

2

Kinder Küche

Starkes Essen für starke Kinder



Der Kinderschutzbund
Orts- und Kreisverband
Mainz



Vorwort

Liebe Kinder, liebe Eltern,

seit über 40 Jahren setzt sich der Kinderschutzbund Mainz mit ganzem Herzen für die Rechte von Kindern in Mainz und Rheinhessen ein. Wir möchten sicherstellen, dass diese Rechte auch im Alltag gelebt werden. Dazu gehört auch das Recht auf Gesundheitsvorsorge, die auch gesunde Ernährung einschließt (denn Gesundheitsvorsorge ist mehr als gesunde Ernährung).

Mit diesem Kochbuch wollen wir Kindern und Eltern leckere Rezepte und Ideen vorstellen, damit gesundes Essen zu einem gemeinsamen und spaßigen Kocherlebnis wird.

Die Idee für dieses Kochbuch ist im Rahmen unseres tollen Projekts »Kinderküche – iss dich fit und schlau« entstanden, das erfolgreich im Kinderhaus BLAUER ELEFANT stattfindet. Unsere Ziele dabei sind, Kindern Spaß an gesunder Ernährung und Grundwissen über das Kochen zu vermitteln, ihr

Ernährungsverhalten positiv zu beeinflussen und ihre Feinmotorik zu schulen.

Die Gruppen sind bunt gemischt, um Rollenklischees zu vermeiden. Wie viel Freude das gemeinsame Kochen gemacht hat, sieht man auf den Fotos auf Seite 2–3. Die folgenden Rezepte wurden von unseren kleinen und großen Köchen als die leckersten ausgewählt.

Wir hoffen, dass euch das Nachkochen genauso viel Freude bereitet, wie das Kochen mit Uns. Dabei wünschen wir euch viel Spaß!

**Euer Team des Kinderschutzbundes Mainz
und des BLAUEN ELEFANTEN**

»Kinderküche – ein starkes Projekt mit starken Rezepten für starke Familien.«

Wer wir sind

Kinderhaus BLAUER ELEFANT

Mainz – Helfen Sie mit!



Für Kinder von 6 bis 12 Jahren und ihre Familien in der Mainzer Neustadt steht das Kinderhaus BLAUER ELEFANT offen. Jedes Kind kann einfach kommen und mitmachen – ohne Anmeldung und kostenlos.

Wir bieten Freizeitangebote, Ferienprogramme, Lern- und Hausaufgabengruppen, kleine Gruppen zur Förderung und die Möglichkeit, neue Dinge in Sport, Musik, Theater, Kunst und Kochen auszuprobieren. Es gibt auch Gruppen für Väter und Mütter. Alles findet in unserem schönen, bunten Haus am Goetheplatz statt.

Mitbestimmung

Die Kinder stehen bei uns im Mittelpunkt. Sie werden gefördert und lernen, wie wichtig und schön Mitbestimmung ist. Sie erfahren, was ihre Rechte – die Kinderrechte – sind.

Arbeitsweise

Wir arbeiten mit klaren Strukturen und Regeln, damit die Kinder Sicherheit erleben. Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu entfalten. Spaß und Freude stehen bei uns im Vordergrund.

Unsere Stärke

Wir arbeiten eng mit Eltern, Schulen, Kitas und anderen Organisationen zusammen, um Familien zu unterstützen und Kinder zu stärken.

Starke Unterstützer*innen

Unsere Projekte werden fast alle durch Spenden finanziert. Wir suchen immer nach Partnerinnen und Partner und freuen uns über jede Unterstützung – finanziell oder persönlich.

Unser Ziel

»Kinder STARK machen –
faire Chancen für alle Kinder«

Jetzt spenden und uns unterstützen!



Besuche uns auf:
www.kinderschutzbund-mainz.de

Was macht der Kinderschutzbund Mainz?

Der Kinderschutzbund Mainz setzt sich seit 1978 für Kinder und deren Rechte ein. Viele engagierte Menschen arbeiten im Kinderschutzbund daran, das Wohl der Kinder zu sichern.

Wir in Zahlen:

- gegründet am 23. November 1978
- täglich besuchen im Schnitt 300 Kinder unsere Angebote
- mehr als 250 haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende an 20 verschiedenen Orten in Mainz und Rheinessen
- mehr als 140 Vereinsmitglieder
- jährlich werden bei uns 5.000 Stunden ehrenamtliche Arbeit geleistet

Wir sind ein starker Verband!

- Wir entwickeln neue Konzepte in der Kinder- und Jugendhilfe.
- Wir setzen uns auf politischer Ebene für die Rechte von Kindern ein.
- Wir sind dabei parteipolitisch und konfessionell ungebunden.

Wir helfen bei:

- Schulproblemen
- Krisensituationen
- Trennung und Scheidung
- Fragen und Unsicherheiten im Familienalltag
- Armut und sozialer Benachteiligung

Ziele unserer Arbeit:

- Kinder sollen sich ihren Fähigkeiten entsprechend entwickeln können.
- Kinderrechte sollen für alle Kinder gelten – unabhängig von ethnischer, nationaler oder sozialer Herkunft und religiöser Zugehörigkeit.
- Die Lebenssituation und die Zukunftschancen von Kindern sollen verbessert werden.
- Kinder sollen gewaltfrei aufwachsen können.

Kinder- Schutzbund Mainz

Erziehungs- und
Familienberatung

Elterntelefon

Kinderkrippe El KIKo
Kindertagespflege

Gemeinwesenarbeit
Nachbarschaftstreff
Laubenheim

Eltern-Kind-
Kompetenzzentren

Kinderhaus
BLAUER ELEFANT

Kinderhaus
Zotzenheim

Jugendhilfe im
Lebensumfeld

Willkommen
in Mainz

Schulinterventions-
programm

Wunschoma und
Wunschopa

Schulsozialarbeit

Mentoring
Mainz

Tagesgruppe
Sprendlingen

Ambulante
Jugendhilfe

Kinder haben Rechte



**Jedes Kind hat ein
Recht auf gesunde
Ernährung.**

Artikel 24 der
UN-Kinderrechtskonvention



Gesund kochen Ernährungsprojekt stärkt Familien in Mainz

Das Kinderhaus BLAUER ELEFANT mit Unterstützung von Herzessache e. V. in Mainz fördert spielerisch das Ernährungsbewusstsein von Familien, insbesondere aus armutsgefährdeten Haushalten.

Das Projekt umfasst vier regelmäßige Angebote:

- 🐾 Kochen für Mädchen
- 🐾 Kochen für Jungs
- 🐾 Mutter-Kind-Kochen
- 🐾 Vater-Kind-Kochen

So können alle Familienmitglieder erreicht werden, um ihnen gesunde Ernährung zu vermitteln und die Familienbeziehungen zu stärken. Besonderen Wert legen wir darauf, die Eltern einzubeziehen und den interkulturellen Austausch zu fördern.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen nach jedem Kochen das Rezept zum Nachkochen mit nach Hause. Am Ende des Projekts gibt es das Kochbuch als Dankeschön.



Foto: Anne-Sophie Möhlenkamp, Lea Fröhlich

Spiel, Spaß und Freu(n)de im Kinderhaus BLAUER ELEFANT!

Unser Kinderhaus am Goetheplatz in der Mainzer Neustadt heißt BLAUER ELEFANT. Das Haus wurde im Jahr 2000 gebaut. Hier können Schulkinder am Nachmittag spielen und lernen. Die Angebote sind kostenlos.

BLAUER ELEFANT ist auch eine Auszeichnung. Nur die besten Häuser im Kinderschutzbund bekommen dieses Qualitätssiegel. Komm doch mal vorbei!

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 14.00 – 18.00 Uhr
Einfach vorbeikommen, keine Anmeldung nötig.



Kontakt:

BLAUER ELEFANT
Leibnizstr. 80, 55118 Mainz

☎ 06131 27 55 92

✉ pascal.noormann@kinderschutzbund-mainz.de

**Direkt gegenüber der
Goethe-Grundschule am Goetheplatz!**



Du kannst hier:

- 🐾 spielen, basteln, malen, tanzen, musizieren und Sport machen,
- 🐾 in die Kinderdisco gehen,
- 🐾 deine Hausaufgaben machen und Hilfe beim Lernen bekommen,
- 🐾 und AGs, Thementagen und Projekten mitmachen, z. B. beim Kochprojekt »Kinderküche«.

Im Kinderhaus gibt es:

- 🐾 viele Spielzimmer, einen Discoraum, einen Werk- und Kreativraum, Lernräume,
- 🐾 einen Wintergarten, zwei Küchen, eine Lesehöhle, eine Turnhalle und
- 🐾 einen großen Garten mit Tischtennisplatte und vielen Spielmöglichkeiten.



Was kochst du heute?

Koche jedes Rezept einmal nach.

Hast du Lieblingsrezepte?

Dann mach einen Haken dran.



Fleisch- und Fischgerichte



- Crispy Chickenburger 16
- Döner mit Hähnchen 18
- Fischcurry 20
- Kräuterkrusten-Lachs 22
- Spinat-Hack-Spaghetti 24
- Chicken Tikka Masala 26
- Mexikanische Hackfleischbällchen 28
- Okraschoteneintopf (türk. Art) 30
- Asiatische Nudelpfanne 32

Vegetarische Gerichte



- Spargel mit Pfannkuchen 36
- Vegetarische Frikadellen 38
- Kartoffel-Zucchini-Taler 40
- Zitronen-Tomaten-Püree mit Zucchini 42
- Italienischer Nudelsalat 44
- Süßkartoffelcurry 46

Gastrezept



- Tortilla con Cebollas 52

Dessert



- Waffeln 56
- Ramadan-Engelshaar-Pudding 58
- Mango-Lassi 60
- Kokosplätzchen 62
- Atayef mit Schokocreme 64

Partysnacks



- Gebackene Apfelringe 68
- Schokospinnen 70
- Glubsch-Pudding 72
- Schauder-Hotdog 74
- Quarkbrötchen 76
- Mini-Knusperhäuschen 78
- Minz-Limetten-Limo 80

Mein Rezept

- 82
- 84

Zeitangaben:

bis 30 Minuten

ab 30 Minuten



Küchengeräte – Das brauchst du:



Schneidebrett



Rührgerät



Pürierstab



Kochlöffel



Schneebesen



Zitronenpresse



Eierwecker



Reibe



Wok



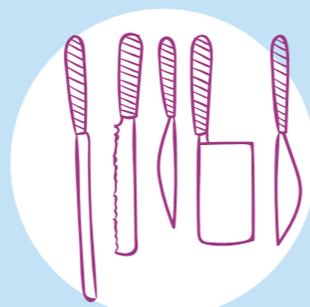
Sparschäler



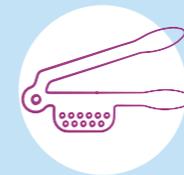
Töpfe und Pfannen



verschiedene Schüsseln



Messer



Knoblauchpresse



Kartoffelstampfer



Küchenwaage



Dosenöffner



Suppenkelle



Topflappen



Pfannenwender



Auflaufform



Sieb



Waffeleisen



Teigschaber



Nudelzange



Messbecher

Maßeinheiten

1 l/kg = 1.000 ml/g

½ l/kg = 500 ml/g

¼ l/kg = 250 ml/g



1 TL = 1 Teelöffel

1 EL = 1 Esslöffel

Jedes Kästchen steht für eine Essens- bzw. Trinkportion



* Quelle: Bundeszentrum für Ernährung (kurz: BZfE)

Die Ernährungspyramide Wie viel darf ich von was essen?

Isst du von den roten Portionen mehr als von den grünen Portionen, fehlen deinem Körper auf Dauer wichtige Nährstoffe. Die brauchst du aber. Sie schützen dich vor Krankheiten und machen dich fit.

Zu viele rote Portionen können dick, schlapp und müde machen. Also, iss gesund, genieße und habe ganz einfach Spaß dabei!



Eine Portion ist so viel, wie in deine Hand passt.



Saisonal essen

Essen je nach Jahreszeit – wann ist was reif?

Wann sind Erdbeeren reif und wann kann man Pilze sammeln gehen?

3 Gründe, Obst und Gemüse dann zu kaufen, wenn es reif ist:

1. Es ist günstiger, frischer und hat mehr Geschmack.
2. Es ist gut für die Umwelt. Weite Transportwege und aufwendige Kühllhaltung entfallen.
3. Du kaufst abwechslungsreicher ein und entdeckst mehr Lebensmittel. Probiere es aus!



Fleisch- und Fischgerichte

Lieblingsrezept

- Crispy Chickenburger 16 
- Döner mit Hähnchen 18 
- Fischcurry 20 
- Kräuterkrusten-Lachs 22 
- Spinat-Hack-Spaghetti 24 
- Chicken Tikka Masala 26 
- Mexikanische Hackfleischbällchen 28 
- Okraschoteneintopf (türk. Art) 30 
- Asiatische Nudelpfanne 32 



Die Rezepte sind auch online verfügbar. Zum Nachkochen oder zum Teilen.

Damit dein Essen sauber bleibt:



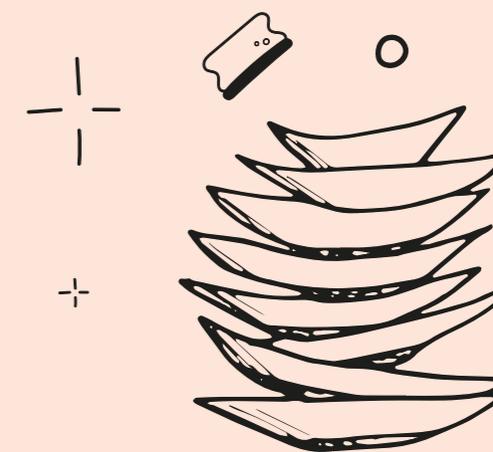
Vor dem Kochen die Hände gründlich und mit viel Seife waschen.



Arbeitsflächen säubern, vor allem, wenn vorher Fleisch geschnitten wurde.



Nicht auf das Essen niesen oder husten, immer wegrehen.

