Nordlicht Kochbuch

einfache Rezepte für Kinder und Jugendliche

JugendClub NORD Licht

Süßspeisen

Eierkuchen 3
Vanille- oder Schokopudding 4
Reisbrei mit Zimt 5
Selterwasserkuchen 6

Herzhafte Gerichte

Nudeln und Tomatensoße 7
Selbstgemachter Kartoffelbrei 8
Selbstgemachter Pizzateig 9
Schinkennudeln 10
Fischstäbchen in Kräutersoße 11
Klopschen 12

Eierkuchen, lecker und leicht

Zutaten:

- 400 Gramm Mehl (fast eine halbe Tüte)
- 750 Milliliter Milch
- 1 Prise Salz (was zwischen Daumen und Zeigefinger passt)
- 3 Eier
- 1 großer Löffel Mineralwasser
- Butter zum Backen

Zuerst verrührt ihr das Mehl mit dem Salz, danach gebt ihr die Milch und die Eier dazu, sowie das Mineralwasser. Alles gut verrühren, bis der Teig Bläschen zeigt.
In eine Pfanne etwas Butter geben. Wenn diese zerlaufen ist, gebt ihr etwas Teig in die Pfanne und lasst den Teig rundherum in der Pfanne verlaufen. Auf der mittleren Stufe backt ihr den Eierkuchen, bis er schön braun ist.
Nun wendet ihr den Eierkuchen und backt ihn fertig.

Vorsicht: Pfanne ist heiß :) immer schön aufpassen.
Was schmeckt dazu????? Apfelmus, Schokocreme oder Puderzucker

Guten Appetit.

Vanille- oder Schokopudding,
schnell fertig und immer lecker

Zutaten:

- 1 Päckchen Puddingpulver (Schoko oder Vanille)
- 500 Milliliter Milch (halbe Packung)
- 2 bis 3 Esselöffel Zucker (je nach Geschmack)

Gebt das Puddingpulver in eine Schale und rührt das Pulver mit ein wenig von der Milch auf (keine Klümpchen!!!)

Nun gebt ihr die Milch aus der Packung in einen Topf, Zucker dazu und aufkochen (immer fleißig rühren, Milch brennt schnell an).

Wenn die Milch kocht, schüttet ihr das aufgerührte Puddingpulver in die heiße Milch und rührt weiter fleißig, bis der Pudding Blasen schlägt. Fertig ist der Pudding.

Er schmeckt warm, besser aber kalt, also füllt den heißen Pudding in kleine Schälchen und lasst ihn auskühlen. Schmacko.

Reisbrei mit Zimt (geht auch ohne)

Zutaten für den Milchreis:

- 1 Liter Milch
- 180 Gramm Milchreis
- 20 Gramm Zucker
- 1 Prise Salz (denkt an den Daumen und Zeigefinger)
- etwas Butter (1 Esslöffel)

Zutaten für das Topping:

- 50 Gramm Zucker
- halben Teelöffel Zimt (wer mag)

Gebt die Milch in einen Topf, dazu die Butter, Salz, 20 Gramm Zucker und kocht die Milch auf (immer rühren, Milch brennt gerne an). Nun kommt der Reis in den Topf. Diesen lasst ihr bei ganz leichtem kochen aufquellen. Wenn der Reis die ganze Milchaufgesogen hat, ist der Milchreis fertig.

Selterwasserkuchen, superschnell und immer gut

Zutaten für den Teig:

- 2 Tassen Zucker
- 4 Eier
- 1 Packung Vanillezucker
- 1 Zitrone (Saft und Abrieb)
- 1 Tasse Öl
- 3 Tassen Mehl
- 1 Tasse Mineralwasser (Selters)
- 1 Packung Backpulver

Zutaten für die Glasur:

- fertige Schokoglasur
- oder
- der Saft einer halben Zitrone
- 100g Puderzucker

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. Das Backblech mit etwas Margarine einfetten und den Teig auf dem Blech verstreichen.
Im Ofen wir der Kuchen bei 180 Grad 30 Minuten gebacken. Er sollte goldbraun aussehen. Es gibt einen Test um zu schauen ob der Kuchen durchgebacken ist. Hierfür pickst du mit einem Holzspieß in die Mitte des Kuchens und ziehst ihn wieder heraus. Wenn am Stäbchen noch nasser Teig hängen bleibt, ist er noch nicht fertig gebacken. Erst, wenn kein Teig mehr am Stäbchen hängen bleibt, ist er fertig.

