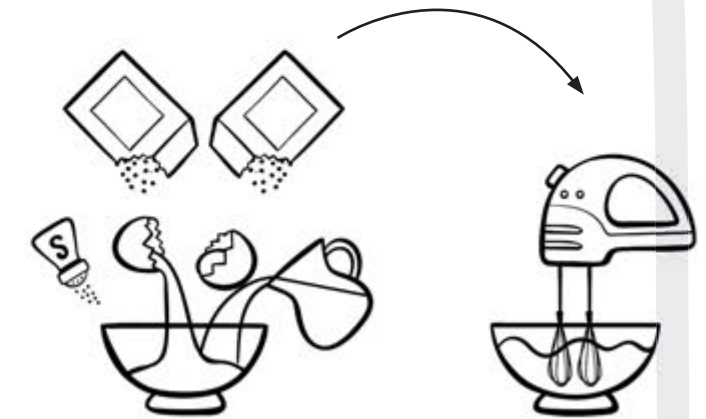


Vollkorn-Mehlknödel

für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Weizenmehl
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 2 Eier
- 2 TL Salz
- 250 ml Wasser

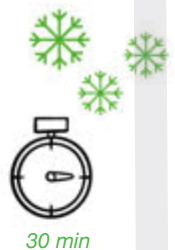


1

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Am besten geht das mit einem Handrührgerät.

2

Vor dem Servieren mindestens 30 min im Kühlschrank ziehen lassen.



30 min

3

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

4

Mit einem nassen Esslöffel daumengroße Portionen vom Teig in das kochende Wasser gleiten lassen.



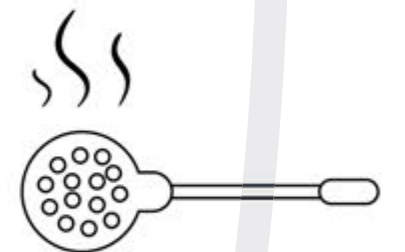
20 min

5

Bei geringer Hitze 20 min ziehen lassen.

6

Mit einem Schaumlöffel die Mehlknödel aus dem Wasser nehmen.



Top-Performance!

Beginner

Fortgeschritten

Pro(fi)

Burritos/Tacos

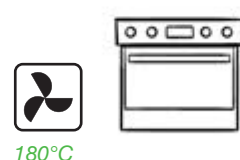
mit Hackfleisch- und Gemüse-Füllung

für 2 Portionen



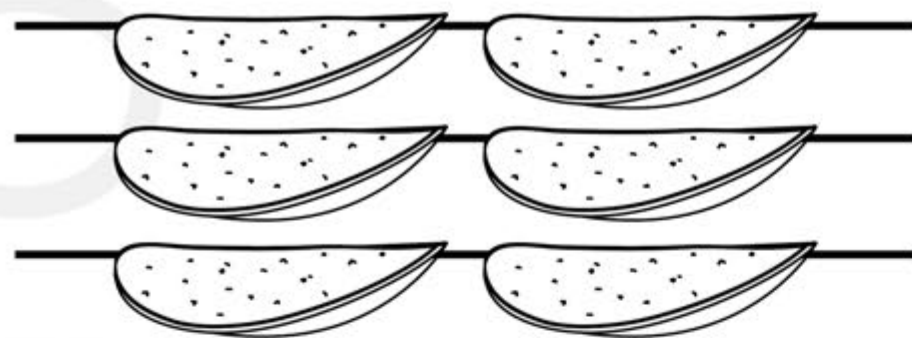
1

Heize deinen Backofen auf 180 °C (Umluft) vor.



2

Nimm Mais-Tortillas und forme sie zu Taco-Schalen: Die Tortillas vorsichtig in die gewünschte Form biegen und über einen Backrost hängen.



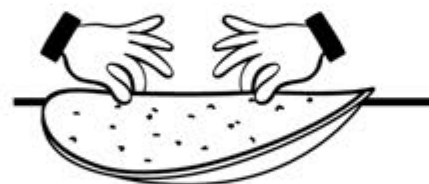
3

Backe sie im vorgeheizten Ofen für etwa 10 Minuten oder bis sie knusprig sind.



4

Sei beim Rausheben der Tacos aus dem Rost vorsichtig! Manchmal bleiben sie in den Stangen hängen und brechen, mach also lieber ein paar mehr.