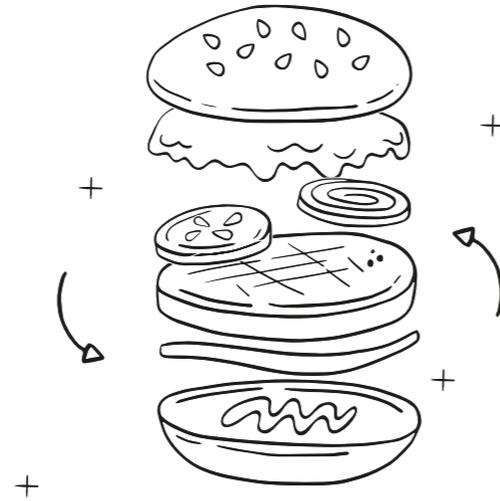


Crispy Chickenburger

🕒 ~ 50 min · 5 Portionen

ZUTATEN

- 5 Aufbackbrötchen (Rogen oder Vollkorn)
- 150 g Panko-Paniermehl
- ½ Kopfsalat
- 1 Ei
- 1–2 Tomaten
- 100 g Tempura-Mehl
- 1 Glas saure Gurken
- 1 kleine Zwiebel
- Ketchup
- 1 TL Paprikapulver
- 500 g Hähnchenbrust
- 5 Scheiben Toastkäse
- Bratöl
- Salz, Pfeffer

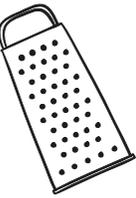
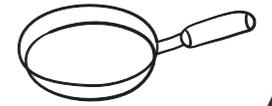


ZUBEREITUNG

1. Backofen vorheizen auf 180 Grad.
2. Brötchen aufschneiden und nach Anleitung aufbacken.
3. Bratöl in einem hohen Topf erhitzen.
4. Tempura-Mehl in einen Teller geben.
5. Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen.
6. Panko-Mehl in einen Teller geben.
7. Hühnerfleisch waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
8. Hähnchenfleisch in Tempura-Mehl wenden, abklopfen, dann durch das Ei ziehen.
9. Im Panko-Mehl wenden, bis das Fleisch bedeckt ist.
10. Im heißen Fett ca. 6 Minuten goldbraun frittieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Zwiebel in feine Ringe schneiden.
12. Salatblätter waschen und abtropfen lassen.
13. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
14. Saure Gurken in Scheiben schneiden.
15. Ketchup auf die untere Brötchenhälfte streichen, Hähnchen und Käse darauflegen, 2 Minuten im Ofen erhitzen bei 180 Grad.
16. Salat, Zwiebeln, Gurken und Tomaten auf den Burger legen, obere Brötchenhälfte mit Ketchup bestreichen und aufsetzen.

Diese Geräte brauchst du:

- 1 Schneidebrett
- 2 große Schüsseln
- 1 Zange
- 1 scharfes Messer
- 1 Backblech
- 2 kleine Schüsseln
- 1 Brotmesser
- 1 großen Topf
- 1 Bogen Backpapier
- 1 Abtropfsieb
- 1 Teelöffel

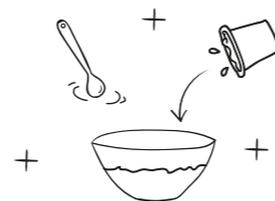


Döner mit Hähnchen

🕒 ~ 40 min · 5 Portionen

ZUTATEN

- 1½ Fladenbrote
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- ½ Eisbergsalat
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 Dose Rotkraut
- 1 Bratöl
- 1 Zwiebel
- Für die Zaziki-Soße:**
 - ¼ Bund frische Minze
 - 500 g Naturjoghurt (3,5% Fettgehalt)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano, gemahlener Kreuzkümmel, Rosmarin,
- 1 EL Döner Baharat Gewürzpräparat
- 1½ Knoblauchzehen
- Ketchup
- ¼ Bund frische Petersilie
- 1 TL Zitronensaft



ZUBEREITUNG

1. Ofen vorheizen auf 180 Grad. Fladenbrote auspacken und auf einen Backofenrost legen.
2. Hähnchenfleisch waschen und trocknen, Sehnen und Fett entfernen, in kleine Stücke schneiden und mit 1 Esslöffel Döner Grillgewürzpräparat vermischen.
3. Salat in Streifen schneiden, gut waschen und abtropfen lassen, dann in eine große Schüssel geben.
4. Tomaten waschen, halbieren und in eine kleine Schüssel geben.
5. Rotkraut in eine kleine Schüssel geben.
6. Eine halbe Gurke schälen, in Scheiben schneiden und in eine kleine Schüssel geben.
7. Zwiebeln schälen, und in halbe Ringe schneiden. Und in eine kleine Schüssel geben.

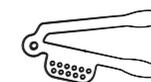
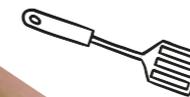
8. Bratöl in der Pfanne erhitzen, Hähnchenfleisch dazugeben, anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver nach Bedarf würzen.
9. Schüsseln mit Zutaten bereitstellen.
10. Fladenbrot für 3 Minuten in den vorgeheizten Backofen legen.
11. Döner aufschneiden, füllen und genießen.

Für die Zaziki-Soße:

12. Joghurt in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Knoblauch schälen, pressen und dem Joghurt hinzugeben.
14. Minze und Petersilie fein hacken und hinzufügen.
15. Salz, Pfeffer und Zitronensaft hinzufügen.
16. Die andere Hälfte der Gurke klein schneiden und hinzufügen.

Diese Geräte brauchst du:

- 1 Schneidebrett
- 1 scharfes Messer
- 1 große Pfanne
- 1 Pfannenwender
- 1 Backofenrost
- 1 Bogen Backpapier
- 1 Brotmesser
- 5 kleine Schüsseln
- 1 Knoblauchpresse
- 1 Abtropfsieb
- 1 große Schüssel
- 1 Dosenöffner
- 1 Teelöffel
- 1 Esslöffel



Fischcurry

🕒 ~ 50 min · 5 Portionen

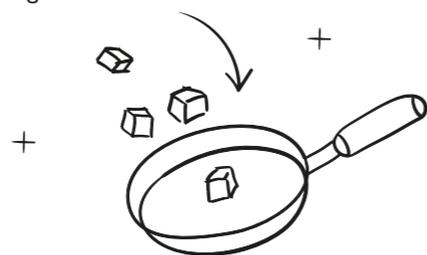
ZUTATEN

- 600 g TK-Fischfilet
- 500 ml Kokosmilch
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika
- 2 Möhren
- 200 g Zuckerschoten
- 2 Dosen Aprikosen
- 1 TL rote Currypaste
- 2 TL Palmzucker
- Saft von 2 Limetten
- 4 EL Currypulver
- 2 EL Fischesauce
- 2 EL Bratöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß
- 300 g Reis
- 600 ml Wasser

ZUBEREITUNG

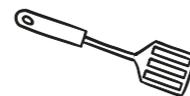
1. Die Fischfilets auftauen lassen und anschließend in Würfel schneiden.
2. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
3. Die Aprikosen in einem Sieb abtropfen lassen und dabei den Saft auffangen. Die Aprikosen in Streifen schneiden.
4. Die Paprika waschen, entkernen und in schmale Streifen schneiden.
5. Möhren schälen, halbieren und klein schneiden.
6. Zuckerschoten waschen, die Enden entfernen.
7. In einem Topf 600 Milliliter Wasser erhitzen und den Reis nach Packungsanleitung kochen.
8. Die Fischwürfel mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprikapulver würzen.

9. 2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischwürfel darin anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
10. Weitere 2 Esslöffel Bratöl in derselben Pfanne erhitzen und darin die Paprika, Zwiebeln und Möhren anbraten.
11. Die rote Currypaste hinzufügen und bei milder Hitze kurz anschwitzen.
12. Kokosmilch, den aufgefangenen Aprikosensaft, Fischesauce, Currypulver und Palmzucker in die Pfanne geben, gut verrühren und kurz aufkochen lassen.
13. Die angebratenen Fischwürfel und die Zuckerschoten in die Soße geben und alles einige Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist.
14. Die Limetten aufschneiden, den Saft auspressen und in das Curry geben.
15. Das Fischcurry abschmecken, gegebenenfalls noch mit Salz und Pfeffer würzen.
16. Kurz vor dem Servieren die Aprikosenstreifen hinzufügen.



Diese Geräte brauchst du:

- 1 Schneidebrett
- 1 scharfes Messer
- 1 große Pfanne
- 1 Pfannenwender
- 1 Abtropfsieb
- 1 Dosenöffner
- 2 Schüsseln
- 1 Sparschäler
- 2 Teelöffel
- 2 Esslöffel
- 1 Topf
- 1 Messbecher
- 1 Zitronenpresse
- 1 Kochlöffel

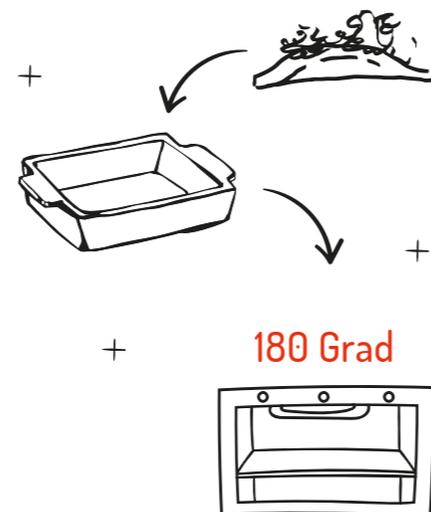


Kräuterkrusten-Lachs

🕒 ~ 50 min · 5 Portionen

ZUTATEN

- 1 kg Kartoffel
 - 1 kg Lachs
 - 1 Bio-Zitrone
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Bund glatte Petersilie
 - 1 Zweig Salbei
 - 75 g Walnüsse
 - Meersalz, Pfeffer
 - 100 g frisch geriebener Parmesan
 - 2 ½ EL Butter
- Für den Dip:**
- 500 g Vollmilchjoghurt
 - Salz, Pfeffer
 - ½ Bund Dill



ZUBEREITUNG

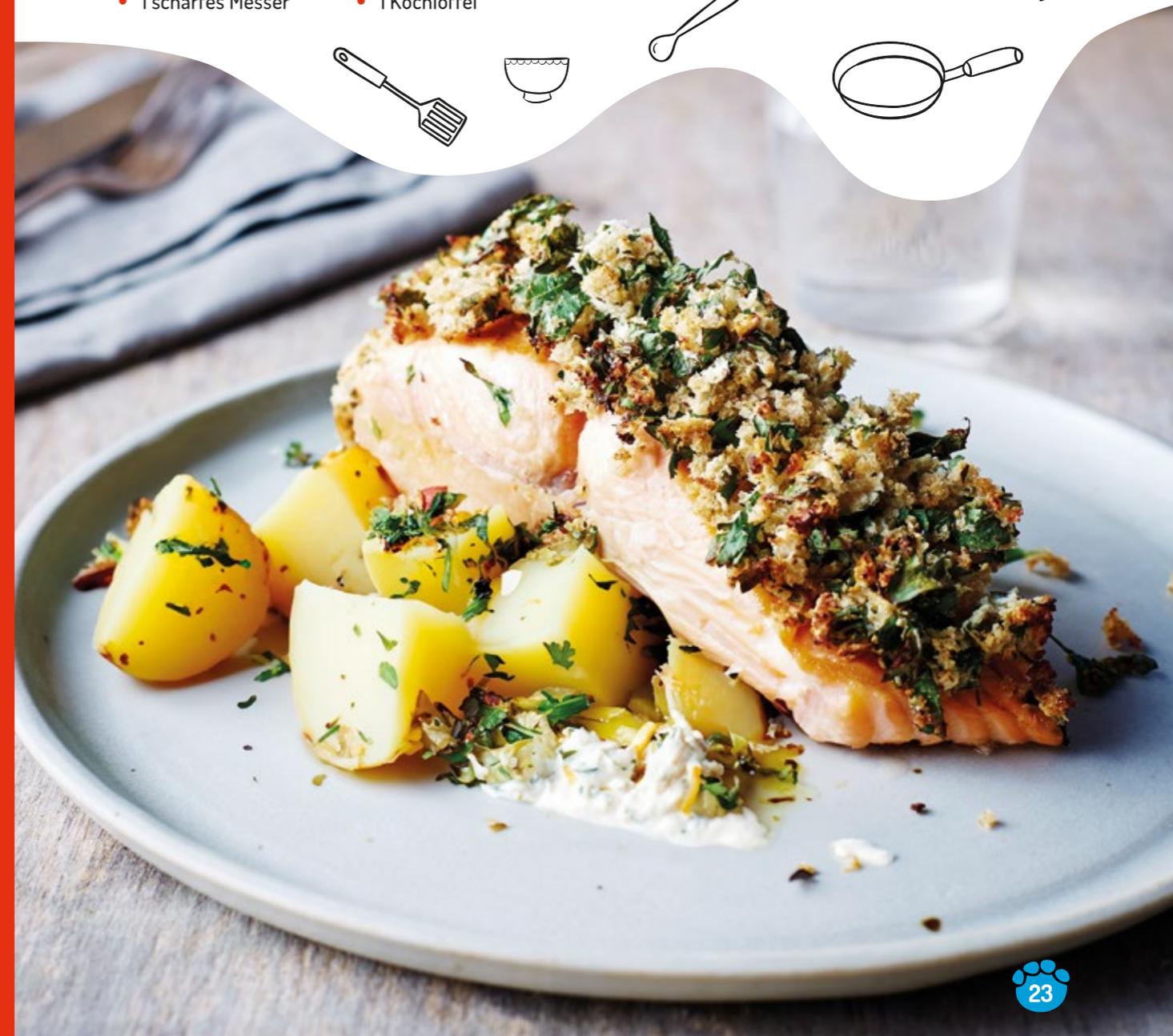
1. Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Wasser und 1 Esslöffel Salz ca. 15 Minuten kochen, bis sie gar sind.
2. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
3. Lachs abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.
4. Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und mit der Küchenreibe fein die Schale abreiben.
5. Knoblauch schälen und fein hacken.
6. Petersilie und Salbei abwaschen und mit den Walnüssen fein hacken.
7. Parmesan fein reiben.
8. Zitronenschalenabrieb, Knoblauch, Kräuter, Nüsse, Parmesan, Meersalz und Pfeffer mit 1 Esslöffel weicher Butter gut vermischen.
9. Auflaufform mit Butter ausstreichen.
10. Den Lachs auf der flachen Seite in die Form geben und mit der Kräuter-Nuss-Mischung bestreichen.
11. Den Fisch 25 Minuten im Ofen backen.

