



# Das schmeckt !

Das bunte Kinder-Eltern-Kochbuch

Deutscher Kinderschutzbund, OV Braunlage



**die lobby für kinder**

## Vorwort

Sich etwas Leckeres wünschen,  
die Gerichte planen,  
mit frischen Zutaten kochen,  
das Essen schmecken und genießen

Das haben wir zwei Schuljahre ausprobiert und dabei viele Rezepte gesammelt, die von unseren "Testpersonen" , also von Euch, volle Punktzahl bekommen haben. Dabei sind immer frisches Obst und Gemüse, unser Grundnahrungsmittel Brot, und immer auch etwas gesundes Süßes z.B. " Studentenfutter " - Nüsse und Rosinen.

Ebenso Eure Lieblingsgetränke : Wasser, Apfelsaft, Früchtetee oder Milch.

Mit gemeinsamen Mahlzeiten haben wir Euren Appetit geweckt.

Das könnt Ihr jetzt auch zu Hause nachmachen !

In diesem Kochbuch mit der Auswahl Eurer Liebesspeisen möchten wir Euch Anregungen für eigenes Ausprobieren geben, damit es zur Bereicherung Eures Speiseplanes beiträgt.

Wir wünschen Euch viel Spaß dabei und

Guten Appetit !!!

Braunlage, im Juni 2009

## Inhalt

	Seite
Cremige Kartoffelsuppe	4
Gaisburger Marsch	5
Nudelsuppe mit Findus-Hackbällchen	6
Schlaraffenland-Suppe	7
Tomatensuppe Rotkäppchen	8
Burg-Auflauf	9
Chili-Con-Carne	10
Cremiger Puten-Auflauf	11
Geflügelgulasch	12
Nudelaufbau Bolognese	13
Ritterlicher Hackfleisch-Auflauf	14
Schinkenlasagne	15
Wurmberg-Nudel-Hit	16
Hackfleisch-Muffins	17
Kartoffelgulasch	18
Kartoffelpüree mit verschiedenen Beilagen	19
Kartoffelsalat	20
Ofenkartoffeln mit zwei Dips	21
Sahnekartoffeln	22
Hot Dog Rezept	23
Pizza Toasties	24
Kaiserschmarrn	25
Bananendessert	26
Früchtejoghurt	27

## Cremige Kartoffelsuppe

500 g Kartoffeln

1 Zwiebel

1 Stange Lauch

1 große Möhre

30 g Butter

1 l Gemüsebrühe

Pürieren und

½ Becher Sahne und

1 Ecke Schmelzkäse

Salz, Pfeffer und

Majoran

putzen, würfeln und in leicht andünsten. Dann mit auffüllen und in 20 Min. weich kochen.

unterrühren und mit

abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.



## Gaisburger Marsch

500 g Kartoffeln schälen, würfeln und weich kochen.  
2 ½ l Wasser  
500 g Suppenfleisch  
1 Bund Suppengrün, klein gewürfelt  
Gemüsebrühe,  
Salz, Pfeffer aufsetzen und in ca.30 Min. weich kochen.  
Das Fleisch aus der Suppe nehmen,  
ebenfalls würfeln und zusammen mit den  
Kartoffeln wieder zurück in die Suppe  
geben.  
In der Zwischenzeit  
250 g Spätzle nach Anweisung kochen – auch zur  
Suppe geben.  
Alles nochmal erhitzen und evtl. mit gebräunten Zwiebelringen servieren.



### Eine der vielen Geschichten zum Gaisburger Marsch:

Es gibt viele Geschichten über die Herkunft des "Gaisburger Marsch" - hier die aus dem Buch "Kulinarische Streifzüge durch Schwaben" .

