

JANOSCH

DAS JANOSCH-  
KOCHEBUCH

Liebe Eltern,

Sie tun alles, damit es Ihrem Kind gut geht. Eine wichtige Rolle für die Entwicklung spielt dabei das Vorlesen und das gemeinsame Lesen. Beides macht Spaß und erleichtert Ihrem Kind später das Lesen und Lernen in allen Fächern.

Es gibt fast nichts Schöneres, als zu kuscheln und gemeinsam in eine Geschichte einzutauchen. Vorlesen schafft eine Atmosphäre von Vertrauen und Geborgenheit. Damit es gelingt, haben wir ein paar Tipps für Sie:

#### **Sich Zeit nehmen**

Schenken Sie Ihrem Kind beim Vorlesen die volle Aufmerksamkeit. Die Vorlesezeit wird zu einem geliebten Ritual, wenn sie regelmäßig stattfindet, zum Beispiel vorm Schlafengehen, um den Tag gemeinsam ausklingen zu lassen.

#### **Ins Gespräch kommen**

Indem Sie Fragen zur Geschichte stellen, ermuntern Sie Ihr Kind, ganz genau hinzuhören und selbst von Erlebnissen zu berichten. Zum Beispiel: Was ist da passiert? Hast du das auch schon mal erlebt? Was würdest du machen?

#### **Lassen Sie Ihr Kind kreativ werden**

Regen Sie Ihr Kind an, die Geschichte weiterzuerzählen oder ein Bild dazu zu malen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind wundervolle Momente mit diesem Buch!

Ihre Stiftung Lesen



Weitere Lese- und Medientipps gibt es auf [www.stiftunglesen.de](http://www.stiftunglesen.de)





JANOSCH  
DAS JANOSCH-  
KUCHBUCH

Rezepte von Felix Frissifress

Mit vielen Geschichten und  
bunten Bildern

von

*Janosch*



Janosch ist der Autor der Fernsehserie  
JANOSCHS TRAUMSTUNDE.

Er wurde 1931 in Zaborze (Polen) geboren,  
lebte in Paris, München und wohnt seit 1980  
in Spanien.

Er schrieb und malte über  
200 Kinderbücher, Romane, Theaterstücke,  
Fernsehsendungen u. a. m.

Seine Kinderbücher wurden bisher in  
etwa 47 Sprachen übersetzt.

Er erhielt den französischen und deutschen  
Kinder- und Jugendbuchpreis,  
2 x die Goldmedaille Bratislava, den Prix Jeunesse,  
Prix Danube, 2 x den Silbernen Griffel (Holland),  
den Silbernen Pinsel usw.

© Janosch  
Genehmigte Sonderausgabe für  
Ullmann Medien GmbH,  
Rolandsecker Weg 30, 53619 Rheinbreitbach

Gesamtherstellung:  
Ullmann Medien GmbH, Rheinbreitbach  
[www.ullmannmedien.com](http://www.ullmannmedien.com)

Die Gerichte in diesem Buch dürfen nur im Beisein  
eines Erwachsenen gekocht werden.



# Inhalt

## Aufgepasst.....7

## Süße Sachen...13

Rote Grütze.....14

Ofenschlupfer.....16

Arme Ritter.....17

Kaiserschmarrn.....18

Gugelhupf.....20

Kalter Hund.....22

Jan Hagel.....23

Erdbeerquark.....24

Griesbrei.....25

Obstsalat.....26

Pflaumenklöße.....27

## Heiße Sachen..29

Hoppel Poppel.....30

Falscher Hase.....32

Senfeier.....34

Makkaroniauflauf..36

Doppeldecker.....38

Nudeltorte.....40

Pfannkuchen.....42

Kartoffelpuffer.....44

Pizza.....46

Hamburger.....48

Himmel und Erde..50



|                     |    |                     |    |
|---------------------|----|---------------------|----|
| Rührei              |    | Bircher Müsli.....  | 68 |
| mit Schinken .....  | 51 | Bauernsalat.....    | 70 |
| Kartoffelbrei ..... | 52 | Nudelsalat.....     | 72 |
| Würstchenteller     |    | Supersandwich.....  | 74 |
| Onkel Hans.....     | 54 | Kartoffelsalat..... | 77 |
| Spaghetti mit roter |    | Wurstsalat.....     | 78 |
| Fleischsoße.....    | 56 |                     |    |

## Cooler Sachen...58      Sieben Suppen...81

|                      |    |                        |    |
|----------------------|----|------------------------|----|
| Frühstück für kleine |    | Klößchensuppe.....     | 82 |
| Schlemmer.....       | 60 | Kartoffelsuppe.....    | 84 |
| Käsebrot             |    | Buchstabensuppe.....   | 86 |
| mit Marmelade.....   | 62 | Süße Milchsuppe.....   | 88 |
| Eierbrot.....        | 64 | Rote Suppe.....        | 91 |
| Gefüllte Eier.....   | 65 | Hühnersuppe            |    |
| Eierberg.....        | 66 | mit Reis.....          | 92 |
|                      |    | Kürbiscrème-Suppe..... | 94 |





## Aufgepasst!

Kochen macht Spaß. Kochen ist aber auch gefährlich! Also, bevor es losgeht: Aufgepasst! Aufpassen muss man immer: Vor dem Kochen, beim Kochen und nach dem Kochen beim Säubern, Abwaschen und Abtrocknen und zwischendurch sowieso IMMER AUFPASSEN.



Aber nun der Reihe nach.

Erst mal muss gefragt werden, ob überhaupt gekocht werden darf,

und wann und wer von den Erwachsenen Zeit und Lust hat, zuzugucken und darauf zu achten, dass nichts schiefgeht. Ohne dass ein Erwachsener dabei ist, wird nicht gekocht. Verstanden? Ja.

Wenn das geklärt ist, heißt es:

**1** Hände waschen! Mit schmutzigen Händen soll man möglichst gar nicht rumlaufen, und mit schmutzigen Händen kochen auf keinen Fall.

**2** Die langen Haare müssen zurückgebunden werden. Warum? Erstens, weil sie leicht anbrennen, wenn man einen Gasherd hat oder einen alten Herd mit richtigem Feuer, außerdem, weil sie sich aufwickeln können auf der Rührmaschine, und drittens, weil kein Haar in die Suppe fallen soll. Am besten ist eine Kochmütze.

**3** Was soll überhaupt gekocht werden? Die Rezepte stehen hier im Buch, aber was braucht man dazu an Zutaten, Töpfen und Geräten? Das alles stellt man vorher bereit. Sonst muss man später danach suchen und inzwischen kocht die Milch über oder sonst was passiert.

**4** Mit Messern und elektrischen Geräten darf man allein überhaupt nicht umgehen – da muss immer ein Erwachsener dabei sein. Und bei dieser Gelegenheit: Messer sind gefährlich. Das wissen wir längst. Aber beim Kochen muss man anders mit Messern umgehen als beim Essen. Man benutzt auch andere Messer. Deshalb Achtung! Das Messer beim Schneiden immer so halten, dass die Spitze vom Körper weggeführt wird. Und elektrische Geräte nie mit nassen Händen anfassen! Man kann sonst leicht einen elektrischen Schlag bekommen, und der kann sogar tödlich sein. Also: Elektrische Geräte nur mit trockenen Händen bedienen!

**5** Wenn mal was runterfällt: Einfach fallen lassen, nie versuchen, es aufzufangen. Man kann sich schneiden, sich verbrennen, oder in der Hast alles andere runterschmeißen. Also: Was fällt, fallen lassen, auch wenn mal ein Teller oder ein Glas kaputtgeht. Das lässt sich ersetzen.

**6** Topflappen müssen da sein. Alles wird heiß beim Kochen: Töpfe, Deckel, Bratpfannen, Auflaufformen, Backbleche usw. Vorsicht beim Anfassen! Auch drauf achten: Heiße Töpfe nie einfach auf dem Tisch absetzen – immer auf einem Untersatz! Und noch eins bei dieser Gelegenheit: Pfannenstiele immer nach hinten drehen, nie nach vorn oder zur Seite überstehen lassen, sonst stößt man leicht dagegen, und das kann böse Folgen haben.

**7** Auf keinen Fall die Küche verlassen, solange noch irgendeine Brennstelle in Betrieb ist. Auch nichts anderes nebenbei erledigen: rasch die Schularbeiten machen, nebenan Fernsehen oder sowas. Immer erst rasch den Herd abstellen.

Und noch ein paar Ratschläge, die wir uns am besten ein für alle Mal merken. Denn manche Probleme kommen immer wieder vor. Es genügt, wenn wir einmal hinschreiben, wie man's macht. Oder etwa nicht?



Obst und Gemüse immer zuerst waschen. Man weiß nie, ob es nicht gegen Insekten besprüht wurde oder sonst was Unappetitliches damit passiert ist.



Wenn etwas in die Bratpfanne soll: Bratfett, Butter, Öl oder sonst was: Nie in die kalte Pfanne tun, die Pfanne immer erst erwärmen, aber auch nicht knallheiß machen: Das Fett soll schmelzen und sich verteilen, nicht explodieren.



Wenn Mehl und Flüssigkeit verrührt werden sollen: Vorsicht, dass es keine Klumpen gibt. Man streut das Mehl vorsichtig, unter ständigem Umrühren in die Flüssigkeit. Mit dem Elektromixer geht es leichter.



Kartoffeln schälte Oma früher mit dem Küchenmesser. Inzwischen gibt es dafür Kartoffelschäler, kleine Geräte oder Spezialmesser, mit denen man auch Spargel schälen und Mohrrüben schaben kann. Damit geht es schneller und sparsamer, auch schneidet man sich nicht so leicht.



Eier kochen: Pflaumenweich werden die Eier, wenn sie etwa 6 1/2 Minuten im kochenden Wasser waren. Damit sie richtig hart werden, brauchen sie 12, besser noch 15 Minuten. Ganz gleich, wie lange sie gekocht haben, man muss sie unter eiskaltem Wasser abschrecken, sobald man sie – am besten mit einem Esslöffel – aus dem kochenden Wasser genommen hat.

Ratsam ist auch, mit einer Nadel ein winziges Loch oben durch die Eierschale zu stechen, bevor man das Ei ins kochende Wasser einlegt. Dann kann die sich beim Erhitzen ausdehnende Luft entweichen und das Ei platzt nicht so leicht.





Beim Trennen von Eiweiß und Eigelb stellt man am besten 2 Tassen bereit. Man schlägt das Ei in der Mitte der Längsseite kräftig, aber behutsam auf, hält es mit einer Hand senkrecht über eine der Tassen und kippt mit der anderen Hand die obere Hälfte so nach unten, dass möglichst alles Eiweiß in die Tasse läuft und das Eigelb in der unteren Hälfte bleibt. Nun hat man in jeder Hand eine Eierschalenhälfte: In einer ist das Eigelb, die andere ist leer. Um das Eigelb von dem sich noch drum herum befindlichen Eiweiß zu trennen, kippt man das Eigelb vorsichtig in die leer gewordene Eierschalenhälfte; das zurückbleibende Eiweiß kippt man zu dem schon in der Tasse befindlichen Eiweiß und hat nun wieder eine leere Eihälfte und eine andere mit dem Eigelb und einem Rest Eiweiß. Wieder kippt man das Eigelb in die leere Eihälfte, entleert das zurückgebliebene Eiweiß in die Tasse und so weiter, bis man das Eigelb weitgehend isoliert hat. Dann kippt man es in die zweite Tasse und das nächste Ei ist an der Reihe.

Beim Putzen von Suppengrün sollte man darauf achten, dass bei den Lauchstangen oft Erde zwischen den Blätterlagen mit hochgewachsen ist. Dieser Sand muss natürlich rausgewaschen werden.



Auflaufformen fettet man am besten, indem man ein Stück Pergamentpapier mit etwas Butter oder ein paar Tropfen Olivenöl einfettet und damit Innenwände und Boden der Form gründlich einschmiert. Oder man nimmt den Backpinsel.



Benutzte Gefäße immer gleich ausspülen oder einweichen, Geräte gleich reinigen, zwischendurch immer mal aufräumen und sauber machen!

Und nun geht es los!





*Ich koche für dich  
auf Lebenszeit.*







# Süße Sachen

*Deine Speisung  
ist echt die beste.*

## Rote Grütze mit Schlagsahne

„Roed Groed med Floede“ sagen die Dänen, wenn sie im Restaurant Rote Grütze mit Sahne haben wollen. So lustig hört sich das bei uns nicht an, schmeckt aber genauso gut.

Wir brauchen:

125 g Johannisbeeren

125 g Himbeeren

125 g Erdbeeren

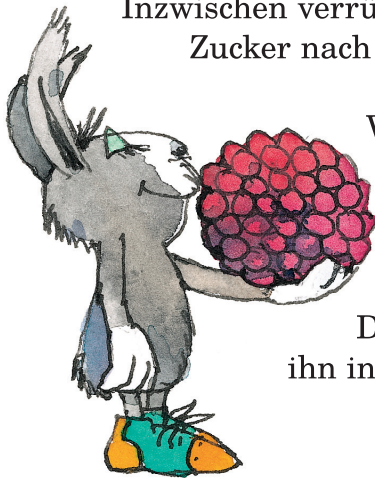
100 g Sahne

125 plus 50 g Zucker für die Schlagsahne

100 g Stärkemehl (Speisestärke)

Die Beeren werden gewaschen, die Johannisbeeren von den Stängeln abgestreift, bei Himbeeren und Erdbeeren machen wir die Blattreste ab, dann kochen wir die Früchte 10 Minuten in einem halben Liter Wasser.

Inzwischen verrühren wir das Stärkemehl zusammen mit dem Zucker nach und nach mit einer Tasse Wasser.



Wenn die Früchte 10 Minuten gekocht haben, gießen wir die MehlsöÙe in die kochenden Früchte, rühren dabei immer gut um und kochen alles ungefähr 10 Minuten weiter, bis die Flüssigkeit mit den Früchten fest wird.

Dann nehmen wir den Topf vom Herd, entleeren ihn in eine Schüssel und lassen die Grütze abkühlen.



