

Gemüsepuffer

Paprika und Mais bilden das Super-Duo in unseren frechen Gemüsepuffern. Super schnell und ganz einfach zauberst Du mit diesem Gemüsepuffer Rezept eine leckere Mahlzeit für die ganze Familie. Wahlweise mit frischem Koriander verfeinert, schmecken die Puffer nämlich nicht nur den Kids ganz hervorragend frech sondern auch allen großen Gemüsefans!

Zutaten

4 Portion(en)
1 rote Paprika
460 g Mais
6 EL Mehl
2 TL Backpulver
2 Ei(er)
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Vorbereitungszeit: 10 Min. | Koch-/Backzeit: 5 Min. | Gesamtzeit: 15 Min.

Schritt 1: Paprika in kleine Würfel schneiden.

Schritt 2: $\frac{3}{4}$ des Maises in einer extra Schüssel fein pürieren. Danach den Rest Mais und Paprika zu der pürierten Masse geben und untermischen. Ei und Öl dazugeben und nochmal gut vermischen.

Schritt 3: In einer separaten Schüssel das Mehl mit dem Backpulver mischen und zur restlichen Masse dazugeben. Salzen und pfeffern.

Schritt 4: Aus der Masse je nach Belieben kleinere oder größere (oder lustig geformte) Bratlinge formen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Puffer nach Belieben goldbraun braten. Fertig sind die frechen Puffer!

Herzhafter Brotauflauf

Zutaten für 4 Portionen

3 Fleischtomaten

250 g Brot (z. B. Ciabatta oder Graubrot)

2 Becher Crème fraîche

5 EL Milch

3 Eier (Größe M)

Salz, Pfeffer

0.25 Bund Basilikum

Auflaufform

Zubereitung

Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Brot ebenfalls in Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform fetten und Tomaten und Brot abwechselnd einschichten.

Crème fraîche, Milch und Eier verquirlen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Auflauf gießen.

Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen, bis das Ei gestockt ist.

Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken. Basilikum über den fertigen Auflauf streuen.



Brokkoli-Käse-Bällchen

Zutaten für 1 Blech voll Brokkoli-Käse-Bällchen

1000 g Brokkoli (frisch oder Tiefkühlware)

1 große Tasse Haferflocken

1 EL Öl

1 TL Salz

200 g geriebener Käse (wir nehmen Gouda)

Zubereitung

Zuerst wascht ihr euren Brokkoli und zerteilt ihn in einzelne Röschen.

Gebt ihn dann in einen Topf, bedeckt ihn schwach mit Wasser und bringt ihn zum Kochen.

Lasst den Brokkoli bei geschlossenem Deckel etwa 4 Minuten köcheln und gießt ihn anschließend ab.

Gebt den Brokkoli in eine Schüssel und zerkleinert ihn grob mit einem Pürierstab oder Mixer.

Fügt als nächstes die Haferflocken, das Öl, den Käse und das Salz dazu. Weitere Gewürze könnt ihr nach Belieben ergänzen – frische Kräuter, etwas geriebener Muskat oder Pfeffer passen auch ganz wunderbar.

Nun formt ihr aus der Brokkoli-Käse-Mischung kleine Bällchen, die ihr auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legt.

Heizt den Backofen auf 160°C Ober- und Unterhitze vor und backt die Brokkoli-Käse-Bällchen für 15-20 Minuten.

Kartoffel-Karottensuppe Rezept

Zutaten

800 g Kartoffeln
300 g Karotten
1 kleine Zwiebel
2 Stangen Sellerie
1 Bund Petersilie/ 5 TL gefr. Petersilie
600 ml Gemüsebrühe
2 EL Creme Fraiche
Würstchen

Zubereitung

1. Kartoffeln, Karotten und Sellerie waschen und in mittel große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und schneiden. Petersilie fein hacken (oder ihr nehmt tiefgefrorene, das geht noch schneller).
2. Zwiebel bei mittlerer Temperatur im Instant Pot*/Topf mit etwas Butter oder Sonnenblumenöl anschwitzen. Die Karotten und Kartoffeln dazu geben und kurz anrösten.
3. Mit 600 ml heißem Wasser übergießen. Sellerie dazu geben und nach Geschmack Instant-Gemüsebrühe unterrühren.
4. Instant Pot auf „Soup“ stellen und 10 Minuten eingeben oder in einem normalen Topf Suppe so lange mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Temperatur köcheln lassen bis die Kartoffeln und Karotten gar sind.
5. Mit einem Pürierstab* die Suppe pürieren. Mit etwas Creme Fraiche und der Petersilie abschmecken. Ggf. Kinderportion entnehmen und nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzufügen. Würstchen klein schneiden und in die Suppe geben.

