



Familienzentrum der Arbeiterwohlfahrt
Kindertagesstätte „Sonnenschein“
Meilerstraße 10, 58791 Werdohl
Tel. 02392/70185 Fax 02392/507945
Mail: kita-sonnenschein@awo-ha-mk.de



Liebe Eltern,

zu unseren gemeinsamen internationalen Kochangeboten haben sich immer sehr viele von Ihnen angemeldet. Wir hatten auch schon ein weiteres Angebot geplant, das wir leider nicht durchführen können.

Wir hoffen sehr, im nächsten Jahr wieder interessante Veranstaltungen in unserer Einrichtung anbieten zu können.

Gerne geben wir Ihnen aber ein paar Anregungen, was Sie auch zu Hause mit Ihren Kindern gemeinsam kochen können. Wir sind sicher, dass Sie und die Kinder dabei viel Spaß haben werden, auch wenn es nicht in einer größeren Gruppe stattfindet.

Sehen Sie einmal durch, wir haben unterschiedliche Rezepte herausgesucht und sind sicher, für jeden ist etwas dabei. Probieren Sie doch mal etwas ganz Neues aus.

Viel Erfolg beim Kochen und guten Appetit wünscht

Das Team des AWO Familienzentrums

Pizza mit Ruccola-Tomaten-Salat

Pizza

Zutaten Quark-Öl-Teig:

200g Magerquark	5 Eßl. Milch
2 Eier	150 ml Sonnenblumenöl
1 Tl. Salz	400g Mehl
1 Päckchen Backpulver	

Quark, Milch, Eier, Öl und Salz verquirlen. Mehl und Backpulver unterkneten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech ausrollen.

Belag: Pürierte Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Champignons, Thunfisch, Salami, Käse, Pizzagewürz (nach eigenem Geschmack!)

Die Pizza bei 200° ca. 25 Min. backen.

Ruccola Tomaten Salat

Die Ruccolablätter waschen, die Tomaten waschen und in Spalten schneiden.

Für das Dressing Kräuter mit Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Kartoffelauflauf mit Frikadellen

Kartoffelauflauf

Zutaten:

800g Pellkartoffel

200g Frischkäse

100ml Milch

Salz, Pfeffer, Muskat

200g Käse, Kräuter

Möhren, Brokkoli, Paprika

Die Kartoffel kochen und in Scheiben schneiden. In eine Auflaufform schichten.

Den Frischkäse und die Milch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann über die Kartoffel gießen.

Das Gemüse kleinschneiden und blanchieren. Über die Kartoffel geben.

Mit Käse bestreuen und bei 180° ca. 30 Min. überbacken.

Frikadellen

Zutaten:

650 g Hackfleisch

1 Ei

1 Brötchen (eingeweicht), oder Paniermehl

80ml Milch

80g Zwiebeln

2 Eßl. Petersilie

Salz, Pfeffer

Alle Zutaten gut miteinander vermengen und Frikadellen daraus formen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Backofen 30 min. backen.

Börek mit Bulgursalat

Börek (ergibt 40 Stück)

Zutaten für den Teig:

3 Eier	2 Eßl. Zucker
1 kg Mehl	1 Eßl. Salz
2 Gläser Milch	1 Würfel Hefe
½ Glas Wasser	½ Glas Öl

Milch, Wasser und Öl leicht erwärmen. Hefe darin auflösen. Mit restlichen Zutaten verkneten.

Gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen und diese ausrollen. Mit Füllung belegen, formen und bei 220°, ca. 15 min. backen.

Füllung:

Schafskäse mit Petersilie mischen (Menge nach Geschmack)

Bulgur Salat

Zutaten:

7 kl. Gläser Bulgur, 1 Eßl. Tomatenmark (süß/scharf) und 1 Knoblauchzehe in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser bedecken.

Alles verrühren und ruhen lassen.

Frühlingszwiebel, Petersilie, rote Paprika und eine Zwiebel fein würfeln und dazugeben.

Mit Salz, Öl und Zitronensaft abschmecken.

Börekschnecke mit Spinat-Schafskäsefüllung

Rezept für Kinder: Mengen für die Familie anpassen

Beschreibung

Börekschnecke (Teig)

Menge	Zutat
30 g	Weizenmehl (Type 405)
100 g	Weizen-Vollkornmehl
50 g	Speisestärke
60 g	Eier
130 ml	Wasser
15 ml	Rapsöl
	Jodsalz
30 g	Weizenmehl (Type 405)

Spinat-Schafskäsefüllung

Menge	Zutat
50 g	Zwiebeln (frisch)
2 g	Knoblauchzehe
15 ml	Rapsöl
500 g	Blattspinat (frisch oder TK)
200 g	Schafskäse
	Jodsalz
	Pfeffer
20 g	Eigelb
30 ml	Milch (1,5% Fett)