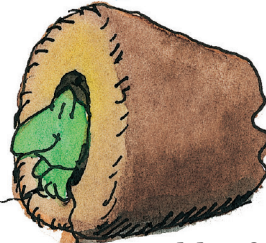
Nun schlagen wir die Sahne mit dem Mixer, bis sie fast steif ist, tun die 25 g Zucker hinein und schlagen weiter, bis richtig feste Schlagsahne draus geworden ist. Aber nicht länger! Sonst wird Butter draus.

Wenn die Grütze abgekühlt ist, verteilt man sie in passende Schälchen und jeder nimmt so viel Schlagsahne dazu, wie er mag, solange der Vorrat reicht.





## Ofenschlupfer



Ofenschlupfer heißen Ofenschlupfer, weil sie im Ofen schlupfen. Oder weil sie aus dem Ofen schlupfen? Oder weil sie reinschlupfen? Oder? Ich weiß es eigentlich nicht, ehrlich. Aber ich weiß, dass sie super gut schmecken, wenn man alles richtig macht.

Wir brauchen:

500 g Mehl

1/4 l Milch

60 g Butter

70 g Zucker

20 g Hefe

1 Ei

noch mal 20 g Butter zum Fetten des Backblechs  
etwas Puderzucker zum Draufstäuben

Die Milch erwärmen wir fingerwarm, tun die Hefe hinein und rühren und kneten aus Milch, Hefe, Mehl, Butter, Zucker und Ei einen Teigball, den wir in molliger Wärme, am besten von einem Handtuch bedeckt, zu etwa dem doppelten Volumen aufgehen lassen. Das dauert ungefähr 1/2 Stunde. Nun wälzen wir ihn auf einem möglichst großen Brett auf etwa 1 1/2 cm Dicke aus und stechen mit einem umgedrehten Eierbecher kleine Teigplätzchen aus, die wir auf dem mit der Extrabutter gefetteten Backblech so verteilen, dass sie sich nicht berühren. (Die zwischen den runden Plätzchen übrig gebliebenen Teigreste kneten wir neu zusammen und rollen sie wieder aus, usw.) Das Backblech erwärmen wir im Backofen ganz wenig auf ungefähr 30 Grad und lassen die Plätzchen noch einmal ungefähr 30 Minuten gehen, dann backen wir sie richtig bei mittlerer Hitze, bis sie goldbraun werden. Wenn wir das Backblech aus dem Ofen haben schlupfen lassen, bestreuen wir die Schlupfer rasch mit etwas Puderzucker und können sie verspeisen, sobald sie ein wenig abgekühlt sind.



## Arme Ritter

Süße  
Sachen

Weil arme Ritter arm waren und nicht so reich, wie zum Beispiel Raubritter, mussten sie manchmal von trockenem Brot leben. Aber sie wussten sich zu helfen und machten etwas besonders Leckeres daraus, und zwar ganz einfach:

Sie nahmen:

4 alte, trockene Brötchen od  
8 Scheiben trockenes Brot

2 Eier

1/4 l Milch

80 g Zucker

1/2 Teelöffel Zimt

etwas Butter zum Einfetten der Pfanne und etwas Salz



Sie quirlten die Eier und die Milch tüchtig durcheinander, taten etwas Salz dazu und gaben alles in eine flache Schüssel oder einen tiefen Teller. Dann teilten sie die alten Brötchen in Oberhälfte und Unterhälfte und tunkten sie, so viele wie nebeneinander passten, in die Flüssigkeit, wendeten sie um, sodass Oberseite und Unterseite Flüssigkeit aufnehmen konnten, und taten sie rasch in die zuvor erwärmte und mit Butter gefettete Pfanne. Bei mittlerer Hitze rösteten sie sie erst von der einen, dann von der anderen Seite, bis beide Seiten goldbraun waren. Dann raus aus der Pfanne auf eine große Platte, Zucker- und Zimtgemisch draufgestreut, Pfanne neu gefettet, die nächsten Brötchenhälften getunkt und geröstet, bis alle 8 Hälften auf der Platte lagen, mit dem Zucker und Zimt bestreut waren und nur noch gegessen werden mussten. Genauso machen wir das heute.



## Kaiserschmarrn

Kaiser und Könige gibt's ja heute nur noch selten, und sie haben auch nicht mehr so viel zu sagen wie früher. Aber damals gab es einen Kaiser, der konnte so viel und so oft Pfannkuchen essen, wie er wollte. Das tat er auch, und eines Tages hatte er genug davon und befahl seinem Leibkoch, sich etwas Neues auszudenken. Da erfand der kaiserliche Leibkoch den Kaiserschmarrn. Sein Rezept ist bis heute das beste:



Wir brauchen:

500 g Mehl

100 g Zucker

100 g Butter

1/2 l Milch

6 Eier

etwas Salz

noch mal 50 g Butter zum Backen

Puderzucker

Erst trennt man die Eier in Eigelb und Eiweiß. Dann rührt man aus Milch, Mehl, den Eigelben und dem Zucker einen Teig. Das Eiweiß schlägt man zu Eierschnee, die Butter erwärmt man so weit, dass sie schmilzt, aber nicht heiß wird, und hebt beides unter den Teig, der gut flüssig sein sollte; man muss ihn mit dem Schöpflöffel schöpfen können. Die Pfanne wird erwärmt, reichlich von der zum





Backen bestimmten Butter drin geschmolzen und Teig draufgeschöpft, bis die Pfanne etwa 1/2 cm hoch gefüllt ist. Nun wird daraus ein Pfannkuchen gebacken, bis er unten goldbraun ist. Dann dreht man ihn um, und wenn er auch auf der anderen Seite goldbraun ist, stellt man den Herd auf ganz kleine Flamme, zerstöbt den Pfannkuchen mit dem Pfannenheber oder einem Holzlöffel in etwa 4 bis 8 cm große Teile und lässt sie noch etwa 2 Minuten nachbacken, leert den Pfanneninhalt auf einen Teller und streut tüchtig Puderzucker drüber. Das ist die erste Portion.

Bestimmt ist noch Teig in der Schüssel für mindestens zwei oder drei Pfannen – das kommt auf die Größe an. Für 4 Portionen sollte es reichen.



Süße  
Sachen





## Gugelhupf

Der Gugelhupf, der Gugelhupf schmeckt gut und macht auch satt,  
versichert Liesel mit dem Zupf, die dies gedichtet hat.

Die Liesel braucht dazu:

- 200 g Mehl
- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 100 g Magerquark
- 100 g gehackte Mandeln
- 1/4 l Milch
- 2 Eier
- 2-3 Teelöffel Backpulver
- Pudierzucker zum Draufstreuen

Die Liesel lässt erst mal die Butter schmelzen, ohne sie aber zu heiß werden zu lassen. Dann stellt sie die Napfkuchenform bereit und bemalt sie von innen mit etwas geschmolzener Butter. Dazu nimmt sie den Backpinsel. Und dann fängt die eigentliche Arbeit an: Den Quark, die Milch und die geschmolzene Butter quirlt sie mit dem Elektromixer durcheinander und rührt vorsichtig nach und nach das Mehl und das Backpulver hinein. Dann schlägt sie die beiden Eier, den Zucker, den Vanillezucker und zuletzt die gehackten Mandeln dazu. Alles wird ordentlich durchgewalzt, in die Napfkuchenform gefüllt und etwa 1 Stunde bei mittlerer Backofentemperatur gebacken.

Nun lässt die Liesel die Form mit dem Gugelhupf etwas abkühlen, stürzt sie auf einen großen flachen Teller, nimmt die Form herunter und bestreut den Gugelhupf mit Puderzucker, als hätte es geschneit.

Eigentlich sollte sie mit dem Anschneiden warten, bis der Gugelhupf ganz abgekühlt ist. Aber Liesel weiß, dass er besonders gut schmeckt, wenn er noch etwas warm ist.





## Kalter Hund

Warum der Kalte Hund so heiß, wie er heißt, weiß er selber nicht. Er sieht auch gar nicht wie ein Hund aus, und bellen kann er auch nicht. Wahrscheinlich heißt er so, weil er uns nicht beißen kann, sondern wir ihn.

Aber dazu müssen wir ihn erst mal machen. Das ist puppenleicht.

Wir brauchen dafür nur:

1 Päckchen Butterkekse

1 Dose Schokoladenkuvertüre

Wir bestreichen vier Butterkekse dick mit Schokoladencreme und legen sie passgenau aufeinander, natürlich immer die Schokoladenseite nach oben. Dann kommt als Deckel ein fünfter Butterkeks obendrauf. Das sind 5 Butterkekse übereinander mit 4 Lagen Schokoladencreme dazwischen:  
Der erste Kalte Hund ist fertig.

Wir schichten einen zweiten Kalten Hund daneben. Solange die Kekse und die Schokoladencreme reichen, machen wir weiter. Je länger wir damit warten, die Kalten Hunde aufzufressen, desto besser zieht die Schokoladencreme in die Kekse ein, desto weniger krümeln und desto besser schmecken sie.



# Jan Hagel

Süße  
Sachen

Jan Hagel kommt aus Holland, wie der Holländer Käse, aber er hat mit Käse nichts zu tun. Im Gegenteil.

Wir brauchen dazu:

150 g Mehl

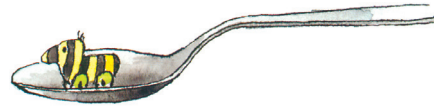
150 g Zucker

100 g Butter

1 Ei

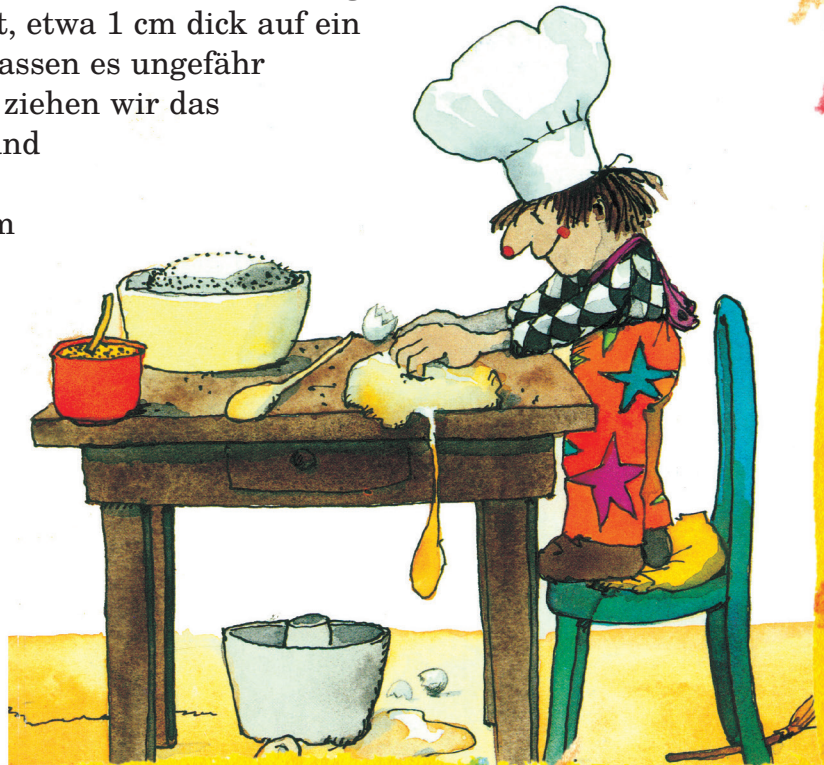
1 gehäuften Teelöffel Backpulver

2 Esslöffel Wasser



Die Butter schmelzen wir, tun sie in den Elektromixer und rühren sie mit dem Zucker schaumig, geben das Wasser dazu, dann das Ei und streuen vorsichtig nach und nach das Mehl, das Backpulver und etwas Salz dazu, verteilen alles, nachdem es gut durcheinander gemengt ist, etwa 1 cm dick auf ein gefettetes Backblech und lassen es ungefähr 20 Minuten backen. Dann ziehen wir das Backblech aus dem Ofen und schneiden den gebackenen Teig, solange er noch warm ist, in viereckige Stücke.

Fertig.



## Erdbeerquark

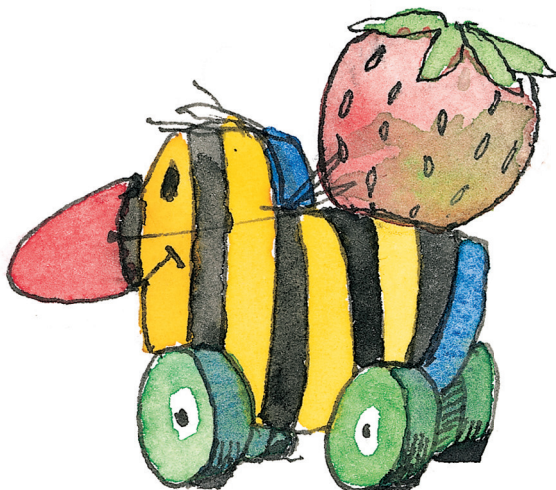
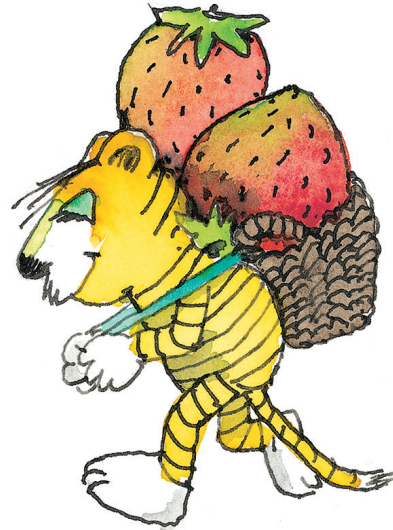
Erdbeerquark ist eine leckere Nachspeise und in der Erdbeerzeit ganz leicht zu machen.

Wir nehmen:

- 1 Paket (250 g) Quark
- 50 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Eigelb
- 1 Tasse Milch
- 250 g frische Erdbeeren

Zuerst werden die Erdbeeren gewaschen, dann geputzt und je nach Größe in 4 oder 6 Teile geschnitten. Als Nächstes trennen wir das Eigelb vom Eiweiß, geben den Quark, den Zucker, den Vanillezucker, das Eigelb, die Milch und die zerkleinerten Erdbeeren in den Elektromixer und mischen alles kräftig durcheinander, bis es schaumig wird – fertig.