Der Name kommt vom Stuttgarter Stadtteil Gaisburg, wo sich auch die Bäcka-Schmiede befand. Vor dem Ersten Weltkrieg hatten Offiziersanwärter in den Kasernen gewisse Vorrechte, unter anderem auch beim Essen. Sie mussten dies nicht in der Kaserne einnehmen, sondern konnten ein Wirtshaus ihrer Wahl aufsuchen. Die Offiziersanwärter der Stuttgarter Bergkaserne bevorzugten die Bäcka-Schmiede, wo der Wirt nach dem Motto "rasch, heiß, kräftig und billig" einen delikaten Eintopf aus Fleischbrühe, Rindfleisch, Spätzle und Kartoffelschnitz servierte. Vor dem Essen formierten sich die Offiziersanwärter zum "Gaisburger Marsch", und das Gericht hat diesen Namen bis zum heutigen Tag behalten.

## Nudelsuppe mit Findus-Hackbällchen

2 große Möhren  
1 Stange Lauch  
1 kleines Stück Sellerie  
eine Hand voll grüne Bohnen  
einige Blumenkohlröschen  
50 g Erbsen  
gegebenenfalls klein schneiden

1 l Wasser,  
1 EL Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer

250 g gewürztes Hackfleisch  
(Jägermett)

60 g Suppennudeln  
2 EL gehackte Kräuter

### Variation:

Anstatt frischem Gemüse 1 Beutel (500 g) Tiefkühl-Suppengemüse verwenden



putzen und

In einem großen Topf

aufsetzen, zum Kochen bringen

In der Zwischenzeit

zu kleinen Bällchen formen und  
in die Suppe geben.

Alles 10 bis 15 min köcheln lassen.

dazu geben und weitere 6 Min. ziehen lassen  
zur fertigen Suppe geben



## Schlaraffenland – Suppe



- 1 Zwiebel wüfeln und in etwas Öl glasig dünsten
- 300 g Kartoffeln
- 250 g Möhren
- 250 g Sellerie
- 1 Stange Lauch alles wüfeln und kurz mitdünsten. Mit
- 1½ l Gemüsebrühe auffüllen und 10 Min. köcheln lassen. Dann
- 150 g Suppenudeln
- 3 gewüfelte Tomaten
- 200 g Erbsen dazu geben und in weiteren 10 Min. gar kochen.
- Mit
- Salz, Pfeffer
- Majoran u. Liebstöckel gut würzen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.



## Tomatensuppe Rotkäppchen

50 g Reis	nach Anleitung kochen.
30 g Butter oder Margarine	in einem großen Suppentopf zerlassen.
40 g Mehl	einstreuen und mit einem Schneebesen kräftig verrühren.
$\frac{3}{4}$ l kaltes Wasser	dazu geben und weiter rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Zum Kochen bringen
3 EL Tomatenmark	
500 ml passierte Tomaten	dazu geben
250 g gewürztes Hackfleisch (Jägermett)	zu kleinen Bällchen formen, zur Suppe geben und ca. 15 Min. auf kleinster Stufe gar ziehen lassen. Mit
Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker	würzen und den Reis dazu geben.



## Burg – Auflauf



400 g Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen  
Schneiden, mit  
Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in eine gefettet Auflaufform geben  
300 g Erbsen, TK und  
400 g Möhrenscheiben kurz in etwas Öl andünsten und auf dem Fleisch  
verteilen  
Aus

1 EL Butter

1 EL Mehl

125 ml Milch

125 ml Gemüsebrühe

3 Ecken Kräuterschmelzkäse eine Soße herstellen und mit  
Salz und Oregano abschmecken

Die Soße über die Fleisch – Gemüsemasse geben und bei 200°C  
ca. 45 Min. nach Sicht backen.  
Dazu schmeckt Kartoffelpüree.



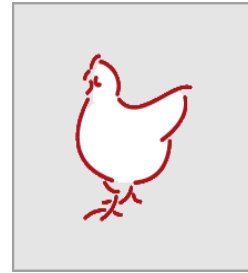
## Chili Con Carne

250 g Hackfleisch  
1 gewürfelte Zwiebel  
1 gehackte Knoblauchzehe  
250 g gewürfeltes Suppengrün  
150 g Kidneybohnen in  
2 EL Öl anbraten

1 gewürfelte Paprika  
2 TI Paprikapulver  
Salz, Thymian  
1 TI Chilipulver  
1 Lorbeerblatt  
evtl. ½ Chilischote  
500 g gewürfelte Tomaten  
60 g Tomatenmark  
gut ¼ l Gemüsebrühe dazu geben und alles 1 Std. köcheln  
lassen, dabei öfter umrühren.