Zubereitung

1. Für den Teig Mehle, Stärke und Salz mischen und mit einem Handrührgerät (Knethacken) Ei, Wasser und Öl unterrühren bis ein einheitlicher, geschmeidiger Teig entsteht.
2. Den Teig in einer Frischhaltefolie mindestens 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
3. Für die Füllung den Blattspinat auftauen lassen und den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.
4. Zwiebeln und Knoblauch putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Beides in Öl glasig andünsten. Blattspinat zugeben, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Dann Käsewürfel untermischen.
5. Milch und Eigelb verrühren.
6. Den Teig nach dem Ruhen durchkneten, dann zu einer Rolle formen. Diese in 10 gleichmäßige Stücke (pro Portion ca. 50 g Teig) teilen und jedes zu einem länglichen, dünnen Teigfladen ausrollen.
7. Auf jeden Teigfladen 1/10 der Füllung geben und der Länge nach verteilen. Dabei die Ränder ca. 1 cm breit frei lassen. Die beiden Seitenränder einschlagen. Den Teig von der langen Seite her zur einer Rolle aufwickeln. Die Ränder gut zudrücken, so dass die Füllung nicht herausfällt.
8. Jede Teigrolle so gut es geht noch etwas in die Länge ziehen und dann zu einer Schnecke aufwickeln. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit der Milch-Ei-Mischung bestreichen.
9. Backen bei ca. 160 °C Umluft für ca. 25 Minuten.

Piroggen – Polnische Teigtaschen

Gefüllte Teigtaschen, wie gebratene Maultaschen, Tortellini oder asiatische Dumplings, gibt es überall. So auch in der polnischen Küche, die mit *Piroggen* aufwartet. Diese sind, im Gegensatz zu anderen slawischen *Piroggen*, nicht mit Fleisch, sondern mit Kartoffeln und *Twaróg* (eine Art Quark) gefüllt. Nach dem Kochen werden sie noch in etwas Öl oder Butter geschwenkt und serviert. Da man den polnischen Quark hierzulande kaum bekommt, kann man auch Schichtkäse verwenden. **Unser Tipp:** Spart bei der Füllung nicht an Gewürzen, da die Kartoffeln und der Nudelteig sehr viel davon schlucken.

Zutaten für 4 Personen

Für den Teig	Für die Füllung	Zum Braten
500 g Weizenmehl	2 Zwiebeln	1 Zwiebel
Salz	700 g Kartoffeln	1 TL Butter
2 Eier	500 g Schichtkäse	4 Streifen Speck
100 ml Wasser	Salz, Pfeffer	6 Blätter Salbei

Zubereitung

Schritt 1

Zuerst bereiten wir den Teig für unsere *Piroggen* vor. Dazu sieben wir das Mehl in eine große Schüssel, streuen Salz hinein und schlagen dann die Eier hinzu. Nun verkneten wir die Zutaten mit gut 100 ml Wasser zu einem festen Teig, den wir anschließend in Frischhaltefolie einschlagen und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Schritt 2

Während der Teig kühlt, bereiten wir die Füllung vor. Dazu schälen wir die Zwiebeln und die Kartoffeln und schneiden beides in Stücke. Anschließend geben wir die Kartoffeln mit ausreichend Salzwasser in einen Topf und kochen sie gar.

Schritt 3

Wenn die Kartoffeln fertig sind, geben wir sie zusammen mit dem Schichtkäse in eine Schüssel, würzen alles gut mit Salz und Pfeffer und stampfen es zu einer homogenen Masse.

Schritt 4

Wir holen den Nudelteig nun aus dem Kühlschrank und rollen ihn auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn aus. Jetzt schnappen wir uns einen Keksausstecher oder eine Schüssel mit ungefähr 10 cm Durchmesser und stechen die einzelnen *Piroggen* aus. Danach kneten wir den übrigen Teig wieder zusammen, rollen ihn wieder aus und stechen wieder Teigtaschen aus, bis der Teig aufgebraucht ist.

Schritt 5

Nach dem Ausstechen erhitzen wir ausreichend Wasser in einem Topf und salzen es. Nun geben wir jeweils einen Klecks der Füllung (ungefähr 1 Teelöffel) auf den Teig und formen daraus die typischen Teigtaschen. Dazu müssen wir nur die eine Seite des Teigs über die Füllung legen und dann bündig auf der anderen Seite festdrücken. Anschließend geben wir sie in den Topf mit Salzwasser und kochen sie darin gar. Den Garpunkt erkennt man, wenn die *Piroggen* oben schwimmen.

Schritt 6

Nun schöpfen wir die Teigtaschen der polnischen Küche mit einem Schaumlöffel ab und geben sie kurz auf ein Küchentuch zum Abtropfen. Danach zerlassen wir die Butter zum Braten in einer Pfanne, schälen und hacken die Zwiebel und schwitzen sie an. Dazu geben wir dann die *Piroggen*, sowie den klein geschnittenen Speck und die Salbeiblätter und braten alles zusammen an. Nun müssen wir sie nur noch mit etwas frischem Pfeffer bestreuen, auf Tellern verteilen und servieren. Guten Appetit!

