Kinderleicht Kochen – frisch & lecker

Kinderkochkurs in den Herbstferien 2025

Frikadellen

Erbsen & Möhren

Kartoffelbrei

Gebackene Apfelringe

mit Zimt & Zucker

Vanillesauce

AggerEnergie Kochstudio
02261 3003-120
vera.zielberg@aggerenergie.de

Frikadellen

Zutaten für 6 Frikadellen

		Für die Frikadellen weichst du
1	Brötchen vom Vortag	für 10 Minuten in einer Schüssel in Wasser einweichen.
		Von
1	Zwiebel	ziehst Du die Schale ab und schneidest sie in kleine Würfel.
		Jetzt drückst du das Brötchen gut aus und gibst es in eine große Schüssel.
		Nun gibst du
500 g	Hackfleisch (halb&halb)	und die Zwiebel und
1	Ei	dazu.
		Jetzt würze die Masse mit
1 TL	Salz	und
	Pfeffer	und
1 TL	Paprikapulver, edelsüß	und
1 TL	Senf, mittelscharf	und
1 Prise	Muskatnuss	
		Von
2 Stielen	Petersilie	zupfst du die Blätter ab und schneidest sie klein und gib die Petersilie in die Schüssel.
		Vermenge nun die Zutaten gut miteinander. Das kannst du mit den Händen oder den Knethaken des Mixers machen.
		Feuchte deine Hände mit Wasser an und forme aus dem Teig 6 Frikadellen. Erhitze
2 EL	Öl	in einer Pfanne und brate die Frikadellen ungefähr 10 Minuten gar. Wende die Frikadellen zwischendurch.

Erbsen und Möhren

Für 4-6 Portionen

		Schäle
500 g	Möhren	mit einem Sparschäler und schneide das obere grüne Ende ab. Jetzt schneidest du die Möhren mit einem Wellenschneider oder Küchenmesser in Scheiben.
		Wenn du Zwiebeln magst, pelle
1	Zwiebel	und schneide sie in kleine Würfel.
		Gib
1 EL	Butter	in einen Topf und brate die Zwiebeln darin 5 Minuten an. Jetzt fügst du die Möhren hinzu.
		Gib
100 ml	Wasser	zu den Möhren und füge
1 TL	Gemüsebrühe (Pulver)	dazu, schließe den Deckel, gare die Möhren ca. 10-15 Minuten, bis sie bissfest sind.
		Jetzt gibst du
150 g	Erbsen (TK)	und
1-2 TL	Agagvendicksaft	dazu, erwärmst alles nochmal und schmeckst das Gemüse mit
	Salz	
	Pfeffer	
1	Spritzer Zitronensaft	
1 EL	gehackter Petersilie	ab.
		Wenn du magst, kannst du noch
1 EL	Crème Fraîche	unterrühren.

Kartoffelbrei/Kartoffelpüree

Für 4-6 Portionen

1 kg	Kartoffeln (mehlig)	abwiegen, mit einem Sparschäler schälen, dann
		wäschst du sie und schneidest sie in Stücke.
		Kartoffel in einen Topf geben, knapp mit
	Wasser	bedecken, gib
2 TL	Salz	dazu, dann und mit geschlossenem Deckel ca.
		20 Minuten garen, dann abgießen.
		In der Zwischenzeit erwärmst du
70 g	Butter	mit
250 ml	Milch	in einem kleinen Topf.
		Gib die Flüssigkeit nach und nach zu den
		Kartoffeln und zerstampfe sie dabei mit einem Kartoffelstampfer zu Brei.
		Nach Geschmack mit
	Salz	
	Pfeffer a. d. Mühle	
	Muskatnuss	würzen, mit
4 TL	grob gehackter Petersilie	bestreuen und servieren.

<u>Verschiedene Variationen</u>

Knapp die Hälfte der Kartoffeln durch Gemüse z.B. Petersilienwurzeln, Sellerie, Möhren. Lauch,…ersetzten und mit garen. Butter kannst du durch Olivenöl ausgetauscht. Püree z.B. mit gebratenen Zwiebelringen, gebratenen Speckwürfeln oder geriebenem Käse garnieren.

Gebackene Apfelringe

250 g	Mehl	abwiegen dann in eine Schüssel sieben.
		Mit einem Schneebesen
200 ml	Milch	unter den Teig rühren. Nacheinander
2	Eier	unterrühren, bis der Teig schön dickflüssig ist.
1	Prise Salz	unterrühren.
2	Äpfel	waschen, mit einem Sparschäler schälen und dann das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher ausstechen. Äpfel in daumendicke Scheiben schneiden und mit
1 EL	Zitronensaft	beträufeln.
100 ml	Pflanzenöl	in eine Pfanne geben (vielleicht auch etwas mehr).
		Die Apfelringe in den Teig tauchen und nacheinander sofort im heißen Fett ausbacken, bis sie goldbraun sind.
		Mit einem Schaumlöffel die Ringe herausheben und auf Küchenkrepp legen. Anschließend auf einen Servierteller legen, mit
	Zimt- und Zucker	bestreuen und noch warm genießen.

Tipp: Lecker schmeckt eine Vanillesauce, Vanillejoghurt, Eis oder Schlagsahne als Beilage.

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		L	=	Liter
g	=	Gramm		mL	=	Milliliter
1 kg	=	1000 g		1 L	=	1000 mL
½ kg	=	500 g	= 1 Pfund	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)