

# KINDER KARTE



Koch- &  
Ausmalbuch

SG1  
19/20

# Vorwort

Liebe Kinder,

ihr findet hier viele tolle Rezepte zum nachkochen und nachbacken. Ihr könnt selber entscheiden, ob ihr lieber etwas Süßes oder was Salziges zubereiten wollt. Hier ist für jedes Kind was dabei. Wenn ihr bei manchen Rezepten Hilfe braucht, dann fragt einfach Mama, Papa oder eure älteren Geschwister, die zeigen euch dann wie es geht.

Wir FSJ-ler von der DRK Schwesternschaft Marburg, haben dieses kleine Koch-, Back-, und Ausmalbuch extra für euch Kinder als Projekt gestaltet. Was ist FSJ? Es heißt Freiwilliges soziales Jahr. Das macht man meistens, wenn man schon ganz mit der Schule fertig ist. Ihr könnt sowas also auch machen wenn ihr groß seid.

Wir FSJ-ler von Schulen und Kindergärten wünschen euch viel Spaß mit den Rezepten.



# Hände waschen

## NASS MACHEN

Halte die Hände unter fließendem Wasser.



## RUNDUM EINSEIFEN

Schäume die Hände von allen Seiten ein.

## ZEIT LASSEN

Lasse dir 30 Sekunden Zeit beim Einseifen.

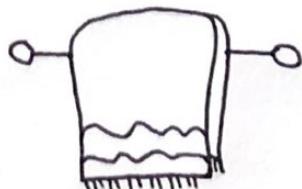


## GRÜNDLICH ABSPÜLEN

Wasche die Hände unter fließendem Wasser ab.

## SORGFÄLTIG ABTROCKNEN

Trockne die Hände mit einem sauberen Handtuch ab.



# Inhaltsverzeichnis

## Herzhafte Rezepte

Kartoffelbrei mit Fischstäbchen

Nudel-Muffins

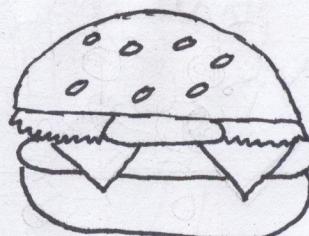
Pizza

Pommes

Schmetterlingsnudeln in bunter Soße

Selbstgemachter Ketchup

Vegane Burger



## Seite

1

2 - 3

4 - 5

6

7 - 8

9

10 - 11

## Süße Rezepte

Brownies

Butterkuchen von Bibi und Tina

Butterplätzchen

Limo-Kuchen

Pfannkuchen

Schokokuss-Torte

Veganer Haselnusskuchen

Waffeln



Bananen-Himbeer-Smoothie

Erdbeeren-Bananen-Milchshake

Kiwi-Shake

Obstsalat

Zitronensirup für Zitronenlimonade

26

27

28

29

30

# Kartoffelbrei mit Fischstäbchen

— Für 4 Portionen, Zubereitung + Kochzeit: ca. 45 Minuten —

## Das brauchst du:

- 7-8 mittelgroße Kartoffeln 700g
- Prise Salz
- 150 bis 200 ml Milch
- Fischstäbchen
- optional Muskatnuss

1. Schäle die Kartoffeln mit einem Schäler.
2. Schneide die Kartoffeln in kleine Stücke.
3. Gib die Kartoffeln in einen Topf und füge eine Prise Salz hinzu.

4. Befülle den Topf mit Wasser so, dass die Kartoffeln zur Hälfte mit Wasser bedeckt sind.

5. Stelle den Topf auf den Herd und schalte ihn auf die höchste Stufe. Danach wartest du bis das Wasser kocht & stellst den Herd auf die mittlere Stufe. Dann lässt du die Kartoffeln 15-20 Minuten kochen.

6. Gebe die fertigen Kartoffeln in eine Schüssel und gib Milch, Butter und beliebig Muskatnuss dazu.

7. Nun zerdrücke die Kartoffeln mit einem Stampfer zu einem Brei.

8. Für die Fischstäbchen gibst du ein wenig Öl in eine Pfanne und legst die Fischstäbchen hinein.

9. Brate die Fischstäbchen von beiden Seiten an, bis sie goldbraun sind.

~ Nun kannst du den Kartoffelbrei und die Fischstäbchen auf einem Teller servieren. ~



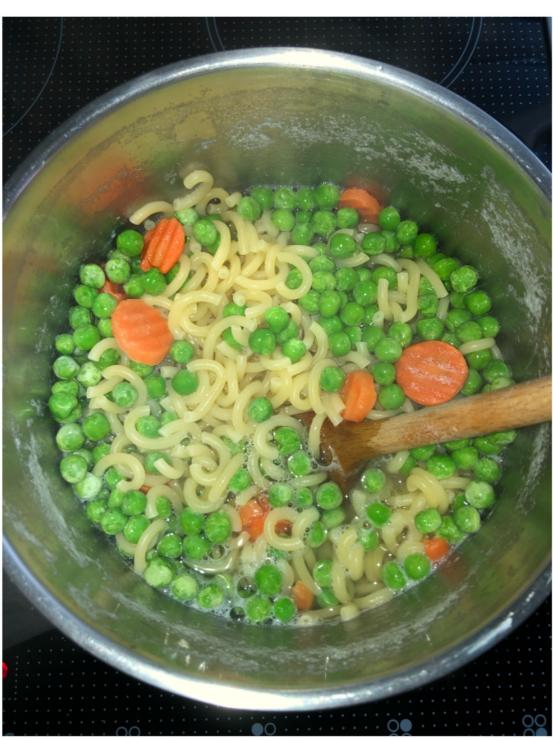
# Nudel-Muffins

## ZUTATEN

- 250 g kleine Nudeln
- 150 g Erbsen (TK)
- 100 g Kochschinken
- 3 Lauchzwiebeln
- Basilikum
- 4 Eier
- 200 ml Milch
- 100g Emmentaler / Gouda
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- 1 • Nudeln kochen  
• Erbsen kurz mitkochen
- 2 • Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen
- 3 • Lauchzwiebeln in Butter anbraten
- 4 • alle Zutaten zusammen mischen  
• Muffinformchen einfetten  
• 150 °C Umluft ca. 30 min.



# Pizza

## Zutaten Teig:



600g

②



8g Hefe

③



400 ml

lauwarmes Wasser

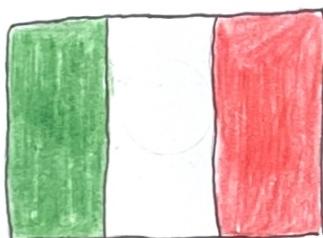
④



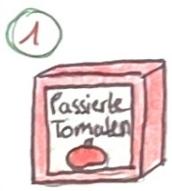
2 Esslöffel



2 Teelöffel Salz



## Zutaten Pizzasoße



1-2 Päckchen

②



2 Knoblauchzehen

③



10 Basilikumblätter

④

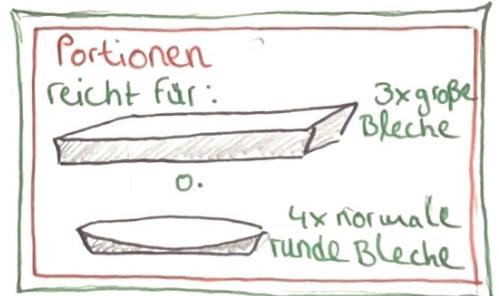


Salz 2 Teelöffel  
Pfeffer 1 Teelöffel

⑤



1 Esslöffel



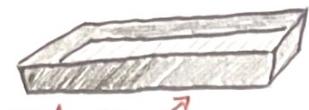
Außerdem brauchen wir:



Das ist ein  
Handrührer  
mit Knethaken



Schüssel



Backbleche



Waage

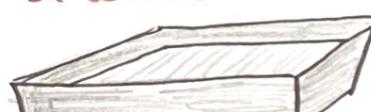
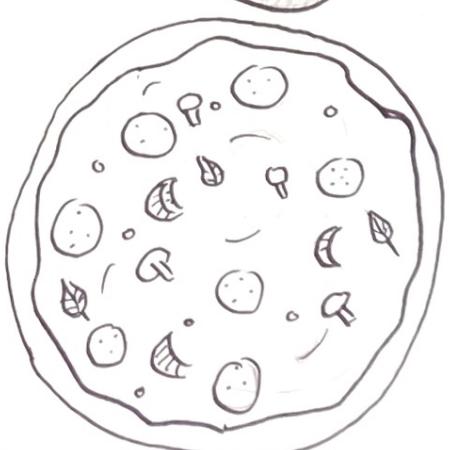


Das ist ein  
Messbecher

## Zubereitung Teig:

- ①  400 ml lauwarmes Wasser in einen Messbecher füllen
- ②  Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen (umrühren)
- ③  Schüssel
  - ▷ Mehl
  - ▷ Salz
  - ▷ Öl
 in eine Schüssel geben
- ④  Hefe/Wasser Mix auch in die Schüssel
- ⑤ Jetzt alles mit dem Handrührer mit Knethaken verkneten.  
Am Ende darf der Teig nicht kleben.  
=> Sonst noch etwas Mehl dazu.
- ⑥ Jetzt muss der Teig an einem warmen Ort 1 Stunde aufgehen.