Statt Erdbeeren könnt ihr natürlich auch andere Früchte nehmen, zum Beispiel entkernte Kirschen, Himbeeren oder Johannisbeeren; bei den Johannisbeeren solltet ihr aber mindestens 50 g Zucker mehr nehmen.





# Grießbrei

Süße  
Sachen

Grießbrei ist etwas für Faulpelze, denn man braucht nicht zu kauen, sondern kann ihn ganz einfach runterschlucken. Er schmeckt aber auch denen sehr gut, die nicht zu faul sind zum Kauen. Gibt es die überhaupt? Ihr könnt euch ja mal umhören. Aber fangen wir gleich mal an.

Wir brauchen:

2 l Milch  
200 g Grieß  
40 g Zucker  
40 g Butter  
etwas Zimt  
etwas Salz



Die Milch, ein Stückchen Butter, 10 g Zucker und 1 Prise Salz bringt man zum Kochen, rührt nach und nach den Grieß hinein und lässt ihn 20 Minuten kochen, dann ist der Grieß gar und der Grießbrei fertig. Man füllt ihn in eine Schüssel oder verteilt ihn gleich auf die Teller, lässt etwas Butter drauf schmelzen und streut ordentlich Zucker drüber, mit oder ohne Zimt. Falls jemand krank ist in der Familie, bekommt er den Grießbrei ohne Butter und Zucker und wird dann sicher bald wieder gesund.

## Obstsalat

Natürlich essen wir Obst fast immer so, wie es geerntet wird: Kirschen stecken wir in den Mund und spucken die Kerne aus, in Apfel und Birne beißen wir einfach rein, bei den Johannisbeeren verziehen wir den Mund wegen der Säure, Bananen dagegen sind das reinste Vergnügen. Aber man kann auch alle möglichen Früchte zusammennehmen und Obstsalat daraus machen, da bekommt man eine toll erfrischende Mischung der Aromen.



Zum Beispiel nehmen wir:

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1/2 Apfelsine
- 1/4 Honigmelone
- eine Handvoll Weintrauben
- 1 Banane
- 50 g Walnüsse
- 30 g Zucker
- 3 Esslöffel flüssigen Honig

Das Obst waschen wir natürlich. Bei Apfel und Birne wird das Kerngehäuse entfernt, die Apfelsine wird in ihre Scheiben zerlegt, die Banane geschält, und das Fleisch der Melone so weit aus der Schale geschnitten, wie es reif und saftig aussieht. Diese Früchte werden alle in etwa 1 1/2 cm große Würfel, die Banane in 1 1/2 cm dicke Scheiben geschnitten. Die Trauben werden abgezupft und alles mit dem Honig zusammen in einer großen Schale durcheinandergerührt. Nun wird der Zucker drübergestreut und alles 1/2 Stunde ziehen gelassen. Falls wir noch 1/2 Becher Sahne haben, machen wir daraus Schlagsahne, die wir mit 2 Teelöffeln Zucker süßen. Davon kann zum Obstsalat nehmen, wer mag.





# Pflaumenklöße

Süße  
Sachen

Die Pflaumenklöße sind gar nicht aus Pflaumen, sondern aus Mehl und Quark. Sie heißen nur so, weil mittendrin eine Pflaume steckt. Ebenso gut können wir eine halbe Aprikose oder eine Nektarinenscheibe rein-tun. Dann heißen sie „Aprikosen-“ oder „Nektarinenklöße“. Aber mit Pflaumen geht es am besten.

Für 6-8 Klöße brauchen wir:  
500 g Quark  
200 g Mehl  
2 Eigelb  
8 Pflaumen oder Zwetschgen  
50 g Zucker  
Zimt

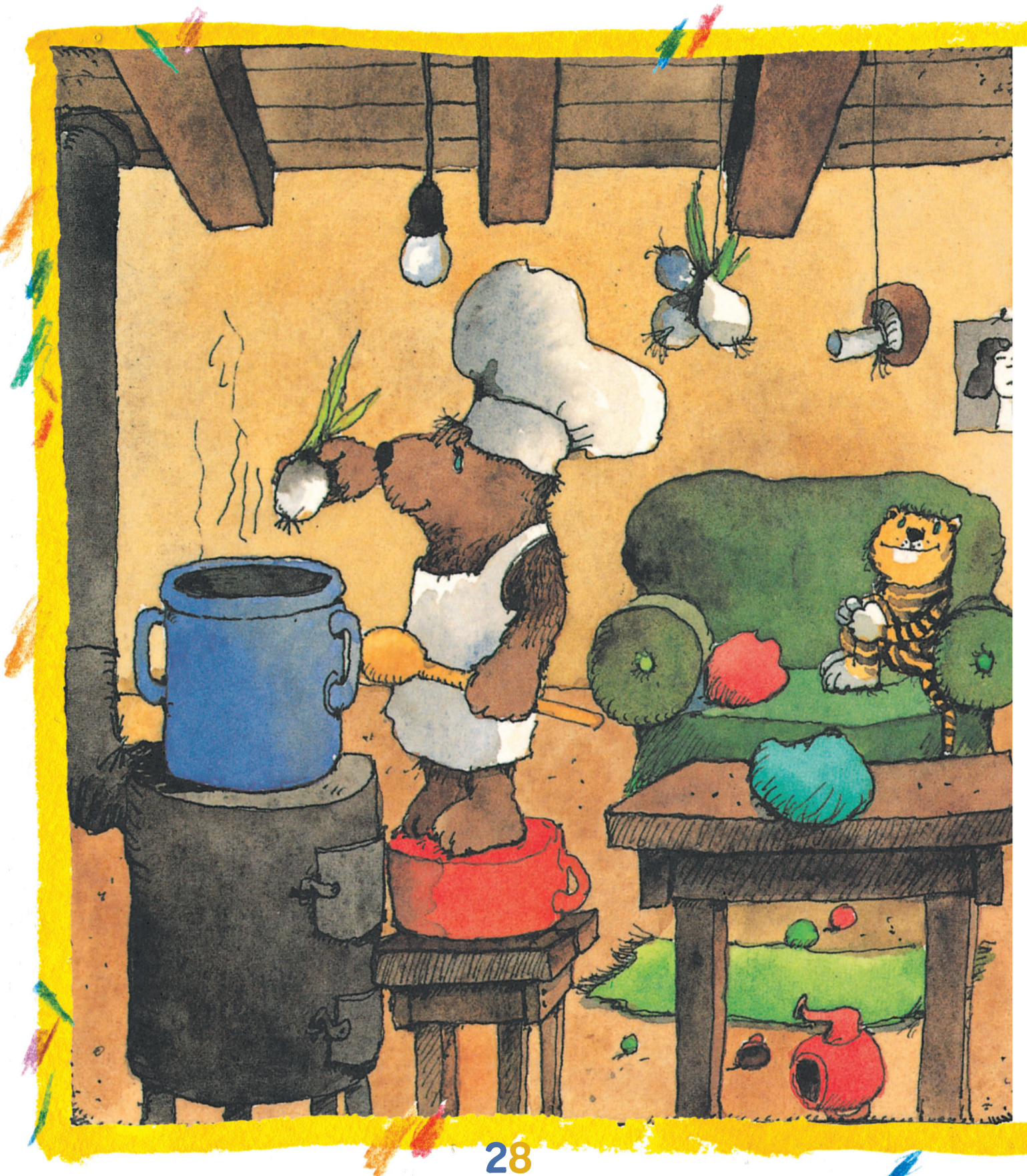


Die Eier trennen wir in Eigelb und Eiweiß. Quark, Mehl und eine Prise Salz verrühren wir mit dem Elektromixer, tun die 2 Eigelb dazu und rühren weiter, sodass ein gleichmäßiger Teig entsteht. Nun stellen wir einen großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen auf den Herd.

Dann waschen und entkernen wir die Pflaumen und füllen sie, wenn sie sehr sauer sind, mit einem Teelöffel Zucker. Jetzt nehmen wir einen großen Löffel Teig und breiten ihn mithilfe des Löffels so auf der Handfläche aus, dass wir auf die Mitte der Teigfläche eine Pflaume legen können. Das tun wir auch, umschließen die Pflaume mit dem Teig und formen erst einen, dann so viel weitere Klöße, wie der Teig reicht.

Wenn das Wasser kocht, legen wir die Klöße vorsichtig hinein und lassen sie 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Wenn sie fertig sind, schwimmen sie an der Wasseroberfläche und müssen vorsichtig mit dem Sieblöffel oder einer Schöpfkelle aus dem Wasser gehoben werden.









# Heiße Sachen

## Hoppel-Poppel mit Ananas

Hoppeln tun Kaninchen. Aber aus Kaninchen wird Hoppel-Poppel nicht gemacht. Und Poppel? Was steckt dahinter? In England versteht man unter Hoppel-Poppel: geschlagene Eier mit viel Rum. Also mit Alkohol – nichts für uns. Ach was! Fangen wir erst mal an.

Wenn zwei Kinder satt werden sollen,  
brauchen wir:

- 4 mittelgroße Pellkartoffeln
- 125 g Fleischwurst oder Bierschinken
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Ananas-Ringe
- 2 Eier
- 2 Esslöffel gehackte Petersilie
- etwas Salz



Zuerst werden die Pellkartoffeln gepellt und in ungefähr 1/2 cm dicke Scheiben, dann die Wurst in ungefähr ebenso große Stücke geschnitten (nachdem man vorher die Wurstpelle abgezogen hat). Nun kommen die Ananas-Ringe dran. Die werden in etwa 2 cm große Stücke geteilt. Dann wird die Pfanne auf mittlerer Temperatur heiß gemacht, das Öl darin verteilt und die Kartoffeln 7 Minuten lang gebraten. Natürlich muss man sie mit einem Holzlöffel immer mal wieder umwenden, aber man hat Zeit, die Eier mit etwas Salz in eine größere Tasse zu schlagen und mit einer Gabel Eiweiß und Eigelb gründlich durcheinander zu mischen.

Wenn die Kartoffeln 7 Minuten gebraten haben, tut man die Wurst- und Ananas-Stücke dazu, rührt alles zusammen und gießt die Eier gut verteilt darüber; man rührt mit einem Holzlöffel weiter um, bis die Eimasse fest wird. Dann schnell die Pfanne vom Herd und die gehackte Petersilie drüber verteilt – fertig.





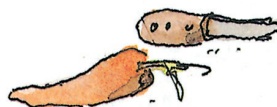
## Falscher Hase

Der Falsche Hase unterscheidet sich vom richtigen Hasen dadurch, dass er nicht laufen und Haken schlagen kann. Er hat keine langen Ohren und legt auch keine Ostereier. Er ist einfach ein großer Fleischkloß, der – wenn er fertig ist – so bräunlich aussieht wie ein Hasenfell.



Wir brauchen dazu:

- 200 g gemischtes Hackfleisch  
je zur Hälfte aus Schweine- und Rindfleisch
- 1 altbackenes Brötchen
- 1 Mohrrübe
- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel Haferflocken
- 1 Esslöffel gehackte Mandeln
- 1 Ei
- 1-2 Esslöffel Semmelbrösel
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1-2 Prisen Pfeffer
- 1 Esslöffel saure Sahne
- 20 g Butter



Zuerst putzen wir die Mohrrübe, schälen die Zwiebel, schneiden sie in kleine Würfel und hacken die gekochten, abgezogenen Mandeln klein (wenn wir keine gehackten Mandeln kaufen konnten). Dann wässern wir das Brötchen und drücken das Wasser wieder heraus.

Nun kommen das Fleisch, das Salz, der Pfeffer, die Zwiebelwürfel, die gehackten Mandeln und das aufgeweichte Brötchen in eine Schüssel, das Ei wird am Schüsselrand aufgeschlagen, geteilt und ebenfalls in die Schüssel getan (die Eierschalen wandern gleich in den Mülleimer).

Jetzt kommen die Haferflocken dazu, und schließlich raspeln wir die Mohrrübe darüber und manschen mit einem kräftigen Holzlöffel alles gut und lange tüchtig durcheinander.

Nun streuen wir die Semmelbrösel auf eine längliche Aufschnittschale, nehmen die Fleischmasse mit den Händen aus der Schüssel, pressen sie zu einem länglichen Stollen zusammen und wälzen ihn von oben und unten im Semmelmehl. Jetzt wird das Backblech mit der Butter gut gefettet, der Fleischstollen draufgelegt und bei 180 Grad im Backofen gebacken.

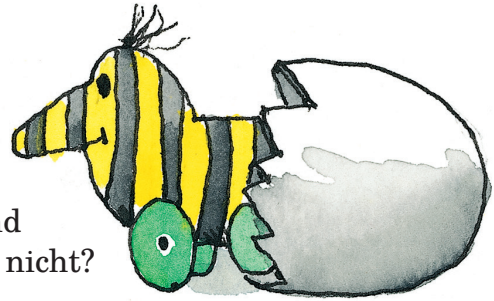
Inzwischen waschen wir die Aufschnittschale rasch aus und stellen sie bereit. Der Fleischstollen wird nach einer kappen Stunde schön braun und heißt von nun an „Falscher Hase“. Wir schieben ihn vom Backblech auf die Aufschnittschale und verrühren den auf dem Backblech ausgelaufenen Saft zusammen mit den sonstigen Resten und der sauren Sahne zu einer Soße, die wir vorsichtig, ohne uns zu verbrennen, in ein kleines Schälchen abgießen. Von dem Falschen Hasen können wir 1–2 cm dicke Scheiben abschneiden; für drei bis vier Kinder sollte er reichen.

Dazu passen zum Beispiel Erbsen und Kartoffeln.



## Senfeier

Von wegen: „Kinder mögen keinen Senf!“ Stimmt ja gar nicht. Im Gegenteil, Senfeier sind sogar das Lieblingsgericht von Adrian und Bettina, Cäcilie und Dagobert. Das glaubt ihr nicht? Dann probieren wir es doch mal aus!