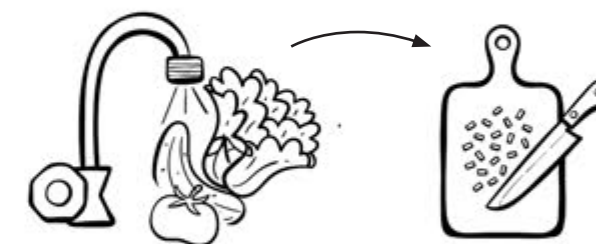


Zutaten

- 2 Maisfladen
- 100 gr Hackfleisch
- Gemüse Deiner Wahl
- Salat
- Öl

Abschmecken

- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Soße nach Wahl aus diesem Buch



5

Wasche den Salat und das Gemüse und schneide sie in kleine Stücke oder Streifen, damit man sie gut in den Burrito oder Taco füllen kann.



6

Brate das Hackfleisch in einer Pfanne mit etwas Öl an und würze das Fleisch, nachdem es durchgebraten ist, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver nach Geschmack.

7

Nun kannst Du mit der Füllung und verschiedenen Soßen (Schau dazu gern mal in diesem Buch nach) deinen Lieblings-Burrito oder Taco füllen und genießen!



You are the best!

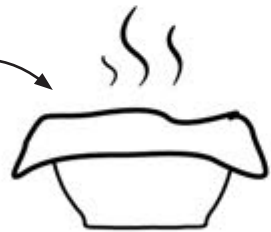
Beginner

Fortgeschritten

Pro(fi)

Pide

für 6 Portionen



1

Für den Teig Hefe und Zucker in lauwarmem Wasser auflösen und erst dann mit dem Ei vermischen.

2

Dann nach und nach das Mehl unterkneten, erst nach der Hälfte des Mehls kommt das Salz und das Öl dazu.

3

Der Teig ist fertig, wenn die Schüssel sauber ist! Das bedeutet, dass sich alle Zutaten gut miteinander vermischen haben und der Teig gleichmäßig aussieht. Du kannst also keine Mehlklumpen oder Öltröpfchen mehr sehen.

4

Der Teig wird nun mit einem feuchten Tuch zugedeckt und an einen warmen Ort gestellt. Da bleibt er mindestens eine Stunde.



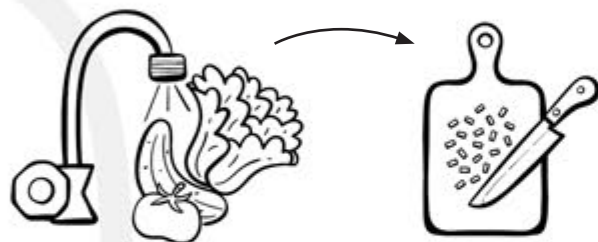
200°C

6

Denke daran den Ofen rechtzeitig vorzuheizen! Ober-Unter-Hitze mit 200 °C.

5

In der Zwischenzeit kannst du deine Zutaten für den Belag vorbereiten. Das Gemüse muss gewaschen, geschält und geschnitten werden. Hier kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen.



Zutaten

Teig

- 340 g Mehl
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 1 Tütchen Trockenhefe
- 1 Ei
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Salz
- ½ TL Zucker

Belag

- Ca. 50 g geriebener Gouda
- Belag nach Wahl (denk einfach an deine Lieblingspizza)
- Etwas Butter