Evtl. noch einmal abschmecken und mit frischem Baguette servieren.





## Cremiger Puten-Auflauf

400 g Putenfleisch  
Salz, Pfeffer und Paprika

in Streifen schneiden, mit  
würzen und in eine Auflaufform geben.

300 g Erbsen, TK  
400 g Möhrenscheiben

und  
kurz andünsten und auf dem Fleisch  
verteilen. Aus

1 EL Butter  
1 EL Mehl  
125 ml Milch  
125 ml Gemüsebrühe  
3 Ecken Kräuterschmelzkäse  
Salz und Oregano

eine Soße herstellen und mit  
abschmecken.

Die Soße über das Gemüse geben und alles bei 200°C ca. 45 Min. nach  
Sicht backen.

**Tipp:** Dazu schmeckt Kartoffelpüree

## Geflügelgulasch

500 g Geflügelfleisch	waschen, trocken tupfen und klein schneiden
1 Zwiebel	fein würfeln
200 g Champignons	klein schneiden und alles in
1 EL Öl	anbraten. Mit
½ l Gemüsebrühe	ablöschen und ca. 20 Min. köcheln lassen
2 EL Mehl	mit etwas Wasser anrühren und das Gulasch
	damit andicken.
½ Becher Sahne	unterziehen und alles mit
Pfeffer und Salz	abschmecken

Mit Petersilie bestreut servieren.

**Tipp:** Nach Belieben können Mais, Erbsen und Möhrenscheiben zugefügt werden.

Dazu schmeckt Butterreis und Salat.



## Nudelaufbau Bolognese



300 g (Vollkorn)Nudeln      nach Anweisung kochen  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe              fein hacken und mit  
300 g gemischtes Hackfleisch      anbraten.  
500 ml passierte Tomaten  
3 EL Tomatenmark              dazu geben. Mit  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver,  
Oregano, Basilikum,  
1 Prise Zucker                  kräftig abschmecken

**Nach Belieben verfeinern mit:**      ½ Becher Sahne oder Schmand oder  
100 ml Gemüsebrühe

Die Hälfte der Nudeln in eine gefettete Auflaufform füllen, die Hackmasse darüber geben und die restlichen Nudeln einfüllen. Mit 150 g geriebenem Gouda bestreuen.

Bei 200° im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Min. backen bis der Auflauf eine schöne Kruste hat.





## Schinken – Lasagne



1 Zwiebel  
1 Paprikaschote  
250 g Schinken, roh oder gekocht  
1 EL Öl

klein würfeln und in Öl kurz  
dünsten. Aus

30 g Butter  
30 g Mehl  
200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Milch  
2 Ecken Kräuterschmelzkäse  
Salz, Pfeffer, Basilikum

eine Soße herstellen.

375 g Lasagneblätter

mit Soße und Schinken  
abwechselnd in eine Form  
schichten, mit  
bestreuen und bei 200°C ca.  
30 Min. backen.

30 g Käse

## Wurmberg – Nudel – Hit

400 g Nudeln

250 g Erbsen, TK

1 Zwiebel

150 g gekochtem Schinken

etwas Öl kurz

200 g Frischkäse

1 Becher süßer Sahne

Salz, Pfeffer und Oregano

50 g geriebenem Käse

kochen

würfeln und in

andünsten.

verrühren und abschmecken.

Alles miteinander vermischen und in eine Auflaufform schichten. Mit

bestreuen und bei 200°C ca. 25 Min. überbacken.