## Zubereitung Soße:

-  Schüssel klein
  - ▷ Passierte Tomaten
  - ▷ Basilikum
  - ▷ Tomatenmark
  - ▷ Pfeffer & Salz
  - ▷ Kleingehacktes Knoblauch
 Alles in eine Schüssel. Verrühren und fertig.
- ⑦ Jetzt kannst du wählen:  

- ⑧  Nudelholz Hiermit jetzt roll den Pizzateig passend für deine Bleche aus.  
(immer Backpapier unterlegen)
- ⑨ Beleg deine Pizza wie du willst!  
z.B:  
 Salami  Tomate  zwiebel  Käse
- ⑩ Ab in den Ofen bei 180° (15-20min)  


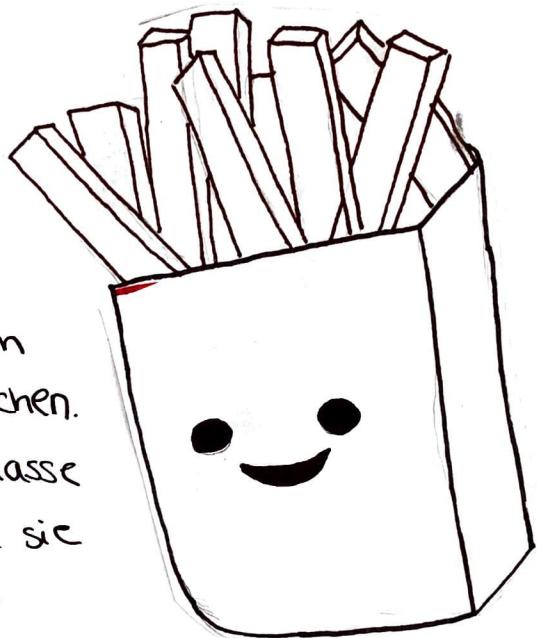
# Pommes zum Selbermachen

Das brauchst Du für 2 Portionen:

1 kg Kartoffeln, geschält und gewaschen

3 EL Sonnenblumenöl

etwas Salz



1. Schneide die Kartoffeln in gewünschter Größe in Stäbchen. Wasche diese anschließend, lasse sie abtropfen und trockne sie mit einem Geschirrtuch ab.
2. Gib die Pommes und das Öl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Schiebe anschließend die Pommes in den vorgeheizten Backofen ( $220^{\circ}\text{C}$  Ober-Unterhitze /  $200^{\circ}\text{C}$  Umluft). Backe die Pommes nun ca. 20 - 30 Minuten bis sie gold-braun sind. Zum Schluss noch nach Gefühl salzen.

# Schmetterlingsnudeln in bunter Soße für Kinder

Nudeln mit Würstchen, Paprika und Erbsen für Kinder

⌚ 40 Minuten



## Zutaten:

250g	Nudeln, z.B. Farfalle	X
	Salz	
200g	tiefgekühlte Erbsen	
1	Zwiebel	
4	Würstchen (etwa 200g)	
1	gelbe Paprikaschote	
2 EL	Speisöl, z.B. Sonnenblumenöl	
2 EL	Tomatenmark	
400g	stückige Tomaten	
	frisch gemahlener Pfeffer	
125g	Creme legere Gartenkräuter	

## Zubereitung:

Und so wird es gemacht, lass dir bei schwierigen Sachen von den Großen helfen.

### 1. Vorbereiten

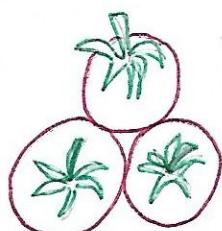
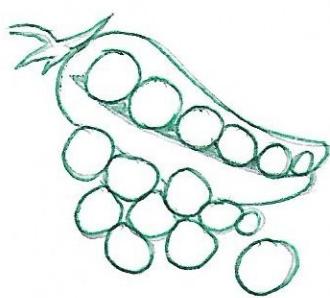
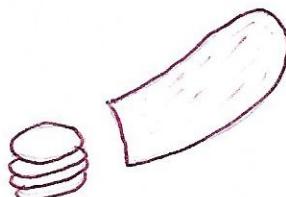
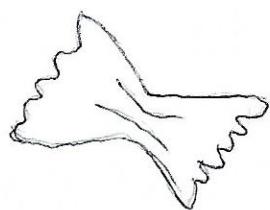
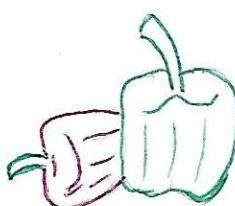
stelle alle Zutaten abgewogen bereit. Koch die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung. Anschließend gieße die Nudeln auf ein Sieb und spül sie mit heißem Wasser ab. Lass die Nudeln gut abtropfen.

2. Lass die tiefgekühlten Erbsen antauen. Ziehe die Haut der Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Schneide die Würstchen ca. 1cm breite Stücke. Putze und wasche die Paprika und schneide sie ebenfalls in 1 cm große Stücke.

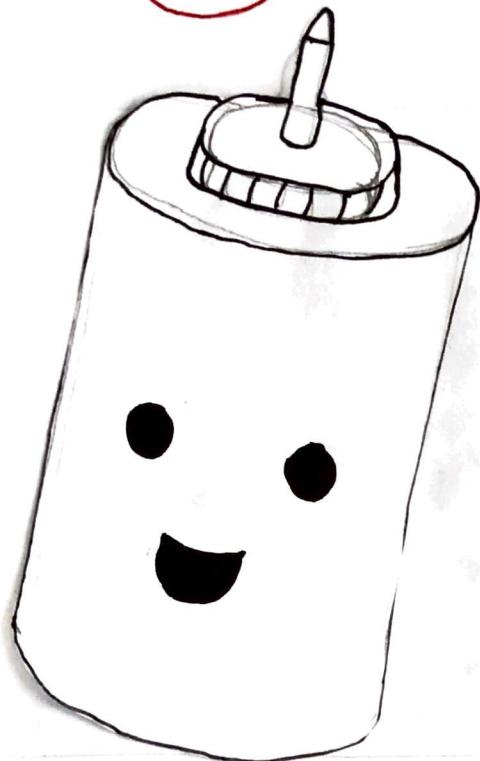
### 3. Zubereiten:

Erhitze das Öl in einem großen Topf und dünste die Zwiebelwürfel darin an. Füge die Würstchenscheiben hinzu und brate sie etwas an. Gib Paprikawürfel, Tomatenmark, Erbsen und die stückigen Tomaten in den Topf und verrühre alles gut. Lass alles mit Deckel bei schwacher Hitze etwas 5 Min. köcheln.

4. Würze mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver und rühre dann Creme legere unter. Vermische die Nudeln mit der Tomatensuppe gut. Serviere das Nudelgericht mit dem geriebenen Käse.



# Selbstgemachter Ketchup



Das brauchst Du:

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 2 Zwiebeln     | 1 Prise Salz    |
| 3 TL Zucker    | 1 Prise Pfeffer |
| 5 EL Apfelsaft | 1 Knoblauchzehe |
| 700g Tomaten   | etwas Olivenöl  |



1 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden.



