Nordlicht Kochbuch Die Zweite

einfache Rezepte für Kinder und Jugendliche

JugendClub NORD Licht

Süßspeißen

Cupcake 3

Fruchtgummis 4

Beerenquark 5

Schlammbowle für Kids 6

Herzhafte Gerichte

Pizzabrötchen 7

Spaghetti mit Soße Bolognese 8

Kartoffelpuffer selbst gemacht 9

Überraschungsrührei 10

Schneller Nudelsalat 11

Rosmarinkartoffeln 12

Cupcake

Zutaten für den Teig:

- 4 Eier
- 150 g Zucker
- 120 g saure Sahne
- 80 g weiche Butter
- 1 Apfel
- 250 g Mehl
- 50 g eine Haferflocken
- ½ Päckchen Backpulver

Zutaten für das Topping:

- 200 g Frischkäse
- 80g Erdbeermarmelade
- 50g Puderzucker
- ca. 40g Dekozeugs

Los geht's:

Die Eier und den Zucker gut verrühren, Saure Sahne und Butter dazu geben und verrühren.

Den Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und grob raspeln, mit Mehl, Haferflocken und Backpulver unter den Teig heben.

Die Muffin Förmchen (12 Stück) auf ein Backblech verteilen und den Teig gleichmäßig in die Förmchen verteilen.

Nun backt ihr den Teig für 30 Minuten bei 160°. Nach dem backen müssen die Muffins auf einem Gitterrost gut auskühlen.

In der Zeit bereitet ihr das Topping zu:

Den Frischkäse mit dem Puderzucker und der Erdbeermarmelade gut vermengen (nehmt eine Gabel dazu), dann füllt ihr das Topping in einen Gefrierbeutel und stellt es kalt (Kühlschrank).Nun sind die Muffins abgekühlt und werden zu Cupcakes:Holt das Topping aus dem Kühlschrank und schneidet eine kleine Ecke vom Gefrierbeutel ab. Nun garniert ihr das Topping auf den Cupcake und streut eure Deko darüber (Zuckerperlen oder ähnliches) Guten Appetit!

Fruchtgummis mal selber gemacht

Zutaten:

- 750 g Früchte/Beeren (gibt's im Supermarkt)
- 100 ml Wasser
- 500 g Zucker
- Kristallzucker (für die Deko)
- einen großen Topf
- ein Backblech
- einen Bogen Backpapier

Los Geht´s:

Entfernt zuerst alle Stiele, Steine und Blätter von den Beeren oder Früchten. Nun wascht ihr die Früchte in einem Sieb und gebt sie in den Topf. Zusammen mit dem Wasser lasst ihr die Früchte ungefähr 10 Minuten leicht köcheln.
Nun streicht ihr die Früchte durch ein Sieb in einen anderen Topf (nehmt einen Suppenlöffel dazu),
gebt den Zucker dazu und lasst das Ganze unter ständigem Rühren solange köcheln, bis sich die Masse eindickt und vom Topfboden löst.
Ist die Masse ordentlich zäh, verteilt ihr sie auf dem Backblech mit dem Backpapier und streicht sie glatt. Wenn die Masse abgekühlt ist, könnt ihr sie in kleine Stückchen schneiden und in dem Kristallzucker wälzen. Fertig.

Beerenquark

Zutaten:

- einen Beutel tiefgefrorene Beerenmischung 500 g Quark
- etwas Zucker
- 3 Päckchen Vanillezucker
- etwas kaltes Wasser

Los geht's:

Die Beeren lasst ihr auftauen (am Abend vorher aus dem Tiefkühler nehmen).
Gebt den Quark in eine Schüssel und 2 Esslöffel Zucker, den Vanillezucker und 2 Esslöffel kaltes Wasser. Rührt alles gut um und gebt die Beeren dazu, nochmal umrühren, abschmecken (wenn noch Zucker fehlt gebt ihr noch etwas dazu). Fertig.

