

Meine kleine & gesunde Imbissbude

Kinderkochkurs in den Sommerferien 2025

Selbstgemachte Pommes
aus dem Backofen

Fisch-Nuggets mit Kräuter-Mayo
Chicken-Nuggets mit Curry-Mayo

Knusperwaffeln
mit Vanillejoghurt und Obstspießen

Erfrischender Pfirsich-Eistee



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

Selbstgemachte Pommes

Für ca. 4 Portionen

1 kg große festkochende Kartoffeln

3-4 EL Olivenöl

2 TL Kurkuma

Backpapier

groben Meersalz

waschen, mit dem Sparschäler schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. Sofort in einer Schüssel mit Olivenöl und Kurkuma mischen.

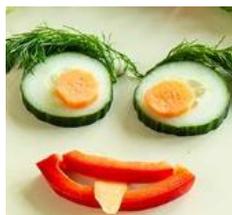
Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffeln darauf verteilen. Im heißen Backofen bei 180 °C Umluft auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten backen. Kartoffeln dabei zweimal wenden. Nach der Zeit die Temperatur auf 220 °C Umluft stellen und nochmal ca. 10 Minuten knusprig backen.

Pommes aus dem Ofen nehmen und mit grobem Meersalz bestreuen und servieren.

Tipp: Noch knuspriger werden die Pommes, wenn sie vorher 30 Minuten gewässert werden, damit sich die überschüssige Stärke herauslöst. Kartoffeln danach dann gut abtrocknen.

Pommes können auch aus Kartoffeln mit Schale zubereitet werden. Lecker schmecken auch Süßkartoffelpommes.

Und als Beilage ein gemischtes Knabbergemüse aus Schlangengurken, Gewürzgurken, Möhren, Paprika.



Fisch-Nuggets mit Kräuter-Mayo

Für 10 Kinderportionen

700 g	Kabeljaufilet oder Seelachsfilet	waschen, trocken tupfen, nach Gräten absuchen und diese dann mit einer Pinzette entfernen. Die Fischfilets in Nuggets schneiden.
2	Eier	in einen tiefen Teller geben, mit einer Gabel verquirlen.
2 EL	Mehl schwarzen Pfeffer	in einen weiteren tiefen Teller geben, zugeben.
100 g 100 g	Cornflakes Paniermehl	in einen anderen tiefen Teller geben, zerbröseln. zugeben und mit den Cornflakes mischen. Fischstücke zuerst im Mehl wenden, abklopfen. Dann durch das Ei ziehen und zuletzt in der Cornflakes-Paniermehlpanade-Mischung wenden und Panade gut andrücken. Fischstücke auf eine Platte legen.
2-3 EL	Rapsöl	in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Fisch-Nuggets in kleinen Portionen bei mittlerer Hitze nacheinander rundherum goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann im Backofen bei 130 °C warmhalten. Vor dem Essen mit
	Salz	würzen und dann mit der Kräuter-Mayo servieren.

Kräuter-Mayo

100 g 200 g 2	Mayonnaise Griechischer Joghurt Gewürzgurken	und in einer Schüssel verrühren. in sehr kleine Würfel schneiden und zu der Mayo geben.
5	Schnittlauchstiele	mit der Schere in feine Ringe schneiden und zugeben. Von
5	Petersilienstielen	die Blättchen abzupfen und klein schneiden. Alles vermischen und mit
	Salz Pfeffer	würzen.

Tipp: In die Kräuter-Mayo einfach ein paar kleine Apfelwürfel geben-sehr lecker!

Hähnchen-Nuggets mit Curry-Dip

Für 10 Kinderportionen

700 g	Hähnchenbrust	waschen, trocken tupfen, in Nuggets schneiden.
2	Eier	in einen tiefen Teller geben, mit einer Gabel verquirlen.
2 EL 1 TL	Mehl Currypulver (mild)	in einen weiteren tiefen Teller geben, zugeben.
100 g 100 g	Cornflakes Paniermehl	in einen anderen tiefen Teller geben, zerbröseln. zugeben und mit den Cornflakes mischen.
		Hähnchen zuerst im Mehl wenden, abklopfen. Dann durch das Ei ziehen und zuletzt in der Cornflakes-Paniermehlpanade-Mischung wenden und Panade gut andrücken. Hähnchen auf eine Platte legen.
2-3 EL	Rapsöl	in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Hähnchen in kleinen Portionen bei mittlerer Hitze nacheinander rundherum goldbraun braten (ca. 6-8 Minuten). Auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann im Backofen bei 130 °C warmhalten. Vor dem Essen mit
	Salz	Würzen und dann mit der Curry-Mayo servieren.

Curry-Mayo

100 g 150 g	Mayonnaise Griechischer Joghurt	und in einer Schüssel verrühren.
1	reifer Pfirsich	waschen, halbieren, dann den Kern herausschneiden. Den Pfirsich pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken und zu der Mayo geben.
5	Schnittlauchstiele	mit der Schere in feine Ringe schneiden und zugeben. Mit
2 TL	Curry (mild) Salz, Pfeffer Zitronensaft	und und ein paar Spritzern würzen.

Tipp: Lecker schmeckt auch Apfelmus mit Zimt zu den Hähnchen-Nuggets.

Knusperwaffeln

Für 8 runde Waffeln

Alle Zutaten abmessen und bereitstellen.

140 g Butter

aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie zimmerwarm ist.

3 Eier (Klasse M)

trennen, das Eiweiß in ein hohes Gefäß geben. Das Eigelb in eine große Rührschüssel.

1 Prise Salz

Eiweiß mit mit den Mixstäben des Handrührgerätes oder einer Küchenmaschine steif schlagen, dann kaltstellen.

80 g Zucker

Butter zum Eigelb geben, dann zufügen und alles mit den Mixstäben schaumig aufschlagen.

250 g Mehl

120 ml Mineralwasser

durch ein feines Sieb sieben. abmessen.

Nach und nach **abwechselnd** Mehl und Mineralwasser unterrühren.

Zum Schluss das Eiweiß vorsichtig unterheben. Den Teig für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Dann im Waffeleisen nacheinander backen.

Tipp: Waffeln am Stiel backen. Kirschen, Vanillejoghurt, Obstspieße oder Eis dazu servieren. Waffel kann man auch mit geschmolzener Schokolade überziehen.



Pfirsich-Eistee

Für ca. 1,5 Liter

3 Pfirsiche

2-3 EL Zucker
250 ml Wasser

½ Zitrone

800 ml Wasser

4 Teebeutel Pfirsichtee

Minzblätter

Eiswürfel in einem Behälter oder Eiswürfelbeutel vorbereiten und einfrieren.

waschen, halbieren und den Kern herausnehmen. Dann den Pfirsich in Spalten schneiden.

mit
in einen Topf geben und aufkochen lassen, die Pfirsichspalten dazugeben und 5 Minuten leicht köcheln lassen, Deckel schließen. Den Pfirsichsirup abkühlen lassen.

auspressen und den Saft zu dem Pfirsichsirup geben.

In der Zwischenzeit
kochen und
hineingeben, 5 Minuten ziehen lassen. Beutel herausnehmen und abkühlen lassen.

In eine große Kanne (mindestens 1,5 L Fassungsvermögen) die Pfirsiche mit dem Sirup geben. Abgekühlten Tee zugeben, Eiswürfel hineingeben und servieren.

Als Deko nach Geschmack noch dazugeben.