Dazu nehmen wir:

6 Eier

60 g Butter

60 g Mehl

1/2 l Milch

3 Esslöffel Sahne

3 Esslöffel milden Senf

1 Esslöffel Zucker

1 Esslöffel Olivenöl

1-2 Prisen Salz

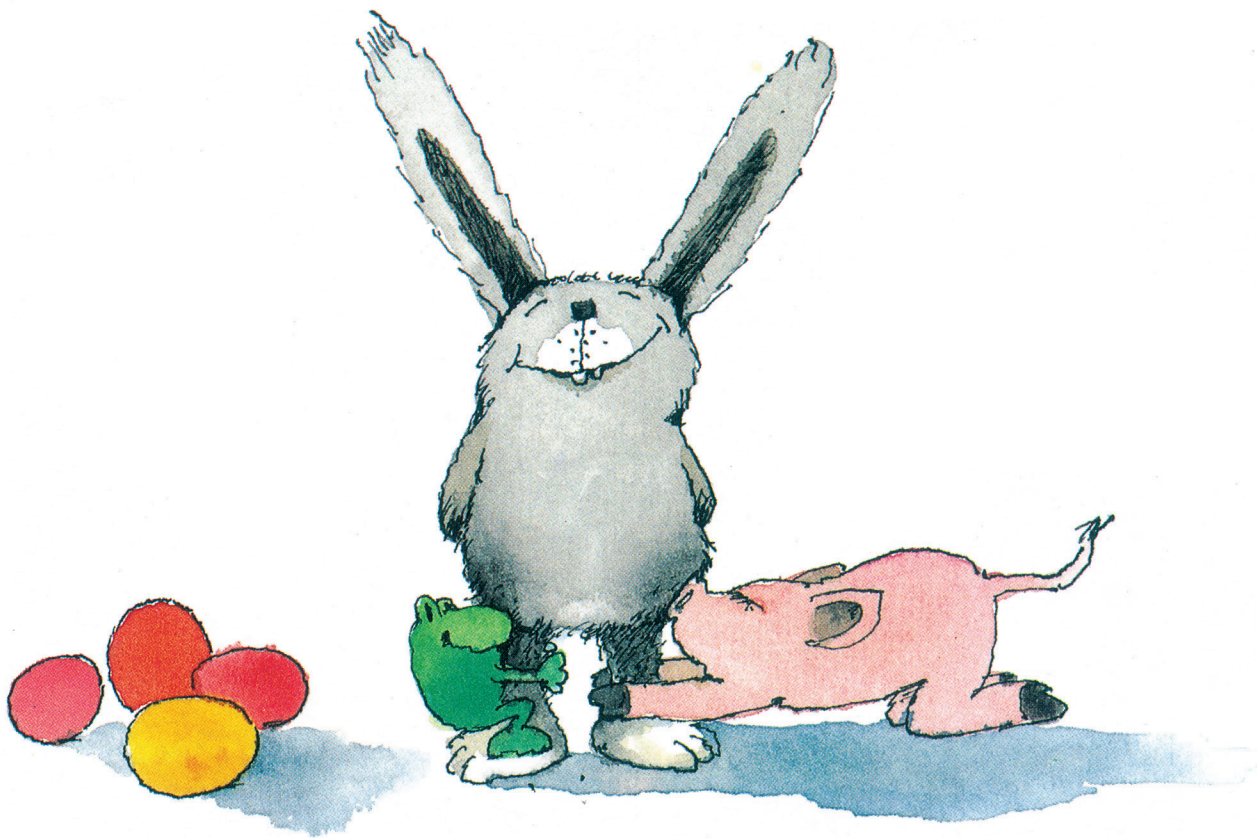
Wer Kapern mag: 1 Esslöffel Kapern

Die Eier kochen wir 6 1/2, höchstens 7 Minuten, schrecken sie ab, pellen sie und legen sie in nicht zu heißes Wasser; sie sollen nicht abkühlen, aber auch nicht durch zu viel Hitze härter werden. Schon während das Wasser heiß wird und die Eier kochen – aber aufgepasst! Nicht länger als höchstens 7 Minuten! – fangen wir mal mit der Soße an: Wir lassen die Butter in einem mittelgroßen Topf heiß werden, rühren vorsichtig das Mehl hinein und dämpfen es 10 Minuten bei schwacher Hitze (es darf nicht bräunlich werden), löschen mit der Milch ab und rühren die Soße glatt.



Jetzt kommen Salz, Zucker und Sahne dazu und alles wird kurz aufgekocht, dann den Senf und das Olivenöl hinein und mit dem Schneebesen gut umgerührt, weiter erhitzt bis kurz vorm Aufkochen, die inzwischen gekochten Eier hineingelegt und runter mit dem Topf vom Herd! Fertig.

Wenn jeder 2 Eier isst, reicht's für wie viel Personen?  
Dazu schmecken gekochte Kartoffeln am besten, oder Kartoffelbrei.



## Makkaroniauflauf mit Tomatensoße

Was Makkaroni sind, weiß eigentlich jeder: Diese runden Nudeln, die wie kleine Schläuche aussehen und immer von der Gabel rutschen. (Aber als Auflauf halten sie besser zusammen.)

Wir brauchen:

500 g Makkaroni

2 etwa 1 cm dicke Scheiben gekochten Schinken

3 Eier

2 Esslöffel Milch

2 Teelöffel Salz

1 Prise Pfeffer

20 g Butter zum Fetten der Auflaufform

50 g geriebenen Hartkäse

und für die Soße:

1 kleine Dose Tomatenmark

1/4 l Sahne

1 Teelöffel Zucker

etwas Salz





Die Makkaroni werden in 2 1/2 l Wasser mit 2 Teelöffeln Salz gekocht; wie lange sie kochen müssen, steht irgendwo auf der Packung; meistens ungefähr 8-10 Minuten. Dann werden sie durch ein Sieb abgossen; da sollen sie abtropfen.

Die Schinkenscheiben werden in ungefähr quadratische Würfel geschnitten, die Eier mit der Milch, dem Pfeffer und etwas Salz verrührt, als sollte Rührei gemacht werden. Nun wird die Auflaufform mit der Butter gut eingefettet, die Makkaroni werden hineingelegt, die Schinkenwürfel so gut es geht gleichmäßig unter die Makkaroni verteilt, dann die gerührten Eier draufgegossen, zum Schluss der geriebene Käse drübergestreut und die Auflaufform in den Backofen geschoben. Bei 180 Grad dauert das Backen ungefähr eine Stunde; der geriebene Käse obendrauf sollte anfangen, schön braun zu werden.

Während des Backens machen wir die Tomatensoße. Das ist ganz einfach: Man rührt das Tomatenmark und die Sahne gut zusammen, tut etwas Salz und den Zucker dazu und erhitzt das Ganze unter fleißigem Umrühren bis kurz vorm Aufkochen. Jeder nimmt von dem Auflauf und tut die Tomatensoße oben drüber.



Heiße Sachen

## Doppeldecker

Einen Doppeldecker nannte man früher ein Flugzeug, das vier, also doppelt so viel Flügel hatte wie ein gewöhnliches Flugzeug – nämlich rechts und links zwei Flügel übereinander. Solche Doppeldecker gibt es heute fast nur noch im Museum, und essen, wie unsere Doppeldecker, konnte man sie sowieso nicht.

Für unseren Doppeldecker brauchen wir pro Person:

- 1 dünn geschnittenes Kalbsschnitzel  
von etwa 100 g
- 1 Scheibe Jagdwurst
- 1 Ei
- 2 Esslöffel Mehl
- 2 Esslöffel Milch
- 30 g Butter
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Tomatenketchup
- 2 kleine Holzspießchen

Das Fleisch klopfen wir mit dem großen Küchen-Holzhammer noch etwas dünner, dann schneiden wir es in zwei Hälften, streuen Salz und verteilen das Ketchup darauf, legen die Wurstscheibe auf eine Hälfte, klappen die andere Hälfte drüber und befestigen die beiden Hälften aneinander mit den Holzspießchen.

Das Ei, die Milch, das Mehl und etwas Salz rühren wir zu einem Teig zusammen, legen den Doppeldecker hinein und wenden ihn so hin und her, dass er von allen Seiten so gut es geht von Teig umhüllt ist.



Dann kommt er schleunigst in die Pfanne, in der wir vorher schon die Butter haben heiß werden lassen. Nun muss er braten, bis er oben und unten schön braun geworden ist. Inzwischen schälen wir die Zwiebel, schneiden sie in Scheiben und lassen auch die Zwiebelscheiben in der Pfanne braun werden. Am besten schmecken dazu Kartoffelbrei und Leipziger Allerlei.

Nanu! Ihr wisst nicht, was Leipziger Allerlei ist? Ganz einfach: allerlei Gemüse zusammen in einer Schüssel – vor allem Erbsen, Karotten, Spargelabschnitte und Blumenkohlstücke. Super! Etwas für jeden.



## Nudeltorte

Die Nudeltorte ist nicht süß. Aber es gibt eben auch Torten, die nicht süß sind. Die Nudeltorte ist eine Schichttorte, sie besteht aus drei Schichten übereinander. Aber sie wird nicht in einer Kuchenform, sondern in einer Auflaufform gebacken. Also ist sie eigentlich gar keine Torte, sondern ein Auflauf?

Ist eigentlich egal, oder? Fangen wir einfach mal an!

Wir brauchen:

250 g Schleifchen-, Zöpfchen- oder Spiralnudeln

8 Eier

150 g rohen Schinken

1 Becher Sahnejoghurt

1 mittelgroße Packung Tiefkühl-Spinat

1 mittelgroße Packung Tiefkühl-Erbsen

2 Teelöffel Salz

1 Messerspitze geriebene Muskatnuss

4 Esslöffel geriebenen Hartkäse

50 g Butter

1 Teelöffel Olivenöl zum Fetten der Auflaufform

Die Nudeln müssen 12 Minuten in Salzwasser kochen. Gleichzeitig wird der Spinat aufgetaut und mit etwas Salz kurz aufgekocht. In einem dritten Kochtopf werden die Erbsen aufgetaut, kurz aufgekocht und das Wasser abgossen.

Rasch wird der Schinken in schmale Streifen geschnitten.

Die Eier werden mit 1 Teelöffel Salz, der Messerspitze Muskat und den Schinkenstreifen so zusammengerührt, als sollte Rührei daraus gemacht werden.

Jetzt sind die Nudeln längst gar. Sie werden durch ein Sieb abgossen und mit kaltem Wasser abgeschreckt.



Sie tropfen ab, während wir die Pfanne heiß machen, die Butter schmelzen und die Nudeln anbraten lassen.

Nun fetten wir die Auflaufform mit dem Olivenöl, rühren den geriebenen Käse unter den Spinat und füllen den mit Käse vermischten Spinat als untere Schicht in die Auflaufform, nehmen die Pfanne mit den angebratenen Nudeln vom Herd, verteilen die Nudeln als zweite Schicht über den Spinat in die Auflaufform, kippen als dritte Schicht die Erbsen über die Nudeln und gießen über alles die Rühreiermasse. Dann kommt die Auflaufform in den Backofen und muss dort bei 180 Grad auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen. Dann sollte die Eiermasse fest und vielleicht sogar ein wenig goldgelb gefärbt sein. Das sieht lecker aus und schmeckt auch so. Diese Auflauf-Schichttorte müsste für drei Kinder und zwei Erwachsene reichen.



## Pfannkuchen

Es gibt normale Pfannkuchen und Berliner Pfannkuchen. Außerdem gibt es das Märchen vom Pfannkuchen, der dem Koch aus der Pfanne sprang und davonlief, kantapper kantapper, immer weiter, bis in den Wald hinein. Das war bestimmt ein Berliner Pfannkuchen, denn die sind rund wie Milchbrötchen, mit Marmelade drin. Normale Pfannkuchen können nicht weglaufen, sie sind zu dünn.

Für 4-5 Pfannkuchen brauchen wir:

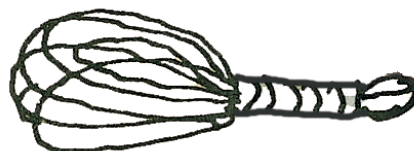
200 g Mehl

1/4 l Milch

2 Eier

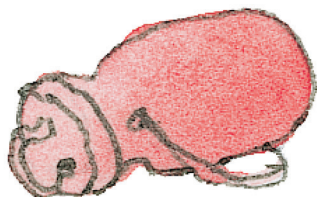
2 Prisen Salz

50 g Butter zum Backen



Das Mehl wird in die Milch eingerührt, dann kommen die Eier und das Salz dazu. Alles wird mit dem Mixer oder mit dem Schneebesen tüchtig zu einem dünnflüssigen Teig verrührt.

Die Pfanne wird heiß gemacht und ein gutes Viertel der Butter geschmolzen. Wenn sie sich überallhin gut verteilt hat, schöpfen wir eine Schöpfkelle voll Teig in die Pfanne und kippen die Pfanne so, dass der Teig sich gleichmäßig über den Boden verteilt. Bei guter mittlerer Hitze lässt man die Unterseite so lange backen, bis der flüssige Teig offensichtlich fest geworden ist. Wenn man die Pfanne anhebt und ein wenig schwenkt, sollte der Pfannkuchen in der Pfanne hin- und her-rutschen. Nun wird er mit einem möglichst hölzernen Pfannenwender





umgedreht und von der anderen Seite gebacken. Oberseite und Unterseite sollten goldgelb sein, mit ein paar braun gebackenen Flecken. Wenn die Flecken schwarz geworden sind, war der Teig zu lange in der Pfanne und die Pfanne zu heiß.

Wenn der erste Pfannkuchen fertig ist, kommt der nächste dran, diesmal genügt meistens etwas weniger Butter.

Je nach Größe der Pfanne sollte der Teig für 4–5 Pfannkuchen reichen.



# Kartoffelpuffer

Kartoffelpuffer heißen in manchen Gegenden auch Reibekuchen. Warum? Das werdet ihr gleich erfahren.

Für 4 Personen werden benötigt:

1 kg Kartoffeln

2 Eier

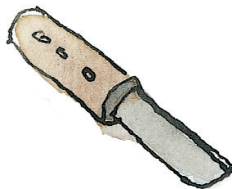
Salz

1 Teelöffel Zucker

reichlich Backfett, z.B. Palmin

Die Kartoffeln werden geschält und mit der Küchenreibe in eine Schüssel gerieben. Die Eier, den Zucker und 1 bis 2 Prisen Salz rühren wir in die geriebenen Kartoffeln, machen die Pfanne heiß und lassen reichlich Fett darin schmelzen. Sobald das Fett recht heiß ist – Kartoffelpuffer brauchen ziemlich viel und ziemlich heißes Fett – setzen wir einen Esslöffel Teig in die Pfanne und streichen ihn flach zu einem runden Puffer von etwa 7–8 cm Durchmesser. Nun gleich noch einen daneben, und noch einen, so viel Platz wir in der Pfanne haben. Nach ungefähr 3 Minuten Backzeit sind die Unterseiten knusprig braun, und mithilfe des Pfannenwenders wenden wir Puffer für Puffer um und lassen die andere Seite braun und knusprig werden.