Bunter Gemüsereis (Erbsen, Mais, Tomate, Champignon)

Rezept für Kinder: Mengen für die Familie anpassen

Beschreibung

Bunter Gemüsereis

Menge	Zutat
60 g	Zwiebeln
15 ml	Rapsöl
900 ml	Gemüsebrühe
450 g	Reis (parboiled)
220 g	Erbsen (grün, TK)
100 g	Zuckermais (Konserve oder TK)
300 g	Tomaten
220 g	Champignon (frisch)
70 g	Parmesan (mind. 30 % Fett i. Tr.)
	Jodsalz
	Pfeffer

Zubereitung

Für den Gemüsereis die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Reis zufügen, kurz andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen.
Nach 10 Minuten Garzeit die gefrorenen Erbsen und Maiskörner hinzugeben.
Nach weiteren 5 Minuten die gewürfelten Tomaten und in Scheiben geschnittenen Champignons zufügen und weitere 3 Minuten garen.

Chili sin Carne con Bulgur mit Mais, Kidney-Bohnen, Paprika und geriebenem Käse

Rezept für Kinder: Mengen für die Familie anpassen

Beschreibung

Durch das Garen wird die Bulgurmenge gut doppelt so viel.

Chili sin Carne con Bulgur

Menge	Zutat
200 g	Zwiebeln (frisch)
5 g	Knoblauchzehe
700 g	Paprikaschoten (frisch)
60 ml	Rapsöl
700 ml	Gemüsebrühe
350 g	Mais (TK)
350 g	Kidney-Bohnen (Konserve, abgetropft)
1500 g	Tomaten (Konserve)
300 g	Bulgur
	Jodsalz
	Pfeffer
	Paprikapulver
150 g	Parmesan (mind. 30 % Fett in Tr.)
200 g	Sojafleisch Trockenprodukt

Zubereitung

1. Für das Chili das Sojagranulat nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen.

Die gewürfelten Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprikaschoten mit dem Soja in einer Pfanne anschwitzen, die Schältomaten, die Kidneybohnen und den Mais zugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-) Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen. Mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

2. Den Bulgur in ca. 1,2 facher Menge Wasser kochen (120 ml Wasser auf 100 ml Bulgur).

3. Das fertige Chili in eine Schale geben und den Reis und den geriebenen Parmesan darüber streuen.

Lachsfrikadellen mit Limetten-Currysoße

Rezept für Kinder: Mengen für die Familie anpassen

Beschreibung

Lachsfrikadellen

Menge	Zutat
400 g	Lachsfilet
70 g	Weißbrot (ohne Rinde), alternativ Toastbrot
100 ml	Kokosmilch
50 g	Frühlingszwiebeln (frisch oder TK)
50 ml	Rapsöl
60 g	Eier
60 g	Semmelbrösel
3 g	Ingwer
3 g	Dill (frisch)
	Jodsalz
	Pfeffer
50 ml	Rapsöl

Limetten-Curry-Soße

Menge	Zutat
400 ml	Kokosmilch
30 ml	Limettensaft
2 g	Zitronenschale (unbehandelt)
	Currypulver
	Jodsalz
	Pfeffer
10 g	Speisestärke

Zubereitung

1. Fischfilet abspülen, trocken tupfen und fein hacken.
2. Kokosmilch erhitzen und Weißbrot darin einweichen.
3. Frühlingszwiebeln und Ingwer putzen, fein hacken, in Öl kurz andünsten.
4. Brot ausdrücken, mit dem Fisch vermischen. Zwiebeln, Ingwer, Ei, Semmelbrösel und Dill zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zu einer einheitlichen Masse verkneten und 10 Frikadellen formen.
5. Öl erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
6. Für die Soße Kokosmilch erhitzen, Limettensaft und –schale hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Currypulver abschmecken.
7. Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren und in die kochende Soße einrühren.

Hirse-Apfel-Puffer mit Mandeln und Apfel, dazu Zitronenjoghurt

Rezept für Kinder: Mengen für die Familie anpassen

Hirse-Apfel-Puffer

Menge	Zutat
50 g	Honig*
300 g	Hirse
750 ml	Wasser
150 ml	Milch (1,5 % Fett)
1 Prise	Jodsalz
750 g	Äpfel (frisch)
30 ml	Zitronensaft
5	Eier
220 g	Weizenmehl (Type 405)
30 g	Mandeln, gehackt
50 ml	Rapsöl

Zitronenjoghurt

Menge	Zutat
400 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
30 ml	Zitronensaft
	Zitronenschale (unbehandelt)
25 g	Zucker
	Zitronenmelisse (frisch)

Zubereitung

1. Hirse waschen, abtropfen lassen.
2. Wasser, Milch, Vanillezucker und eine Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Hirse dazugeben und bei mittlerer Hitze 30 Minuten quellen lassen, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Äpfel waschen, putzen, grob raspeln und mit dem Zitronensaft vermischen.
4. Mandeln in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, dann abkühlen lassen.
5. Den Hirsebrei mit geraspelten Äpfeln, Eiern, Mandeln, Honig und Mehl zu einer einheitlichen Masse verrühren.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Hirsebrei esslöffelweise hineingeben, etwas flach drücken (Durchmesser ca. 9 cm) und etwa 5 Minuten pro Seite goldbraun braten. Die fertigen Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.
7. Für den Zitronenjoghurt alle Zutaten miteinander vermischen. Nach Belieben mit Zitronenmelisse garnieren.