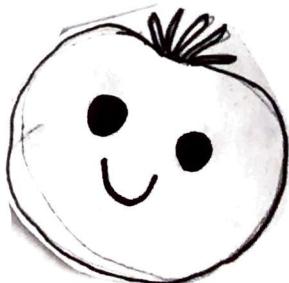
2 Knoblauch und Zwiebeln in einer Pfanne mit dem Öl andünsten. Den Zucker einrühren und die Masse karamellisieren. Mit Essig ablöschen.



3 Die Tomatenstücke hinzugeben und für 10-15 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren bis die Tomatenstücke weich sind.



4 Den Ketchup durch ein Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

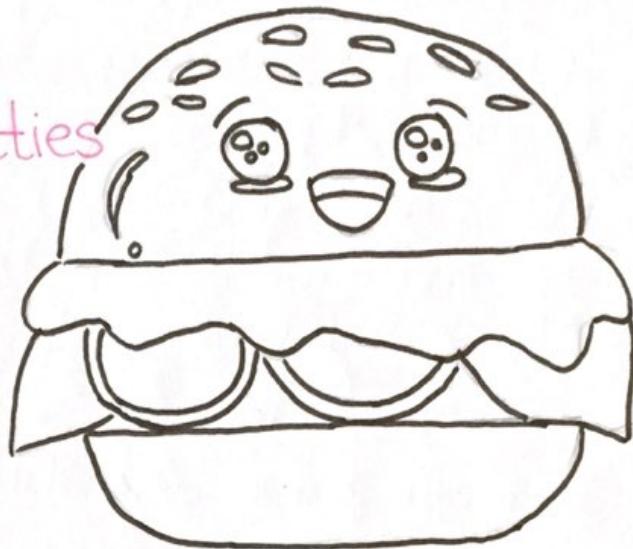


# Vegane Burger

~ Zutaten ~  
(für 4 Burger)

## Haferflocken - Patties

- ▷ 1 Zwiebel
- ▷ 160g Haferflocken
- ▷ 3 EL Hefeflocken
- ▷ 1 EL Paprikapulver
- ▷ 1 EL Tomatenmark
- ▷ 1 EL Sojasoße
- ▷ 400ml Gemüsebrühe
- ▷ 1 gepresste Knoblauchzehe
- ▷ Petersilie, gehackt (handvoll)



## Burger - Belag

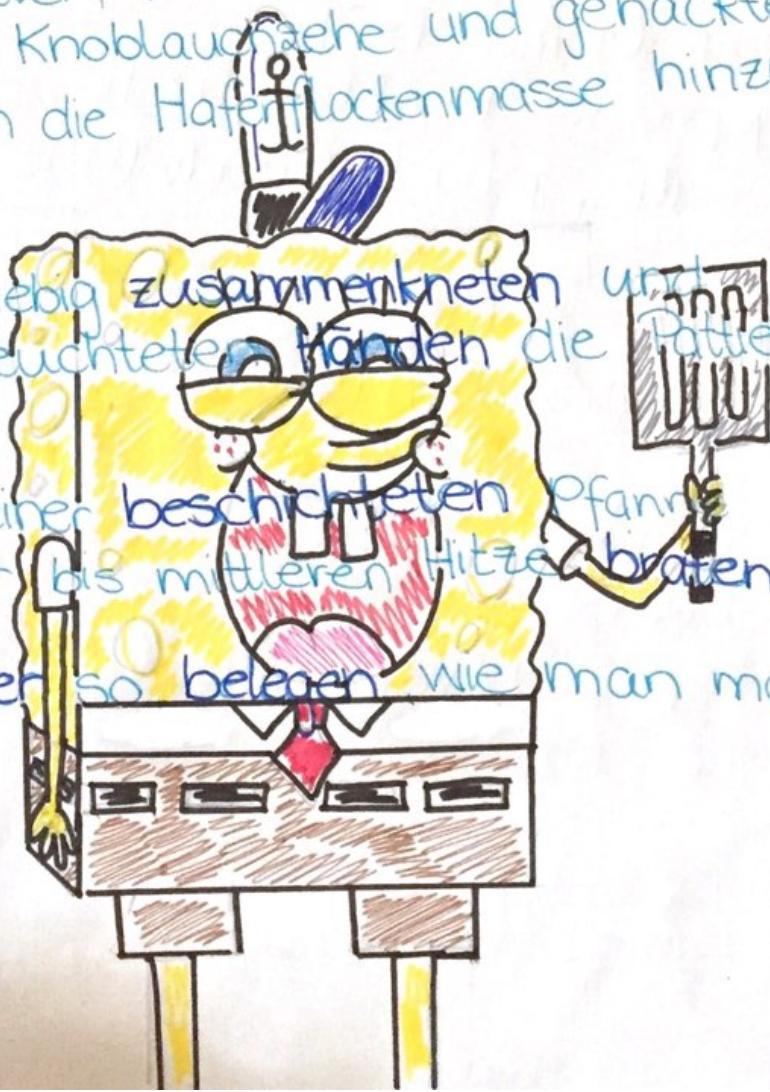
- ▷ Burger Brötchen (4)
- ▷ Salat
- ▷ Tomaten
- ▷ Zwiebeln
- ▷ Ketchup / Senf / vegane Mayonnaise
- ▷ veganer Käse

## Alternative:

- ▷ vegane Patties ausm Supermarkt

## Zubereitung:

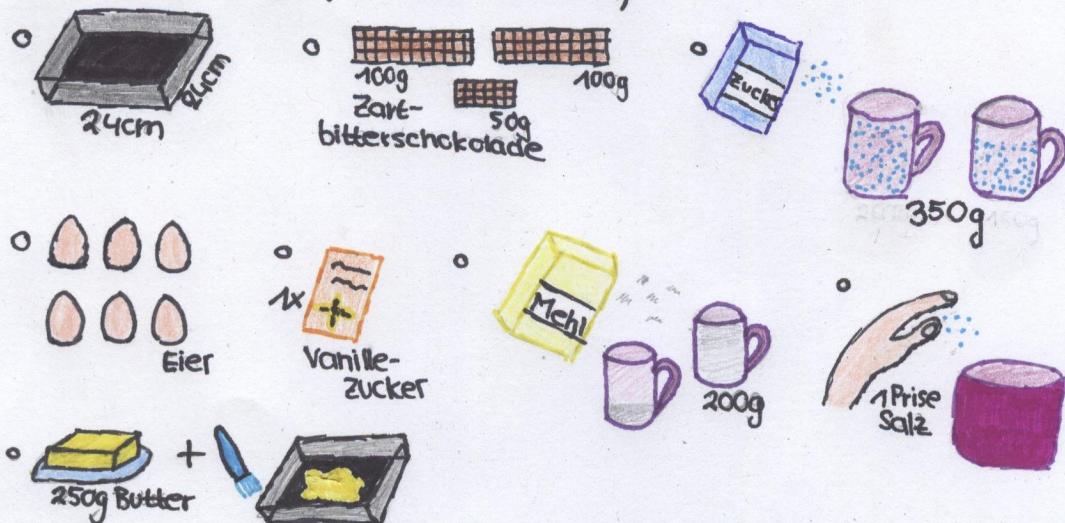
1. Zwiebeln klein schneiden und in einer beschichteten Pfanne glasig rösten
2. Hefeflocken dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen.
3. Alles miteinander verrühren bei niedriger bis mittlerer Hitze, - bis eine dicke Masse entsteht
4. Die Masse in eine Schüssel geben und für eine kurze Zeit abkühlen lassen
5. Anschließend Hefeflocken, geräuchertes Paprikapulver, Tomatenmark, Sojasoße, gepresste Knoblauchzehen und gehackte Petersilie in die Hafertrockenmasse hinzugeben
6. Alles ausgiebig zusammenkneten und mit angefeuchteten Händen die Patties formen
7. Patties in einer beschichteten Pfanne bei niedriger bis mittlerer Hitze braten
8. Den Burger so belegen wie man mag!