Spinatauflauf mit Nudeln

Zutaten

für 4 Personen

600 g Blattspinat
500 g Nudeln, (Form beliebig)
200 g Sahne-Schmelzkäse
1 Becher Sahne
100 g Käse, geriebenen
Salz und Pfeffer
Muskat
Knoblauchpulver

Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit den Spinat mit Sahne und Schmelzkäse aufkochen. Kräftig mit Muskat, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Nudeln hinzugeben, vermischen und alles in eine Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen und kurz überbacken. Guten Appetit



Quark mit Apfelkompott und Haferpops

Zutaten:

500 g Magerquark

2 Päckchen. Vanillezucker

1 EL Zucker

2 EL Milch

125 g Sahne

150 g Haferpops (es gehen aber Kekskrümel, Trockener Tortenboden...)

400 g stückiges Apfelkompott aus dem Glas

Schritt 1:

500 g Magerquark, 2 Pck. Vanillezucker, 1 EL Zucker und 2 EL Milch in eine Schüssel geben und verrühren. 125 g Sahne nicht ganz steif schlagen und mit der Quarkmasse vermischen.

Schritt 2:

150 g Haferpops (oder Kekse in einen Gefrierbeutel geben, Beutel verschließen und die Kekse mit einem Nudelholz grob zerbröseln.

Schritt 3:

Quarkmasse, zerbröselte Kekse und 400 g stückiges Apfelkompott (aus dem Glas) im Wechsel in Gläser füllen. Hierfür kann man ebenfalls ein normales Trinkglas verwenden. Du beginnst mit den Haferpops davon füllst du ein wenig in dein Glas. Danach kommt die Quarkmasse. Zum Schluss noch das Apfelmus oben drauf. Diesen Vorgang wiederholst du nun bis dein Glas gefüllt ist.

Süßer Knetteig

Der erste Teig ist in der Handhabung wie Knete aber sehr viel leckerer. Im Gegensatz zu klassischem Plätzchenteig bröseln diese nicht und lässt sich auch nach dem 10 mal ausrollen und rummanschen noch super verarbeiten.

200 g Magerquark

100 g Zucker

8 EL Öl

6 EL Milch

1 Ei

1 Päckchen Vanillezucker

400 g Mehl + 1 Päckchen Backpulver (mit dem Mehl vermengen)

Alles mischen und gut durchkneten. Dann entweder ausrollen und ausstechen oder freie Formen kneten. Bei 160°C 10-14 min backen. Achtung der Teig geht ordentlich auf

Bunter Backspaß

Dieser Teig eignet sich super um alle Arten von Backformen und Metalausstechformen auszufüllen. Natürlich kann man daraus auch einen Blechkuchen machen.

Hier das Rezept:

250 Butter (oder Magarine)

180g Zucker

4 normal große Eier

1 Becher Saure Sahne

250 g Mehl

1 Teelöffel Natron (wer das nicht hat, lässt es einfach weg)

Um mehr Spaß für die Kinder zu erzeugen, den fertigen Teig teilen und in mehrere Schüsseln geben, Lebensmittelfarbe dazu und die Kinder Mischen und Abfüllen lassen. Es eignen sich dazu alle Metalausstechförmchen oder Backformen aus Silikon zu füllen.

Die Formen nur bis max. 2/3 füllt, denn der Teig geht noch ordentlich auf.

Bei 180 Grad Umluft braucht ein Kuchen ca. 15 Minuten

Amerikaner

Vorbereitung 10 Min. / Backzeit 12 Min. Menge : 20 Mini-Amerikaner

Zutaten:

110 Gramm Zucker

120 Gramm weiche Butter

2 mittelgroße Eier

250 Gramm Weizenmehl

1 Päckchen Vanille-Puddingpulver oder 40g Speisestärke

3 Teelöffel Backpulver

1 Prise Salz

100 Milliliter Milch

Zubereitung:

Als erstes solltest du den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und 2 Bleche mit Backpapier belegen.

Die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen, die Eier nacheinander einzeln gut unterrühren. Mehl mit Puddingpulver bzw. Stärke, Backpulver und Salz mischen. Im Wechsel mit der Milch unterrühren. Achtung: Der Teig sollte nicht zu weich sein!