Für den Dip:

12. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Dill würzen.

Diese Geräte brauchst du:

- 1 Auflaufform
- 1 großen Topf
- 1 Sparschäler
- 1 Schneidebrett
- 1 Küchenreibe
- 1 Esslöffel
- 1 scharfes Messer
- 1 Kochlöffel

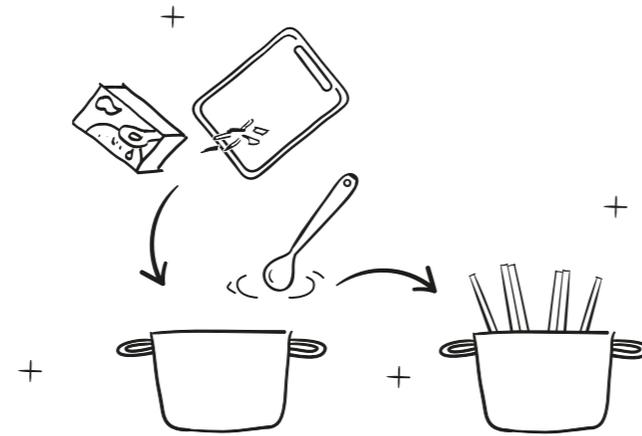


Spinat-Hack-Spaghetti

🕒 ~ 30 min · 5 Portionen

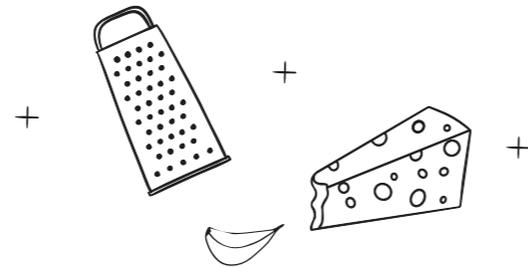
ZUTATEN

- 2 Zwiebeln
- 500 g Sojagranulat oder 200 g Sojagranulat
- 450 g Rahmspinat
- 500 g Spaghetti
- ½ Packung Schmelzkäse
- evtl. 125 g Parmesan
- 4 EL Ketchup
- 3 EL Bratöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- evtl. Gemüsebrühe



ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen, halbieren und dann würfeln.
2. Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln.
3. Das Bratöl in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Hackfleisch (oder Sojagranulat) darin anbraten.
4. Nach etwa 3 Minuten die Zwiebeln hinzugeben und alles zusammen bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten braten.
5. Den Rahmspinat dazugeben und köcheln lassen.
6. In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Spaghetti hinzufügen und gemäß Packungsanweisung kochen.
7. Den Schmelzkäse, Ketchup und Knoblauch zur Soße geben und kurz aufkochen lassen.
8. Anschließend die Soße mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Gemüsebrühe abschmecken.
9. Die Spaghetti abgießen, auf Tellern anrichten und gegebenenfalls mit Parmesan bestreuen.



Diese Geräte brauchst du:

- 1 Schneidebrett
- 1 scharfes Messer
- 1 Eszlöffel
- 2 Kochlöffel
- 1 Abtropfsieb
- 1 Schüssel
- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel

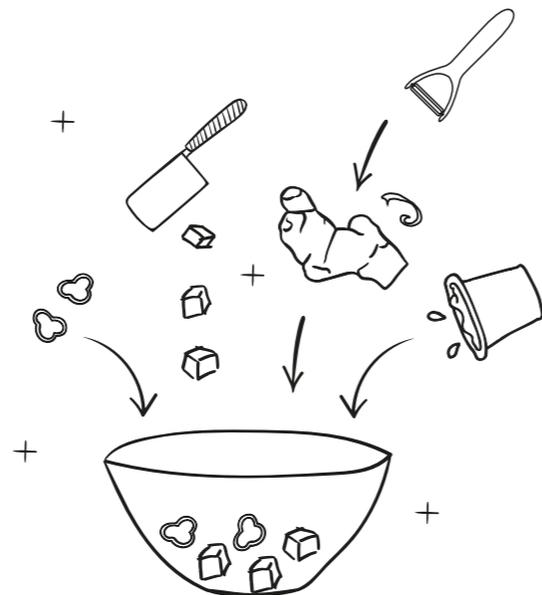


Chicken Tikka Masala

🕒 ~ 45 min · 4 Portionen

ZUTATEN

- 500 g Hähnchenbrust
- 1 Limette
- 6 Knoblauchzehen
- 2 grüne Chilis
- 2 TL Ingwer, gerieben
- 1 Bund Koriander
- 5 EL Naturjoghurt
- 2 EL Butterschmalz
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Hühnerbrühe
- 400 g Tomaten
- 300 g Reis
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Garam Masala



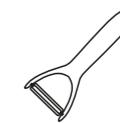
ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchenbrust in 3 Zentimeter große Stücke schneiden.
2. Die Limette halbieren und auspressen.
3. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
4. Tomaten in kleine Würfel schneiden.
5. Grüne Chilis entkernen und fein hacken.
6. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken.
7. Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.
8. In einer großen Schüssel die gehackten Knoblauchzehen, grünen Chilis, Ingwer, die Hälfte des gehackten Korianders, 5 Esslöffel Naturjoghurt, 1 Teelöffel Paprikapulver, Salz und Garam Masala vermengen.

9. Die Hälfte dieser Gewürzpaste mit den Hähnchenbruststücken vermischen und beiseitestellen.
10. In einer Pfanne 1 Esslöffel Butterschmalz erhitzen und das Hähnchen darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
11. In derselben Pfanne weiteren 1 Esslöffel Butterschmalz erhitzen und das Tomatenmark kurz anrösten.
12. Die Hühnerbrühe hinzufügen und aufkochen lassen.
13. Das angebratene Hähnchenfleisch zurück in die Pfanne geben und 5 Minuten köcheln lassen.
14. Die gewürfelten Tomaten sowie die restliche Gewürzpaste hinzufügen und alles nochmals erwärmen.
15. Den Reis nach Packungsanweisung in einem separaten Topf mit Salz und Wasser kochen.
16. Alles mit dem gekochten Reis servieren und mit dem restlichen gehackten Koriander garnieren.

Diese Geräte brauchst du:

- 1 Schneidebrettchen
- 1 scharfes Messer
- 1 Messbecher
- 1 Topf
- 1 große Schüssel
- 2 kleine Schüsseln
- 1 Pfanne
- 1 Esslöffel
- 1 Teelöffel
- 2 Kochlöffel
- 1 Zitronenpresse



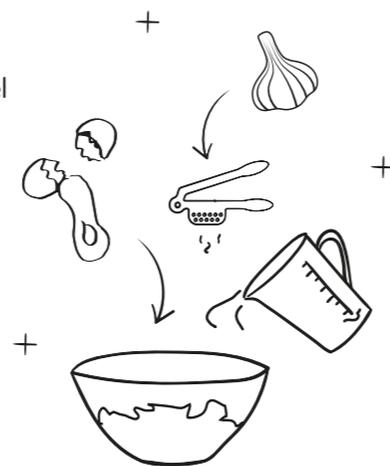
Mexikanische Hackfleischbällchen

🕒 ~ 40 min · 4 Portionen

ZUTATEN

- 500 g Hackfleisch
 - 1 Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Ei
 - Semmelbrösel
 - 2 EL Bratöl
 - Salz, Pfeffer
 - 1 TL Paprikapulver (rosenscharf)
- Für die Soße:**
- 1 Zwiebel
 - 1 rote Paprika
 - 250 ml Wasser

- ½ Fleischbrühwürfel
- 5 EL Ketchup
- ½ Dose Mais
- Tabasco



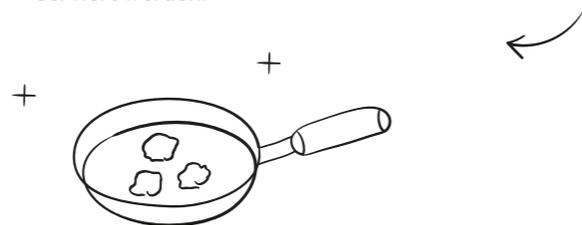
ZUBEREITUNG

Für die Hackfleischbällchen:

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, das Ei und die Gewürze in eine Schüssel geben und gut verkneten.
3. Die Masse zu kleinen Bällchen formen und auf einem Teller durch die Semmelbrösel rollen.
4. Etwas Bratöl in die Pfanne geben und die Hackfleischbällchen darin scharf anbraten.
5. Bällchen aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben.

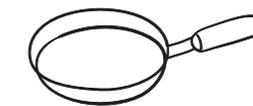
Für die Soße:

6. Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Bratöl andünsten.
7. Wasser, Fleischbrühwürfel, Ketchup, Tabasco, Mais, Salz und Pfeffer dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen.
8. Die Fleischbällchen in die Pfanne geben und in der Soße weiterköcheln lassen.
9. Das Gericht kann mit Reis oder Kartoffelbrei serviert werden.



Diese Geräte brauchst du:

- 1 kleine Schüssel
- 1 große Schüssel
- 1 scharfes Messer
- 1 Schneidebrett
- 1 große Pfanne
- 1 Kochlöffel
- 1 großen Teller
- 1 Messbecher
- 1 Teelöffel
- 1 Dosenöffner



Okraschoteneintopf (türk. Art)

🕒 ~ 40 min · 6 Portionen

ZUTATEN

- 2 Gläser Okraschoten (bereits gekocht)
- 100 g Hackfleisch
- 2 EL Bratöl
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Paprikaflocken (süß)
- ½ Zitrone
- Wasser



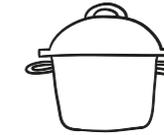
ZUBEREITUNG

1. Die Okraschoten in ein Sieb geben, waschen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
4. Bratöl in den Topf geben und die Zwiebeln anbraten.
5. Danach kommt das Hackfleisch ebenfalls in den Topf und wird angebraten, bis es durch ist.
6. Tomatenmark in den Topf geben und rühren.
7. Danach die klein geschnittenen Tomaten und Salz, Pfeffer und Paprikaflocken hinzufügen.
8. Wasser zum Kochen bringen.
9. Das kochende Wasser in den Topf füllen, bis alles überdeckt ist.
10. Deckel auf den Topf.
11. Während die Masse im Topf kocht, eine halbe Zitrone auspressen.
12. Die Okraschoten sowie den Zitronensaft in den Topf geben und alles nochmal aufkochen lassen.
13. Dann bei geringer Hitze (Stufe 1) köcheln lassen, bis Okraschoten weich sind und den gewünschten Geschmack haben.

Achtung: Nicht ständig umrühren!

Diese Geräte brauchst du:

- 1 Sieb
- 1 Schneidebrett
- 1 Esslöffel
- 1 Topf mit Deckel
- 1 scharfes Messer
- 1 Zitronenpresse
- 1 Kochlöffel



Asiatische Nudelpfanne

🕒 ~ 45 min · 5 Portionen

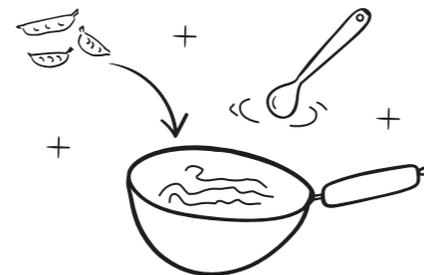
ZUTATEN

- 300 g chinesische Nudeln
- ½ Chinakohl oder Jaromakohl
- 100 g Zuckerschoten
- 3 Möhren
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Sojasoße
- Teriyakisauce
- 100 g frische Sojasprossen
- 2 EL Bratöl
- Salz
- 1 Zitrone
- 500 g Hähnchenbrust

ZUBEREITUNG

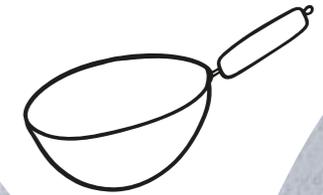
1. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Die chinesischen Nudeln gemäß Packungsanweisung kochen, anschließend abgießen und im Sieb abtropfen lassen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
4. Hähnchenbrust waschen, in kleine Stücke schneiden und in der Wokpfanne scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
5. Chinakohl waschen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
6. Zuckerschoten waschen, die Enden entfernen, halbieren und in eine Schüssel geben.

7. Möhren schälen, die Enden entfernen und in dünne Streifen schneiden.
8. Sojasprossen gründlich waschen und in einem Abtropfsieb abtropfen lassen.
9. Die Zitrone halbieren und etwa 4 Esslöffel Saft auspressen.
10. In der Wokpfanne 2 Esslöffel Bratöl erhitzen, nacheinander Frühlingszwiebeln, Möhren, Chinakohl, Zuckerschoten und Sojasprossen hinzufügen. Mit Sojasoße und Teriyakisauce würzen.
11. Das angebratene Gemüse danach in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.
12. Frisches Bratöl in den Wok geben, die gekochten Nudeln hinzufügen und anbraten.
13. Das angebratene Gemüse und das angebratene Hähnchen zu den Nudeln geben, kurz gemeinsam anbraten und mit Zitronensaft, Sojasoße und Teriyakisauce abschmecken.
14. Gut vermengen und sofort servieren.



Diese Geräte brauchst du:

- 1 Schneidebrett
- 1 scharfes Messer
- 1 große Wokpfanne
- 1 Kochlöffel
- 4 kleine Schüsseln
- 1 Topf
- 2 Abtropfsiebe
- 1 Zitronenpresse



Vegetarische Gerichte

Lieblingsrezept

- Spargel mit Pfannkuchen 36 
- Vegetarische Frikadellen. 38 
- Kartoffel-Zucchini-Taler 40 
- Zitronen-Tomaten-Püree
mit Zucchini. 42 
- Italienischer Nudelsalat 44 
- Süßkartoffelcurry 46 



Die Rezepte sind auch online verfügbar. Zum Nachkochen oder zum Teilen.