Nach dem auskühlen könnt ihr eine Schoko- oder eine Zuckerglasur auf den Kuchen streichen.
Schokoglasur gibt es fertig, die muss man nur im Wasserbad aufschmelzen. Für die Zuckerglasur braucht ihr Zitronensaft und Puderzucker. Den Puderzucker reibt ihr durch ein feines Sieb in eine Schüssel. Nun gebt ihr etwas Zitronensaft dazu und rühr gut durch. Wenn die Glasur noch zu fest ist, gebt ihr noch Zitrone dazu. Wer mag noch Zuckerstreusel drauf. Fertig.

Nudeln und Tomatensoße
(selber gekocht, aus der Packung kann jeder)

Zutaten:

- Nudeln
- 1 Zwiebel
- Tomatenmark
- passierte Tomatenmark
- Pfeffer
- Salz
- Oregano (muss kein frischer sein)
- 1 Prise Zucker (was zwischen Daumen und Zeigefinger passt)
- etwas Öl

Kocht die Nudeln so: einen Topf mit Wasser aufsetzten und kochen lassen, nun kommt etwas Salz in das Wasser und die Nudeln. (pro Person braucht ihr 100 bis 200 Gramm Nudeln)
Nun kochen die Nudeln etwa 10 bis 12 Minuten. Eine fischt ihr heraus und probiert, ob sie gut sind.

Die Soße:
die Zwiebel wird geschält und in Würfel geschnitten. Öl in den Topf und die Zwiebeln leicht anbraten. Nun kommt das Tomatenmark und die passierten Tomaten dazu, Salz, Pfeffer und Oregano nach Geschmack, sowie eine Prise Zucker. Füllt ein bisschen Wasser auf, rührt alles gut durch und lasst es leicht köcheln für circa 20 Minuten, probiert öfter mal und würzt eventuell nach.

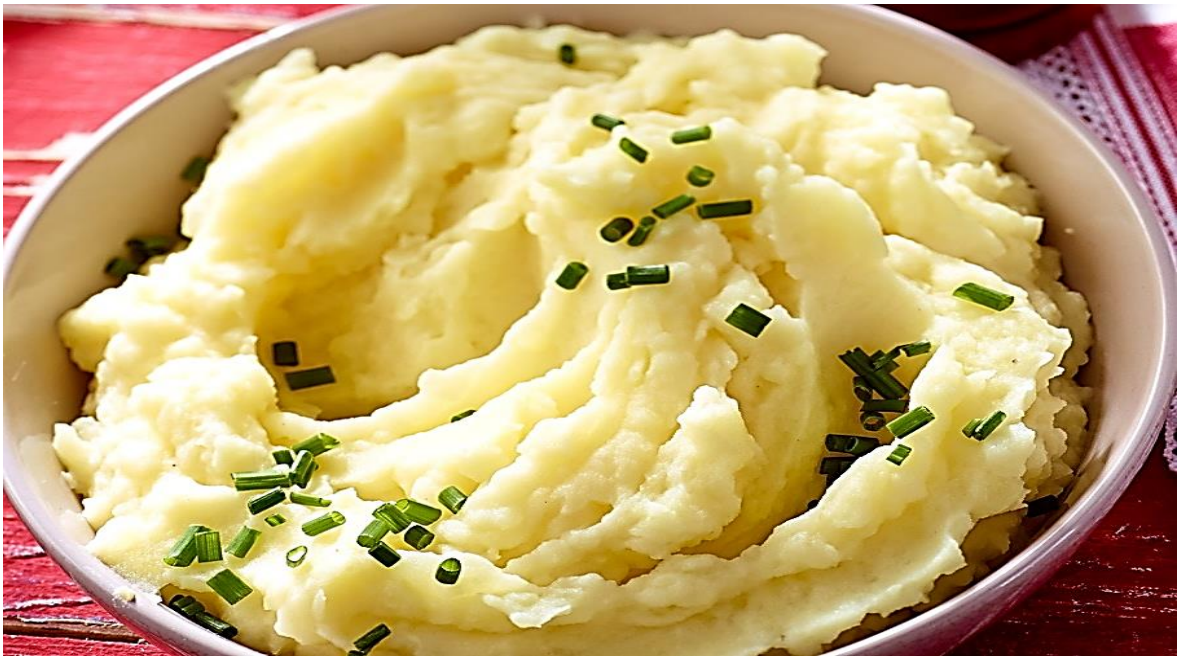
Guten Appetit.