Teig in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen und kleine Häufchen auf zwei Bleche spritzen – entweder ca. 20 kleine oder 10 große. Dabei genügend Abstand lassen.

Alternativ 2 Löffel verwenden. Amerikaner ca. 12 Minuten (für kleine) bzw. 15-20 Minuten (für größere) hellbraun backen.

Abkühlen lassen und die glatte Seite nach Belieben verzieren. Anmerkungen:

Das Amerikaner-Rezept ergibt 10 große oder 20 Mini-Amerikaner.

Als Guss bzw. Überzug eignen sich z.B. 200g geschmolzene Kuvertüre oder 200g gesiebter Puderzucker, der mit 1-2 Esslöffeln Milch gemixt wurde, sowie Zuckerstreusel, Smarties und Co.

Hermann

Erinnerst du dich noch an den “Hermann”, der sich in den 90ern wie ein Lauffeuer verbreitete

Beim Hermann handelt es sich um einen süßen Weizenmehl-Sauerteig, der lebende Kulturen enthält und sich selbst immer weiter vermehrt, wenn man ihn regelmäßig füttert und pflegt. Der Hermann-Teig ist eine tolle Alternative zu herkömmlichen Backtriebmitteln und gibt Kuchen, Brot und Brötchen einen besonderen Geschmack. Und das beste daran: Jeder kann einen Hermann selber machen und anschließend wie damals samt Pflegeanleitung portionsweise weiter verschenken! Hermann-Teig ansetzen Den Sauerteig-Ansatz von Grund auf selbst herzustellen, ist ganz einfach. Bereits nach zwei Tagen entsteht ein fröhlich-blubbernder Hermann, der genau wie die geschenkte Version gepflegt, vermehrt und zum Backen und Weitergeben verwendet werden kann.

Zutaten für den Teigansatz:

100 g Weizenmehl

EL Zucker

2 gestr. TL Trockenhefe

150 ml lauwarmes Wasser

Schüssel aus Glas oder Plastik mit Deckel oder ein platzsparendes etwa 1,5 Liter fassendes Bügelglas, Rührlöffel aus Holz oder Plastik

Hinweis: Verwende keinen Behälter oder Rührlöffel aus Metall, weil das den erwünschten Bakterienkulturen nicht bekommt.

Grundteig herstellen:

Alle Zutaten in die Schüssel oder das Glas geben und mit dem Löffel zu einem glatten Teig verrühren. Gefäß verschließen und den Teigansatz für zwei Tage bei Zimmertemperatur reifen lassen. Ab und zu umrühren.

Achtung: Decke das Gefäß so ab, dass Hermann einerseits vor Verunreinigungen geschützt ist, andererseits Überdruck entweichen kann. Falls du ein Schraubglas verwendest, lege den Deckel nur lose auf, da es sonst platzen könnte! Nach dieser Zeit sollte der Teig aufgrund der einsetzenden Milchsäuregärung lebhaft blubbern und leicht säuerlich riechen.

Die darin enthaltenen Kulturen aus Bakterien und Hefen bilden eine Symbiose, die den Teig im Gleichgewicht hält. Der Hermann-Teig kann nun so weiter verarbeitet werden, wie eine geschenkte Portion.

Pflegeanleitung für Hermann-Teig

Egal ob geschenkt oder nach oben stehender Anleitung selbst hergestellt – von nun an wird der Hermann-Teig im Kühlschrank aufbewahrt. Damit sich der Hermann-Teig vermehrt und schließlich zum Backen verwendet werden kann, wird er so gepflegt:

1. Tag: Ruhen lassen.
2. Tag: Umrühren.
3. Tag: Umrühren.
4. Tag: Umrühren.
5. Tag: Füttern – 100 g Weizenmehl, 150 g Zucker und 150 ml Milch zugeben. Gut verrühren.
6. Tag: Umrühren.
7. Tag: Umrühren.
8. Tag: Umrühren.
9. Tag: Umrühren.
10. Tag: Füttern – 100 g Weizenmehl, 150 g Zucker und 150 ml Milch zugeben. Gut verrühren.

Nach dem zweiten Füttern ist es dann so weit: Der Hermann-Teig ist fertig!