Zwiebeln richtig schneiden:



1. Zwiebel halbieren.



2. Fingerkuppen zum Schutz einziehen und die Zwiebel gut festhalten.



3. Zwiebel in halbe Ringe oder Würfel schneiden.

Ohne Tränen Zwiebeln schneiden?



Trage beim Zwiebelschneiden eine Taucherbrille.



Halte die Luft an, bis du mit dem Schneiden fertig bist.

Spargel mit Pfannkuchen

🕒 ~ 40 min · 5 Portionen

ZUTATEN

- 1 kg weißer Spargel
- Saft von ½ Zitrone
- 80 g Butter
- 25 g Mehl (Sauce)
- ½ l Spargelsud
- 100 ml Sahne
- 100 g Mehl (Pfannkuchen)
- 1 Eigelb
- 3 Eier
- 185 ml Milch
- evtl. 10 Scheiben Schinken
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- etwas Gemüsebrühe

farblos anschwitzen. Den aufgefangenen Spargelsud dazugießen, mit einem Schneebesen glatt rühren und würzen. Bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren, um eventuelle Stückchen zu entfernen.

4. Die Sahne mit dem Eigelb verquirlen und die Sauce damit binden. Die vorbereiteten Spargelstücke hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und warmhalten.

ZUBEREITUNG

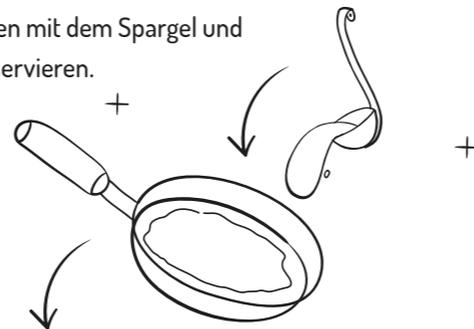
1. Von den Spargelstangen die unteren Enden das untere Ende abschneiden und mit dem Sparschäler von oben nach unten schälen. Dicht unter dem Kopf ansetzen. Die Spargelstangen in 4 bis 5 Zentimeter große Stücke schneiden.
2. In einem Topf Wasser mit Salz und Zitronensaft zum Kochen bringen. Den Spargel hineingeben und 10 bis 15 Minuten weichkochen. Den Spargelsud danach bei auffangen und einen halben Liter zur Seite stellen.

Für die Sauce Hollandaise:

3. 70 Gramm Butter in einem Topf zerlassen, das 25 Gramm Mehl einstreuen und unter Rühren

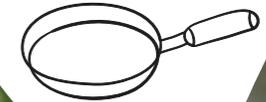
Für die Pfannkuchen:

5. 100 Gramm Mehl mit den Eiern und der Milch glatt rühren, salzen und pfeffern. Den Teig 15 Minuten quellen lassen.
6. Jeweils 10 Gramm Butter in einer Pfanne mit 24 Zentimeter Durchmesser schmelzen lassen. Ein Fünftel des Teigs hineingeben, eventuell 2 Scheiben Schinken darauflegen und den Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb braten.
7. Pfannkuchen mit dem Spargel und der Sauce servieren.



Diese Geräte brauchst du:

- 1 Zitronenpresse
- 1 große Pfanne
- 1 große Schüssel
- 2 Töpfe (einen zum Spargel kochen, einen für die Sauce)
- 1 Schneidebrettchen
- 1 scharfes Messer
- 1 Sparschäler
- 1 Schneebesen
- 1 Pfannenwender
- 1 Messbecher
- 1 feines Sieb



Vegetarische Frikadellen

🕒 ~ 50 min · 5 Portionen

ZUTATEN

- 250 g kernige Haferflocken
 - 250 g Kräuterquark
 - 1 Zwiebel
 - 3 Eier
 - 125 g Edamer Käse
 - 1 Bund frische Petersilie
 - 1 Knoblauchzehe
 - Bratöl
 - Salz, Pfeffer
- Für den Dip:**
- 500 g Quark
 - 200 g Crème fraîche
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
 - 4 EL Schnittlauch, Petersilie, Kresse (gemischt)
 - 1 TL Agavendicksaft
 - Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für die Frikadellen:

1. Zwiebeln schälen und würfeln und Petersilie hacken.
2. Den Käse reiben.
3. Alle Zutaten (außer dem Bratöl) in einer großen Schüssel vermengen und 30 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.
4. Die Masse zu kleinen Frikadellen formen.
5. Die Frikadellen mit Bratöl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Für den Dip:

6. Alle Zutaten möglichst klein schneiden.
7. Die Zutaten miteinander vermengen und im Kühlschrank ziehen lassen.



Diese Geräte brauchst du:

- 1 Schneidebrett
- 1 scharfes Messer
- 1 Küchenreibe
- 1 große Pfanne
- 1 Esslöffel
- 1 Teelöffel
- 1 Pfannenwender
- 1 große Schüssel
- 1 Knoblauchpresse
- 1 mittelgroße Schüssel



Kartoffel-Zucchini-Taler

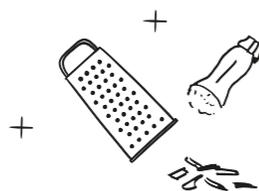
🕒 ~ 50 min · 5 Portionen

ZUTATEN

- 8–9 Kartoffeln
 - 2 Zucchini
 - 2–3 Eier
 - 5–6 EL Mehl
 - Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Thymian
 - 4–5 EL Bratöl
- Für den Dip:**
- 1 Päckchen Quark
 - 1 TL Senf
 - 1 EL Zitronensaft
 - 2 EL gehackte Petersilie
 - 2 EL gehackter Schnittlauch
 - 1 Glas Apfelmus

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und gründlich waschen.
2. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und ebenfalls schälen.
3. Kartoffeln und Zucchini mit einer Reibe fein raspeln und in eine große Schüssel geben.
4. Eier aufschlagen und zu den geriebenen Kartoffeln und Zucchini geben.
5. Mehl über die Mischung streuen und alles gut verrühren, bis ein Teig entsteht.
6. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Thymian nach Geschmack würzen.



Für die Kartoffel-Zucchini-Taler:

7. 1–2 Esslöffel Bratöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
8. Von der Teigmasse jeweils einen Esslöffel abnehmen, in die Pfanne geben und zu flachen Talern glatt streichen.
9. Die Taler von beiden Seiten etwa 3 bis 5 Minuten goldbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen und warmhalten.
10. Bei Bedarf weitere 1–2 Esslöffel Bratöl in die Pfanne geben und die restlichen Taler ebenso braten.

Für den Dip:

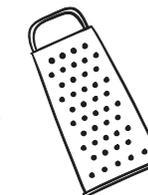
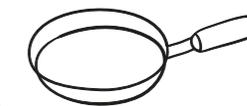
11. Während die Taler braten, den Quark in eine Schüssel geben.
12. Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie und Schnittlauch hinzufügen und gut verrühren.

Zum Servieren:

Ein Glas Apfelmus bereitstellen, um es gemeinsam mit den Kartoffel-Zucchini-Talern und dem Dip zu genießen.

Diese Geräte brauchst du:

- 1 Schneidebrett
- 1 scharfes Messer
- 1 Sparschäler
- 1 große Schüssel
- 1 Küchenreibe
- 1 große Pfanne
- 1 Esslöffel
- 1 Teelöffel
- 1 Pfannenwender
- 1 kleine Schüssel

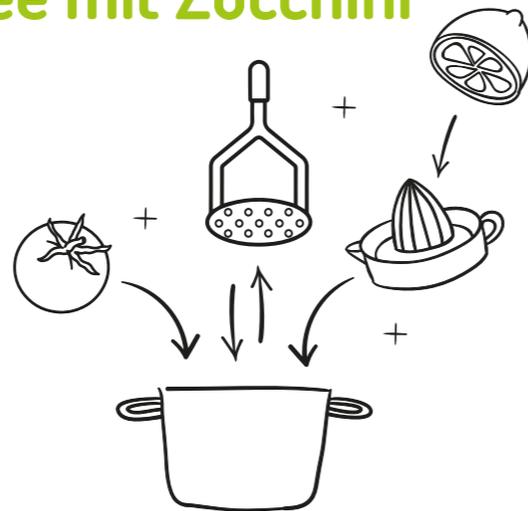


Zitronen-Tomaten-Püree mit Zucchini

🕒 ~ 30 min • 5 Portionen

ZUTATEN

- 1 kg Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- ½ Bund Basilikum
- 1 Glas getrocknete Tomaten
- 1 Zitrone
- 100 g Pinienkerne
- 1 Zucchini
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 2 EL Bratöl



ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und klein schneiden. Wasser im großen Kochtopf zum Kochen bringen, 3 Teelöffel Salz hinzugeben, Kartoffeln dazugeben und 15 bis 20 Minuten kochen lassen.
2. Die Kartoffeln in ein Sieb abgießen, dann zurück in den Kochtopf geben und mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern.
3. Knoblauch schälen und pressen.
4. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
5. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit Bratöl andünsten.
6. Zwei Drittel der Zwiebeln und des Knoblauchs zu dem Kartoffelpüree geben.

7. Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Öl aus dem Glas mit der Kartoffel-Zwiebel-Masse vermengen.
8. Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft ebenfalls zur Masse hinzugeben und nochmals gut durchmischen.

Für das Zucchini Gemüse:

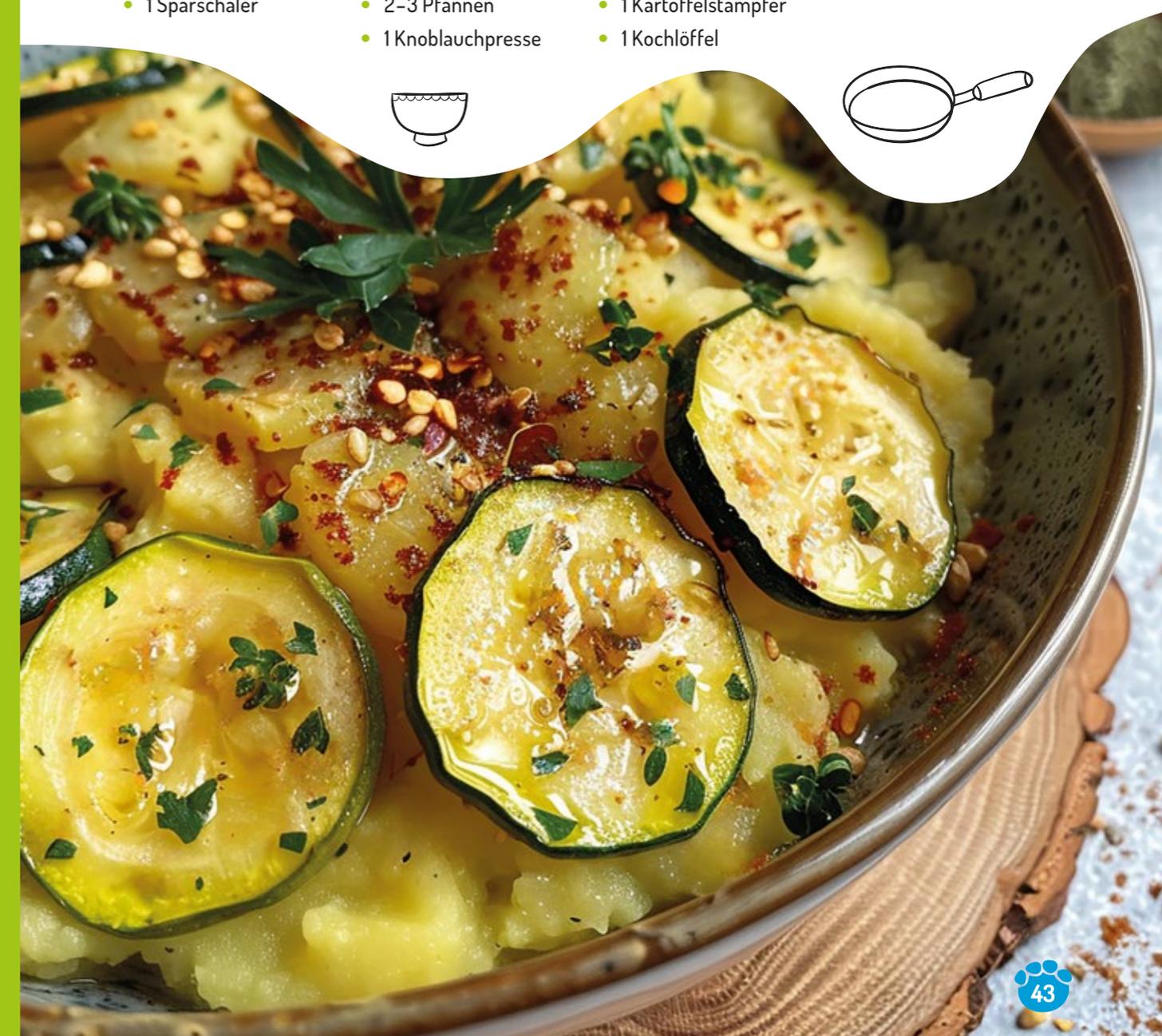
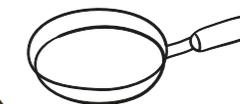
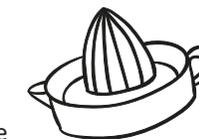
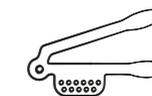
9. Zucchini waschen, in Würfel schneiden und mit dem restlichen Drittel der Zwiebeln und dem Knoblauch andünsten.