Schlammbowle (für Kids)

Zutaten:

- 500 Gramm Vanilleeis
- 1 Liter Orangensaft
- Mineralwasser mit Blubbers (halbe Flasche)
- Einen Spritzer Zitronensaft

Los Geht´s:

Orangensaft und Mineralwasser holen wir aus dem Kühlschrank und gießen beides in eine große Schüssel, ebenso den Zitronensaft.
Nun nehmen wir mit einem Esslöffel nach und nach das Eis aus der Packung und hinein in unsere Schlammbowle.
Unsere Schlammbowle soll gleich verzehrt werden, wenn sie zubereitet ist (das Eis schmilzt!!), schmeckt aber auch super, wenn das Eis komplett geschmolzen ist.

Pizzabrötchen

(die Mengen richten sich nach der Anzahl der Brötchen-
probiert es einfach mal aus)

Wir brauchen:

- Brötchen
- Salami und Kochschinken
- Süße Sahne
- Reibekäse oder Scheibenkäse
- Pizzagewürz

Los geht´s

Zuerst schneidet ihr die Salami und den Kochschinken in kleine Würfel, den Käse auch (wenn ihr keinen Reibekäse nehmt), dann gebt ihr die süße Sahne und das Pizzagewürz dazu und verrührt alles gut, stellt es kalt.
Nun schneidet ihr von jedem Brötchen einen Deckel ab (aufheben) und höhlt das Brötchen mit einem Kaffeelöffel vorsichtig aus (passt auf, dass ihr den Rand vom Brötchen nicht kaputt macht). Die Brötchen legt ihr auf ein Backblech.
Holt jetzt die Schüssel mit der Füllung aus dem Kühlschrank und verteilt sie auf die Brötchen. Nun bekommt jedes Brötchen sein Deckelchen und wandert auf dem Blech in den vorgeheizten Backofen. Backt die Brötchen bei 160° für ungefähr 30 Minuten (schaut einfach mal in den Backofen, ob sie schön knusprig sind). Lecker ☺

Spaghetti mit Bolognesesoße

Unsere Zutaten:

- 500 Gramm Gehacktes (Rind oder Schwein)
- 2-3 Packungen passierte Tomaten
- Etwas Pfeffer und Salz
- Eine Zwiebel
- Etwas Öl
- Oregano
- 1 Tüte Reibekäse
- 500 Gramm Spaghetti

Los geht's:
Schält die Zwiebel und schneidet sie in kleine Würfel, gebt etwas Öl in einen Topf und bratet die Zwiebeln darin an, bis sie etwas braun werden. Nun gebt ihr das Gehackte dazu und bratet es auch an. Pfeffer und Salz, sowie Oregano dazu geben und durchrühren. Nun gebt ihr die passierten Tomaten dazu und lasst das ganze circa 20 Minuten leicht köcheln.
Die Spaghetti in ausreichend Salzwasser kochen, bis sie „al dente" sind (ein bisschen bissfest).
Gebt die Spaghetti nun auf einen Teller, ordentlich Soße darauf und (wer mag) Reibekäse dazu.
Lasst es euch schmecken!

Kartoffelpuffer (die Echten ☺)

Was wir brauchen:

- Pro Person 3 große Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 1 Ei (für 2 Personen)
- Pfeffer und Salz
- Semmelmehl
- Öl zum braten

Los geht's:

Die Kartoffeln werden geschält und gewaschen (lasst sie im Wasser liegen, sonst werden sie braun), die Zwiebel wird geschält.
Nun nehmt ihr eine Reibe, die Seite, mit den ganz kleinen Zähnchen und reibt die Kartoffeln und die Zwiebel in eine entsprechend große Schüssel. Passt gut auf die Finger auf, die Reibe ist scharf☺.
Schlagt ein Ei in die Schüssel und gebt Salz und Pfeffer dazu, dann kommt das Semmelmehl dazu, alles gut durchrühren.