Dazu schmeckt Apfelmus am besten, im Glas gekauft oder selbst gemacht – und ein bisschen nachgezuckert!





Heiße Sachen



## Pizza Frissifrassi

Die Pizza kommt aus Italien. Sie besteht aus zwei Teilen, dem Boden und dem Belag. Der Boden heißt Pizza und ist sozusagen der Nachname, der Belag ist der Vorname, – z.B. Margherita, Funghi, Da Casa oder Capriccioso – an dem man den Belag erkennt. Und so verschieden wie sie heißen, schmecken sie auch.

Für den Boden brauchen wir für 2 Pizzas:

250 g Mehl

1 Teelöffel Trockenhefe

2 Esslöffel Olivenöl

1 Tasse warmes Wasser (nicht heiß!)

Salz

Für den Belag haben wir die Wahl zwischen Tomaten, Mozzarella, Schinken, Ananas, Salamiwurst, Oliven, Parmesan, Spinat, Thunfisch, Champignons, Spargel, Zwiebeln und was uns sonst noch einfällt.

Für heute nehmen wir:

1 Scheibe Ananas

3 Scheiben gekochten Schinken

3 Scheiben Schnittkäse

2 Tomaten

Wir mischen Mehl und Trockenhefe durcheinander, tun Wasser, Olivenöl und Salz in eine Schüssel, rühren vorsichtig das Mehl-Hefe-Gemisch hinein und kneten das Ganze zu einem ziemlich festen Teig, den wir zu einer Kugel formen, in der Schüssel mit einem Handtuch zudecken und für eine Stunde auf die Heizung, im Sommer in den ganz leicht angewärmten Backofen stellen.



Heiße  
Sachen

In dieser Zeit sollte der Teig „aufgegangen“ und die Teigkugel deutlich größer geworden sein.

Wir teilen sie in zwei Teile, die wir mit der hölzernen Teigrolle zu zwei ungefähr tellergroßen runden Scheiben dünn ausrollen. Die Ränder drücken wir mit der Hand etwas nach oben.

Die Tomaten waschen wir und schneiden sie in Scheiben. Die Schinken- und Käsescheiben teilen wir in je 4 bis 6 unterschiedlich große Stücke und verteilen sie auf die beiden Pizzaböden, schneiden aus dem Ananas-Ring kleinere Würfel, verteilen sie auf die Zwischenräume und legen hier und da eine Scheibe Tomaten dazwischen, sodass die Böden überall bedeckt sind. Jetzt reißen wir 2 Stücke Backpapier ab, legen die Pizzas vorsichtig drauf, heben sie aufs Backblech und schieben sie auf der mittleren Schiene in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen. Nach ungefähr 15 Minuten sollten sie fertig sein. Aber Vorsicht! Nicht nur das Backblech ist heiß, die Pizzas ebenso!





## Hamburger

Als vor ungefähr zweihundert Jahren die Kosaken nach Hamburg kamen, war gerade ein Krieg so ziemlich vorbei. Weil sie aus Russland kamen, wurden sie Tartaren genannt, und die Hamburger wussten nicht, ob sie Angst vor ihnen haben, oder ob sie nett zu ihnen sein sollten. Denn die Kosaken waren wilde Gesellen auf kleinen schnellen Pferdchen, und sie aßen rohes Fleisch, das sie unter den Sattel gelegt hatten, damit es vom Reiten weich und mürbe würde. Das gruselte die Hamburger zwar, machte sie aber auch neugierig.

Sie fanden die großen Stücke Fleisch wohl ganz gut, aber doch etwas unappetitlich. So drehten sie das rohe Fleisch durch den Fleischwolf, taten Salz, Zwiebelstückchen und Pfeffer dazwischen und formten kleine flache Fleischbällchen daraus. Die schmeckten ihnen immer noch gut, als die Kosaken längst wieder zu Hause waren. Aber zur Erinnerung sagte man „Tartaren-Beefsteaks“ dazu. Nun kamen damals viele Menschen nach Hamburg, die nach Amerika auswandern wollten und ein paar Tage in der Stadt zubrachten, bevor ihr Schiff absegelte. Da lernten sie die Tartaren-Beefsteaks kennen, die ihnen ebenso gut schmeckten wie den Hamburgern.

Aber als sie in Amerika ankamen, hatten sie den Namen vergessen und sagten einfach „Hamburger“ dazu. Seither heißen sie so. Ob die Geschichte stimmt, weiß ich nicht.

Man nimmt für 2 Hamburger:

200 g Rinderhack

1 Zwiebel

1 Tomate

4 Scheiben süßsaure Gurke

1 Ei

1 Teelöffel Olivenöl

etwas Mayonnaise

etwas Tomatenketchup

2 Hamburger-Brötchen oder Milchbrötchen

1/2 Teelöffel Salz

2 Prisen Pfeffer

etwas Butter zum Braten

Die Zwiebel wird geschält, zur Hälfte in Scheiben geschnitten und zur Hälfte gewürfelt.

Die Tomate wird gewaschen und in Scheiben geschnitten. Auch aus den Gurkenstücken schneidet man dünne Scheiben. Fleisch, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Ei und die Zwiebelwürfel werden tüchtig durcheinandergemischt und zu zwei flachen, runden Fladen zusammengedrückt, je nach Größe der Brötchen.

In der heißen Pfanne wird die Butter geschmolzen, dann die beiden Fleischklopse bei nicht zu starker Hitze auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten gebraten.

Inzwischen schneidet man die Brötchen auf, bestreicht die Unterseite mit Mayonnaise und die Oberseite mit Tomatenketchup, legt auf die Mayonnaise die Tomaten- und Zwiebelscheiben, darauf die gebratenen Fleischfladen, die man mit den Gurkenscheiben zudeckt, bevor man die mit Tomatenketchup bestrichene Brötchenoberhälfte als Deckel draufklappt.

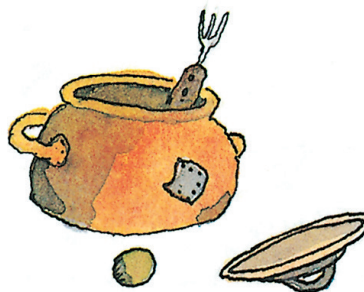
Beim Reinbeißen muss man den Mund weit aufmachen und man muss aufpassen, dass man nicht kleckert. Am besten, man legt ein paar Papierservietten bereit.

## Himmel und Erde

Nicht ganz oben im Himmel, doch immerhin hoch in der Luft wachsen die Äpfel, unter der Erde Kartoffeln und Zwiebeln. Das aus Äpfeln, Kartoffeln und Zwiebeln zusammengekochte Mus bringt also Himmel und Erde zusammen in einen Topf. Na ja. Hauptsache, es schmeckt. Und das tut es – am besten, wenn es Bratwurst dazu gibt.

Wir brauchen:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 kg Äpfel
- 2 Zwiebeln
- 50 g Butter
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Essig



Kartoffeln und Äpfel waschen und schälen wir, schneiden die Kartoffeln in Würfel, entfernen aus den Äpfeln die Kerngehäuse, schneiden auch die Äpfel in Stücke, schälen und würfeln die Zwiebeln und kochen in 1/2 l Wasser zunächst die Kartoffeln und Zwiebelwürfel mit dem Salz halb gar, dann tun wir Apfelstücke, Essig und Zucker dazu und kochen alles zusammen gar. Mit dem Elektromixer zerkleinern wir alles zu Mus und rühren nun noch die Butter drunter.

Wie gesagt: Für jeden eine Bratwurst dazu wäre nicht verkehrt.





## Rührei mit Schinken

Heiße Sachen

Wenn wir mal hungrig nach Haus kommen und es soll schnell gehen, machen wir Rührei mit Schinken. Das machen wir nämlich rucki-zucki, und wenn alle Handgriffe sitzen, sind wir in 10 Minuten fertig.

Also los, wir brauchen:

- 4 Eier
- 2 Esslöffel Sahne
- 2 Scheiben gekochten Schinken
- 1 Esslöffel Butter
- Salz und Pfeffer

Wir stellen gleich die Pfanne auf den Herd, lassen sie mittelheiß werden und die Butter darin schmelzen. Inzwischen quirlen wir mit dem Elektromixer die Eier, die Sahne, Salz und Pfeffer zusammen.

Nun schneiden wir rasch den Schinken in Würfelchen, rühren diese in die gequirlten Eier und gießen alles in die Pfanne, in der sich die Butter inzwischen gut verteilt haben sollte. Bei mittlerer Hitze wird die Eiflüssigkeit nach und nach fest. Wir schieben sie mit einem Holzlöffel immer vom Pfannenrand zur Mitte, bis alles so fest ist, wie gutes Rührei sein sollte: weder zu flüssig noch zu trocken. Dazu gehört Weißbrot mit Butter.



## Kartoffelbrei

Kartoffelbrei braucht man – wie Grießbrei – nicht zu kauen. Und aus Kartoffelbrei kann man auf dem Teller einen kleinen Wall bauen, sodass ein See entsteht, wenn man einen oder zwei Löffel Soße hineintut. Oder ausgelassene Butter. Kartoffelbrei ist super. Und ziemlich leicht zu machen, wenn man einen Elektromixer hat.

Dann braucht man nur:  
1 kg Kartoffeln  
1/2 l Milch  
50 g Butter  
Salz



Die Kartoffeln werden geschält, gewaschen, gar gekocht und abgeseigt. Dann stampfen wir sie im Kochtopf so gut es geht zusammen. Haben wir dafür einen hölzernen Kartoffelstampfer? Dann ist es kein Problem. Sonst müssen wir einen Holzlöffel nehmen. Die Milch machen wir heiß, gießen sie über die gestampften Kartoffeln und tun Salz und Butter dazu.

Nun nehmen wir den Elektromixer und quirlen Milch, Kartoffeln und Butter so lange und gründlich, bis ein glatter, klumpenfreier Brei daraus geworden ist. Man kann natürlich auch trockenen Kartoffelbrei aus der Tüte kaufen; der wird mit heißer Milch oder Wasser angerührt; das macht vielleicht weniger Arbeit, schmeckt aber nicht halb so gut wie der selbst gemachte.





## Würstchenteller Onkel Hans

Onkel Hans wohnt in Dänemark, wo die Würstchen „Poelser“ heißen und rosa gefärbt sind. Onkel Hans weiß, was Kinder mögen. Zum Beispiel: Immer mal was anderes. Würstchen nicht immer mit Kartoffelsalat und Ketchup, sondern mal anders. Und da hat er sich was ausgedacht.

Dazu brauchen wir:

- 2 Paar Bockwürste
- 1 Paket tiefgefrorene Erbsen
- 1 große Mohrrübe
- 50 g Champignons
- 50 g fetten Speck
- 50 g Butter
- 1 Esslöffel Mehl
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie
- 1/2 Teelöffel Salz

Die Erbsen tauen wir in einem Topf mit etwas Wasser und einer Prise Salz auf, lassen sie ganz kurz aufkochen und gießen sie in ein Sieb ab.

Die Möhre und die Champignons waschen wir, schaben die Mohrrübe, schneiden die Champignons in 1/2 cm dicke, die Bockwürste in etwa 1 cm dicke Scheiben und den Speck in kleine Würfelchen.

Nun raspeln wir die Mohrrübe mit der Küchenreibe, und schon ist alles bereit.



Heiße  
Sachen

Die Speckwürfelchen erhitzen wir in einem kleinen Topf, bis das Fett flüssig austritt. Dann tun wir die Champignons dazu, bräunen sie an, gießen 2–3 Esslöffel Wasser dazu und lassen sie 5 Minuten kochen.

In einem etwas größeren Topf erhitzen wir die Butter, schütten die geraspelte Möhre hinein, die Erbsen und die Wurstscheiben hinterher, dann unter Umrühren auch noch die Pilze.

Rasch, aber vorsichtig rühren wir das Mehl in ganz wenig kaltes Wasser ein und dicken damit an, was im Topf köchelt. Zum Schluss kommen noch etwas Salz und die gehackte Petersilie dazu – fertig. Gekochte Kartoffeln passen gut dazu, noch besser Kartoffelbrei.

## Spaghetti mit roter Fleischsoße

Noch nie habe ich jemanden getroffen, der keine Spaghetti mochte. Obwohl es schwierig ist, mit dem Löffel so viele Spaghetti auf die Gabel zu wickeln, wie in den weit geöffneten Mund passen. Und obwohl man jedes Mal Soßenflecke auf die Tischdecke und auf die Jacke macht. Spaghetti sind eben eine allgemeine Lieblingsspeise. Aber eins ist verboten: die Nudeln in ihrer ganzen Länge reinzulutschen, sodass die Leute am Tisch die Augen abwenden und sich die Ohren zuhalten – auch wenn das ganz prima geht.

Wir kochen die Spaghetti heute mit der Lieblingssoße.

Und dazu brauchen wir:

500 g Spaghetti

400 g Rinderhack

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel Olivenöl

2 kleine Döschen Tomatenmark

100 g Sahne

1 Teelöffel Zucker

150 g geriebenen Parmesan

1 Stiel Petersilie

1 Stiel Dill

4 Stiel Schnittlauch

ein paar Blätter Basilikum oder

2 Teelöffel Italienische Kräutermischung

Die Spaghetti werden in 3 l Salzwasser so lange gekocht, wie auf der Packung steht.



Inzwischen schälen und würfeln wir die Zwiebel und stellen einen mittelgroßen Topf auf eine mittelheiße Herdplatte, tun das Olivenöl, das Hackfleisch, die Zwiebelwürfel, den Zucker sowie etwas Pfeffer und 1/2 Teelöffel Salz hinein und rühren das schon mal mit einem Holzlöffel durcheinander. Jetzt geben wir die beiden Döschen Tomatenmark dazu; die in den Dosen hängengebliebenen Reste können wir mit etwas Wasser auflösen und nachkippen. Unter Rühren mit dem Holzlöffel gießen wir die Sahne nach und erhitzen die Soße langsam bis zum Aufkochen. Nachdem wir die Gewürze gewaschen haben, schneiden, hacken oder wiegen wir sie klein und geben sie in die Soße, die nach dem Aufkochen fertig ist.