Zum Servieren:

10. Pinienkerne in einer kleinen Pfanne rösten.
11. Teller mit dem Kartoffelpüree und dem Zucchini Gemüse anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Diese Geräte brauchst du:

- 1 Schneidebrettchen
- 1 großer Kochtopf
- 1 Esslöffel
- 1 scharfes Messer
- 1 Schüssel
- 1 Teelöffel
- 1 Zitronenpresse
- 1 Sparschäler
- 2-3 Pfannen
- 1 Kartoffelstampfer
- 1 Sieb
- 1 Knoblauchpresse
- 1 Kochlöffel

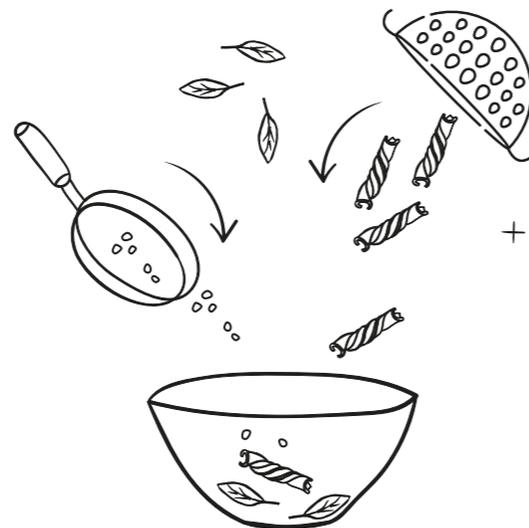


Italienischer Nudelsalat

🕒 ~ 30 min · 5 Portionen

ZUTATEN

- 350 g Nudeln
 - 75 g Pinienkerne
 - 1 Packung frischer Babyspinat
 - 250 g Mozzarella
 - 125 g getrocknete Tomaten
 - 150 g Parmesan
 - 3 große Tomaten
- Für das Dressing:**
- Salz und Pfeffer
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 TL Honig
 - 1 TL Senf
 - 1 TL Pesto
 - 3 TL Balsamico
 - 70 ml Olivenöl

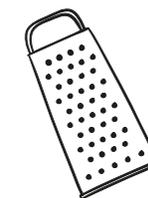


ZUBEREITUNG

1. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. 1 Esslöffel Salz hinzufügen und die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Anschließend die Nudeln abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken.
 2. Währenddessen die Pinienkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind.
 3. Den Babyspinat waschen, trocknen und klein schneiden. Mozzarella in grobe Stücke schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
 4. Die abgekühlten Nudeln, Babyspinat, Mozzarella, Tomaten und getrocknete Tomaten in eine große Schüssel geben.
- Für das Dressing:**
5. Olivenöl und Balsamico in eine kleine Schüssel geben. Knoblauch schälen, pressen und zum Dressing geben. Honig, Senf und Pesto hinzufügen und alles gut verrühren.
 6. Das Dressing über den Salat gießen und alles vorsichtig vermengen.
 7. Die gerösteten Pinienkerne und den Parmesan raspeln über den Salat streuen.
 8. Den Nudelsalat gut durchmischen und sofort servieren.

Diese Geräte brauchst du:

- 1 Schneidebrett
- 1 scharfes Messer
- 1 große Schüssel
- 1 kleine Schüssel
- 1 Abtropfsieb
- 1 Teelöffel
- Salatbesteck
- 1 großen Topf
- 1 Knoblauchpresse
- 1 Pfanne

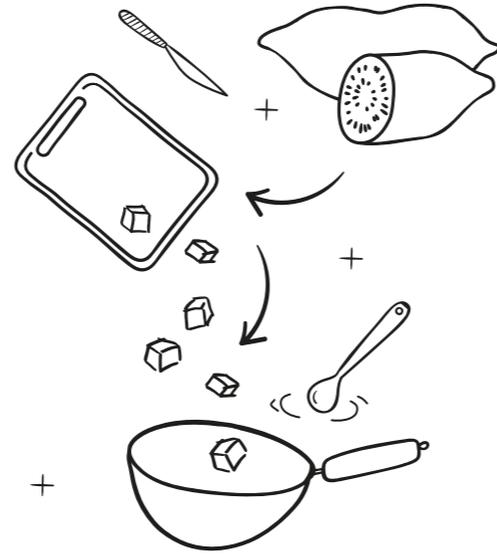


Süßkartoffelcurry

🕒 ~ 50 min • 5 Portionen

ZUTATEN

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Ingwer
- ½ Tasse Orangensaft
- ½ Limette
- 500 ml Kokosmilch
- 2 Möhren
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Paprika
- 1 Dose Ananas
- 1 TL Currypaste
- 10–15 Cashewnüsse
- 2 EL Sesamöl
- Salz, Pfeffer, Currypulver, Paprikapulver
- Wasser

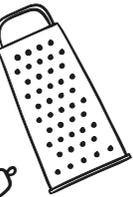
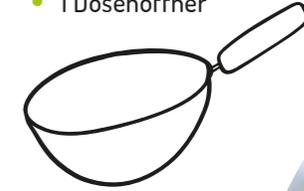


ZUBEREITUNG

1. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, vorher die Enden und das Grün entfernen.
2. Knoblauch und Ingwer schälen, dann klein hacken.
3. Möhren und Süßkartoffeln schälen und würfeln, Paprika waschen, Kerne und Strunk entfernen und würfeln.
4. Sesamöl im Wok bei mittlerer Hitze erwärmen und Frühlingszwiebeln darin anbraten. Ingwer, Currypaste und Knoblauch hinzufügen.
5. Anschließend mit Orangensaft ablöschen.
6. 1 Tasse Wasser in den Wok geben.
7. Eine halbe Limette auspressen und den Saft hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. 500 ml Kokosmilch unterrühren und alles 5 Minuten auf kleiner Flamme kochen.
9. Süßkartoffeln und Möhren in den Wok geben und alles 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
10. Ananas hinzufügen. Je nach Konsistenz der Soße kann auch der Saft aus der Dose noch dazugegeben werden.
11. Süßkartoffelcurry mit Curry- und Paprikapulver abschmecken.
12. Cashewnüsse hacken und drüberstreuen.

Diese Geräte brauchst du:

- 1 Schneidebrett
- 1 scharfes Messer
- 1 Sparschäler
- 1 Esslöffel
- 1 Teelöffel
- 1 Wok oder Pfanne
- 1 Tasse
- 1 Messbecher
- 1 Kochlöffel
- 1 Zitronenpresse
- 1 Dosenöffner



Gastrezept

Von Granada nach Mainz

Michael Raabs Reise zur Tortilla con Cebollas

Michael Raab, Besitzer des Café Raab in Mainz-Gonsenheim, fand seine Leidenschaft fürs Kochen während einer Reise nach Granada in der Sierra Nevada.

Diese Reise inspirierte ihn, die kulinarischen Genüsse Spaniens in unsere Kinderküche zu bringen. Er bereicherte das Vater-Kind-Kochprojekt mit seinem Wissen und seiner Begeisterung.

Der Kinderschutzbund freut sich immer über Gastbesucherinnen und Gastbesucher, die ihre eigenen Rezepte mitbringen und die Kochprojekte der Kinder mit neuen, spannenden Ideen bereichern.



+



So verbrennst du dir die Finger nicht:



Besprich dich vor dem Kochen mit einer erwachsenen Person, welche Aufgaben du gut übernehmen kannst.



Eine erwachsene Person sollte beim Kochen und Backen immer dabei sein.



Beim Kochen spritzt es auch mal aus dem Topf. Am besten mit Deckel arbeiten oder die Temperatur herunterdrehen.



Aus dem Backofen kann beim Öffnen sehr heiße Luft kommen. Also Abstand halten und Topflappen benutzen.



Wenn du dich verbrannt hast, dann kühle die Stelle schnell mit kaltem Wasser.



+

Kochen mit Herz

Michael Raabs Engagement für den Kinderschutzbund Mainz

Durch einen Kontakt des Kinderschutzbundes Mainz wurde Michael Raab auf ein besonderes Kochprojekt aufmerksam und nahm begeistert als Gastkoch am Vater-Kind-Kochen teil.

An diesem Abend brachte er das Rezept für Tortilla con Cebollas mit. Sowohl die Kinder als auch die Väter lernten nicht nur ein köstliches spanisches Gericht kennen, sondern genossen auch wertvolle gemeinsame Zeit in der Küche.

Wie bist du zum Kochen gekommen und was bedeutet kochen für dich?

Michael: Ich durfte früher nie in der Küche helfen, obwohl wir 6 Kinder waren und es genug zu tun gab. Als ich mit 18 Jahren meinen ersten eigenen Herd hatte, fing die Leidenschaft für das Kochen an.

Warum unterstützt du den Kinderschutzbund so gerne?

Michael: Weil ich gerne helfe und Kinder liebe!

Was macht den Kinderschutzbund so besonders?

Michael: Die Atmosphäre!

Was hat dir beim Kochen mit den Familien im Kinderhaus am besten gefallen?

Michael: Die Fragen und die Aufmerksamkeit der Kinder.

Was für ein Rezept hast du uns mitgebracht?

Michael: Ein spanisches Rezept: Tortilla con Cebollas.



Tortilla con Cebollas

🕒 ~ 45 min · 6 Portionen

ZUTATEN

- 4 Kartoffeln (mittelgroß)
- 1 große Zwiebel
- 6 Eier
- Bratöl
- Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
3. Bratöl in einer Pfanne erhitzen.
4. Die Kartoffelwürfel in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze garen, bis sie weich sind.
5. In einer separaten Pfanne Bratöl erhitzen.
6. Die Zwiebelwürfel hinzugeben und glasig anbraten.
7. In einer großen Schüssel die Eier aufschlagen, gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die gekochten Kartoffeln mit einem Sieb vom Bratöl trennen.
9. Kartoffeln und Zwiebeln zu den Eiern in die Schüssel geben.
10. Gut vermischen und die Mischung 4 Minuten ziehen lassen.
11. 2 Esslöffel Bratöl in einer Pfanne erhitzen.
12. Die Ei-Kartoffel-Zwiebel-Masse in die Pfanne geben.
13. Bei mittlerer Hitze braten, bis die Unterseite fest ist.
14. Einen Teller auf die Pfanne legen und die Tortilla vorsichtig auf den Teller stürzen.
15. Die Tortilla zurück in die Pfanne gleiten lassen, um die andere Seite zu braten.
16. Die Tortilla so lange braten, bis sie durchgegart und goldbraun ist.
17. Aus der Pfanne nehmen und servieren.

Diese Geräte brauchst du:

- 1 kleines Messer
- 2 Pfannen
- 1 Pfannenwender
- 1 Teller (zum Wenden der Tortilla)
- 1 Sieb
- 1 Sparschäler
- 1 Schneidebrett
- 1 große Schüssel



Dessert

Lieblingsrezept 

- Waffeln. 56 
- Ramadan-Engelshaar-Pudding. 58 
- Mango-Lassi. 60 
- Kokosplätzchen 62 
- Atayef mit Schokocreame. 64 



Die Rezepte sind auch online verfügbar. Zum Nachkochen oder zum Teilen.

Was tun, wenn's (an-)brennt:



Fleisch angebrannt? Schneide die verbrannten Stellen großzügig ab und brate das Fleisch in frischem Fett noch einmal an.



Pfannkuchen zu dunkel geworden? Wenn sie nicht allzu verbrannt sind, kannst du sie mit 2 bis 3 Esslöffeln saurer Sahne bestreichen, mit geriebenem Käse bestreuen und sie dann im Backofen oder der Mikrowelle überbacken?.



Nicht ärgern! Beim nächsten Mal klappt es besser, denn aus Fehlern lernst du.



Waffeln

🕒 ~ 30 min · 5 Portionen (2 Waffeln pro Person)

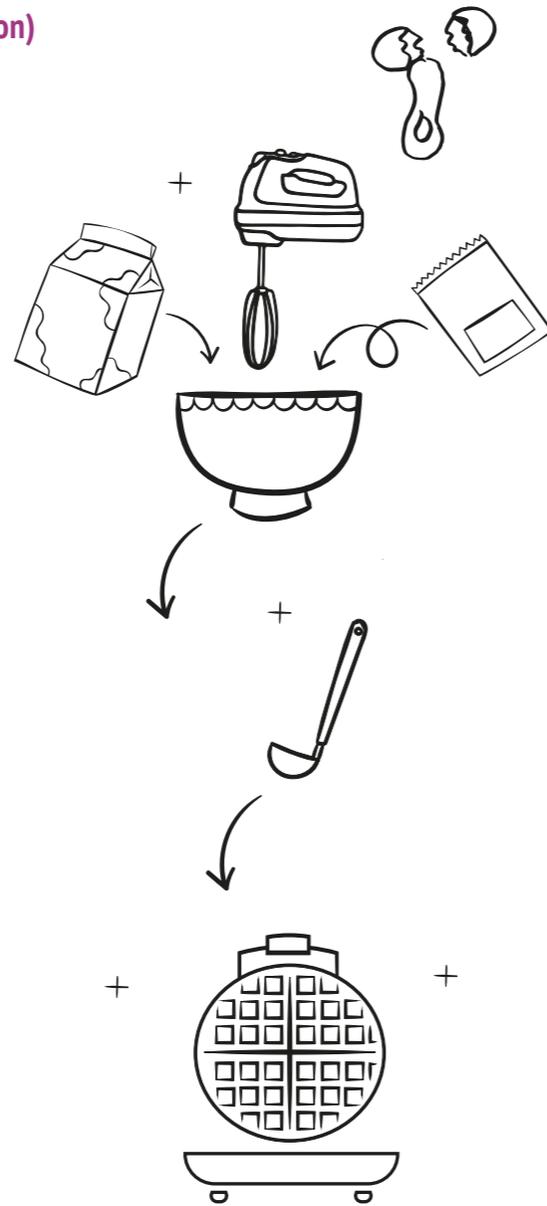
ZUTATEN

- 500 g Mehl
- 150 g Zucker
- 2 EL Backpulver
- 2 Packungen Vanillezucker
- 6 Eier
- 400 ml Milch
- 250 g weiche Butter
- Früchte nach Wahl (Bananen, Blaubeeren, Erdbeeren etc.)
- Puderzucker
- 2 Prisen Salz
- Vanilleeis



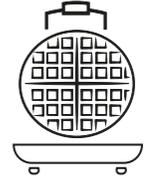
ZUBEREITUNG

1. Mehl, Zucker, Salz, Backpulver, Vanillezucker, Eier und die weiche Butter miteinander vermengen und mit dem Handrührgerät mixen. Nach und nach die Milch hinzugeben, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Früchte waschen und klein schneiden.
3. Das Waffeleisen auf Stufe 3 vorheizen lassen und dann eine Kelle Teig auf das Waffeleisen geben. Das Waffeleisen schließen und warten, bis das Licht grün leuchtet.
4. Die fertige Waffel mit einer Gabel aus dem Waffeleisen herausnehmen und mit Puderzucker bestäuben.
5. Die Waffel nach Belieben mit Früchten und Vanilleeis servieren.