Abschmecken

- Etwas Chilipulver



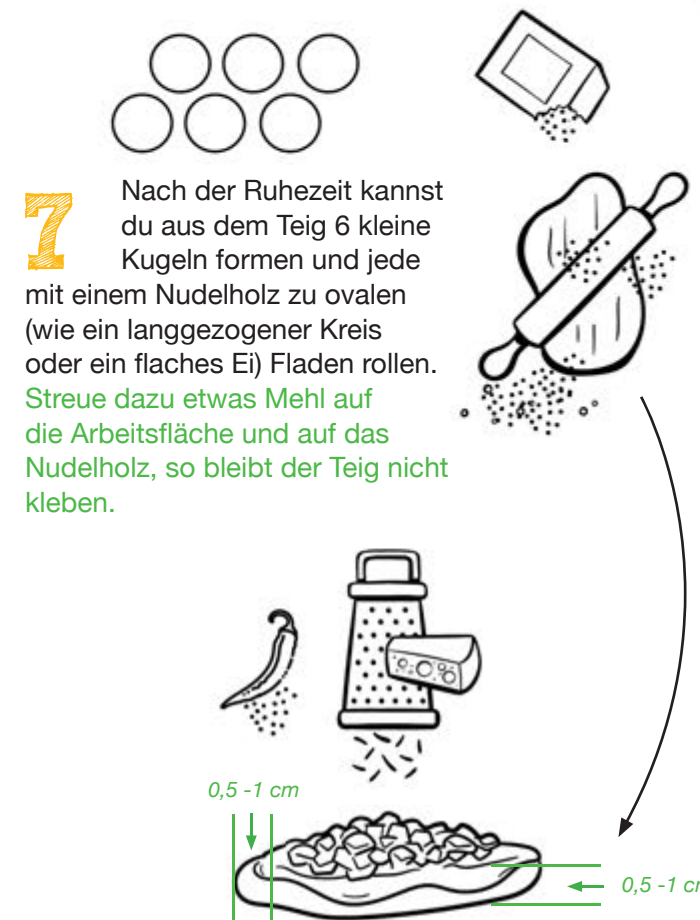
15 - 20 min

9

Nun kommen die Schiffchen für ca. 15-20 min in den vorgeheizten Ofen, bis sie goldbraun sind.

10

Nach dem Backen kannst Du den Rand mit etwas Butter bestreichen.



7

Nach der Ruhezeit kannst du aus dem Teig 6 kleine Kugeln formen und jede mit einem Nudelholz zu ovalen (wie ein langgezogener Kreis oder ein flaches Ei) Fladen rollen. Streue dazu etwas Mehl auf die Arbeitsfläche und auf das Nudelholz, so bleibt der Teig nicht kleben.

8

Belege nun den Teig mit den Zutaten deiner Wahl und lasse dabei einen Rand von ca. 0,5 - 1 cm frei. Dann klappe den Rand nach innen und drück die beiden Enden zusammen, sodass ein kleines Schiffchen entsteht. Käse drüberstreuen und fertig!

Bravo, weiter so!

Beginner

Fortgeschritten

Pro(fi)

90 %

88 %



Sushi ohne Fisch

für 8 Portionen

1

Zuerst muss der Fisch vorbereitet werden, weil er abkühlen muss. Das könnt Ihr super einen Tag vorher machen. Dafür den trockenen Reis in einem feinen Sieb unter kaltem Wasser gut waschen.

2

Dann den Reis mit gleicher Menge kaltem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

3

Sobald das Wasser kocht, den Herd auf niedrige Stufe stellen und 20 min ganz leicht köcheln lassen.

4

In der Zwischenzeit wird der Reisweinessig mit Zucker und Salz vermischt. Hier darauf achten, dass sich alles gut im Essig löst, das kann ein wenig dauern, oft Umrühren hilft.

5

Wenn der Reis fertig ist, in einer Schüssel den Reis und die Reissessigmischung miteinander verrühren. Am einfachsten geht das, wenn Du die Essigmischung über dem Reis verteilst und nach und nach unterhebst. Dabei braucht man etwas Kraft, weil der Reis so klebrig ist. Lass Dir dabei gerne helfen.

6

Die Schüssel mit einem sehr feuchten Tuch abdecken, damit er nicht austrocknet und abkühlen lassen. Das Abkühlen geht schneller, wenn ihr eine große Schüssel oder den Reis auf 2 Schüsseln aufteilt.

7

In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, je nachdem schälen und in schmale Streifen schneiden. Schau Dir das Gemüse an und überlege vorher, wie Du am einfachsten lange Streifen hinbekommst. Die Streifen sollten etwa 0,5x0,5 cm dick sein. Lieber ein wenig zu schmal als zu dick! Dann ist später das Einrollen leichter und ihr bekommt vielleicht mehrere Sorten in eine Sushirolle.

8

Sobald alles vorbereitet und abgekühlt ist, kannst Du mit dem Rollen beginnen. Stell Dir dafür eine Schüssel mit kaltem Wasser bereit, damit Du deine Hände nass machen kannst.

9

Lege ein Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten auf die Rollmatte. Achte dabei darauf, dass die Bambusstäbchen horizontal (von links nach rechts, nicht von oben nach unten!) zu dir liegen!

10

Dann mach deine Hände nass und nimm eine Hand voll Reis und verteile ihn von der Mitte aus auf dem Noriblatt. Die Reisschicht sollte etwa 0,5 cm dick sein. Lass dabei einen 2 cm-breiten Streifen am oberen Rand frei! Hier sollte wirklich kein Reis sein, sonst klebt die Sushirolle später nicht richtig zusammen.

