

# An die Töpfe, fertig - lecker

---

## Kinderkochkurs in den Osterferien 2023



Riesen Ostereibrötchen mit Kräuterbutter  
Tomatensüppchen mit Blätterteighäschen  
Igelkartoffeln mit Käse  
Osterhasenmuffins



AggerEnergie Kochstudio  
02261 3003-120  
[vera.zielberg@aggerenergie.de](mailto:vera.zielberg@aggerenergie.de)

## Ostereierbrötchen

Für ein großes Osterei mit 12 Brötchen

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 250 g Möhren             | mit einem Sparschäler schälen und mit einer Reibe in Streifen reiben.   |
| 600 ml Wasser            | Gib   |
| 15 g frischer Hefe       | mit   |
|                          | in eine große Rührschüssel und verrühre es mit einem Kochlöffel.  |
| 40 ml Olivenöl           | Jetzt gibst du  |
| 50 g Leinsam, hell       | und   |
| 200 g Haferflocken, fein | und   |
| 650 g Dinkelmehl, 630er  | und   |
| 2 TL Salz                | dazu und verrührst es zuerst noch mit dem Kochlöffel, dann mit den Fingern. Der Teig klebt sehr, das muss so sein.  |
|                          | Jetzt deckst du die Schüssel mit Frischhaltefolie ab und lässt ihn über Nacht bei Zimmertemperatur ruhen. Am nächsten Tag mit einem nassen Löffel in 12 Portionen abteilen. |
| Sesam                    | Wenn du magst dann die Brötchen in verschiedenen Samen wälzen:  |
| Sonnenblumenkerne        | oder  |
| Mohn                     | oder  |
| Backpapier               | Ein Backblech mit   |
|                          | auslegen und dann die Brötchen eng nebeneinander in Ostereierform legen.  |
|                          | Brötchen im heißen Backofen bei 200 °C (Ober-Unterhitze) oder 180° (Umluft) ungefähr 25-30 Minuten backen.  |

### Dazu schmeckt eine leckere Kräuterbutter:

½ Päckchen Butter mit in einen tiefen Teller geben und mit einer Gabel verketeten. Mit 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen. ½ Bund Schnittlauch mit einer Schere in Röllchen schneiden. Von ½ Bund glatter Petersilie die Blättchen abzupfen und mit dem Messer klein schneiden. Alles unter die Butter mischen. Wer mag presst noch eine Knoblauchzehe dazu.

# Tomatensüppchen

Für 4-6 Kinderportionen

|        |                    |  |
|--------|--------------------|--|
| 1      | Möhre              | mit dem Sparschäler schälen und in Würfel schneiden.   |
| 1      | Zwiebel            | pellern, halbieren sie der Länge nach und schneiden sie in halbe Scheiben.                               |
| 1 EL   | Rapsöl             | Gib in einen Topf und erwärme es, gib die Möhre und Zwiebel dazu und brate alles 5 Minuten an.           |
| 1 TL   | Honig              | Gib dazu. Dann noch  |
| 1 EL   | Tomatenmark        | zugeben und kurz anbraten.   |
| 600 g  | passierte Tomaten  | Jetzt füllst du in den Topf. Danach noch mit   |
| 200 ml | Gemüsebrühe        | auffüllen. Gib den Deckel auf den Topf und lass die Suppe 15 Minuten leise köcheln.                      |
| 100 ml | Schlagsahne        | Anschließend pürierst du die Suppe mit einem Pürierstab. Wenn du magst gibst du noch zur Suppe.          |
| ½ TL   | Salz               | Würzen kannst du mit   |
|        | Pfeffer            | und vielleicht   |
|        | Honig              | und noch ein wenig   |
|        | Basilikumblättchen | Wenn die Suppe dir schmeckt in Teller oder Tassen Füllen. Als Deko kannst du darauf geben und servieren. |

## So kannst du die Suppe noch verändern:

- mit gekochten Nudeln
- mit gebratenen Bratwurstklößchen
- Croûtons
- mit Blätterteighäschen  
(pro Person je nach Größe 1 Hasen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit Ei bepinseln, mit 2 TL weißem Sesam und Meersalz bestreuen und im heißen Backofen bei 200°C auf mittlerer Schiene ca. 8 Min. backen)

## Igelkartoffeln

Für 6 Kartoffeln

|      |                                    |   |
|------|------------------------------------|---|
| 1 EL | Olivenöl                           | Eine Auflaufform mit<br>auspinseln.   |
| 6    | mittelgroße Kartoffeln             | gut waschen und trockenreiben. Die Kartoffeln<br>in ½ cm dünne Scheiben schneiden und zwar so,<br>dass sie unten noch zusammenhängen.<br>Die Kartoffeln nebeneinander mit<br>der eingeschnittenen Seite nach oben<br>in die gefettete Form legen.<br>Die Kartoffeln mit<br>bestreuen. |
|      | Salz aus der Mühle                 |   |
|      | Rosmarinzweige                     | Jetzt steckst du<br>als Igelstacheln und für den Geschmack in die<br>Kartoffelschlitze.   |
|      |                                    | Stelle jetzt den Backofen bei 180 °C Umluft ein.  |
| 4 EL | Olivenöl                           | Bepinsel die Kartoffeln noch mit ungefähr<br>und gib sie für ungefähr 50 Minuten in den Backofen.   |
| 3 EL | geriebenen Goudakäse               | Nach 30 Minuten kannst du, wenn du magst<br>auf den Kartoffeln verteilen und noch ein paar Tropfen<br>darauf verteilen und mit insgesamt  |
| 1 EL | Paprikapulver (mild)               | würzen.<br>Backe die Kartoffel zuzende und dekoriere dann mit wie<br>du magst mit   |
|      | Schnittlauchröllchen<br>Petersilie | oder  |

Tipp zum Energiesparen: Wenn du den Backofen auf Umluft stellst, kannst du auf einer anderen Etage noch etwas Weiteres zum Beispiel Brötchen gleichzeitig mitbacken.