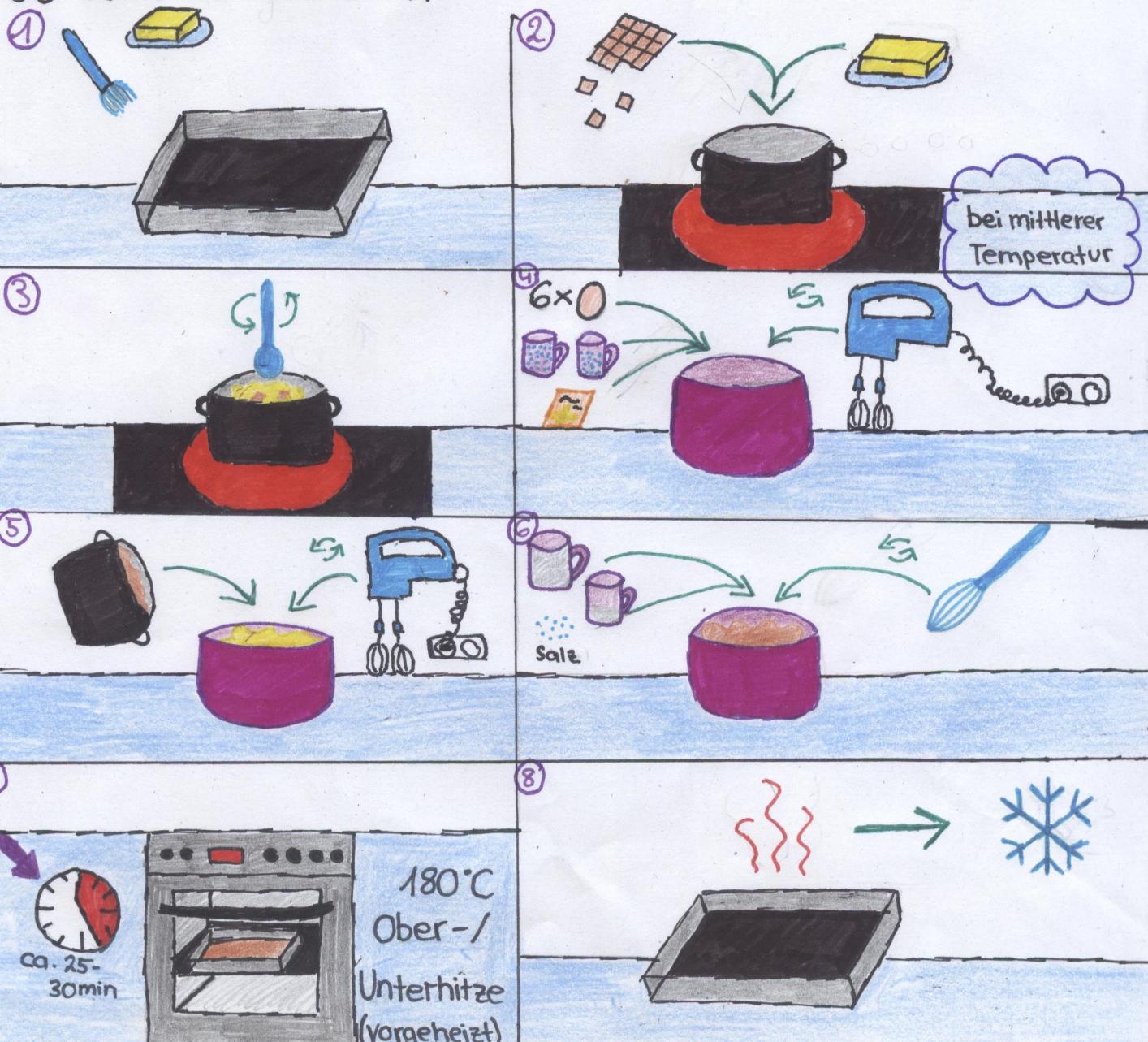
# Brownies

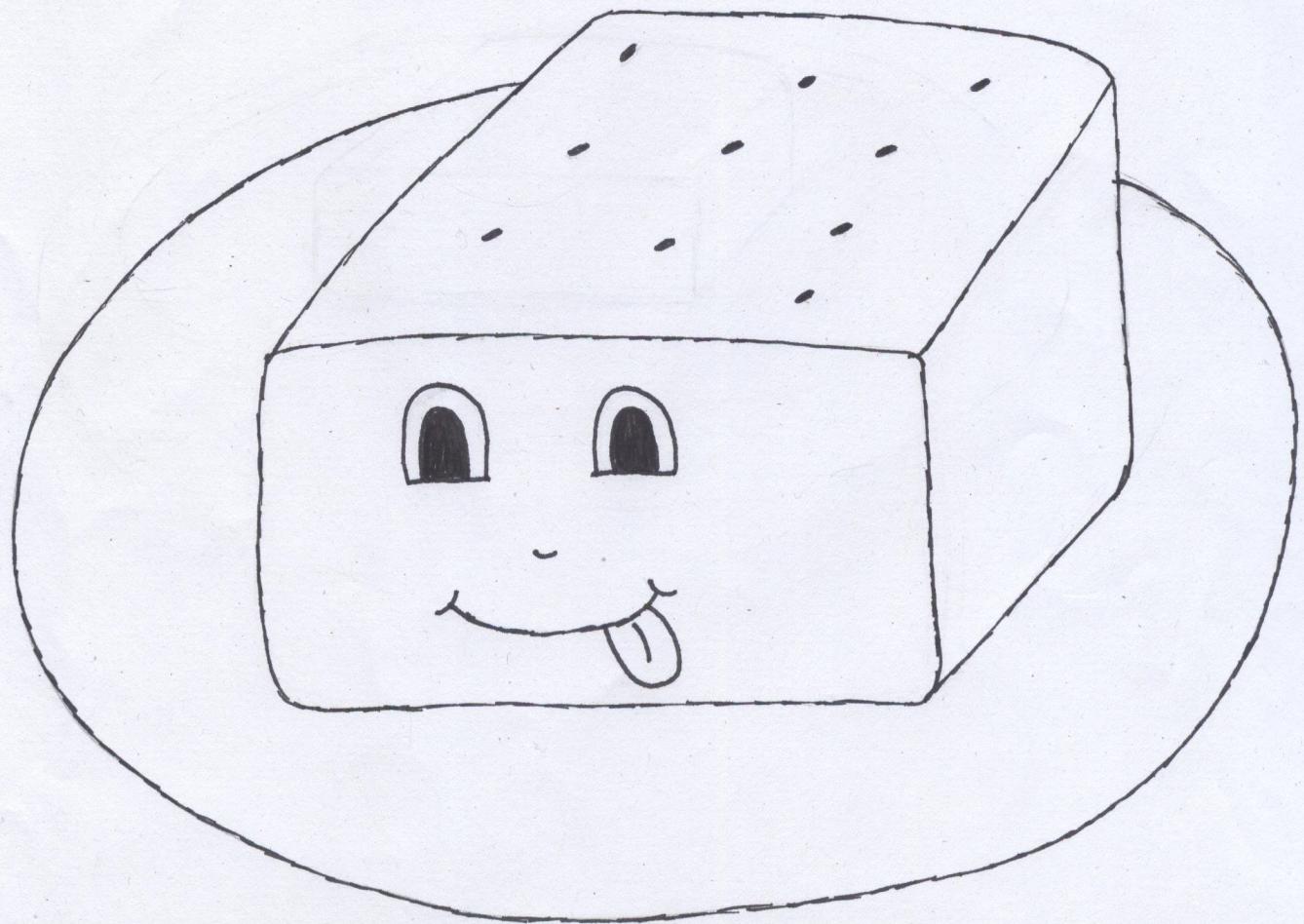
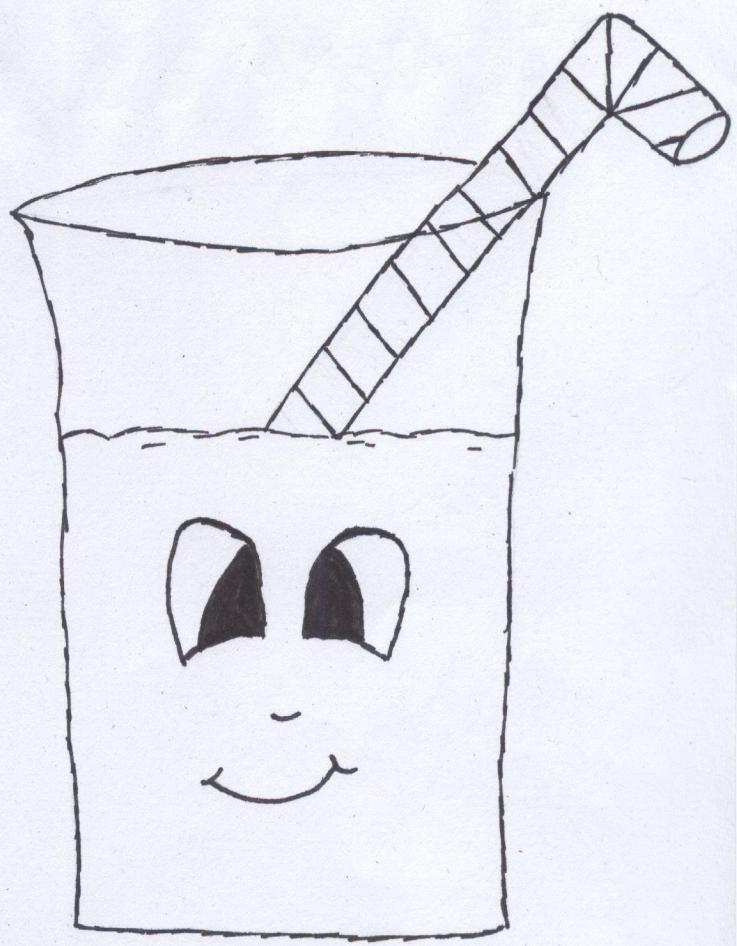
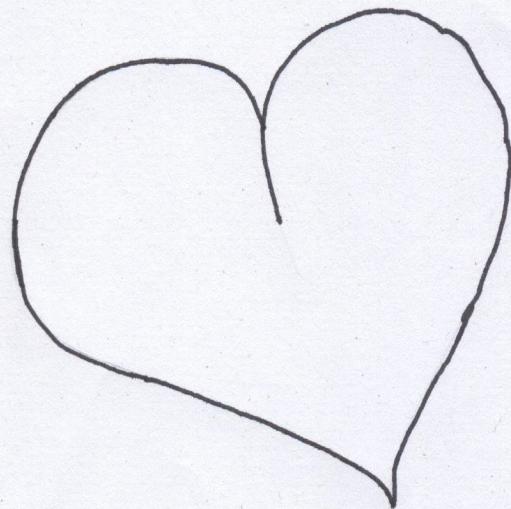
= 250ml