Zutaten

Reiszubereitung

- 800 g Sushireis
- 120 ml Reisweinessig
- 4 EL Zucker
- 2 TL Salz

Gemüse

- 1 Avocado
- 1 Gurke
- 1 Mango
- 1 Paprika

Ausserdem

- Wer mag:
Wasabi und eingelegter Ingwer
- Sesamkörner
- Sojasaße
- Mindestens 10 Noriblätter

Material

- Bambusrollmatte



11

Wenn das Noriblatt gleichmäßig mit Reis bedeckt ist (denk an den oberen Streifen!), kannst Du beginnen die Sushirolle zu füllen. Dafür die Gemüsestreifen auf dem unteren Ende in einer Linie legen. Pass auf, dass die Sushirolle nicht zu voll wird!

12

Nun wird gerollt. Schieb dafür deine Daumen unter die Rollmatte und halte mit den anderen Fingern die Füllung fest. Die Matte anheben und Richtung Finger drücken und einrollen. Dabei achte darauf, dass die Füllung vollständig mit Reis und Noriblatt bedeckt ist. Achtung: Die Matte natürlich nicht miteinrollen.

13

Rollt so mit etwas Druck die gesamte Sushirolle ein, bis ihr an den Streifen ohne Reis kommt. Rolle langsam, damit das Sushi gleichmäßig wird.

14

Jetzt mach deine Finger nochmal richtig nass und befeuchte den leeren Streifen. Dann die Sushirolle fertigrollen und mit der Bambusmatte noch einmal fest zusammendrücken und in Form bringen.

15

Dann mit einem nassen Messer die Rollen in ca. 2 cm breite Stücke schneiden und mit Sesam bestreuen.

Awesome move!

Beginner

Fortgeschritten

Pro(fi)



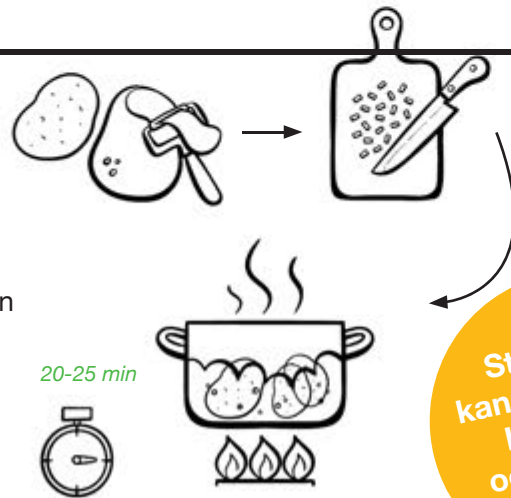
Fisch- stäbchen mit Püree und Erbsen

für 4 Portionen

1 Für das Püree die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und waschen. Je kleiner die Stücke sind, desto schneller werden die Kartoffeln gar.

2 In gesalzenem Wasser die Kartoffeln 20-25 min garkochen. Mit einer Gabel in die Kartoffeln stechen, um zu testen, ob die Kartoffeln gar sind. Wenn die Kartoffel leicht herunterfällt, ist sie fertig.

3 In einem kleinen Topf Milch, Butter und Gewürze erhitzen. Den Rosmarinzwig ca. 2-3 min mitkochen, dann herausnehmen.



20-25 min

Statt Fisch
kannst Du auch
Hähnchen
oder Gemüse
verwenden!

4 In der Zwischenzeit für die Erbsen Sahne, Butter und Gewürze in einem Topf erhitzen und leicht einkochen lassen. Achte darauf, dass die Sahne nicht anbrennt, indem Du immer wieder umrührst.

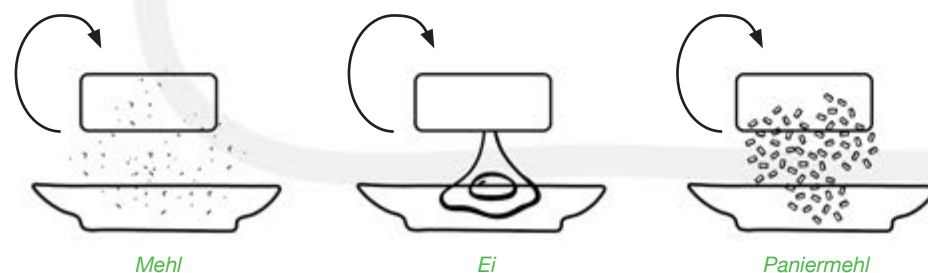
5 Gib die Erbsen dazu und lass alles mit einem Deckel auf niedriger Hitze köcheln, bis die Erbsen gar sind.