Diese Geräte brauchst du:

- 1 Handrührgerät
- 1 Waffeleisen
- 1 große Schüssel
- 1 Esslöffel
- 1 Schneidebrett
- 1 scharfes Messer
- 1 Messbecher
- 1 Gabel
- 1 Suppenkelle



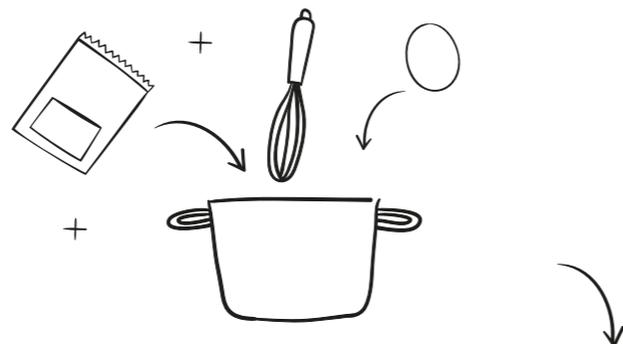
Ramadan-Engelshaar-Pudding

🕒 ~ 30 min · 5 Portionen

ZUTATEN

- 400 frische Kadayifs (Engelshaar)
 - 3 EL Butter
 - 5 EL Zucker
 - 250 g gehackte Walnüsse
- Für den Pudding:**
- 1l Milch
 - 4 EL Mehl
 - 3 EL Speisestärke
 - 100 g Zucker
 - 1 Packung Vanillezucker

- 1 Eigelb
- 200 ml Schlagsahne



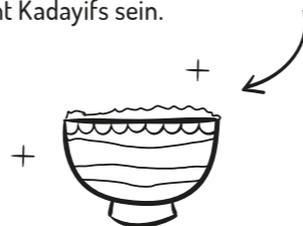
ZUBEREITUNG

1. In einer großen Pfanne die Butter schmelzen.
2. In der Zwischenzeit die Kadayifs mit einem großen Messer klein schneiden.
3. Danach mit dem Zucker zusammen in die Pfanne geben und so lange umrühren, bis die Kadayifs goldbraun sind. **Achtung: Kann etwas dauern.**
4. Die gehackten Walnüsse in die Pfanne geben und weiterrühren.

Für den Pudding:

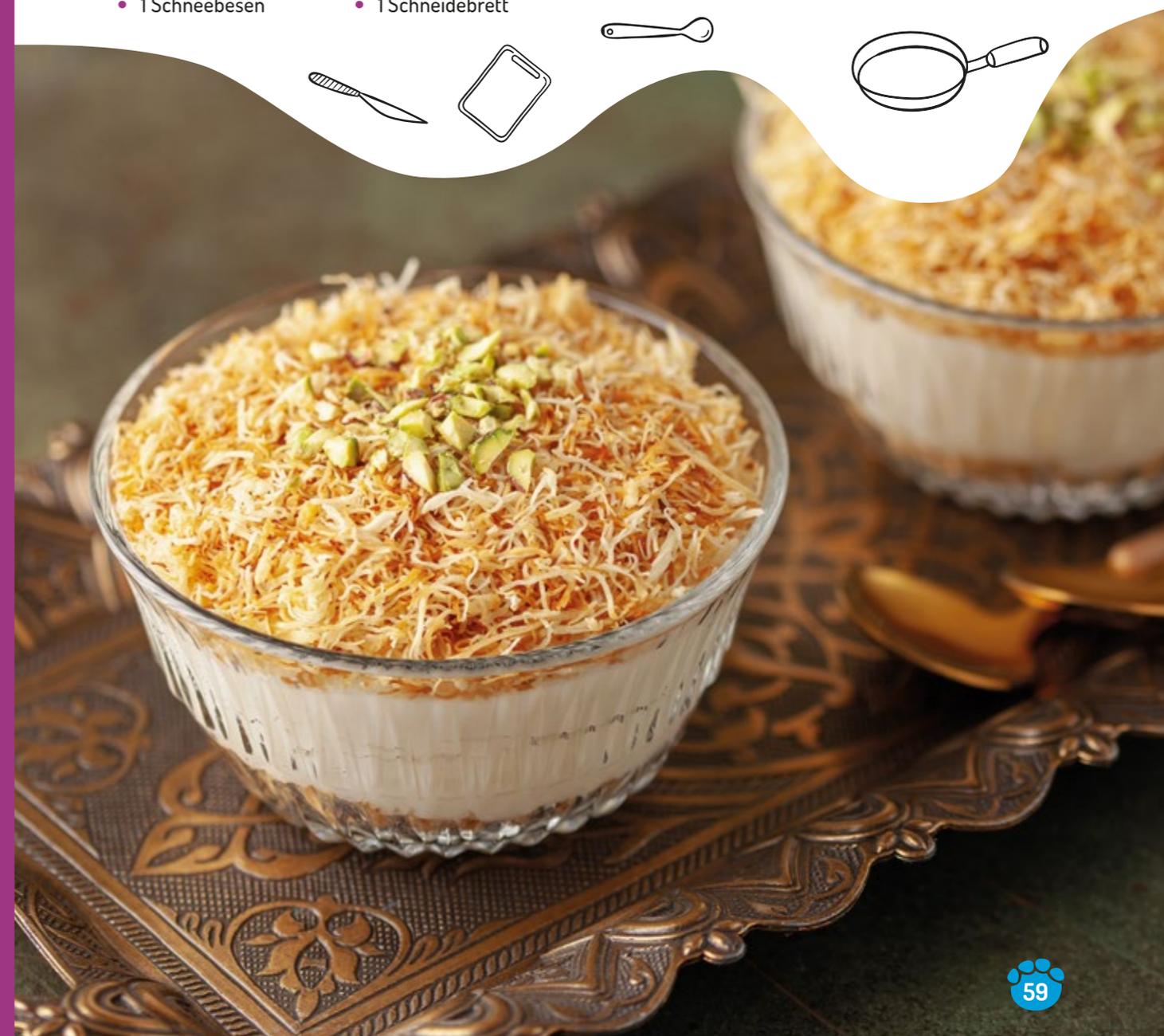
5. Milch, Mehl, Speisestärke, Zucker und Eigelb in einen großen Topf geben und unter ständigem Rühren (mit dem Schneebesen) aufkochen lassen.

6. Den Topf vom Herd nehmen und flüssige Schlagsahne und Vanillezucker hinzufügen.
7. Alles nochmal gut mit dem Schneebesen vermischen.
8. Nun kann die Puddingmasse mit den goldbraunen Kadayifs in ein Dessertglas geschichtet werden. Zuerst die Kadayifs, dann die Puddingmasse, dann die Kadayifs. Immer abwechselnd. Die letzte Schicht sollte eine Schicht Kadayifs sein.



Diese Geräte brauchst du:

- 1 große Pfanne
- 1 großes Messer
- 1 Schneebesen
- 1 großen Topf
- 5 Dessertgläser
- 1 Schneidebrett
- 1 Esslöffel
- 1 Kochlöffel



Mango-Lassi

🕒 ~ 15 min · 5 Portionen

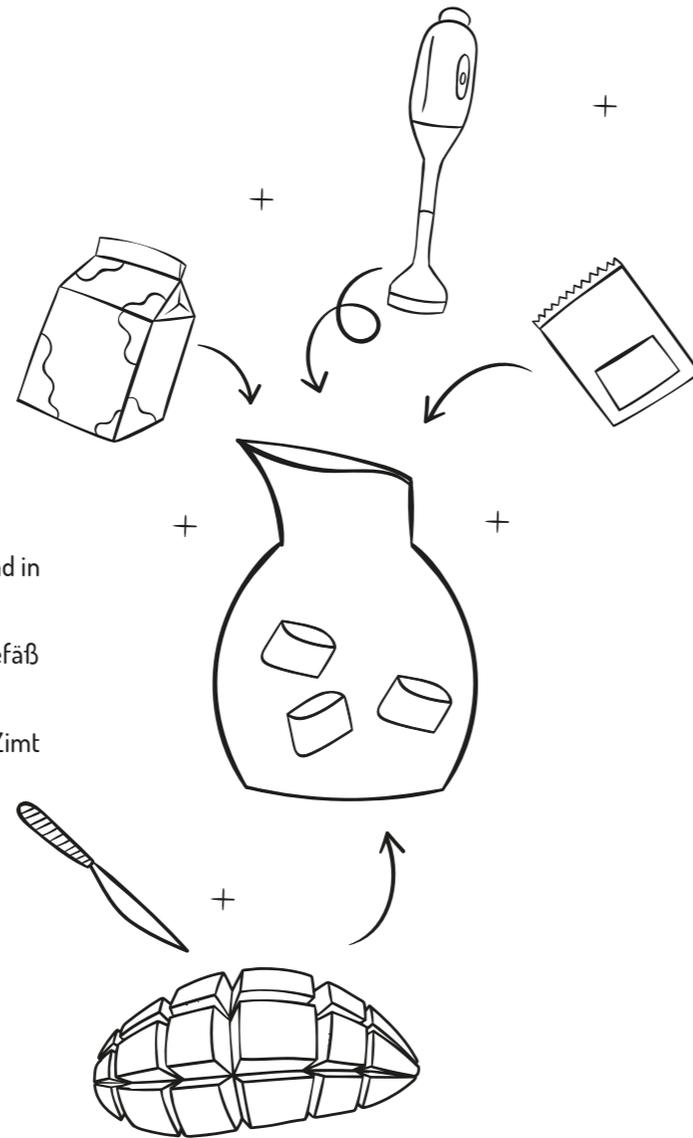
ZUTATEN

- 2 Mangos
- 500 ml Joghurt
- evtl. etwas Vanillezucker
- 12 TL brauner Zucker
- 400 ml Milch
- Zimt



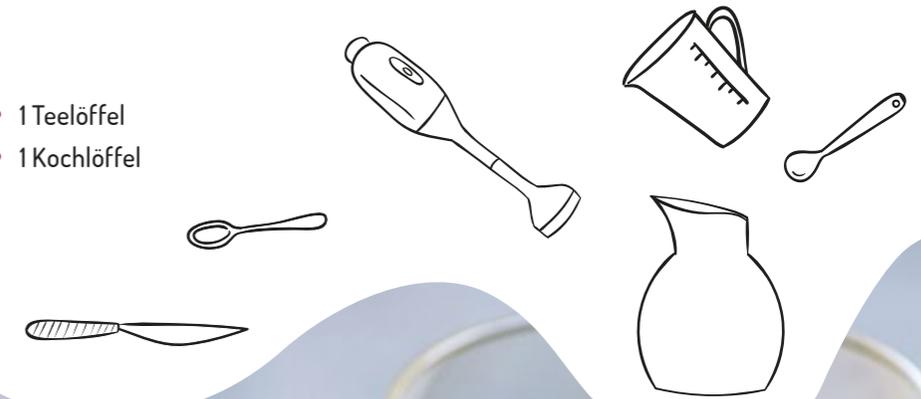
ZUBEREITUNG

1. Mangos schälen, vom Fruchtfleisch schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Mangostücke und die Milch in ein hohes Gefäß geben und gut mit dem Pürierstab mixen.
3. Braunen Zucker, eventuell Vanillezucker und Zimt hinzugeben und nochmal gut mixen.
4. Joghurt mit einem Kochlöffel unterrühren.
5. Den Mango-Lassi auf 5 Gläser verteilen.



Diese Geräte brauchst du:

- 1 hohes Gefäß
- 1 Messbecher
- 1 Pürierstab
- 1 Teelöffel
- 1 Kochlöffel

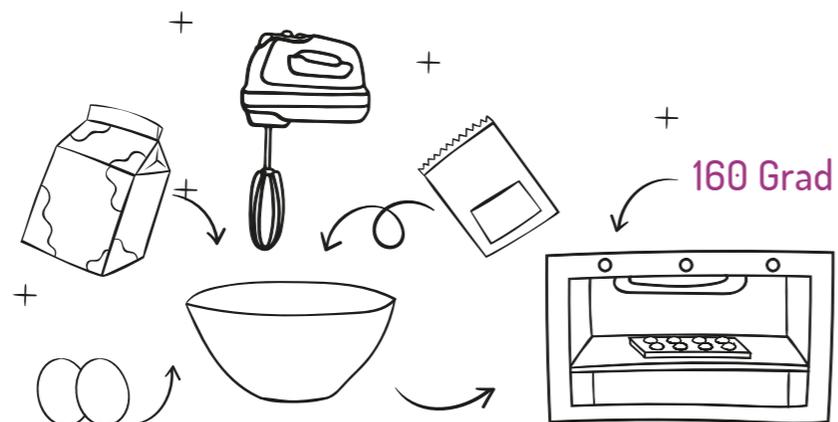


Kokosplätzchen

🕒 ~ 30 min · 40 Plätzchen

ZUTATEN

- 2 Eier
- 180 g Zucker
- 250 g Kokosraspel
- Saft einer ½ Zitrone
- 40 Backblaten
- 100 g Vollmilchkuvertüre



ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben
3. Den Zucker dazugeben und zusammen mit den Eiern schaumig schlagen.
4. Die Kokosraspel dazugeben und mit einem Löffel unter das Eier-Zucker-Gemisch rühren.
5. Eine halbe Zitrone auspressen, den Saft in den Teig geben und gut umrühren.
6. Die Oblaten nebeneinander auf ein Backblech legen.
7. Jeweils 2 Teelöffel Teig auf eine Oblate geben und mit den Fingern etwas andrücken.
8. Das Blech auf die mittlere Schiene im Backofen schieben und die Kokosplätzchen 10 bis 15 Minuten backen.
9. Zum Verzieren die Kuvertüre im heißen Wasserbad schmelzen lassen. Entweder Kuvertüre verwenden, die mit der Verpackung im Wasserbad geschmolzen werden kann, oder Blockkuvertüre in kleine Stücke schneiden und in einer geeigneten Schüssel im Wasserbad schmelzen.
10. Mit einem Pinsel kann nun die Kuvertüre auf die abgekühlten Kokosplätzchen getupft werden.