Wenn die Spaghetti gar sind, gießen wir sie durch ein Sieb ab, tun sie in eine Schüssel und legen die Butter zum Schmelzen obendrauf. Sie verteilt sich ziemlich von selbst. Die Soße kommt in eine Schüssel oder direkt im Kochtopf auf den Tisch. Falls der Parmesan nicht gerieben ist, kann das jeder über seinem Teller mit der Küchenreibe selbst besorgen. Aber besser, man erledigt das vorher.





# Coolle Sachen











## Frühstück für kleine Schlemmer

Mit dem Frühstück fängt der Tag an, da muss man sich mit frischer Kraft versorgen. Aber damit man nicht gleich wieder müde wird, soll man dem kleinen oder großen Bauch keine riesigen Portionen einverleiben. Denn viel essen und schweres Essen macht müde. Also fangen wir den Tag mit einem leckeren, aber leichten Frühstück an.

Für jedes Kind brauchen wir:

1 Mohrrübe

1 Apfel

1 Apfelsine

1 gehäuften Esslöffel Zucker

1 gehäuften Esslöffel Rosinen

(kann man auch weglassen, wenn ein Schlingel Angst vor Rosinen hat)

3 gehackte Haselnüsse

1 Becher Sahnejoghurt

3 Esslöffel Knusperflocken

Zuerst werden Mohrrübe, Apfel und Rosinen gewaschen.

Die Mohrrübe wird geputzt, der Apfel wird aufgeschnitten und das Kerngehäuse entfernt, die Apfelsine wird geschält, auseinandergenommen oder in feine Scheiben geschnitten (dabei die Kerne entfernen!).

Die Mohrrübe und die Apfelstücke zerkleinert man weiter im Mixer und mischt sie mit den Haselnüssen, dem Zucker, den Rosinen und dem Joghurt zusammen. Dann legt man die Hälfte der Apfelsinenstücke in ein Schälchen, gießt das Gemisch darüber und legt die andere Hälfte der Apfelsinenstücke obendrauf.

Nun streut man noch die Knusperflocken darüber und fertig ist das Frühstück.



## Käsebroten mit Marmelade

Na, das hört sich wirklich komisch an.  
Probieren wir es erst mal.

Dafür brauchen wir:

1 Scheibe Weißbrot ca. 1 cm dick  
(oder Toastbrot)

20 g Butter

2 Esslöffel Marmelade, am liebsten  
von Himbeeren, Erdbeeren oder Kirschen

2 Scheiben Käse, am besten  
Holländer-Scheibletten.  
(es geht auch mit  
drei Esslöffeln Quark)

1 Ei



etwas Salz

Wir bestreichen das Brot dick mit Butter und mit der Hälfte der Marmelade, legen eine Käsescheibe darauf, verteilen die restliche Marmelade auf den Käse und legen die zweite Käsescheibe drauf. Das rohe Ei trennen wir in Eigelb und Eiweiß und quirlen in das Eigelb mit der Gabel eine ganz kleine Prise Salz.



Dann streichen wir das Eigelb oben auf den Käse, legen das Ganze aufs Backblech und backen es bei starker Oberhitze, bis die Oberfläche schön goldbraun geworden ist. Vorsicht! Erst etwas abkühlen lassen vor dem Probieren!

Na? Nächstes Mal die vierfache Menge für 4 Personen?





# Eierbrot



Das ist nun wirklich leicht zu machen:

Man braucht nur:

3 Eier

4 Scheiben Toastbrot oder frisches Weißbrot

80 g Butter

ein paar Prisen Salz

Man kocht die Eier hart, lässt sie abkühlen, schält sie, schneidet sie in etwa 1/2 cm dicke Scheiben, bestreicht die Brotscheiben dick mit Butter, verteilt die Eierscheiben darauf und streut ein bisschen Salz darauf – fertig.

Wenn man Toastbrot nimmt, sollte man die Scheiben natürlich vorher toasten, vorsichtshalber auf mittlerer Temperatur. Wenn die Kinder die Brote nicht aufessen, macht Papi gern den Teller leer.



## Gefüllte Eier

Cooler  
Sachen

Gefüllte Eier sind kein Hauptgericht, sondern eine Leckerei für kleine Feinschmecker. Wenn man sich daran satt essen wollte, könnte es sein, dass man Bauchschmerzen bekommt. Also sollte man nach einem, höchstens zwei gefüllten Eiern pro Person aufhören. Dann kann man die gefüllten Eier als Vorspeise gut vertragen.

Wir brauchen also für vier Personen:

- 4 Eier
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Saft von einer halben Zitrone
- 1 Teelöffel Senf
- 1 Teelöffel Tomatenmark
- etwas Salz

Die Eier werden hart gekocht, abgeschreckt, abgepellt und in Längsrichtung halbiert. Mit dem Teelöffel nehmen wir Eigelbhälften heraus und tun sie in ein Gefäß, wo wir sie gut mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft, dem Senf, dem Tomatenmark und einer Prise Salz durcheinandermengen können. Am besten geht das mit dem Elektromixer, sonst mit einer Gabel – aber tüchtig matschen! Nun verteilt man die Masse gleichmäßig auf die 8 ausgehöhlten Eierhälften und legt sie hübsch auf einen Teller, von dem die versammelten Feinschmecker sich bedienen können. Dazu gehören Toastbrot und Butter.





## Eierberg

Der Eierberg ist etwas für heiße Tage, an denen man auf Eisbein oder Schweinebraten keine Lust hat.

Für 4 Personen braucht man:

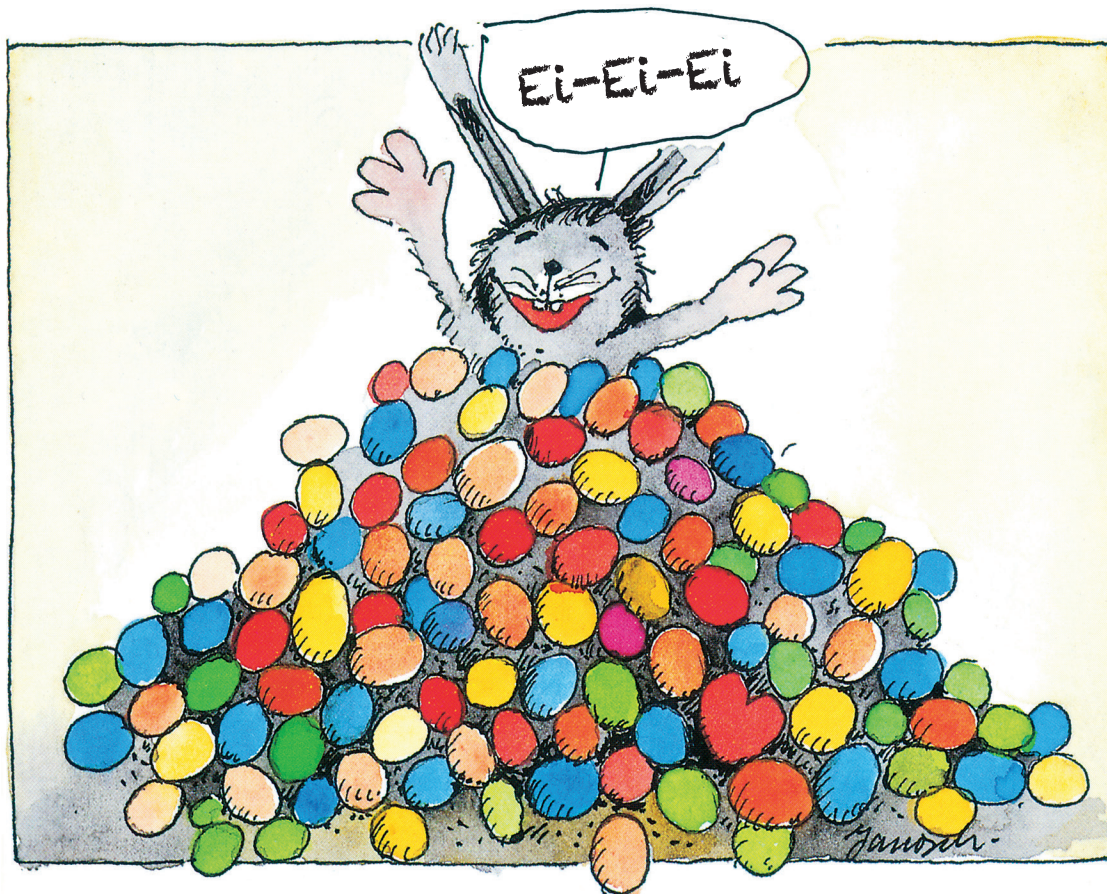
- 250 g Langkornreis
- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zucker
- 4 Eier
- 1/2 Glas süßsaure Gurken
- 2 Scheiben gekochten Schinken 150-200 g
- 1 Becher Sahnejoghurt
- 3 Stiele frischen Dill

Die Eier werden hart gekocht, abgeschreckt, geschält und der Länge nach gevierteilt.

Den Reis kochen wir 20 Minuten, gießen ihn ab, schrecken ihn mit kaltem Wasser ab und lassen ihn abtropfen. Die Zwiebel wird fein gewürfelt und im Olivenöl mit etwas Salz hell angedünstet und dann gründlich unter den Reis gearbeitet. Die feinen Äste des Dillkrauts werden von den Stielen gelöst und klein geschnitten. Aus den süßsauren Essiggurken macht man 1 bis 2 cm breite Würfel und mischt sie mit 3 Esslöffeln von der Gurkenflüssigkeit und dem klein geschnittenen Dill unter den Reis, den man dann als Berg auf einen sehr großen Teller oder eine flache Schüssel schüttet.

Aus den Schinkenscheiben schneidet man etwa 1 cm breite Streifen und legt sie zusammen mit den Eivierteln sternförmig auf den Reisberg.

Nun verrührt man den Zucker mit dem Joghurt zu einer Soße, die man über den Berg gießt, möglichst so, dass sie gleichmäßig nach allen Seiten runterläuft. Damit sollte man allerdings warten, bis der Reisberg abgekühlt ist.



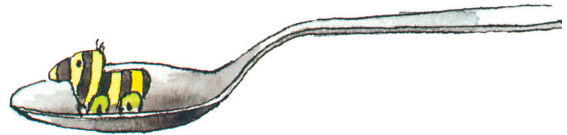


## Bircher Müsli

Keine Angst, das Müsli ist kein Mäuschen oder Mäuslein, sondern ein kleines Mus. Mitten im Schweizer Hochgebirge hat ein berühmter Gesundheitsmacher, der Doktor Bircher, sich das zum Frühstück ausgedacht. Man muss es schon am Abend vorher vorbereiten. Echt cool.

Wir brauchen pro Person:

- 1 Esslöffel Haferflocken
- 3 Esslöffel Wasser
- 1 großen Apfel
- 1 Zitrone
- 1 Esslöffel Sahne
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel geriebene Nüsse oder Mandeln



Die Haferflocken werden abends im Wasser eingeweicht. Dann legen wir alles andere bereit, damit wir am nächsten Morgen nicht lange suchen brauchen. Wir müssen dann nämlich: die Zitrone durchschneiden und den Saft auf die Haferflocken quetschen, den Apfel waschen, mitsamt Schale und Kerngehäuse auf der Küchenreibe raspeln und zu den Haferflocken schütten, auch die geriebenen Nüsse, die Sahne und den Honig dazutun, alles durcheinanderrühren und dann verspeisen. Das ist erfrischend und nahrhaft. Wenn wir damit den Tag anfangen, kann uns nichts in die Knie zwingen.

Coole  
Sachen





## Bauernsalat



Dieser Salat heißt so, weil die Zutaten fast alle vom Bauernhof kommen: die Erbsen, die Petersilie und die Zitronenmelisse aus dem Gemüsegarten der Bäuerin, die Eier aus dem Hühnerstall, der Schinken aus dem Schweinestall und der Joghurt aus dem Kuhstall. Nur Salz, Zitronensaft und Zucker muss auch die Bäuerin dazu kaufen. Allerdings leben die meisten von uns nicht auf dem Bauernhof und kaufen alles im Supermarkt,

und zwar:

- 1 Paket tiefgekühlte Erbsen (250 g)
- 2 Scheiben gekochten Schinken, etwa 200 g
- 2 Eier
- 1 Becher Sahnejoghurt
- 2 Stiele Petersilie
- 2 Stiele Zitronenmelisse
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Prisen Salz

Die beiden Eier lassen wir hart kochen. Wenn wir die Eier mit einem Esslöffel aus dem kochenden Wasser gefischt und unter dem kalten Wasserhahn tüchtig abgeschreckt haben, können wir das heiße Eierwasser nehmen, um die tiefgekühlten Erbsen aufzutauen. Dazu legen wir die Erbsen in einen Kochtopf und übergießen sie mit heißem Wasser und lassen sie 2 Minuten auftauen. Dann gießen wir das Wasser vorsichtig ab, gießen einen halben Liter frisches Wasser in den Topf und lassen die Erbsen ungefähr zwei Minuten kochen. Wir gießen wieder das Wasser ab und lassen die Erbsen in einem Sieb abtropfen und abkühlen.

Während die Erbsen und die Eier abkühlen, waschen wir die Petersilie und die Zitronenmelisse und hacken sie klein, tun sie in eine Schüssel, schütten den Joghurt, den Zitronensaft, den Zucker und etwas Salz darüber und rühren alles zusammen zu einer prima Soße. Die Eier müssen wir nun abpellen. Die Eier schneiden wir in Scheiben, den Schinken in feine, etwa einen halben Zentimeter breite Streifen. Die abgekühlten Erbsen schütten wir in eine andere Schüssel, tun die Eierscheiben und Schinkenstreifen dazu, gießen die Soße darüber und lassen alles stehen und durchziehen, bis es ganz abgekühlt ist – mindestens aber fünf Minuten. Dann ist der Bauernhofsalat fertig und wir stellen ihn auf den Tisch. Dazu gehören Weißbrot und Butter.