## Hackfleisch – Muffins

500 g gemischtes Hackfleisch

1 gewürfelte Zwiebel

½ Bund gehackte Petersilie

1 Ei

50 g Paniermehl

Salz, Pfeffer, Paprika

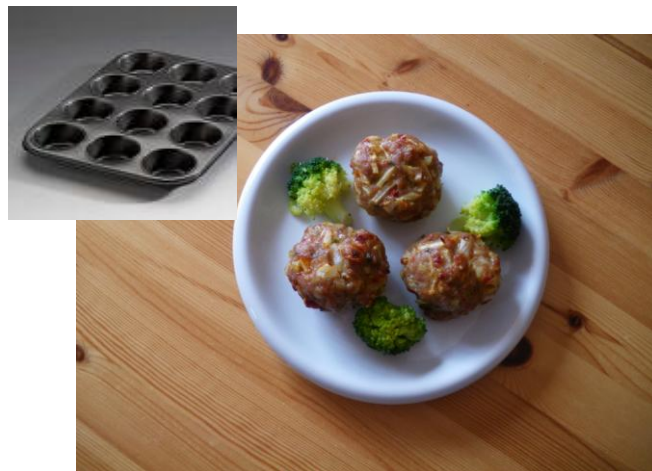
Aus den Zutaten einen geschmeidigen Hackfleischteig herstellen und eine Muffin – Form ausfetten.

Den Hackfleischteig in gleichmäßige Kugeln formen und in die Muffin – Form geben.

Im Backofen bei 200°C ca. 30 Min. backen.

Dazu schmeckt am Besten Brokkoli und Reis.

**Tipp:** Unter die Hackfleischmasse 1 klein gewürfelte Paprika, 100g gewürfelter Mozzarella und 50 g gewürfelte Champignons geben.





## Kartoffelgulasch

50 g Schinkenspeck      fein würfeln und in etwas Öl anbraten  
1 kg Kartoffeln        schälen und in kleine Würfel schneiden  
1 Zwiebel                und  
1 Knoblauchzehe      fein hacken

1 grüne und  
1 rote Paprikaschote    in feine Streifen schneiden  
Alles zum Speck geben und kurz mitdünsten. Mit  
1½ l Gemüsebrühe      ablöschen. Mit  
1 EL Paprika, Salz,  
Pfeffer, Basilikum,  
Thymian                würzen

Zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze ca. 30 Min. garen.

1 Becher Creme Fraiche unterziehen und mit  
Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

## Kartoffelpüree

1 kg Kartoffeln                   schälen, klein schneiden und weich kochen.  
¼ l Milch  
Salz  
1 EL Butter  
ger. Muskatnuss                   zu den Kartoffeln geben und kräftig mit dem  
Kartoffelstampfer zerdrücken (nicht mit dem  
Pürierstab oder Handrührgerät, dann wird es klebrig)

### Variationen:

Vor dem Servieren 4 EL geriebenen Käse unterrühren oder  
je 100 g Speck- und Zwiebelwürfel anbraten und unterrühren oder  
Zwiebel- und Apfelringe anbraten und auf das Püree geben.



### Dazu passt:

Gemüse, Fischstäbchen, Nürnberger  
Bratwürstchen, Frikadellen, Spiegelei.....

## Kartoffelsalat



750 g      Kartoffeln

1 TL Gemüsebrühe

½ Tasse kochendem Wasser  
gießen.

1 Zwiebel

2 große Gewürzgurken

2 hartgekochte Eier

250 g Lyoner oder Fleischwurst

200 g Miracel Whip

Salz, Pfeffer, Paprika, evtl. Curry

Petersilie oder Schnittlauch

in der Schale kochen, warm  
pellen und in Scheiben schneiden.

in

aflösen und über die Kartoffeln

würfeln und zu den Kartoffeln  
geben.

mit

verrühren und vorsichtig mit den  
anderen Zutaten vermischen. Mit

bestreuen.

### Variationen:

Radieschen, Tomatenwürfel, Paprika oder Cabanossi dazu geben.

## Ofenkartoffeln mit zweierlei Dips

1 kg Kartoffeln      waschen, schälen und in Spalten schneiden. Mit Salz, Pfeffer  
Paprika, Thymian  
2 EL Öl              würzen und auf ein gefettetes Backblech geben.