## ZUTATEN (ca. 20 Stück):



## SO WIRD ES GEMACHT:





# Butterkuchen

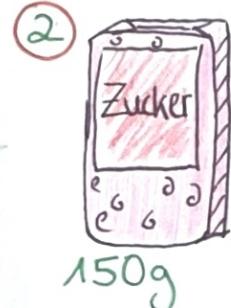
## von Bibi & Tina



### Zutaten Teig:



300g



150g



1 Päckchen



1 Päckchen



3 Eier



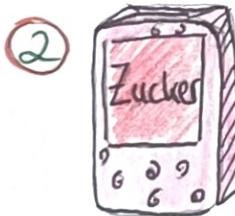
200 ml Sahne



### Zutaten Belag:



125g (halbes Päckchen)



125g



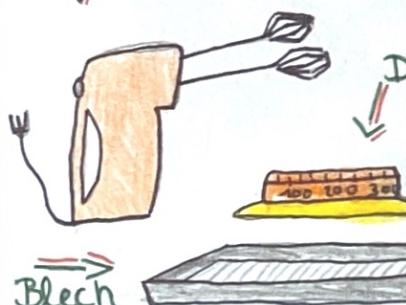
3 Esslöffel



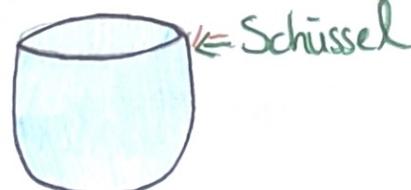
100g Mandelblättchen

### Das braucht ihr noch:

Das ist ein  
↓ Handrührgerät



Das ist eine  
↓ Waage



"Oh wie lecker  
BUTTERKUCHEN.  
Dann mal warten mit  
der Zubereitung!  
→ Nachts"



# Zubereitung

①



- ▷ Mehl
- ▷ Zucker
- ▷ Backpulver
- ▷ Vanillezucker

▷ Eier

▷ Sahne

★ Alles in die Schüssel und mit dem

②



Handrührgerät zu einem Teig rühren.

③ Teig auf Backblech verteilen.

Legt vorher ein Backpapier auf das Blech



⑤



In einem Topf

- ▷ Butter
- ▷ Zucker
- ▷ Milch
- ▷ Mandeln

} Belag

Schmelzen lassen (nicht kochen!)

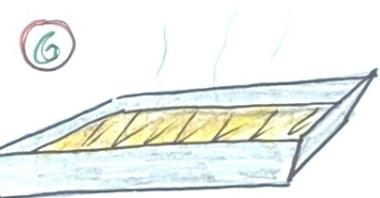


⑦

Vorsichtig die fertige Mischung aus dem Topf auf dem gebackenen Teig verteilen.

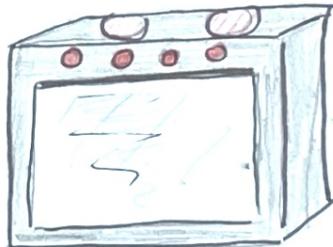


④ Teig auf 180° 10 min in den Backofen tun.



Nach 10 min Teig aus dem Ofen holen

⑧



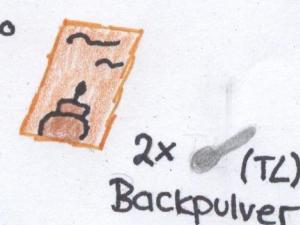
Jetzt alles nochmal für 10 min, bei 180°, in den Ofen!



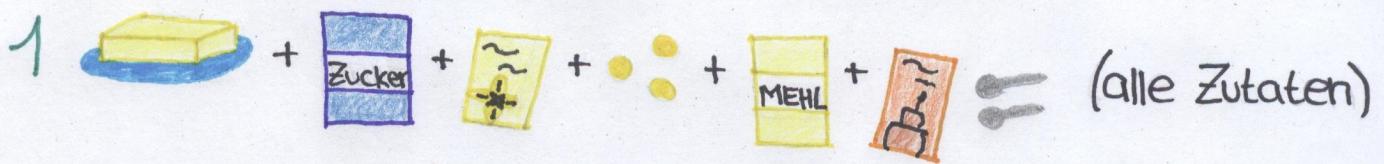
Fertig!

# Butterplätzchen

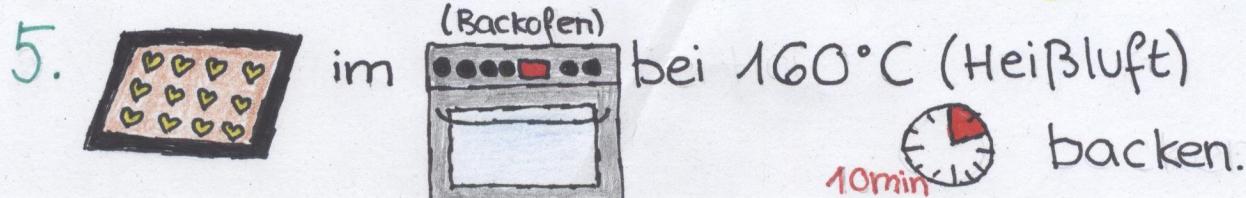
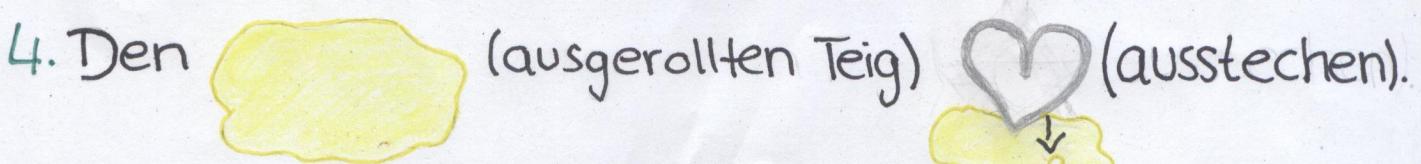
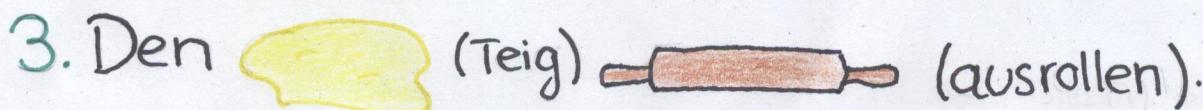
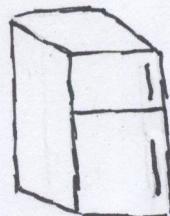
## ZUTATEN:

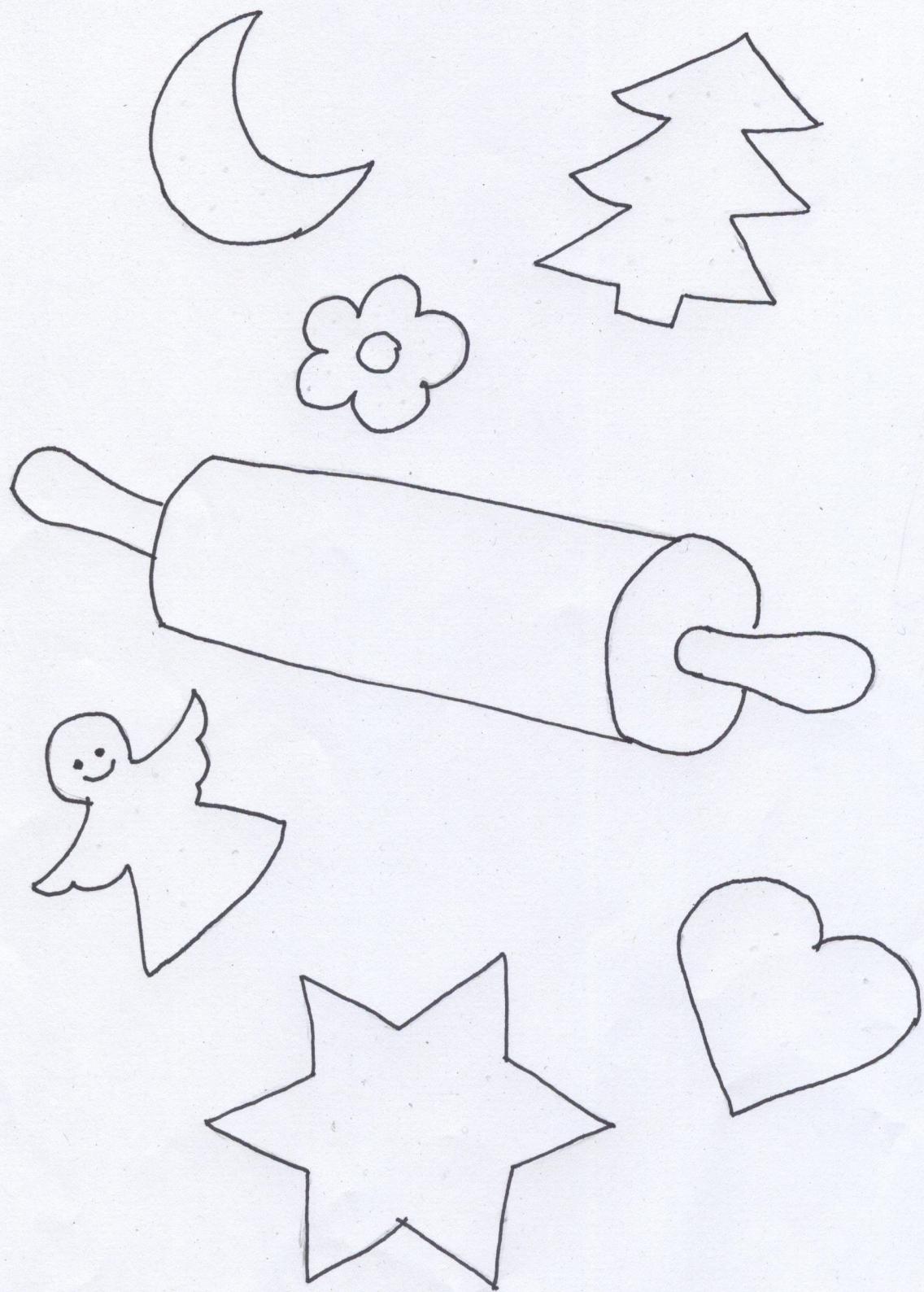


## SO WIRD ES GEMACHT:



zu einem Teig verketen.





# Limo - Kuchen

## Teig

- 300g Zucker
- 1 Pck Vanillezucker
- 5 Eier
- 350 g Mehl
- 125 g Öl
- 175 ml Orangenlimonade

## Deko

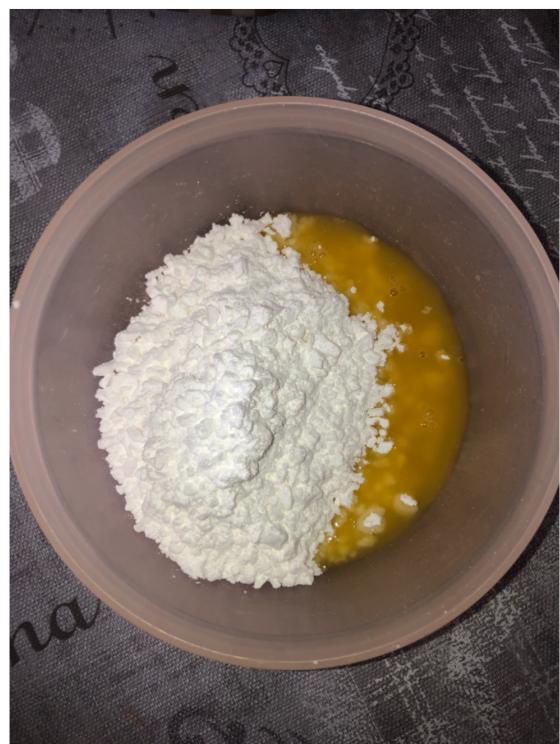
- 250 g Puderzucker
- 4 EL Orangensaft
- 200g Smarties

## Zubereitung

- alle Zutaten zu einem Teig verquirlen
- Puderzucker mit Orangensaft vermischen & auf katten Kuchen geben

200 °C  
Umluft

ca. 25 min.



# PFANN-KUCHEN



## Zutaten

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

Tipp!

du kannst auch  
Apfelstücke in  
den Teig  
geben

## Zubereitung

### Schritt 1

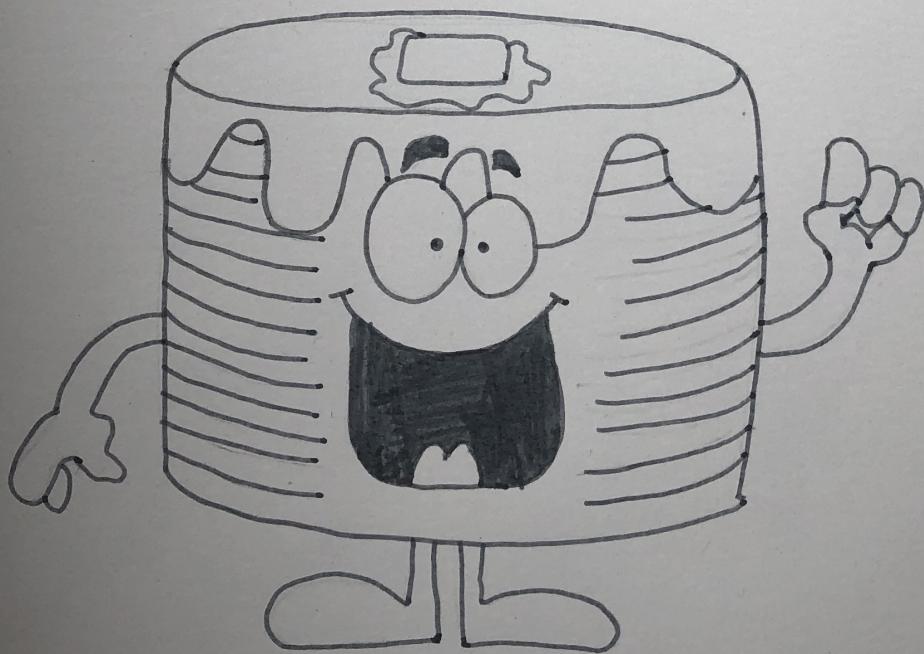
Eier mit Milch, Zucker, Salz und Mehl in eine Schüssel geben und mit Wasser zu einem glatten Teig verrühren.