Er wird nun in vier gleich große Portionen geteilt (etwa. 200 Gramm), die jeweils zum Backen verwendet werden können. Du kannst die Portionen aber auch weiterpflegen und wieder mit Tag 1 beginnen. Alternativ lässt sich der Hermann-Teig auch portionsweise einfrieren, zum Beispiel, wenn ein Urlaub bevorsteht.

Die traditionelle Regel lautet: Mit einem Teil backen, einen Teil selbst weiter pflegen, zwei Teile verschenken samt Pflegeanleitung (auch als Hermann-Brief bekannt), damit auch andere Freude am Hermann haben

Wichtig: Vergiss nicht das tägliche Umrühren, damit Luft an den Teig kommt und Hermann nicht übergeht. Anderenfalls könnten sich Essigsäure-Bakterien vermehren, was sich durch einen stechenden Geruch bemerkbar macht. Der Teig ist dann unbrauchbar und sollte entsorgt werden. Eine leicht alkoholische Note kann bei der erwünschten Hermann-Gärung aber vorkommen, weil der Zucker zum Teil in Alkohol umgewandelt wird.

Hermann-Brot

- 240 g Weizen - Vollkornmehl
- 210 g Mehl (Weizenmehl 1050)
- ½ TL Salz
- 1 Pkt. Hefe (Trockenhefe oder 1/2 Würfel frische Hefe)
- 175 g Weizensauerteig (Hermann)
- 300 ml Wasser

Alles zusammenrühren, etwa 2 Stunden gehen lassen, in eine gefettete Form geben (Teig war etwas weich, ich habe eine Glasschüssel genommen und zusätzlich der Optik halber mit Haferflocken ausgelegt), nochmals gehen lassen (1/2 - 1 Stunde), bei 190°C etwa 40 Min backen.

Man kann auch einfach 450 g Mehl einer Art verwenden.

Eher süßlich als deftig im Geschmack, aber nicht so süß wie Stutenbrot.

Hermann Muffins Schokolade, Vanille

- 200 g Mehl
- 2 Pck. Puddingpulver, Schoko oder Vanille
- 1 Pck. Backpulver
- 100 g Zucker
- 4 Ei(er)
- 150 ml Öl, (Sonnenblumenöl)
- 200 ml Teig, (Hermann)
- 100 g Schokodekor (Schokotropfen oder Schokoraspel)

Alles bis auf die Schokotropfen/Schokoraspel in einer Schüssel verrühren. Vorsicht! Hermann lebt! Bitte nicht tot rühren. Anschließend die Schokoraspel unterheben.

Den Teig in Muffinförmchen füllen. Ab in den vorgeheizten Backofen. Bei 160° ca. 35 Minuten. Es empfiehlt sich der "Holzstäbchentest".

Durch die verschiedenen Hermann-Konsistenzen kann sich die Backzeit verändern (es gibt verschiedene Hermann Ansätze).

Es dürfen auch gerne Früchte beigemischt werden. Hier verlängert sich die Backzeit um +10 Minuten.

Dein Hermann

Aufzucht und Pflege



Hast du Hermann geschenkt bekommen, so ist er für mindestens 10 Tage dein Hausgast. Damit er wächst und gedeiht, musst du ihn regelmäßig pflegen und füttern. Bewahre Hermann am besten im Kühlschrank auf, damit er nicht verdirbt. Wenn er sich wohl fühlt, äußert er dies, indem er mehr oder weniger vor sich hin blubbert.

- | | |
|--|---|
| 1. Tag: Ruhen lassen | 6. Tag: Umrühren |
| 2. Tag: Umrühren | 7. Tag: Umrühren |
| 3. Tag: Umrühren | 8. Tag: Umrühren |
| 4. Tag: Umrühren | 9. Tag: Umrühren |
| 5. Tag: Füttern - 100 g Weizenmehl, 150 g Zucker, 150 ml Milch zugeben und gut verrühren | 10. Tag: Füttern - 100 g Weizenmehl, 150 g Zucker, 150 ml Milch zugeben und gut verrühren |

Danach wird Hermann in vier gleiche Portionen aufgeteilt. Eine Portion zum selber Backen und eine zur weiteren Pflege. Zwei Portionen kannst du mit Pflegeanleitung weiter verschenken.