Kartoffelbrei selbst gemacht

Zutaten:

- Kartoffeln (weich kochend- das steht auf dem Kartoffelsack)
- Butter
- Milch
- Salz
- etwas Muskatnuss oder Majoran

Die Kartoffeln schält ihr zuerst und schneidet sie in gleich große Stücke. In einem Topf kocht ihr die Kartoffeln in Salzwasser, bis sie weich sind (dazu stecht ihr mit einem spitzen Messer in ein Stück, da merkt man, dass die Kartoffeln weich sind)
Nun werden die Kartoffeln abgegossen und mit einem Stampfer gestampft.
Salz und Majoran/ Muskatnuss, ein gutes Stück Butter in den Topf und Milch dazu.
Nun rührt ihr den Kartoffelbrei ordentlich durch, ist er euch noch zu fest, gebt ihr noch Milch dazu.
Was schmeckt zu Kartoffelbrei? Würstchen, Spiegelei, Klopse
Haut rein.



Pizza (selbst gemacht)

Zutaten:

- **500 Gramm Mehl**
- **1 Würfel Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe**
- **1 Prise Salz**
- **warmes Wasser (handwarm)**
- **Ketchup**
- **als Belag nehmt ihr was ihr möchtet (Schinken, Salami, Paprika, Mais und so weiter)**
- **Reibekäse oder Scheibenkäse**

Zuerst machen wir den Teig (der muss 1 bis 2 Stunden schlafen - also zuerst machen)
Mehl in eine Schüssel geben. Trockenhefe dazu geben, wer einen Würfel Hefe nimmt, muss die Hefe zerbröseln (in einer Tasse), etwas warmes Wasser dazu und gut durchrühren. Nun kommt die angerührte Hefe zum Mehl, eine Prise Salz dazu und warmes Wasser, soviel Wasser, bis ihr einen schönen weichen Teig kneten könnt. Wichtig: alle Zutaten müssen gut und lange geknetet werden (5 Minuten). Die Schüssel mit dem Teig mit einem sauberen Tuch abdecken und warm stellen.
Nun schneidet ihr euch alle Zutaten, die ihr auf der Pizza haben möchtet.
Wenn der Teig ausgeschlafen hat, streut ihr etwas Mehl auf die Arbeitsfläche und knetet den Teig nochmal durch. Dann rollt ihr den Teig aus, dazu braucht ihr nicht unbedingt ein Nudelholz, es geht genauso gut eine Glasflasche. Auch beim Ausrollen immer etwas Mehl unter den Teig streuen!!

Ist der Teig ausgerollt, nehmt ihr das Backblech und fettet es ein bisschen ein mit Öl.
Nun kommt der Teig auf das Blech und wir so breit gestrichen, dass das ganze Blech bedeckt ist und sich ein Rand gebildet hat. Gebt Ketchup auf den Teig und verstreicht ihn.
Alle geschnippelten Zutaten werden auf den Teig gegeben. Wer möchte, kann Oregano darauf streuen, das ist lecker. Oben drauf den Käse und ab in den Ofen. Bei 180 Grad backt ihr eure Pizza ungefähr 30 Minuten (immer mal schauen, ob die Pizza schön braun wird). Passt auf, das Blech ist heiß!!! Kleiner Tipp: der Pizzateig eignet sich auch gut für Stockbrot.