# Marzipan-Möhrrchen

Für ca. 24 Möhren

## Das Grundrezept:

50 g Puderzucker auf die Arbeitsfläche sieben. Mit 200 g Marzipan-Rohmasse verkneten. So bekommt die weiche Marzipan-Rohmasse mehr Stand und die Verzierungen bleiben länger in Form.

## Marzipanmasse einfärben:

Mit Speisefarbe können Sie die Marzipan-Rohmasse einfärben. Einige Tropfen zugeben und gut verkneten bis keine Schlieren mehr zu sehen sind. Zum Kneten am besten Handschuhe anziehen.

## Marzipan-Möhrrchen selber machen

Aus dem Grundrezept aus 200 g Rohmasse und 50 g Puderzucker können Sie ca. 24 Möhren formen. Einen kleinen Teil Marzipan - ca. 1-2 Esslöffel - abnehmen und grün färben. Den Rest Marzipan mit gelber und roter Speisefarbe orange färben.

Aus dem orangefarbenen Marzipan zuerst Rollen von ca. 3 cm Länge formen. Diese an einem Ende hin- und herrollen, bis eine Spitze entsteht. Mit einem Messer zarte Querlinien einkerben.

Vom grünen Marzipan kleine Portionen abteilen und zu winzigen Kegeln formen. Kegel an das dicke Ende der Möhren drücken. Falls das Grün nicht auf Anhieb kleben bleibt, Möhrenende evtl. mit etwas Wasser befeuchten. Die Möhrchen kurz vor dem Servieren auf das Gebäck legen.

Sie können die Möhren auch vorbereiten und einige Tage kühl lagern. Die Möhrchen dazu in einer Kunststoffdose luftdicht verpacken. Zwischen die Schichten Pergamentpapier legen, damit die Möhrchen nicht zusammenkleben.



## Osterhasenmuffins

Für 12 Stück

|        |                     |   |
|--------|---------------------|---|
| 2      | Möhren              | schälen und fein reiben.  |
| 200 g  | Mehl                | mit   |
| 2 TL   | Backpulver          | und   |
| ½ TL   | Natron              | mischen.  |
| 1 Msp. | Zimt                | und   |
| 2 EL   | Haferflocken        | und   |
| 50 g   | Haselnüsse          | untermischen.   |
| 1      | Ei (Kl. M)          | und ca.   |
| 100 g  | Zucker              | und   |
| 80 g   | Öl                  | und   |
| 120 ml | Buttermilch         | verrühren. Mehlmischung und Mähren unter die Eimasse ziehen.  |
|        | Butter              | Muffinförmchen (10) mit   |
| 10     | kleinen Schokoeiern | auspinseln und mit dem Teig füllen. Jeweils 1 von in den Teig drücken.  |
|        | Marzipanmöhrrchen   | Im heißen Backofen bei Gasstufe 3 / 200°C ca. 15-20 Min. backen. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben und mit garnieren. |

# ABC ... des Kochens und Backens

## Und so geht es richtig

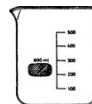
1. Rezept lesen
2. Haare zusammenbinden, Hände waschen
3. Arbeitsplatz vorbereiten
  - Arbeitsgeräte zusammenstellen z.B. Schneidebrett, Messer, Bioschüssel,...
  - Lebensmittel zusammenstellen
4. Rezept zubereiten
5. Spülen
  - Essensreste mit Papiertuch entfernen
  - Geschirr rechts neben dem Becken sammeln, nach Verschmutzung sortieren
  - Spülbecken mit heißem Wasser füllen, erst dann Spülmittel sparsam zugeben
  - Spülen nach Verschmutzung: Gläser, Porzellan, Besteck, Töpfe, Pfannen,...
  - Eventuell im extra Becken klar nachspülen
  - Abtrocknen

## Maße und Gewicht

kg = Kilogramm  
 g = Gramm  
 1 kg = 1000 g  
 ½ kg = 500 g = 1 Pfund

L = Liter  
 mL = Milliliter  
 1 L = 1000 mL  
 ½ L = 500 mL  
 ¼ L = 250 mL  
 1/8 L = 125 mL

Zum **Abmessen** verwendest du: Messbecher

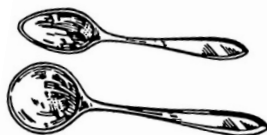


Tasse (T)

Waage



Teelöffel (TL)



Esslöffel (EL)

## Abkürzungen

Pr. = 1 Prise Salz oder Zucker ist soviel, wie du zwischen Daumen und Zeigefinger halten kannst  
 P. = Päckchen  
 T. = Tasse  
 Bd. = Bund (zum Beispiel 1 Bd. Suppengrün, Möhre, Lauch, Sellerie, Petersilie)