## Schritt 2

Mit einer Schöpfkelle eine Kelle Teig in die Pfanne geben und die Pfanne kurz in jede Richtung schwenken.  
Den Pfannkuchen von beiden Seiten etwa 1-2 Minuten ausbacken.

Guten appetit!

Mal mich aus :



# Schokokuss-Torte



## Zutaten

(für 12 Stücke)

4 Eier  
80g Zucker  
60g Mehl  
40g Speisestärke  
1 TL Backpulver

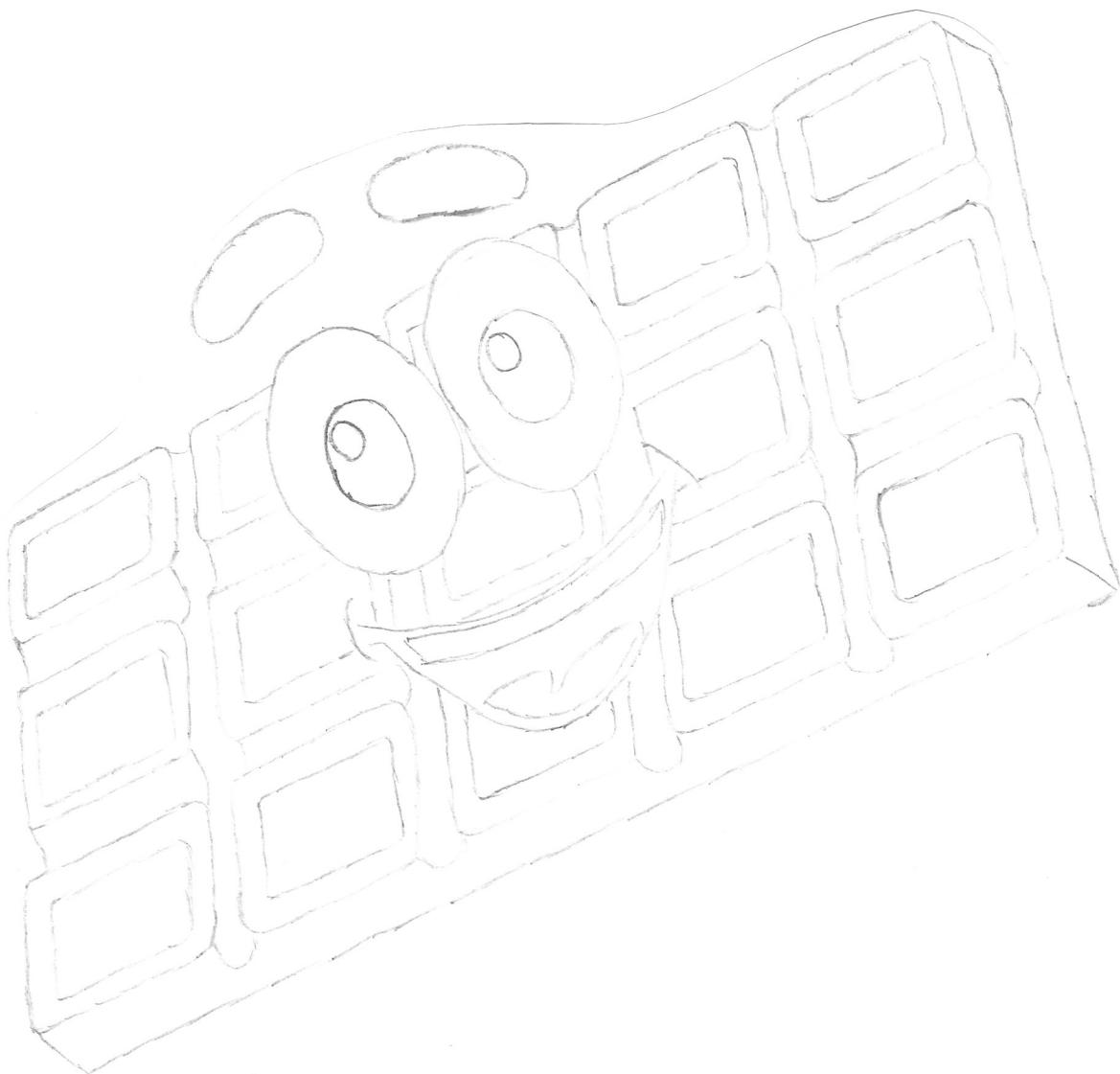
18 große Schokoküsse  
500g Magerquark  
400g Sahne

1 Beutel Sofort-Gelantine

## So geht's

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160) vorheizen  
Springform mit Backpapier auslegen
2. Eier und Zucker schaumig schlagen  
Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und  
durch ein Sieb über die Eier streuen → gut verrühren
3. Teig in die Springform füllen und etwa 40 Minuten  
im Ofen backen → danach Kuchen auf ein  
Kuchengitter stürzen, Backpapier vorsichtig  
abziehen und abkühlen lassen
4. 12 Schokoküsse von den Waffelböden trennen  
→ Masse mit dem Quark verrühren  
Sahne steif schlagen und Gelantinepulver dabei  
einrieseln  
Sahne mit der Quarkcreme vermischen

5. Tortenboden auf eine Platte legen  
restlichen Schokoküsse halbieren und rund um  
den Tortenrand herum verteilen  
Quarkcreme auf Teigboden verteilen und  
mit einem Teigschaber glattstreichen  
Torte zum Festwerden in den Kühlschrank stellen



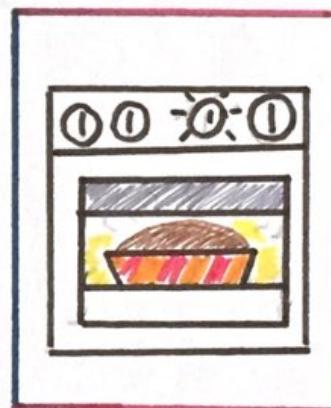
# Veganer Haselnusskuchen



## Zutaten:

- ▷ 250g Mehl
- ▷ 240g Zucker
- ▷ 220g gemahlene Haselnüsse
- ▷ 1 Päckchen Backpulver
- ▷ 250ml Pflanzenmilch

## Zubereitung:



1. Kuchenform mit Öl bepinseln und mit Mehl oder Paniermehl beschichten

2.- Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben, kurz umrühren  
- Dann die pflanzenmilch hinzugeben

↓  
gut umrühren

3.- Den Teig in die Kuchenform geben  
- Bei 180° Ober- und Unterhitze für 30-40min backen

# Waffeln

Zutaten:

