

5 einfache Rezepte zum Kochen mit und für Kinder



In diesen „verrückten“ Zeiten, in denen die Kinder nicht wie sonst in Schule oder Kindergarten ihr Mittagessen bekommen, muss man ganz schön kreativ werden. Dabei sollte es am besten schnell gehen, kostengünstig und trotzdem lecker und nahrhaft sein. Vielleicht haben eure Kinder inzwischen auch schon Langeweile und ihr sucht nach neuen Beschäftigungsideen?! Kein Problem! Bereitet doch einfach gemeinsam das Essen vor! Zusammen Kochen macht Spaß und selbst gekocht schmeckt das Mittagessen doch gleich noch ein bisschen besser!

Guten Appetit!



Pfannkuchen

Pfannkuchen mögen die meisten Kinder gern und sie sind ohne viel Anstrengung leicht gemacht – da können auch die Kinder helfen!

Zutaten:

für **7 Stück** braucht ihr:

- 2 Eier
- 200 ml Milch
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 200 g Mehl
- 60 ml Mineralwasser
- etwas Speiseöl zum Ausbacken



Eier mit Milch, Zucker, Salz, Mehl und Mineralwasser zu einem glatten Teig rühren – das dürfen auch gern die Kinder übernehmen. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser hinzugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Speiseöl erhitzen. Mit einer Schöpfkelle eine Kelle Teig in die Pfanne geben und die Pfanne kurz in jede Richtung schwenken um den Teig zu verteilen. Den Pfannkuchen von beiden Seiten etwa 1-2 Minuten bräunlich ausbacken. Warm genießen.

Tipp: Ihr könnt die Pfannkuchen noch nach belieben verfeinern – mit Blaubereren, Kakaopulver etc.

Spaghetti mit Tomatensauce

Spaghetti sind kostengünstig und mit selbstgemachter Tomatensoße richtig lecker!
Die Kinder können mit schnippeln!

Zutaten

Für die Sauce braucht ihr:

- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 800 g passierte Tomaten (aus Dose)
- 1 Lorbeerblatt
- 3/4 TL getrockneter Oregano
- Salz
- Pfeffer
- Zucker



Die Zwiebel schälen und in möglichst feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die Tomaten zugeben.

Lorbeerblatt und Oregano unterrühren und alles offen bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ganz leicht köcheln und damit einkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen und die Sauce je nach Rezept weiterverwenden.

Pizza

Pizzateig herzustellen macht richtig Spaß! Die Kinder dürfen kneten und ihn danach mit allem belegen, was sie gern mögen! Lecker!

Zutaten für zwei Pizzen:

- für den Teig braucht ihr
- **250 ml** lauwarmes Wasser
- **1 Würfel** Hefe
- **1 TL** Salz
- **1 Prise** Zucker
- **2 EL** Öl
- **500 g** Mehl und etwas zur Teigverarbeitung



250ml lauwarmes Wasser in einen Messbecher füllen. Hefe hineinbröseln und mit einer Prise Zucker und Salz verrühren. 10-15 Minuten gehen lassen.

Das Mehl in eine Schüssel geben. Flüssigkeit und Öl über das Mehl geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts ca. 5 Minuten kneten. Zum Schluss mit den Händen noch einmal wenige Minuten weiterkneten, bis der Teig geschmeidig ist. Die Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort (ca. 35°C) etwa 40 Minuten gehen lassen.

Teig halbieren und auf bemehlter Arbeitsfläche rund (**Ø ca. 28-30 cm**) ausrollen. Ofen auf **240 Grad (Umluft: 220) vorheizen**. Zwei Standardbleche (38x45 cm) mit Backpapier belegen. Teige auf die Backbleche legen und etwas in die Ränder zurechtdrücken. Jetzt den Pizzateig nach Belieben mit Tomatensoße und verschiedensten Zutaten belegen. Pizza im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen. Der Teig ergibt zwei Pizzen.

Bunte Gemüsepfanne

Kinder mögen es bunt! Deshalb hat diese bunte Gemüsepfanne viele Farben. Und beim Schnippeln helfen auch schon die Kinder gern!

Zutaten

- 200 g Möhren
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 2 Zucchini
- Salz
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 150 g Crème fraîche



dazu Reis

Die Karotten schälen und in schmale Scheiben schneiden. Die Paprika und Zucchini waschen, putzen, die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, die Zucchini der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

Die Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und in schmale Ringe schneiden.

In einer Pfanne mit Öl die Karottenscheiben geben und 2 Minuten andünsten. Das restliche Gemüse zugeben, unter gelegentlichen Schwenken anschwitzen, die Brühe angießen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Schälchen anrichten und mit Crème fraîche garnieren.

Milchreis

1 Liter Vollmilch, zimmerwarm
250 g Milchreis
4 EL Zucker
1 EL Butter
1 Pck. Vanillezucker
Zimtzucker oder Apfelmus, Rote Grütze bzw. frische Früchte

In einem großen(!) Topf die Butter schmelzen, anschließend den Rundkornreis kurz in der Butter anschwitzen. Nun die zimmerwarme Vollmilch sowie 4 EL Zucker hinzugeben.

Vanillezucker hinzufügen. Alles unter vorsichtigem Rühren mit dem Holzkochlöffel einmal aufkochen lassen und dabei aufpassen, dass sich nichts am Topfboden ansetzt.

Nun den Topf auf eine Herdplatte stellen, die auf kleinster Stufe heizt. Den Milchreis im geschlossenen Topf exakt 30 Minuten ziehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit einmal umrühren.

Nach 30 Minuten ist der Reis servierfertig, er kann warm und kalt gegessen werden.

N

a

c

h

G

e