

# Kochen mit Kindern

Kinder können beim Kochen in der Küche helfen und haben viel Freude daran, die alltäglichen Aufgaben mit den „Großen“ zusammen zu erledigen.

Wir haben einige Rezepte für Sie zusammengestellt, die einfach zuzubereiten sind. Wenn Sie mit Ihrem Kind kochen, sollten Sie ein paar Dinge beachten:

## 1. Kinder über Gefahren aufklären

Informieren Sie Ihr Kind über die Gefahren beim Kochen. Was ist wann heiß? Wo darf das Kind ran und wo nur sie? Stellen sie einfache Küchenregeln auf. Gewisse Tätigkeiten (z.B. heißes Wasser abgießen) können nur Erwachsene machen. Finden Sie ungefährliche Tätigkeiten, die Ihr Kind übernehmen kann (etwas waschen, Zutaten zusammenschütten, Schneidearbeiten gemeinsam mit einem Erwachsenen übernehmen)

## 2. Kinder in der Küche beaufsichtigen

Da es in der Küche Gefahrenquellen gibt, muss Ihr Kind die gesamte Zeit beaufsichtigt werden.

## 3. Vorbereitung

Besonders beim Kochen mit Kindern ist eine gute Vorbereitung wichtig. Diese können Sie mit dem Kind zusammen machen. Suchen Sie die Zutaten und Küchengeräte, die Sie für Ihr Gericht brauchen. Zeigen Sie Ihrem Kind die verschiedenen Gegenstände und Zutaten.

## 4. Kindgerechter Arbeitsplatz

Ihr Kind sollte gut an die Arbeitsfläche herankommen. Ein Hocker oder Stuhl kann helfen. Mit einem kleinen, aber trotzdem scharfen Messer kann ihr Kind auch Schneidearbeiten übernehmen.

**Viel Spaß!**



Ernährungspyramide: zeigt, wieviel von welchen Nahrungsmittel unser Körper braucht

Alle Mengenangaben für vier Personen

## Frühstück für Kinder

### Porridge

#### Zutaten

- 200 g Haferflocken
- 500 ml Milch
- 2 Äpfel
- 250 g Himbeeren oder andere Früchte
- 2 TL Agavendicksaft (eventuell)
- 3 TL Zimt

#### Zubereitung

1. Die Himbeeren halbieren und die Äpfel reiben.
2. Alle Zutaten nacheinander in eine Schüssel geben und vermengen. Je nach Geschmack kann der Agavendicksaft weggelassen werden, da die Himbeeren und der Apfel auch schon Süße geben. Am besten eine halbe Std. stehen lassen.

### Brotgesichter

#### Zutaten

- Vollkornbrot
- Butter, Käse oder Wurst
- Paprika, Gurke, Karotte, Tomate

#### Zubereitung

1. Die Brotscheiben nach Belieben belegen. Paprika in Streifen, Gurke und Tomate in Scheiben schneiden. Karotte schälen und auch in Streifen schneiden.
2. Mit dem Gemüse lustige Gesichter aufs Brot legen, dann schmeckt es doppelt gut.

## Einfache warme Gerichte

### Grundlagen für warme Gerichte

**Nudeln kochen:** Wasser in einem ausreichend großen Topf zum Kochen bringen. Einen EL Salz dazugeben. Nudeln hineinschütten und die auf der Packung angegebene Zeit kochen lassen. Ab und zu umrühren. Mit einem Sieb abgießen.

**Reis kochen:** Doppelte Menge Wasser zu Reis. Also pro Tasse Reis zwei Tassen Wasser. Etwas Salz hinzugeben und den Reis aufkochen. Dann bei niedrigster Stufe und geschlossenem Deckel stehen lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. Eine kleine Tasse reicht für ca. 2 Personen.

## Kartoffel - Möhren Suppe

### Zutaten

- 450 g Kartoffeln
- 200 g Möhren
- 5 mm großes Stück Ingwer oder 2 Msp. pulverisierter Ingwer
- 1 Schalotte(n)
- 1 EL Olivenöl
- 600 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe

### Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und dunkle Punkte entfernen. Die Möhren waschen, von den Enden befreien und nach Belieben schälen. Kartoffeln und Möhren in grobe Würfel schneiden, den Ingwer schälen.
2. Die Schalotten schälen, würfeln und in einem beschichteten Topf in Olivenöl glasig dünsten
3. Kartoffeln, Möhren und Ingwer hinzugeben, mit Wasser aufgießen, das Brühpulver einrühren. Das Gemüse je nach Würfelgröße 15 - 20 Minuten leise zugedeckt gar köcheln lassen. Den Ingwer entfernen und das Gemüse pürieren.

## Nudeln mit Tomatensoße

### Zutaten

- 6 Tomate(n)
- 1 kleine Knoblauchzehe(n)
- 3 EL Tomatenmark
- 125 ml Gemüsebrühe
- 500 g Vollkornnudeln
- 2 TL Oregano, eine Prise Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Nudeln kochen.
2. Zwiebel und Knoblauch sehr klein schneiden und in etwas Öl in einem größeren Topf anschwitzen. Tomaten waschen, in grobe Würfel schneiden und mit in den Topf geben.
3. Gemüsebrühe und Tomatenmark hinzufügen und alles für 10 - 15 Minuten einkochen lassen. Pürieren.

## Reis - Hähnchen Pfanne

### Zutaten

- 500-600 g Hähnchenfilet
- 1 Bund (ca. 200 g) Lauchzwiebeln
- 125 g getrocknete entsteinte und essfertige Aprikosen
- 2-3 EL Öl
- Salz
- 200 ml Apfelsaft
- 8-10 EL Sojasoße
- 250 Gramm Reis

### Zubereitung

1. Den Reis kochen. Das Hähnchenfilet trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in schräge Stücke/ Röllchen schneiden. Aprikosen vierteln.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hähnchenscheiben darin unter Wenden 3-4 Minuten anbraten. Lauchzwiebeln und Aprikosen zufügen, ebenfalls kurz anbraten. Apfelsaft und 6 EL Sojasoße angießen, aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen.
3. Den fertigen Reis unter die Hähnchen-Lauchzwiebel-Pfanne heben. Mit 2-4 EL Sojasoße und eventuell etwas Pfeffer abschmecken.

## Salatideen

### Möhren - Apfel - Gurken Salat

#### Zutaten

- $\frac{1}{2}$  Gurke
- 1 Apfel
- 3 Möhren
- 1 Dose Mais
- 2EL Öl
- Etwas Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

1. Gurke und Apfel klein schneiden, die Möhren raspeln. Mit dem Mais in einer Schüssel mischen.
2. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer eine Salatsoße rühren und untermischen. Den Salat mit etwas Zitronensaft bespritzen.

### Obstsalat

Saisonales Obst aussuchen, klein schneiden und in eine Schüssel geben, fertig!