Nun nehmt ihr eine Pfanne, gebt Öl hinein und stellt die Pfanne auf den Herd. Wenn das Öl heiß ist gebt ihr den Kartoffelteig hinein. Am besten macht ihr 3 Puffer in die Pfanne- da wird das wenden nicht so schwierig. Bratet die Puffer, bis sie auf der ersten Seite schön braun und knusprig sind, dann wendet ihr sie und bratet die andere Seite.
Was schmeckt dazu: Apfelmus, Zucker, gekochter Lauch oder einfach ohne alles.
Guten Appetit!!

Überraschungsrührei

Zutaten:

- pro Person 2 Eier
- etwas Milch
- Pfeffer und Salz
- Kleine Coctailtomaten
- Champignons
- Reibekäse oder Käsewürfel
- Wurst- und Schinkenreste
- Etwas Öl zum braten
- 1 Zwiebel

Fangen wir an:

Die Wurst- und Schinkenreste aus dem Kühlschrank werden in Würfel geschnitten. Die Zwiebel wird geschält und auch in Würfel geschnitten. Nun schneidet ihr die Cocktailtomaten halb durch und putzt die frischen Champignons mit einem Blatt Küchenkrepp vorsichtig. Danach schneidet ihr die Champignons in Stücke.
Schlagt die Eier in einen Mixbecher, gebt Pfeffer und Salz dazu, sowie 1-2 Esslöffel Milch. Nun verquirlt ihr die Eier.
Gebt etwas Öl in die Pfanne und bratet die Schinken- und Wurstwürfel gut an, nun kommen die Zwiebelwürfel dazu. Nochmal alles gemeinsam braten lassen, bis die Zwiebeln braun sind.
Dann gebt ihr die verquirlten Eier dazu, die Champignons, Tomaten und den Käse (wer Käse mag),
rührt alles in der Pfanne gut durch und backt das Rührei, bis alles schön fest ist.
Einen leckeren Toast dazu und lasst es euch gut schmecken.

Der schnellste Nudelsalat

Die Zutaten:

- 500 Gramm Fadennudeln
- Kräuter deiner Wahl
- Olivenöl
- 3 Zehen Knoblauch
- Cocktailtomaten
- Schafskäse

Los geht's:

In eine große Schüssel geben wir viel Olivenöl (2 Tassen) und den Inhalt der Tütchen Salatfix und verrühren beides.
Die 3 Zehen Knoblauch werden geschält und durch die Knoblauchpresse in die Schüssel gegeben.
Wer keine Knoblauchpresse hat, kann den Knoblauch auch in kleine Würfel schneiden.
Die Coctailtomaten werden gewaschen und halbiert, der Schafskäse wird in Würfel geschnitten.
Nun kochen wir die Nudeln in viel Salzwasser. Da wir Fadennudeln nehmen, dauert das nicht lange (ca. 5 Minuten). Sind die Nudeln noch ein bisschen bissfest, gießen wir sie durch ein Sieb und lassen sie auskühlen.
Danach geben wir die Nudeln in unsere Schüssel mit dem Öl und rühren alles gut durch. Nun geben wir die Tomaten und den Schafskäse dazu, rühren nochmal durch und lassen den Salat so 2 Stunden durchziehen. Lecker ☺

Rosmarinkartoffeln

Wir brauchen:

- pro Person 3 mittelgroße Kartoffeln
- Öl
- grobes Salz
- Rosmarin (getrockneten, oder frischen)

Fangen wir an:

Wascht die Kartoffeln gut ab und schneidet sie in Spalten (in eine Schüssel). Nun gebt ihr Öl, Rosmarin und das grobe Salz in die Schüssel und rührt alles gut durch.
Gebt einen Bogen Backpapier auf ein Backblech und verteilt die Kartoffeln darauf.
Bei 180 Grad werden die Kartoffeln nun im Ofen für zirka eine halbe Stunde gebacken.
Dazu könnt ihr einen schönen Kräuterquark essen.