6 In der Zwischenzeit für die Fischstäbchen das Fischfilet mit den Fingern auf Gräten untersuchen. Mit einer groben Pinzette kannst Du die Gräten leicht herausziehen.

7 Das Filet würzen und in breite Streifen schneiden.

8 Eier in einer flachen Schüssel oder Teller verquirlen, dann Mehl und Paniermehl ebenfalls auf je einen Teller geben. Stelle die 3 Teller dicht nebeneinander und lege am besten Zeitungspapier unter, weil Kleckern dabei nicht zu vermeiden ist.

9 Die Fischstücke jeweils zuerst in Mehl, dann in Ei und zuletzt im Paniermehl wenden.



Zutaten

Fischstäbchen

- 1 Kabeljaufilet oder Rotbarschfilet
- 3 Eier
- 100 g Mehl
- 150 g Paniermehl
- ÖL
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß

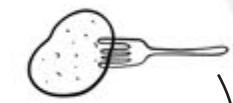
Püree

- 750 g Kartoffeln
- 60 g Butter
- 150 ml Milch
- 1 Rosmarinzwig
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss

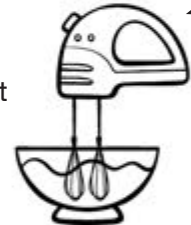
Erbsen

- 500 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 50 g Butter
- 200 g Sahne
- ½ Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss

10 Die garkochten Kartoffeln abgießen und mit einer Gabel grob zerdrücken.



11 Dann die Rosmarin-Sahne-Mischung zu den Kartoffeln geben und mit einem Handrührgerät fluffig aufschlagen. Das Püree kann auf der ausgeschalteten, aber noch warmen Herdplatte warmgestellt werden.



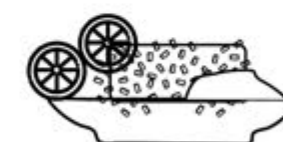
12 Nun die Petersilie hacken und zu den Erbsen geben. Weiter auf niedriger Hitze köcheln lassen.



13 Die Fischstäbchen in einer Pfanne mit erhitztem Öl von beiden Seiten auf mittlerer Hitze goldbraun braten. Achte dabei darauf, dass das Öl nicht zu heiß wird.

14 Fertige Fischstäbchen auf Küchenpapier ablegen, um das überschüssige Fett aufzusaugen. **Tipp: wenn Du eine beschichtete Pfanne verwendest, brauchst Du weniger Öl und die Fischstäbchen lassen sich später auch kalt noch gut essen.**

15 Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und mit den Fischstäbchen servieren.



Respekt!



Beginner

Fortgeschritten

Pro(fi)



COMPLETE!

Level 3

PRO(FI)

Herzlichen Glückwunsch!

Neue Kleidung freigeschaltet: Kochmütze



PRO(FI)

It's done!

Unglaublich starke Leistung!! Du hast bis zum Schluss durchgehalten, und kannst unglaublich stolz auf dich sein.

100%

Schneide den Kreis aus, halte das Blatt im richtigen Abstand vor dem Spiegel vor dich, sodass dein Gesicht gut reinpasst und sieh dir ganz genau an, wie ein echter Pro(fi) aussieht!!

* Beginner

* Fortgeschritten

* Pro(fi)



Impressum

SOS-Kinderdorf Saar
Leipziger Straße 25
66663 Merzig/Saar

Telefon 06861 93984-0
kd-saar@sos-kinderdorf.de
sos-kinderdorf.de/kinderdorf-saar

Herausgeber:

SOS-Kinderdorf e.V.
SOS-Kinderdorf Saar.

© 2024 SOS-Kinderdorf e.V., München

Grafikdesign:

Choquet-Olk GbR

Verantwortlich für den Inhalt:

Dr. Susanne Dillitzer,
Simone Schäfer.

Bildnachweis:

stock.adobe.com: by Svet105, nsemar, josepperianes, zentilia,
Natalia, Ramzia, tettygreen, alexdndz, Andrey Kuzmin, Ivan
Burchak, AmethystStudio, Alexander Bugayov, Vector Tradition, n.s,
Shapon, Abundzu; Adobe Firefly

Spendenkonto:

Sparkasse Merzig-Wadern
IBAN DE78 5935 1040 0000 1380 32
BIC MERZDE55