Bei 200°C ca. 30 Min. nach Sicht backen, zwischendurch einmal wenden.



### Frischkäse – Kräuter - Dip

1 Packung Kräuterfrischkäse  
1 Becher Creme fraiche  
2 Becher Naturjoghurt  
½ Bund Schnittlauchröllchen  
Salz, Pfeffer              gut verrühren und abschmecken.

### Gurken – Quark – Dip

1 Salatgurke              fein raspeln, evtl. vorher schälen. Mit  
500 g Quark  
1 Becher saure Sahne  
1 Bund gehackter Dill  
Salz, Pfeffer              gut verrühren.

Die Dips zu den Ofenkartoffeln reichen.



## Sahne – Kartoffeln



1,5 kg Kartoffeln

Salz

2 Becher saure Sahne

1 Becher süße Sahne

Salz, Pfeffer, Thymian

150 g geriebener Gouda

schälen, klein würfeln, in eine  
Auflaufform füllen und mit  
bestreuen.

und

mit

verrühren und über die Kartoffeln  
geben.

Mit Alufolie abdecken und 60 Min  
bei 200° C backen.

darüber streuen und weitere 20 Min  
backen.

**Tipp:** Gekochte Pellkartoffeln verwenden und dann nur 30 Min. überbacken.



## Hot Dogs

4 Hot Dog Brötchen

4 Wiener Würstchen

4 EL Remoulade

4 EL Ketchup

4 TL Senf

kurz aufbacken und längs durch schneiden.

erhitzen. Mit

die Brötchen damit bestreichen und die Würstchen hinein legen.

100g Gewürzgurken

in Scheiben schneiden und auf die Würstchen legen. Mit

Röstzwiebeln

bestreuen und die Brötchen zusammenlegen.





## Pizza – Toasties

- 6 Toasties teilen            auf ein gefettetes Backblech setzen
- 2 Becher Schmand        mit etwas
- Tomatenpürree            verrühren und mit
- Pfeffer und Salz         würzen
- 100 g Salami
- 100 g Kochschinken
- 2 Paprikaschoten
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel                 würfeln und auf den Toasties verteilen. Mit
- 200 g Reibekäse         bestreuen und bei 200°C ca. 20Min. Backen

**Tipp:** Nach Geschmack können die Toasties auch mit Thunfisch, Ananas, Champignons, Mais..... belegt werden.



## Kaiserschmarrn – Nachtisch für Majestäten



4 Eier	trennen. Die Eiweiße steif schlagen und kühl stellen. Die Eigelbe mit
¼ l Milch	
150 g Mehl	
2 Prisen Salz	
2 EL Sahne	verrühren. Den Teig 15 min zugedeckt ruhen lassen. Dann den steifen Eischnee unterziehen. In einer großen Pfanne
1 TL Butter	erhitzen. Die Hälfte des Teiges einfüllen und bei mittlerer Hitze backen. Dabei die Pfanne öfter rütteln.
	Dann den Pfannkuchen wenden und nach ca. einer Min. mit zwei Gabeln in Stücke reißen. Mit
Puderzucker	bestäuben und servieren. Danach die zweite Portion backen.

**Tipp:** Rosinen zum Teig geben





## Bananendessert

3 Bananen

in dünne Scheiben schneiden und mit

80 g Schokoraspeln

vermengen

300 g Naturjoghurt mit

2 EL Honig und

1 Vanillezucker  
geben.

schaumig rühren und über die Bananen

Mit Schokoraspeln bestreut servieren.





## Früchte – Joghurt

300 g Naturjoghurt mit  
1 EL Honig verrühren und mit  
50 g gemahlene Mandeln vermischen

200 g Obst oder Apfelmus zerkleinern und unter den Joghurt heben  
1 Becher Sahne mit  
1 Vanillezucker und  
 $\frac{1}{2}$  TL Zimt steif schlagen und vorsichtig unter heben

Die Joghurtspeise in Schälchen füllen und mit Früchten oder Mandeln verzieren.