## Nudelsalat

Nudeln muss man kochen, sonst kann man sie nicht essen. Aber man muss sie nicht heiß essen. Sie schmecken auch kalt sehr gut, zum Beispiel als Nudelsalat.

Dazu brauchen wir für vier Personen:

250 g Hörnchennudeln

250 g Kräuterquark

1 Becher Sahnejoghurt

1 Ei

1 Scheibe gekochten Schinken,  
nicht zu dünn geschnitten

1 kleine Zwiebel

1 Tomate

etwas Pfeffer

1/2 Teelöffel Salz

Während die Nudeln in 2 l Salzwasser kochen, waschen wir die Tomate und schneiden sie in Scheiben. Dann schälen wir die Zwiebel, würfeln sie und schneiden den Schinken in schmale Streifen – nicht zu lang, sodass man sie später gut unter die Nudeln mischen kann.

Das Ei kochen wir hart, 12 Minuten, schrecken es ab, pellen es und schneiden es in Scheiben.

Wenn die Nudeln gar sind, gießen wir sie ab in ein Sieb und lassen sie abtropfen. Kräuterquark, Sahnejoghurt, Zwiebelwürfel und Schinkenstreifen rühren wir in einer Schüssel mit Pfeffer, Salz und den abgekühlten Nudeln zusammen, legen die Tomaten- und Eierscheiben dekorativ obendrauf, und fertig ist der Nudelsalat.

Coole Sachen





## Supersandwich

Ein Sandwich besteht aus zwei zusammengeklappten Scheiben Brot. Auf das, was zwischen den beiden Scheiben liegt, kommt es an.

Zum Supersandwich brauchen wir, wenn jeder ein Sandwich bekommen soll und wir 4 Personen sind:

8 ungefähr 1 cm dicke Scheiben Weiß- oder Toastbrot  
60-80 g Butter  
4 Scheiben gekochten Schinken  
4 Scheiben Schweizer Käse,  
- es können auch Scheibletten sein -  
2 feste Tomaten

Wenn ein Toaster vorhanden ist, stellen wir die mittlere Temperatur ein, toasten die Brotscheiben nacheinander und lassen sie abkühlen. Währenddessen schneiden wir die Tomaten in Scheiben.



Nun bestreichen wir vier Scheiben Brot dick mit Butter, legen auf jede Scheibe erst eine Scheibe gekochten Schinken, darauf jeweils drei oder vier Scheiben Tomaten, dann darauf eine Scheibe Schweizer Käse. Nun bestreichen wir die übrigen vier Scheiben Brot mit der restlichen Butter und klappen sie mit der Butterseite nach unten auf die mit Schinken, Tomate und Käse belegte untere Scheibe Brot.  
Guten Appetit!







# Kartoffelsalat

Cooler Sachen

Für 4 Personen brauchen wir:  
1,5 kg mittelgroße, möglichst längliche,  
nicht mehligere Kartoffeln  
1 Zwiebel  
3-4 Esslöffel Essig  
4 Esslöffel Olivenöl  
2 Eier  
1 Teelöffel Zucker  
1 Brühwürfel  
und natürlich Salz

Die Kartoffeln werden gekocht und, sobald sie abgekühlt sind, gepellt und zu etwa 5 mm dicken Scheiben in eine Schüssel geschnitten. Den Brühwürfel löst man in einem viertel Liter kochendem Wasser auf, tut die fein geschnittene Zwiebel, den Essig, das Öl, den Zucker und 2-3 Prisen Salz dazu, rührt alles gut durcheinander, gießt es in die Schüssel mit den Kartoffelscheiben und mischt die Soße durch Schwingen der Schüssel unter die Kartoffeln. Fertig.







## Wurstsalat

Dazu gehören heiße Würstchen, die kauft man beim Schlachter oder im Supermarkt.

„Wurst und Braten essen die Soldaten“, sangen früher die Kinder, aber das ist lange her. Außerdem stimmt es nicht. Und wer immer Wurst und Braten isst, wird dick und faul. So sagt man. Na ja – ein bisschen Wurst kann wohl nicht schaden, wenn frisches Gemüse dabei ist.

Also nehmen wir:

200 g Jagdwurst

1 mittelgrossen Eisbergsalat

1 gelbe und 1 rote Paprikaschote

1 große Mohrrübe

1/2 Bund Dill

1 Esslöffel Weinessig

1 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Senf

1 Esslöffel Johannisbeermarmelade oder -gelee

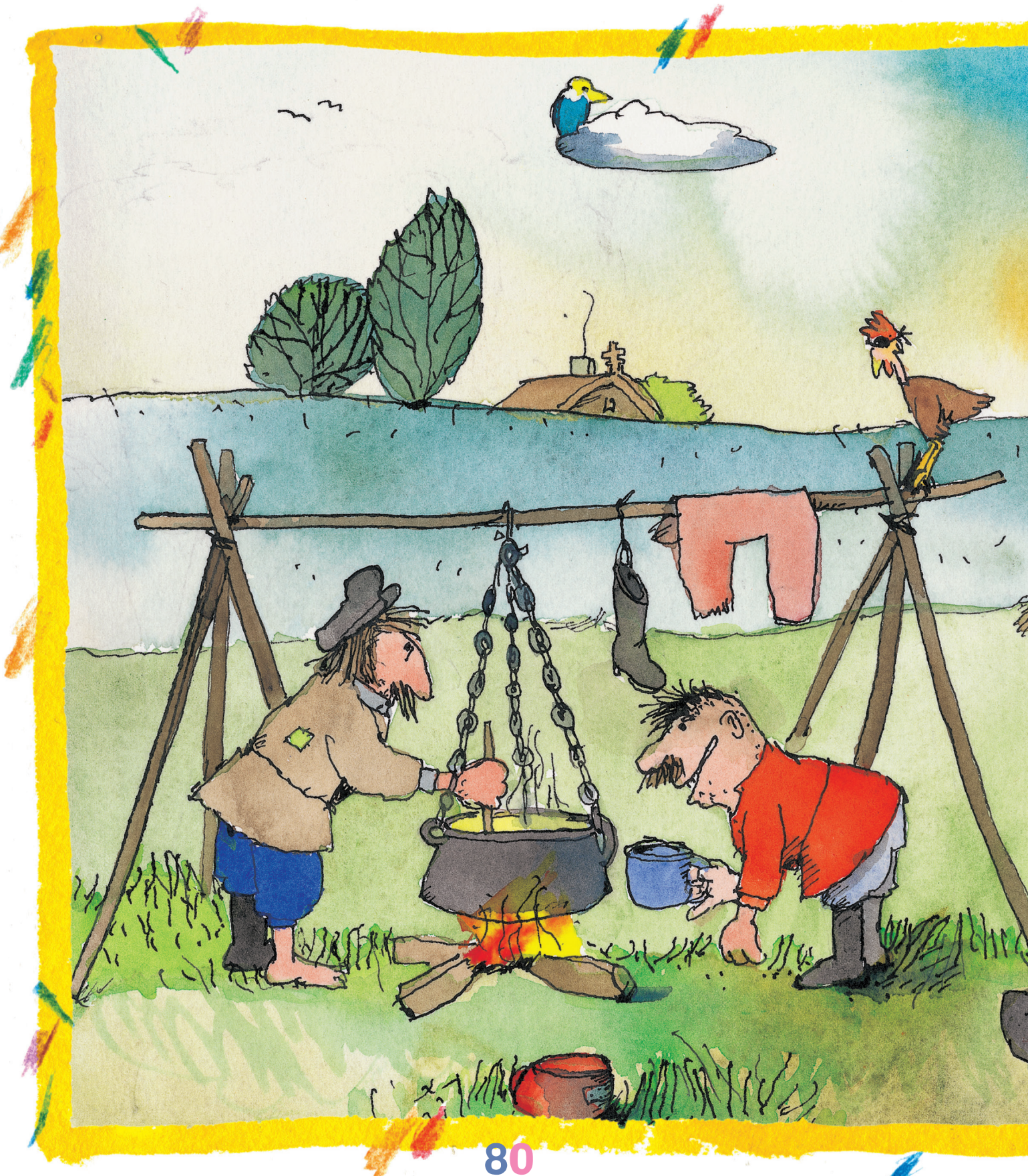


Den Salat, die Paprikaschoten und den Dill waschen, die Mohrrübe schaben wir. Den Salat zupfen wir auseinander, zerteilen ihn und schneiden schlechte Stellen heraus; die Mohrrübe schneiden wir in 1/2 cm dicke Scheiben, die Paprikaschoten schneiden wir auf, schälen das Innere heraus und schneiden ungefähr 1 cm breite, 4 cm lange Streifen daraus. Beim Dill trennen wir die Äste von den Stielen, schneiden die Äste klein und schmeißen die Stiele weg. Nun kommt die Jagdwurst dran: Wir schneiden sie in 1/2 cm dicke Scheiben, die wir in kleine Vierecke teilen.

Wurst, Salat, Mohrrübe und Paprika tun wir in eine Schüssel und mischen alles gut durcheinander. Dann rühren wir Olivenöl, Essig, Senf, Dill, Pfeffer, Salz und Johannisbeergelee in einer kleinen Schale zu einer Soße zusammen, gießen sie in die große Schüssel, mischen sie unter und probieren mal, ob was fehlt oder ob wir nachwürzen müssen. Fertig.









# Sieben Suppen





## Klößchensuppe



Eine Suppe ist flüssig, das unterscheidet sie von einer Pampe. Aber Flüssigkeit ist nicht genug. Da sollte etwas drin schwimmen. Und darauf kommt es an. In diesem Fall sollen es kleine Klößchen sein. Wollen wir es mal versuchen?

Wir brauchen:

- 250 g Kalbfleisch
- 250 g Kalbsknochen
- 1 Mohrrübe
- 1 Zwiebel
- 3 Esslöffel Butter
- 1 Tasse Milch
- 2 Eier
- 1/2 Brühwürfel
- 3 Esslöffel Grieß
- 2 Esslöffel gehackten Schnittlauch



Zuerst putzen wir die Mohrrübe und schälen die Zwiebel, schneiden beides klein, tun es in einen Kochtopf, in dem wir vorher 2 Esslöffel Butter geschmolzen haben, und rösten es an unter fleißigem Rühren. Nach knapp 5 Minuten gießen wir 3/4 Liter frisches, kaltes Wasser, geben das Fleisch und die Knochen dazu und lassen das Ganze etwa 40 Minuten zugedeckt kochen.

Inzwischen bereiten wir die Klößchen vor. Dazu nehmen wir das erste Ei und trennen das Eigelb vom Eiweiß. Dann erhitzen wir unter ständigem Umrühren eine halbe Tasse Milch, die restliche Butter und den Grieß, bis die Masse pampig wird. Wir schneiden den Schnittlauch klein und rühren ihn zusammen mit dem Eigelb in die Grießpampe.

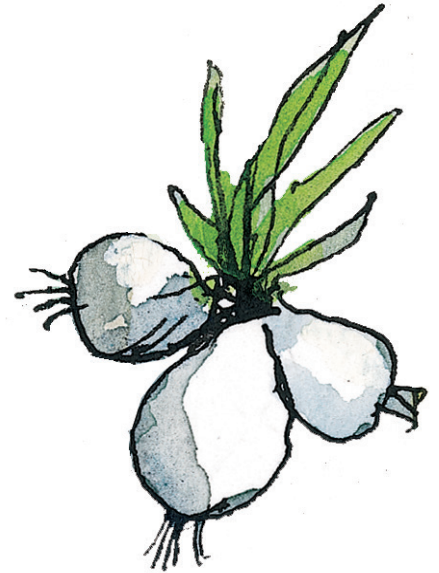
Wenn die Suppe inzwischen 40 Minuten gekocht hat, gießen wir sie durch ein Sieb und wieder zurück in den Topf und lassen die Brühe weiter köcheln. Nun nehmen wir das zweite Ei, trennen gleichfalls das Gelbe vom Weißen, schlagen das Gelbe unter die halbe Tasse Milch, die wir noch haben, lösen den halben Brühwürfel darin auf und lassen die Mischung in die köchelnde Suppe laufen, sodass sich feste Fäden bilden. Dann stellen wir die Herdplatte ab, sodass die Suppe heiß bleibt, aber nicht mehr kocht. Mit dem Teelöffel formen wir aus der Grießpampe kleine Klößchen und tun sie vorsichtig nacheinander in die nicht mehr kochende Suppe. Nach einigen Minuten müssen die Klößchen an der Oberfläche schwimmen, dann sind sie gar und die Suppe ist fertig. Den Knochen kriegt der Hund, für das ausgekochte Fleisch wird sich schon irgendeine Verwendung finden. Wenn es nicht zu sehnig ist, können wir es zum Beispiel klein schneiden und in die Suppe zu den Klößchen tun.





## Kartoffelsuppe

„Kartoffelsupp, Kartoffelsupp, den ganzen Tag Kartoffelsupp ...“, sangen wir, als wir so alt waren wie ihr jetzt seid. Aber das sollte nicht etwa heißen, dass wir Kartoffelsuppe nicht mochten. Im Gegenteil. Es war einfach so ein Lied.



Für 4 Personen brauchen wir:  
500 g Kartoffeln  
1 Bund Suppengrün  
2 Zwiebeln  
1 Teelöffel klein gehackte Kerbelblätter  
1 Teelöffel gerebelte Thymianblätter  
100 g mageren Speck  
100 g geräucherten Schinken  
2 Boullionwürfel  
Salz und Pfeffer

Erst mal setzen wir 2 Liter Wasser auf den Herd, tun die zwei Brühwürfel rein und lassen das Ganze heiß werden. Dann schälen wir die Kartoffeln und schneiden sie in ungefähr 1–2 cm breite Würfel. Als Nächstes waschen und putzen wir das Suppengrün und schneiden es klein. Die Zwiebeln werden geschält, klein geschnitten und aus Speck und Schinken machen wir Würfelchen von etwa 1/2 bis 1 cm Größe. Die Speckwürfel werden in einer Pfanne heiß gemacht, die Schinkenwürfel und die Zwiebeln dazugetan und 5 Minuten angeröstet. Dann schütten wir alles in die heiß gewordene Brühe, die Kartoffel- und Gemüsewürfel ebenso wie den Inhalt der Pfanne. Nun müssen noch die Kerbel- und Thymianblätter, Salz und Pfeffer dazu und alles ist in etwa 10 Minuten weich gekocht, wobei wir immer mal umrühren.