125g weiche Butter

100g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

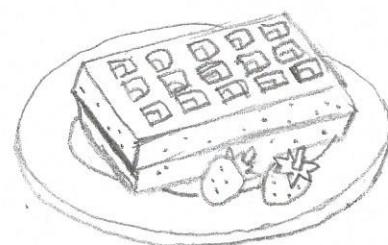
3 Eier

250g Mehl

1 Prise Salz

1 TL Backpulver

200ml Milch



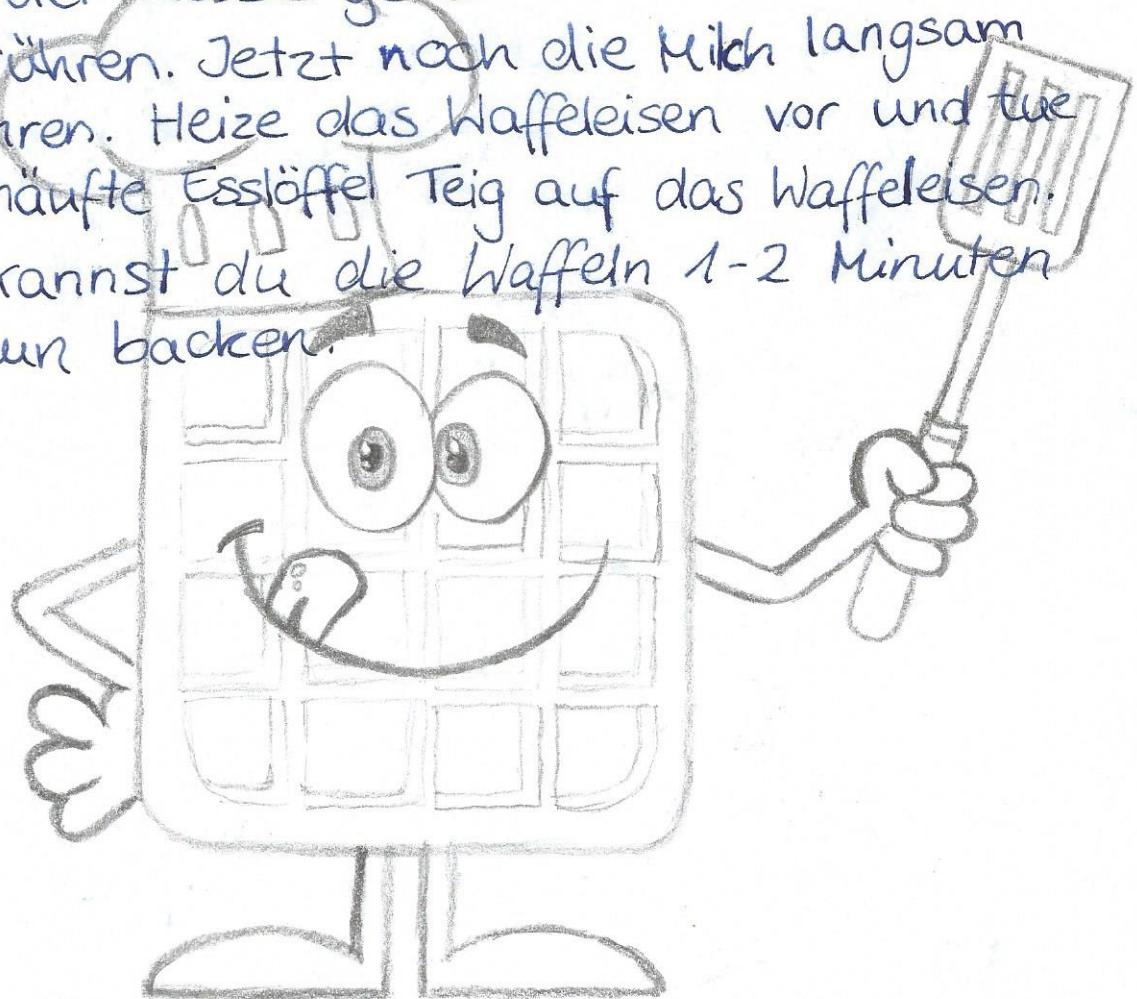
Zubereitung:

Die Butter mit dem Vanillezucker verrühren.

Nun die Eier nach und nach unterrühren.

Mehl, Backpulver und Salz miteinander vermischen und zu der Masse geben und alles zu einem Teig verrühren. Jetzt noch die Milch langsam unterrühren. Heize das Waffeleisen vor und tupfe je 2 gehäufte Esslöffel Teig auf das Waffeleisen.

Dann kannst du die Waffeln 1-2 Minuten goldbraun backen.



# Smichie



## Zutaten

- 160g Himbeeren
- eine halbe Banane
- 1 Orange

**Tipp!**  
benutze im  
Sommer ge-  
friorene Himbeeren

## Zubereitung

### Schritt 1

Orange auspressen, Banane schälen und in grobe Stücke teilen.

### Schritt 2

Orangensaft, Bananen und Himbeeren in einem Mixer pürieren.

Guten appetit !

# Erdbeer-Bananen-Milkshake

Ein erfrischendes Getränk mit Milch und Früchten.

etwa 4 Portionen

⌚ 20 Minuten

## Zutaten:

300g	Erdbeeren
1	Banane
1EL	Zucker
1Pck.	Vanillin-Zucker
500ml	Milch



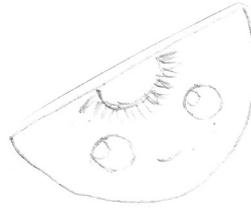
## 1. Vorbereiten:

Erdbeeren waschen, putzen und evtl. zerkleinern.  
Banane schälen und in kleine Stücke schneiden.

## 2. Zubereiten:

Erdbeeren, Zucker und Vanillin-Zucker in einen Rührbecher geben und pürieren. Bananenskücke und Milch dazugeben und nochmals pürieren. Shake bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren nochmals durchrühren.

# Kiwi-Shake



## Zutaten

(für 1 Glas)

1/2 Kiwi

Mineralwasser zum Auffüllen

1/2 Banane

Cocktailkirsche zum Verzieren

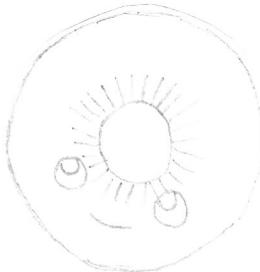
1 EL Sahne

1 TL Ahornsirup

## So geht's



1. Schäle Kiwi und Banane.
2. Püriere die Früchte im Mixer.
3. Fülle die Fruchtmasse in ein Glas, gib Sahne und Ahornsirup dazu. Alles gut verrühren.
4. Fülle das Glas mit Mineralwasser auf und rühre mit dem Löffel alles gut um.
5. Spieße die Kirsche und einige Kiwistücke auf den Cocktailspieß und dekoriere den Shake damit.



# Obstsalat

4 Portionen

500g Erdbeeren (eine Packung)



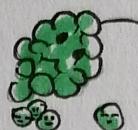
4 Stück Bananen



500g Apfel (2 Stück)



500g Weintrauben (eine Packung)



500g Ananas (ein Stück)



halbe Zitrone



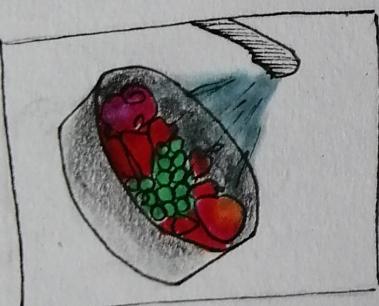
1/2 L Orangensaft



1 Stück Pfirsich

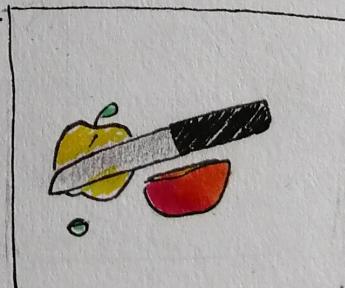


1.



Das Obst waschen.  
Bananen und Ananas  
schälen, Apfel und  
Pfirsich entkernen.

2.



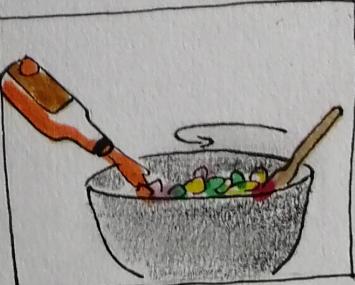
Obst schneiden  
(auch Erdbeeren und  
Weintrauben) klein  
schneiden und in eine  
Schüssel geben.

3.



Den Zitronensaft  
über dem  
Obst ausquetschen,  
damit das Obst  
nicht braun wird.

4.

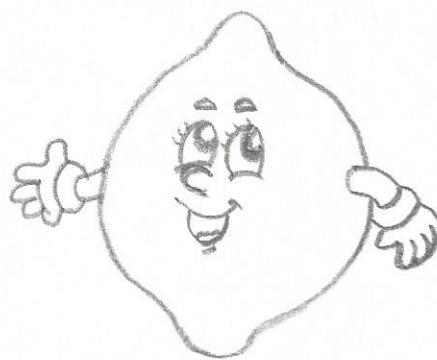


Orangensaft darüber-  
gießen, umrühren  
und fertig.

# Zitronensirup für Zitronenlimonade

## Zutaten:

3 Bio-Zitronen  
20ml Zitronensäure  
1/2l Wasser  
400g Zucker



## Zubereitung:

Zitronen waschen, in der Mitte durchschneiden und auspressen und den Saft in einen Krug füllen. Wasser zum Kochen bringen und anschließend mit dem Zucker verrühren. Nun die Zitronenschale und die Zitronensäure hinzufügen und alles langsam abkühlen lassen. Dann den Zitronensaft dazugeben. Und in eine saubere Flasche mit Verschluss einfüllen. Den Sirup einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen. In ein Glas einen Schuss Zitronensirup einfüllen und mit Mineralwasser auffüllen.  
Der Sirup hält sich ca. 2 Monate im Kühlschrank.

