

Kinder können kochen!

Teig mit den Händen kneten, Möhren schälen und Frikadellen formen: Agnes Stockmann zeigt fünf Rezepte zum Kochen mit Kindern.

Nudelsuppe mit Klößchen	
Für 4 bis 8 Portionen	
2 Möhren	schälen und das obere Ende abschneiden. Jeweils in zwei Stücke teilen und dann noch einmal der Länge nach halbieren. Auf die Schnittfläche legen und in dünne Stücke schneiden.
2 Frühlingszwiebeln	putzen und die Wurzeln abschneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
150 g Blumenkohl	waschen und in kleine Röschen teilen.
3 Stängel Petersilie	abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
	Einen großen Topf auf den Herd setzen und
2 Liter Geflügelbrühe	darin aufkochen. Die Möhrenstücke und
80 g Mini-Penne	darin ca. 4 Minuten lang kochen lassen.
1 ungebrühte Bratwurst	aufschneiden und mit feuchten Händen kleine Klößchen aus der Wurstmasse formen.
	Die Klößchen mit dem Blumenkohl zur Brühe geben.
	Die Temperatur soweit herunter regeln, dass die Suppe nur noch sehr leicht kocht.
	Für weitere 4 Minuten so köcheln lassen und anschließend mit
1 Teelöffel Salz 1 Prise Pfeffer	} abschmecken.
	Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit etwas Petersilie servieren.

Hotdog-Wraps	
Für 6 Portionen	
200 g Eisbergsalat	waschen und trocken schütteln. Den Salat in Streifen schneiden.
2 Tomaten	waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Mit einem Löffel die Kerne herausholen. Das Fruchtfleisch mit einem Messer in Würfel schneiden.
200 g Schmand 2 TL Senf 1 TL Honig	} In einer kleinen Schüssel verrühren. Mit } abschmecken.
½ TL Salz 1 Prise Pfeffer	
	Eine Pfanne auf dem Ofen auf mittlerer Stufe erhitzen. Nacheinander
6 große Tortilla-Wraps	für ca. 30 Sekunden von beiden Seiten darin erwärmen.
	Die Wraps mit der Soße bestreichen. Mit dem Salat, den Tomatenwürfeln und
200 g Essiggurkenscheiben	belegen.
6 Wiener Würstchen	in die Wraps legen und mit
6 EL Röstzwiebeln	bestreuen.
	Die Tortilla an beiden Seiten bis zur Wurst einschlagen, damit später die Füllung nicht herausfällt. Dann von einer Seite her aufrollen. Fest andrücken und mit einem Messer halbieren.
	Tipp: Die Wraps einzeln belegen und rollen. Sobald sie wieder kalt werden, verhärtet sich der Teig.

Hähnchen im Gemüsebett	
Für 4 bis 6 Portionen	
600 g Hähnchenbrust	mit
1 TL Salz 1 Prise Pfeffer	} würzen.
	Eine Pfanne auf dem Herd erhitzen,
3 EL Öl	hineingeben. Das Fleisch in die Pfanne legen und von beiden Seiten anbraten, bis das Fleisch sich bräunt. Auf einen Teller legen und zur Seite stellen.
1 Stange Porree	der Länge nach halbieren, waschen und in Stücke schneiden.
2 Paprika	waschen, von den Kernen befreien und in Streifen schneiden.
400 g Kartoffeln	schälen und in Scheiben schneiden.
2 Möhren	schälen und in Scheiben schneiden.
	Die Pfanne wieder auf dem Herd erhitzen und das Gemüse darin für drei Minuten anbraten.
2 EL Mehl	durch ein Sieb auf das Gemüse streuen.
¼ Liter Gemüsebrühe 300 g Sahne	} mit in die Pfanne gießen. Aufkochen und mit
1 TL Salz 1 Prise Pfeffer	} abschmecken.
	Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
	Das Gemüse in eine Auflaufform geben. Das Hähnchen darüberlegen.
200 g geriebenen Gouda	darüber verteilen.
	Im Ofen für ca. 40 Minuten backen.

Buchstabensalat mit Ofenfrikadellen	
Für 6 bis 8 Portionen	
400 g Hackfleisch	in eine Schüssel geben.
1 Zwiebel	schälen und in Würfel schneiden. Mit in die Schüssel geben.
1 EL Paniermehl 1 Ei 1 TL Senf 1 EL Quark ½ TL Salz 1 Prise Pfeffer 1 TL Paprikapulver	} Mit in die Schüssel geben und alles mit den Händen gut durchkneten.
	Aus dem Teig mit den Händen 24 Bällchen formen. Die Bällchen auf ein Backblech legen.
	Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Frikadellen im Ofen für 30 Minuten garen. Die Frikadellen abkühlen lassen und abwechselnd mit
24 Gurkenstückchen 24 Cocktailtomaten	} auf kleine Holzstäbchen pieken.
	Einen großen Topf mit Wasser füllen, auf den Herd setzen und zum Kochen bringen. Das Wasser salzen.
200 g Buchstabennudeln	darin für 10 Minuten kochen. Nach sieben Minuten
100 g Tiefkühl-Erbsen	mit ins Nudelwasser geben.
	In einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen.
1 rote Paprika	waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden.
4 Cornichons	in dünne Scheiben schneiden.
Etwas Schnittlauch	abbrausen, trocken schütteln und in Ringe schneiden.
	 

<p>150 g Mayonnaise 100 g saure Sahne 4 EL Gurkenwasser 2 EL Milch ¼ TL Salz 1 Prise Pfeffer</p>	 <p>in einer kleinen Schüssel verrühren.</p>
	<p>Die Nudeln mit den vorbereiteten Zutaten mischen. Mit dem Schnittlauch bestreuen. Zum Salat die Frikadellenspieße servieren.</p>

Aprikosencrumble mit Vanilleeis	
Für 4 Portionen	
	Den Backofen auf 160 °C Umluft oder 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Vier kleine Ofenförmchen, beispielsweise Souffléformen aus Glas oder Keramik, bereitstellen.
1 kleine Dose Aprikosen (oder frisches Gartenobst)	auf ein Sieb geben, abtropfen lassen.
75 g Mehl 50 g gemahlene Mandeln 50 g Zucker 75 g warme Butter	} In eine Schüssel geben. Mit den Knethaken des Handrührgeräts zu Streuseln verarbeiten. Wichtig: Nicht zu lange rühren.
	Die Aprikosen in die Förmchen geben. Die Streusel darüber verteilen.
2 EL Mandelblättchen	Darüber verteilen.
	Den Crumble im Ofen für ca. 25 Minuten backen. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Die Förmchen mit
4 Kugeln Vanilleeis	belegen und heiß servieren.