Man kann statt des Schinkens auch ein Paar Würstchen nehmen, die man in ungefähr 2 cm lange Stücke zerschnitten hat, so ungefähr wie die Mohrrüben.

Wenn die Suppe fertig ist und der Topf auf dem Tisch steht, singen wir: „Kartoffelsupp, Kartoffelsupp, den ganzen Tag Kartoffelsupp!“, und fangen an zu essen.





## Buchstabensuppe

Man kann auch einfach „Nudelsuppe“ dazu sagen. Früher, als es noch keine Waschmaschine gab, war einmal in der Woche „Waschtag“. Da wurde die Wäsche der ganzen Woche gewaschen und niemand hatte Zeit zum Kochen. Also gab's Nudelsuppe, denn die machte nicht viel Arbeit, schmeckte gut und war die Lieblingssuppe der Kinder.

Für 4 Personen brauchen wir:  
350 g Suppenfleisch vom Rind  
1 Bund Suppengrün  
2 Möhren extra  
250 g Buchstabennudeln  
2 Suppenwürfel  
Salz (natürlich)



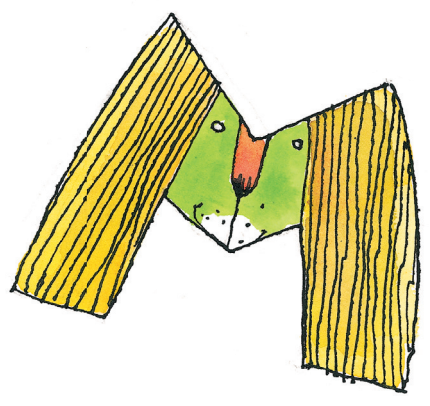
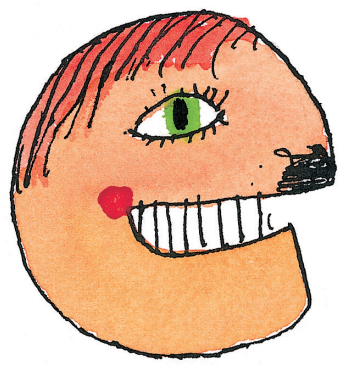
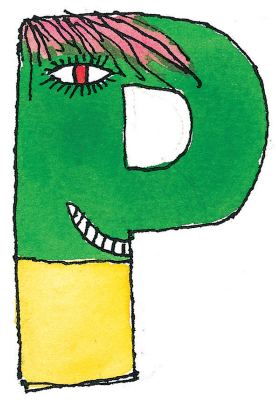
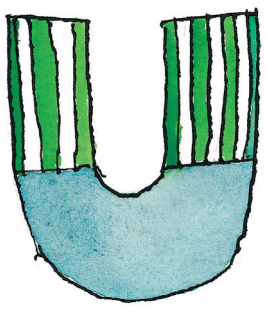
Wir setzen 2 1/2 Liter Wasser mit zwei Suppenwürfeln auf, und während das Wasser heiß wird, waschen und putzen wir das Suppengrün und schneiden es klein. Die Möhren werden geschabt und in 1 bis 2 cm dicke Scheiben geschnitten.

Jetzt schneiden wir das Fleisch mit einem scharfen Messer in etwa 4 cm große Stücke, je nachdem, wie das Fleisch aussieht, das uns der Schlachter verkauft hat.

Wir tun das Fleisch in das heiße Wasser und lassen es bei kleiner Hitze eine Stunde lang kochen. Nun schütten wir die Nudeln, das Gemüse und etwas Salz dazu und lassen alles 10 Minuten weiterkochen, dann runter vom Herd und rein in die Teller.



Sieben  
Suppen





## Süße Milchsuppe

Das ist eine ganz besondere Suppe, die muss gleich gegessen werden, wenn sie fertig ist, denn sonst lösen die süßen Klümpchen sich auf, die drin schwimmen, und dann schmeckt die Suppe zwar auch noch gut, aber etwas labberig.

Also, für 4 Personen brauchen wir:

- 1 l Milch
- 2 gestrichene Esslöffel Hafermehl
- 1 gestrichenen Esslöffel Weizenmehl
- 25 g Butter
- 50 g Zucker
- 2 Esslöffel Rosinen
- 1 paar entkernte Kirschen
- 1 paar Schnitze kernlose Mandarinen



Die Rosinen waschen wir in kaltem Wasser und tun sie zwei Minuten lang in kochendes Wasser, dann gießen wir das Wasser ab, stellen die Rosinen beiseite und lassen sie abtropfen.

In unserem Suppentopf lassen wir die Butter schmelzen und streuen den Zucker und die beiden Mehlsorten dazu, wobei wir mit einem Holzlöffel tüchtig rühren müssen, bis die Masse anfängt, bräunlich zu werden. Dann gießen wir rasch die Milch dazu und rühren weiter: Aus der Masse bilden sich kleine, leckere Klümpchen. Wenn die Milch richtig heiß ist, aber noch nicht kocht, ist sie so gut wie fertig.

Wir tun nun nur noch die Rosinen, die entkernten Kirschen und die Mandarinenscheiben hinein und fangen gleich an zu essen.

Guten Appetit.

Sieben  
Suppen







Einladung  
zur Mauseatzung

## Rote Suppe

Die Rote Suppe wird aus Tomaten gemacht, und Tomaten sind rot. Also sieht die Suppe rot aus. Man kann auch einfach Tomatensuppe dazu sagen.

Wir brauchen:

500 g Tomaten

100 g Mehl

1/2 Zwiebel

2 Brühwürfel

1/4 l Magermilch

1 1/2 trockene Brötchen

Wir setzen 2 Liter Wasser auf und tun gleich die beiden Brühwürfel hinein.

Die Tomaten waschen wir und schneiden sie so klein wie möglich, kochen sie in etwas Wasser 10 Minuten weich und schütten sie in die inzwischen heiße Brühe.

In einem kleinen Töpfchen lassen wir die Butter schmelzen und lassen die geschälte, klein geschnittene halbe Zwiebel darin glasig werden. Dann rühren wir unter vorsichtigem Zugeben der Magermilch das Mehl darunter, rühren es glatt, gießen das Ganze in den Suppentopf und lassen alles unter gelegentlichem Umrühren etwa eine Viertelstunde kochen.

Unterdessen rösten wir die zu Würfeln geschnittenen alten Brötchen mit etwas Butter in einer Pfanne und tun sie in ein Schälchen. Wenn die Suppe 15 Minuten gekocht hat, kommt sie in die Suppenteller und jeder kann sich von den gerösteten Brötchenwürfeln darüber streuen, solange der Vorrat reicht.

Sieben  
Suppen



## Hühnersuppe mit Reis

Bei dieser Suppe lernt man nicht nur, wie man sie kocht, sondern auch noch, wie das Gerippe von einem Huhn aussieht.

Wir müssen kaufen:

- 1 Suppenhuhn mittlerer Größe, aber natürlich ausgenommen
- 1 Bund Suppengrün
- 1 kleine Packung Tiefkühl-Erbsen
- 150 g Brühreis
- 1 Brühwürfel
- Salz



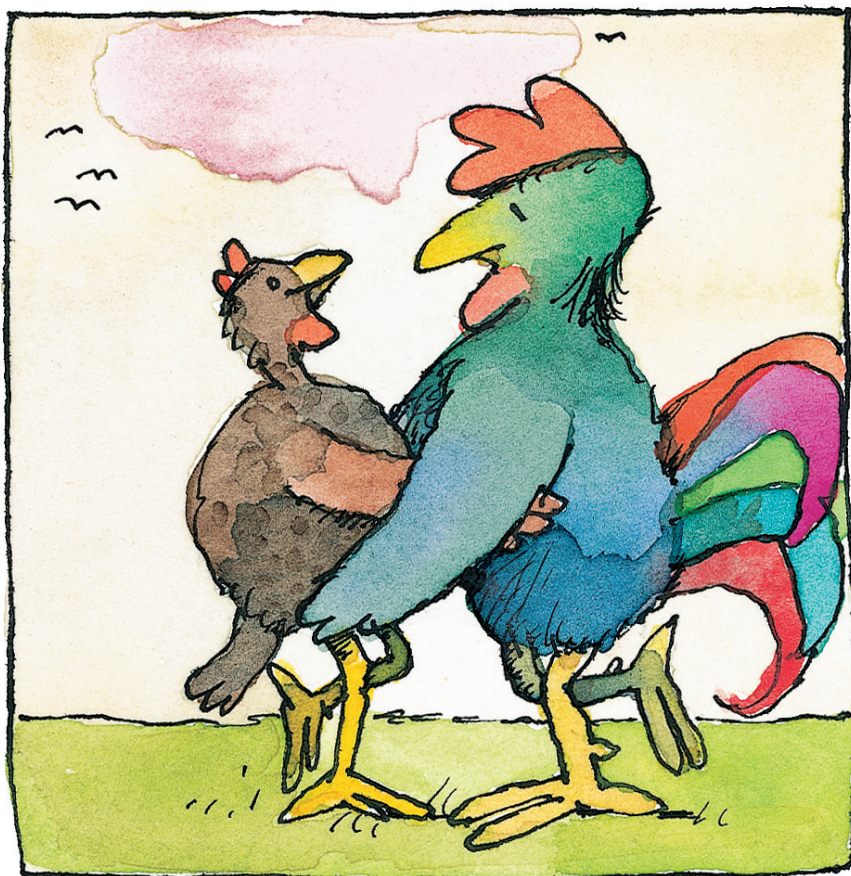
Das Huhn muss gewaschen werden, als wäre es Gemüse. Dann wird es mit einem Teelöffel Salz in einen Topf mit 2 1/2 Liter Wasser getan und 40 Minuten gekocht.

Inzwischen wird das Suppengrün gewaschen, geputzt und klein geschnitten. Der Reis wird so oft mit kaltem Wasser gewaschen, bis das Waschwasser klar bleibt.

Wenn das Huhn 40 Minuten gekocht hat, tun wir das Suppengrün in den Topf und lassen alles nochmals eine halbe Stunde kochen.

Dann nehmen wir das Huhn heraus, halten es so lange über die Brühe, bis alle Flüssigkeit herausgelaufen ist und legen es zur weiteren Bearbeitung auf ein möglichst großes Holzbrett. Die Brühe seihen wir durch einen Sieb und stellen sie wieder auf den Herd, tun den gewaschenen Reis hinein und lassen ihn weich kochen. Inzwischen ziehen wir die Haut von dem gekochten Huhn und lösen das Hühnerfleisch von den Knochen, schneiden das Fleisch in Würfel und die Haut ganz fein und tun alles in die noch auf dem Herd stehende Brühe, in die wir nun auch die Erbsen geben.

Wir lassen die Suppe noch 2 Minuten aufkochen, und schon ist sie fertig. Das Gerippe gehört, nachdem wir es studiert haben, in den Abfalleimer; es ist nichts für den Hund, denn die Hühnerknochen sind sehr hart und splintern, wenn der Hund sie zerbeißt. Er kann sich an den Splintern verletzen und sogar daran ersticken, wenn sie in seinem Hals stecken bleiben.



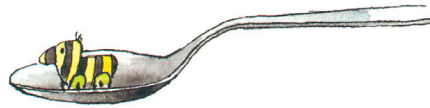


## Kürbiscreme-Suppe

Im Herbst, wenn die Kürbisse reif sind und geerntet werden, kann man aus den Schalen Gesichter schneiden. Aber vorher muss man das weiße gelbe Kürbisfleisch rausgeschält haben. Daraus kann man allerlei leckere Speisen machen, zum Beispiel unsere Kürbiscreme-Suppe.

Wir brauchen dazu:

- 500 g Kürbisfleisch
- 1 Gemüsebrühe-Würfel
- 1 Becher Crème fraîche
- 1 Teelöffel Zucker
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Essig
- 1 Esslöffel gehackte Mandeln



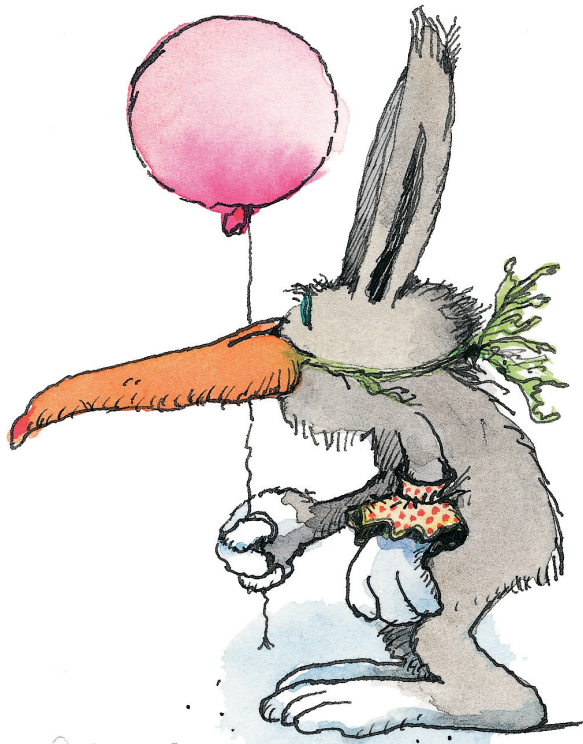
Wenn an unserem Stück Kürbis noch Schale und Kerne dran sind, brauchen wir etwas mehr als 500 g, denn wir müssen die Schale und das glitschige Kerngehäuse entfernen. Wenn wir damit fertig sind, schneiden wir das Kürbisfleisch in mittelgroße Stücke und lassen es mit dem Gemüsebrühe-Würfel in einem guten halben Liter Wasser kochen. Nach ungefähr 20 Minuten ist es gar.



Wir nehmen den Topf vom Herd, geben die Crème fraîche, den Essig, die gehackten Mandeln, den Zucker, etwas Pfeffer und 1/2 Teelöffel Salz dazu und pürieren alles mit dem Elektromixer, bis es gleichmäßig sämig aufgeschäumt ist. Falls die Suppe dabei zu sehr abgekühlt ist, stellen wir sie rasch noch mal zurück auf den Herd.







*Jamson*