Diese Geräte brauchst du:

- 1 große Schüssel
- 1 Küchenwaage
- 1 Eszlöffel
- 1 Rührgerät
- 1 Teelöffel
- 1 Pinsel
- 1 Backblech mit Backpapier

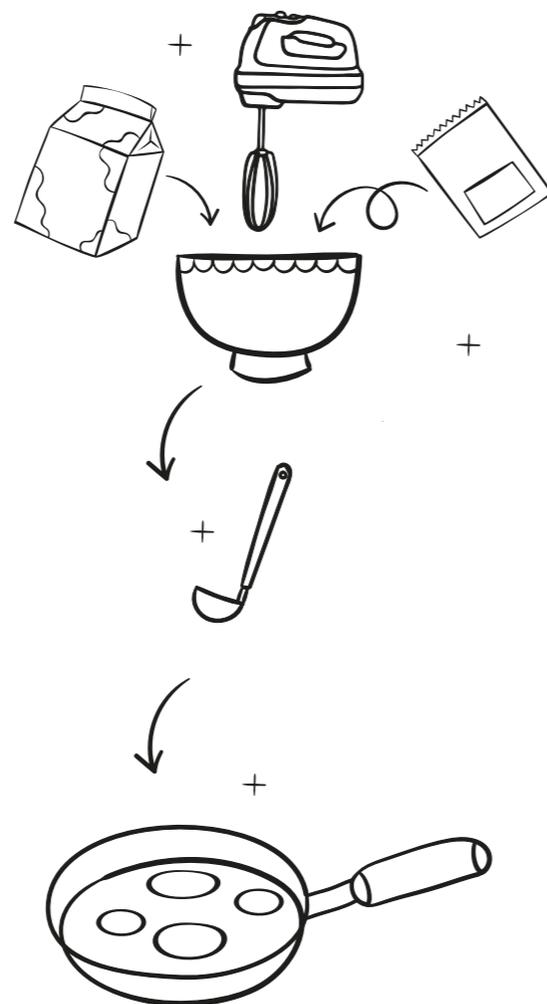


Atayef mit Schokocreme

🕒 ~ 40 min · 5 Portionen

ZUTATEN

- 260 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 3 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 500 ml Wasser
- evtl. etwas Rosenwasser
- Bratöl
- 1 Glas Schokocreme
- 160 g Grieß
- 1 TL Hefe
- 100 ml Milch



ZUBEREITUNG

1. Mehl, Grieß, Backpulver, Hefe, Milch, Zucker, Vanillezucker, Wasser und eventuell etwas Rosenwasser in eine große Schüssel geben und mit dem Rührgerät zu einem glatten Teig rühren.
2. Den Teig mindestens 10 Minuten ruhen lassen.
3. Etwas Bratöl in die Pfanne geben, auf mittlerer Stufe erhitzen und kleine Teigkreise (ca. 5 Zentimeter Durchmesser) in der Pfanne anbraten.
4. Pfannkuchen anschließend auf einen Teller legen, dick mit Schokocreme bestreichen und zusammenrollen. Danach in den Kühlschrank legen bis Schokocreme fest geworden ist.

Diese Geräte brauchst du:

- 1 Pfanne
- 1 Suppenkelle
- 1 Esslöffel
- 1 große Schüssel
- 1 Pfannenwender
- 1 Teelöffel
- 1 Messbecher
- 1 Rührgerät



Partysnacks

Lieblingsrezept

- Gebackene Apfelringe 68 
- Schokospinnen 70 
- Glubsch-Pudding 72 
- Schauder-Hotdog 74 
- Quarkbrötchen 76 
- Mini-Knusperhäuschen 78 
- Minz-Limetten-Limo 80 



Die Rezepte sind auch online verfügbar. Zum Nachkochen oder zum Teilen.

Ist das Essen versalzen oder zu scharf?



Versalzen? Dann einen Schluck Sahne oder eine rohe Kartoffel etwa 15 Minuten mitkochen.



Zu scharf gewürzt? Mit saurer Sahne oder Joghurt nimmst du dem Gericht die Schärfe.

Gebackene Apfelringe

🕒 ~ 45 min · 5 Portionen

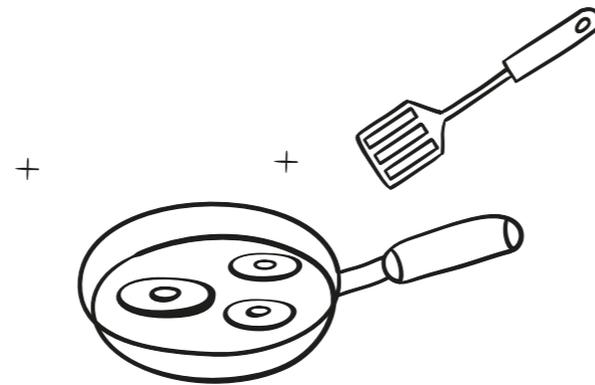
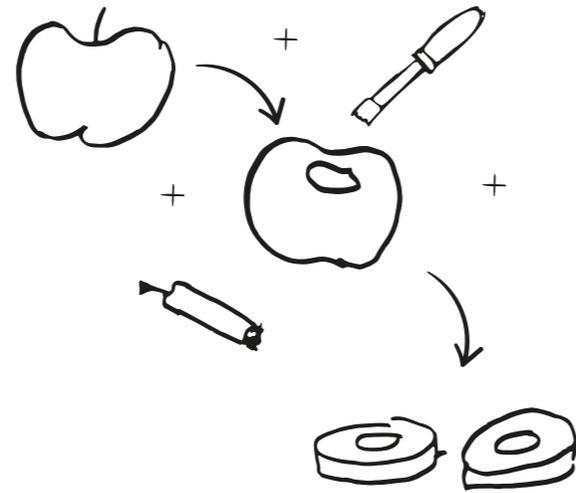
ZUTATEN

- 1 TL Trockenhefe
- 5 EL Pflanzenöl
- 50 g Mehl
- Puderzucker
- 50 g Butter
- Vanilleeis
- 125 ml Milch
- 3 Eier
- 25 g Zucker
- 8 Äpfel



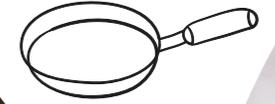
ZUBEREITUNG

1. Trockenhefe in 3 Esslöffel warmen Wasser auflösen.
2. In einer großen Schüssel Mehl, aufgelöste Hefe, Butter, Milch, Eier und Zucker zu einem glatten Hefeteig kneten.
3. Den Hefeteig abdecken und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.
4. Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Ringe schneiden.
5. Jeden Apfelring komplett mit dem Hefeteig umwickeln.
6. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen.
7. Die ummantelten Apfelringe in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten.
8. Die fertigen Apfelringe auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen.
9. Mit Puderzucker bestreuen und mit einer Kugel Vanilleeis servieren.



Diese Geräte brauchst du:

- 1 Pfanne
- 1 große Schüssel
- 1 Sparschäler
- 1 Schneidebrett
- 1 scharfes Messer
- 1 Messbecher
- 1 Küchenrolle
- 1 Apfelnuker
- 1 Rührgerät (mit Kneithaken)
- 1 Esslöffel
- 1 Küchenwaage
- 1 Teelöffel



Schokospinnen

🕒 ~ 20 min · 5 Portionen

ZUTATEN

- 4 Lakritzschnecken
- 15 Oreos
- 1 Packung kleine Smarties
- 1 Zuckerschrift

ZUBEREITUNG

1. Lakritzschnecken entrollen und in Stücke schneiden für die Spinnenbeine.
2. Die Lakritzstücke seitlich in die Oreos stecken.
3. Mit Zuckerschrift die kleinen Smarties als Spinnenaugen auf die Oreos kleben.



Diese Geräte brauchst du:

- 1 Schneidebrett
- 1 kleines scharfes Messer



Glubsch-Pudding

🕒 ~ 15 min · 5 Portionen

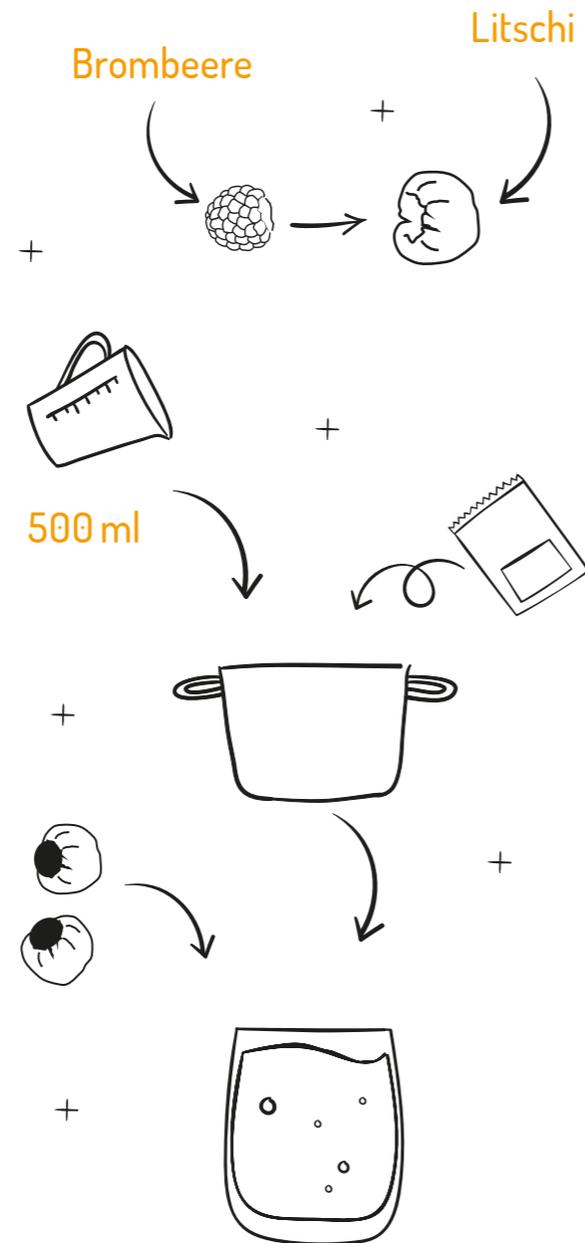
ZUTATEN

- 1 Packung Brombeeren
- 1 Dose Litschis
- 1 Beutel Himbeer-götterspeise
- 100 g Zucker



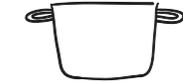
ZUBEREITUNG

1. Brombeeren in die Litschis stecken, sodass sie wie Augen aussehen.
2. Einen halben Liter Wasser in einen Topf geben, Götterspeisenbeutel und Zucker hinzufügen und erwärmen. **Achtung: Nicht kochen lassen!**
3. Glubschaugen auf die Gläser verteilen und Götterspeise darüber geben.



Diese Geräte brauchst du:

- 1 kleinen Topf
- 1 Messbecher
- 5 Gläser
- 1 Dosenöffner



Schauder-Hotdog

🕒 ~ 20 min · 5 Portionen

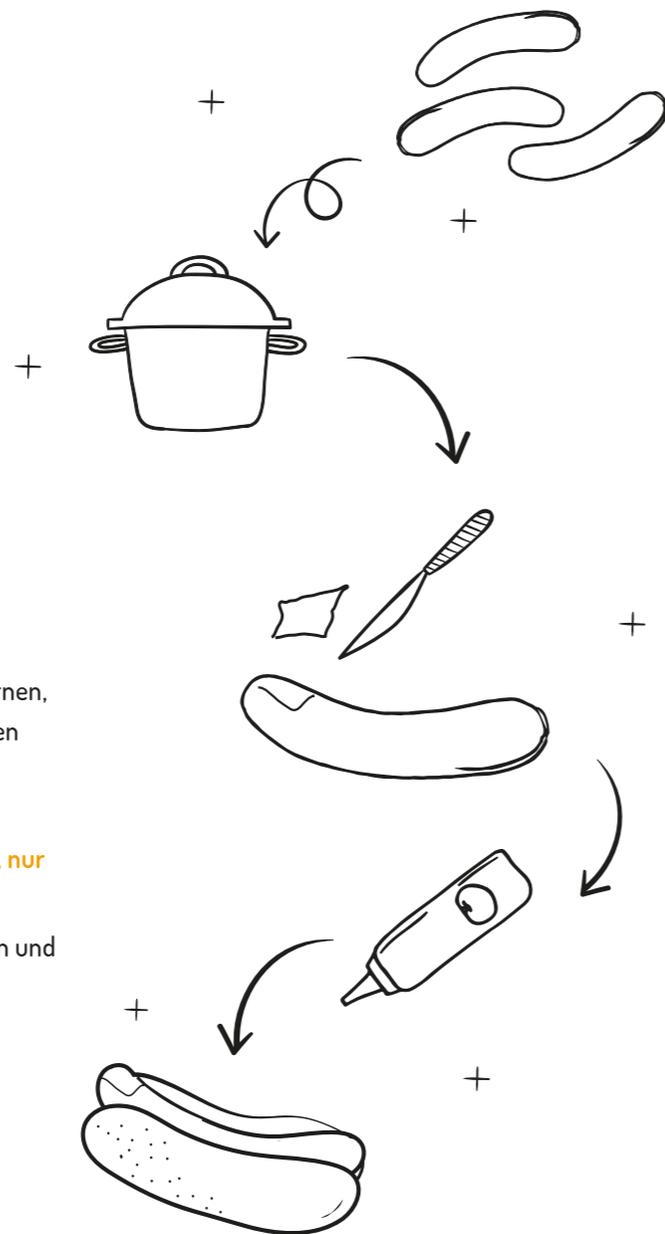
ZUTATEN

- 1 Rosenbrot oder Hotdog-Brötchen
- 8 Geflügelwürstchen (oder vegetarische Alternative)
- Ketchup



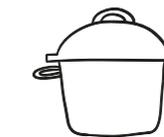
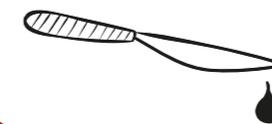
ZUBEREITUNG

1. Bei den Würstchen vorne etwas Haut entfernen, damit es aussieht wie Fingernägel und an den »Knöcheln« leicht einritzen.
2. Wasser im Topf erwärmen und Würstchen hinzufügen. **Achtung: Würste nicht kochen, nur erwärmen!**
3. Brötchen aufschneiden, Ketchup hinzufügen und Würstchen reinlegen.