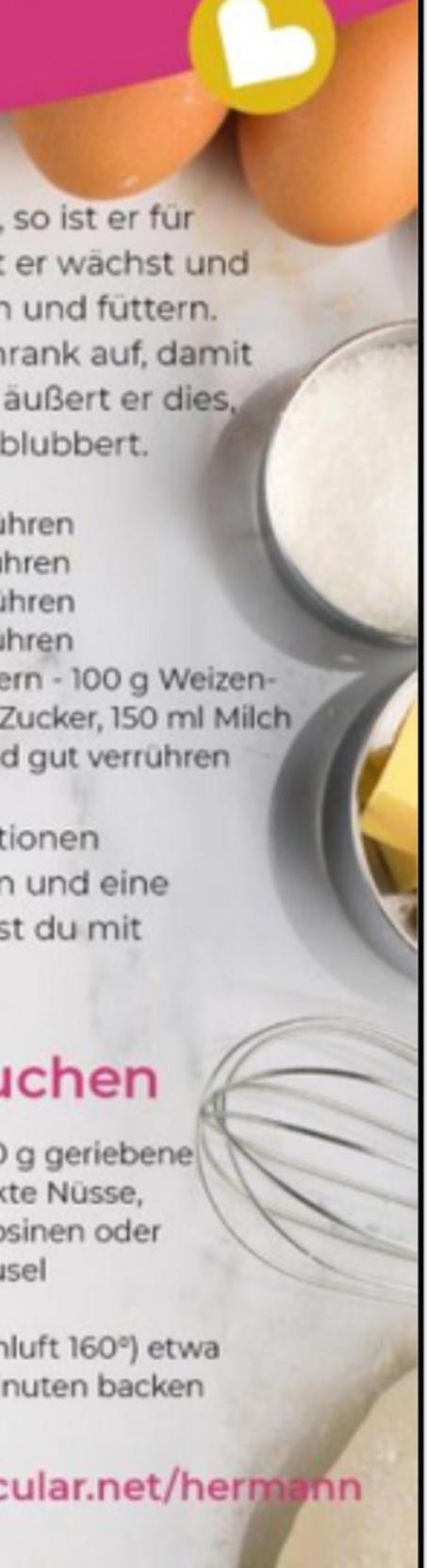
Rezept für Hermann-Kuchen

1 Portion Hermann-Teig
200 g Weizenmehl
100 g Zucker
200 ml Milch
100 ml Öl
3 Eier
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz
2 TL Backpulver

optional: 100 g geriebene oder gehackte Nüsse, Mandeln, Rosinen oder Schokostreusel

bei 180° (Umluft 160°) etwa 40 bis 45 Minuten backen

smarticular.net/hermann



Quellenverzeichnis

Amerikaner	https://www.backenmachtgluecklich.de/rezepte/einfache-saftige-amerikaner.html#wprm-recipe-container-413677
Brokkoli-Käse-Bällchen	https://www.familienkost.de/rezept_brokkoli-kaese-baellchen.html
Bunter Backspaß	https://www.ichspringimdreieck.de/backen-mit-kindern/
Gemüsepuffer	https://frechefreunde.de/rezepte-fuer-kinder/pippas-gemuesepuffer/ https://de.123rf.com/photo_42585482_nette-karikatur-kinder-kochen-k%C3%B6che.html
Hermann	https://www.smarticular.net/hermann-grundteig-anleitung-kettenbrief-fuettern/
Hermann Muffins Schokolade, Vanille	https://www.chefkoch.de/rezepte/2046661331224665/Hermann-Muffins-Schokolade-Vanille.html
Hermann-Brot	https://www.chefkoch.de/rezepte/209901087891750/Hermann-Brot.html
Herzhafter Brotauflauf	https://www.rewe.de/rezepte/herzhafter-brotlauf/ https://de.123rf.com/photo_42585481_cartoon-gourmet-k%C3%B6che-kochen-von-essen-auf-wei%C3%9Fem-k%C3%BCche-.html
Kartoffel-Karottensuppe Rezept	https://mampfbar.de/5-einfache-kinderrezepte/
Quark mit Apfelkompott und Haferpops	https://www.chefkoch.de/rs/s0/haferflocken+quark+apfel+fr%C3%BCst%C3%BCck/Rezepte.html
Spinatauflauf mit Nudeln	https://www.chefkoch.de/rezepte/181911078591798/Spinatauflauf-mit-Nudeln.html https://de.123rf.com/photo_42585482_nette-karikatur-kinder-kochen-k%C3%B6che.html
Süßer Knetteig	https://www.ichspringimdreieck.de/backen-mit-kindern/