Schinkennudeln

Zutaten:

- **Nudeln (egal welche)**
- **etwas Salz**
- **Wurst und Schinken (was noch im Kühlschrank ist)**
- **2 Eier**
- **Reibekäse (geht auch Scheibenkäse)**

Zuerst kocht ihr die Nudeln „al dente“ (das heißt, sie müssen noch ein bisschen bissfest sein).
In dieser Zeit schnippelt ihr die Wurst in Scheiben und den Schinken in Würfel und bratet sie in einer Pfanne gut an.
Die abgegossenen Nudeln kommen jetzt in die Pfanne und werden gut durch gerührt und eine Zeit mit gebraten.
Die 2 Eier schlagt ihr in eine Tasse und verquirlt sie mit einer Gabel. Nun gebt ihr die Eier schön verteilt in die Pfanne und rühr das ganze gut durch. Wenn die Eier zu stocken beginnen ist das ganze Fertig. Wer mag kann noch etwas Käse darüber streuen möchte.

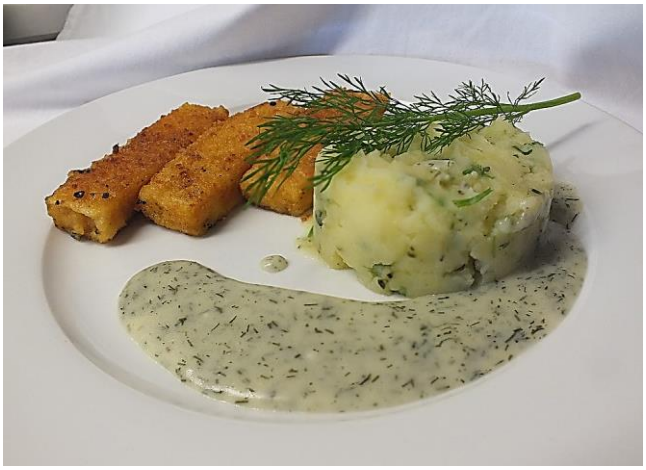
Bon Appetit.

Fischstäbchen und Kräutersoße

Zutaten:

- **Kartoffeln**
- **Fischstäbchen**
- **etwas Öl**
- **etwas Salz**
- **Butter**
- **Mehl**
- **1 Teelöffel gekörnte Brühe**
- **1 Packung Tiefkühlkräuter**
- **saure Sahne**

Die Kartoffeln schält ihr und schneidet sie in gleich große Stücke, dann kocht ihr sie in Salzwasser.
Die Fischstäbchen werden mit etwas Öl in der Pfanne goldbraun gebraten.



Für die Soße fertigt ihr eine Mehlschwitze an. Zunächst löst ihr die gekörnte Brühe in etwas Wasser auf und stellt sie beiseite. Anschließend gebt ihr 2 Esslöffel Butter in einen Topf und lasst sie zerschmelzen. Nun kommen 2 Esslöffel Mehl dazu, welche ihr gut mit der Butter verrühren. Jetzt kommt unsere angerührte Brühe zum Einsatz. Damit gießt ihr die Mehlschwitze auf. Das ganze leicht köcheln lassen und die Kräuter dazu geben. Anschließend weiter köcheln lassen und einen halben Becher saure Sahne dazu geben. Noch 7 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit.

Klopschen (der Klassiker)

Zutaten:

- **500 Gramm Gehacktes (Rind, Schwein, egal)**
- **Pfeffer**
- **Salz**
- **1 Zwiebel**
- **Knoblauch (wer möchte)**
- **1 Ei**
- **etwas Semmelmehl**
- **Öl zum braten**

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Gehacktes in eine Schüssel geben, Dazu kommen die Zwiebel, etwas Pfeffer und Salz, ein Ei, Knoblauch und 2 gehäufte Esslöffel Semmelmehl.
Alles gut mit den Händen verkneten. Nach dem abschmecken zu Klopschen formen und in der Pfanne mit etwas Öl schön braun braten. Kleinen Salat dazu, lecker.