Diese Geräte brauchst du:

- 1 Schneidebrett
- 1 großes Topf mit Deckel
- 1 kleines scharfes Messer
- 1 Brotmesser



Quarkbrötchen

🕒 ~ 30 min · 5 Portionen

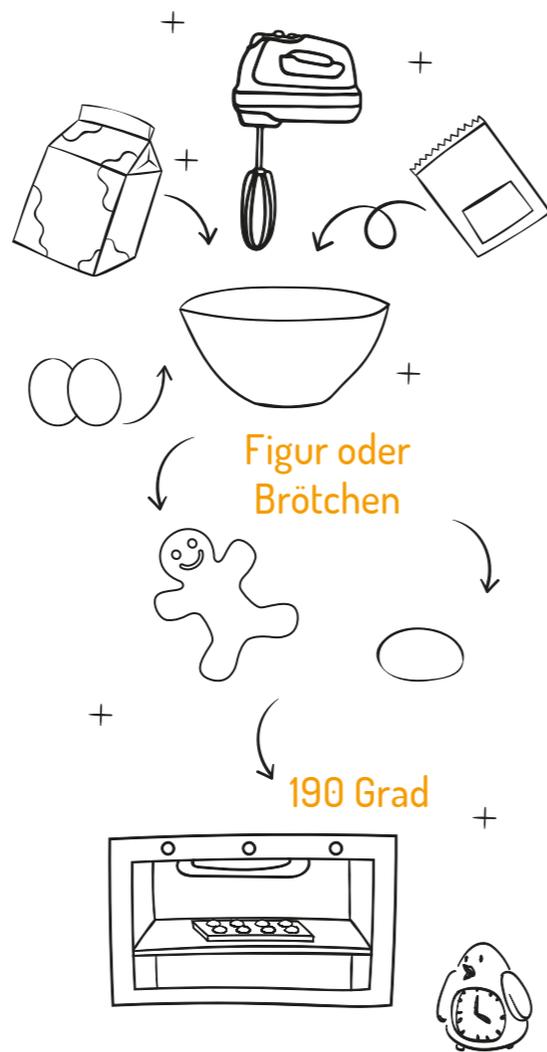
ZUTATEN

- 150 g Speisequark
- 75 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 6 EL Speiseöl
- 4 EL Milch
- 300 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Eigelb
- 1 Packung Rosinen

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 190 Grad vorheizen.
2. Quark mit Zucker, Vanillezucker, Salz, Speiseöl und Milch verrühren.
3. Mehl und Backpulver mischen und über die Quarkmasse sieben.
4. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
5. Kleine Brötchen oder Figuren aus dem Teig formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
6. Rosinen als Augen oder andere Verzierung verwenden.
7. Ei trennen und Brötchen mit dem Eigelb bepinseln.
8. Bei 190 Grad für 15 bis 20 Minuten backen.

Du kannst aus dem Teig auch ein Weckmännchen gestalten.



Diese Geräte brauchst du:

- 1 große Schüssel
- 2 Backbleche mit Backpapier
- 1 Küchenwaage
- 1 kleine Schüssel
- 1 Rührgerät
- 1 Esslöffel

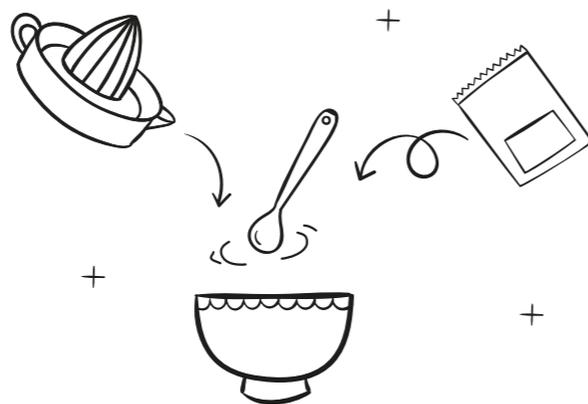


Mini-Knusperhäuschen

🕒 ~ 30 min · 5 Portionen

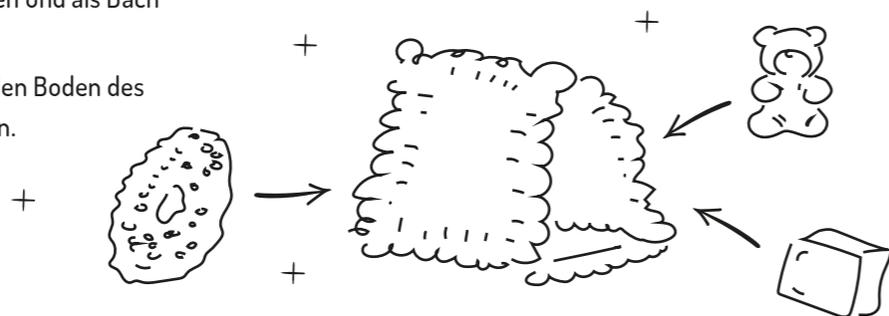
ZUTATEN

- 1 Packung Butterkekse
- 300 g Puderzucker
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Wasser
- 1 Packung Dominosteine
- 1 Packung Gummibärchen
- evtl. 1 Packung kleine Smarties
- evtl. 1 Packung Mini-Schokokränze



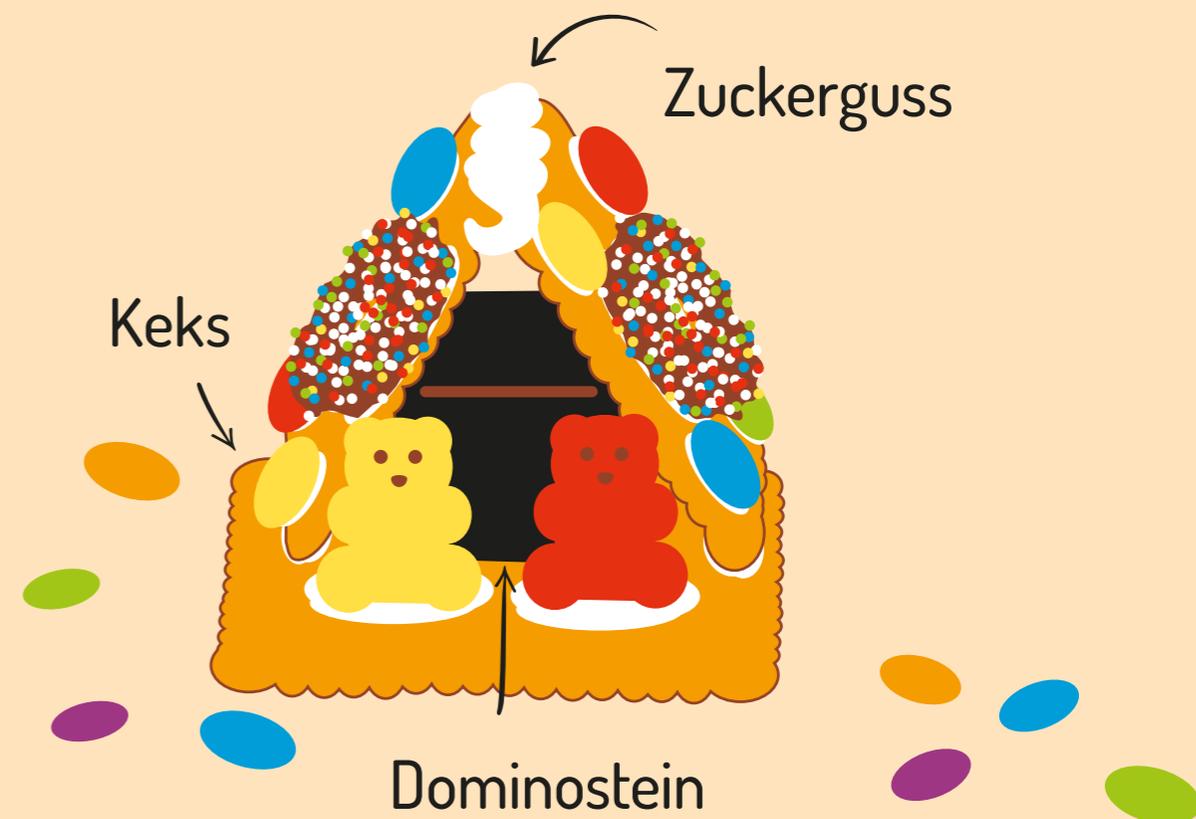
ZUBEREITUNG

1. Zitrone auspressen und mit dem Saft, Puderzucker und etwas Wasser zu einem zähen Zuckerguss herstellen.
2. Auf den hinteren Teil eines Butterkekse einen Klecks Zuckerguss geben und einen Dominostein darauf drücken.
3. Die kurzen Seiten von zwei weiteren Butterkekse dick mit Zuckerguss bestreichen und als Dach zusammenkleben.
4. Das Dach mit Zuckerguss auf den Boden des ersten Butterkekse festkleben.
5. Auf die freie Fläche vor dem Haus zwei Kleckse Zuckerguss geben und zwei Gummibärchen darauf legen.
6. Wer möchte, kann das Dach des Häuschens noch mit Smarties oder Schokokränzen bekleben.



Diese Geräte brauchst du:

- 1 kleine Schüssel
- 1 Zitronenpresse
- 1 Teelöffel



Minz-Limetten-Limo

🕒 ~ 5 min · 5 Portionen

ZUTATEN

- 3 Bio-Limetten mit ungewachster Schale
- 3 Stängel frische Minze
- 3 EL Honig
- Sprudelwasser



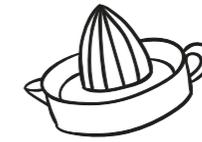
ZUBEREITUNG

1. Zwei Limetten mit der Zitronenpresse auspressen.
2. Eine Limette in feine Scheiben schneiden.
Achtung: Nur ungewachste Bio-Limetten verwenden!
3. Minze waschen.
4. Limettensaft, Limettenscheiben, Minze und Honig in ein hohes Gefäß geben, mit Sprudelwasser auffüllen, umrühren (damit sich der Honig auflöst und nicht am Boden kleben bleibt) und kalt stellen.



Diese Geräte brauchst du:

- 1 hohes Gefäß
- 1 scharfes Messer
- 1 Zitronenpresse
- 1 Schneidebrett



Mein Rezept:

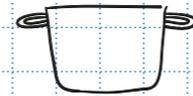
 Vorspeise  Hauptspeise  Dessert  _____

 Zutaten:

 Das brauchst du:

 Zubereitungszeit

 Portionen



Zubereitung

Hast du ein Foto oder einen Tipp?

Mein Rezept:

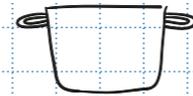
 Vorspeise  Hauptspeise  Dessert  _____

 Zutaten:

 Das brauchst du:

 Zubereitungszeit

 Portionen



Zubereitung

Hast du ein Foto oder einen Tipp?

Impressum

Deutscher Kinderschutzbund e. V.
Orts- und Kreisverband Mainz
Ludwigsstraße 7
55116 Mainz
Telefon: 06131 61 41 91

www.kinderschutzbund-mainz.de

1. Vorsitzende: Irene Alt
2. Vorsitzender: Dr. Richard Hartmann
Geschäftsführerin: Katharina Gutsch

Spendenkonten

Rheinhessen Sparkasse

IBAN: DE04 5535 0010 0200 2002 02
BIC: MALADE51WOR

Volksbank Mainz

IBAN: DE17 5519 0000 0025 0001 00
BIC: MVBMD55XXX

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE13 5502 0500 0007 6030 00
BIC: BFSWDE33MNZ



Konzeption & Redaktion

Pascal Noormann

Grafische Gestaltung und Konzeption

Veronique Nikolai, www.vn-design.de

Korrektur und Lektorat

Nadjenka Borch, www.strichpunktstrich.de

Erste Auflage

4.000 (7/2024)

Druck

Print Pool GmbH, www.print-pool.com



Umweltfreundlich gedruckt:
Klimaneutral produziert mit
Biodruckfarben und Naturpapier.

© Copyright 2019 – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieses Kochbuchs, insbesondere Texte und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei dem Deutschen Kinderschutzbund e. V., Orts- und Kreisverband Mainz.

Fotos

S. 3: Ann-Sophie Möhlenkamp, Lea Fröhlich
www.freepik.com: S. 29, S. 61, S. 81, S. 21, S. 39, S. 19, S. 41,
diverse Grafiken
elements.envato.com: S. 17, S. 23, S. 27, S. 33, S. 57, S. 61,
S. 63, S. 69, S. 75,
www.shutterstock.com: S. 59, S. 65
www.firefly.adobe.com: S. 25, S. 31, S. 53, S. 73
www.midjourney.com: S. 37, S. 43, S. 45, S. 47, S. 71, S. 77



»Das starke Angebot für Kinder
und Familien in Mainz und Rheinhessen«

www.kinderschutzbund-mainz.de





Wir danken unseren
Unterstützerinnen und
Unterstützern:



**Herzens
sache**
HILFT KINDERN



Mehr Informationen finden Sie hier:



www.kinderschutzbund-mainz.de



Der Kinderschutzbund
Orts- und Kreisverband
Mainz

