Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Marianne Botta Diener

Mit Kindern kochen, essen und geniessen

Rezepte, Tipps und Inspirationen für jeden Tag

2., aktualisierte Auflage

Beobachter

KLEINE GÄSTE am Mittagstisch

Müssen eingeladene Kinder alles essen? Wenn sie nur gelegentlich zu Besuch kommen, sicher nicht. Mit den folgenden Rezepten fahren Sie bei allen Kindern einigermassen gut. Kommen die kleinen Gäste regelmässig, sollten sie sich an dieselben Regeln halten wie Ihre eigenen Kinder.

GÄSTE

HIMBORANGE

Dieser vitaminreiche Drink wird als Vorspeise serviert und ersetzt den Salat. Grössere Kinder können ihn gut selber zubereiten, wenn Sie ihnen einmal den richtigen Umgang mit dem Stabmixer gezeigt haben.

Für 4 Gläser

300 g Himbeeren, frisch
oder tiefgefroren und angetaut
1 L frisch gepresster Orangensaft

Beides in ein hohes Gefäss geben und gut mit dem Stabmixer pürieren. Sofort servieren.

FIWIEITU

Die Kinder haben diesen Drink «Fit wie ein Turnschuh», Abkürzung FiWiEiTu, genannt, weil er vor Vitaminen strotzt.

Für 4 Gläser

2 – 3 Bananen, je nach Grösse
2 Kiwis
1 L frisch gepresster
oder gekaufter Orangensaft

Alle Zutaten rüsten und in Stücke schneiden, zusammen in ein hohes Gefäss geben, mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Eiswürfeln servieren.

ROT-WEISS-GRÜN-SPIESSLI

Sieht überhaupt nicht aus wie Salat und ist doch irgendwie einer. Kinder lieben es, die verschiedenen Zutaten an nicht zu spitzige Holzstäbchen zu stecken.

Für 4 Gläser

1 kleine Zucchetti
1 Beutel Mozzarella-Kugeln, abgetropft
250 g Cherrytomaten
4 Holzspiesschen
½ Bund Basilikum
4 EL Olivenöl extra vergine
½ Zitrone, Saft
Salz, Pfeffer

Zucchetti der Länge nach in dünnste Scheiben hobeln (z.B. mit dem Spargelschäler), handharmonika-artig zusammenfalten. Abwechslungsweise Mozzarella, Tomaten und Zucchetti-Fächer auf die Holzspiesschen stecken. Basilikum hacken, in einer Schüssel mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Jedes Kind isst die Spiessli nach Belieben mit etwas Marinade beträufelt oder ohne.

EISBERGSALAT mit VINAIGRETTE

Die rot-weiss-gelbe Salatsauce gefällt den meisten Kindern sehr zum grünen Salat. Eisberg ist zudem gut für erste Salatessversuche geeignet, da er mild und nicht bitter schmeckt.

Für 4 Personen

1 Eisbergsalat

Vinaigrette

1 Ei
1 Tomate
wenig Zwiebel
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
1 TL milder Senf
3 EL Apfelessig
4 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Den Salat waschen und in dünne Streifen schneiden. Für die Vinaigrette das Ei hart kochen, schälen und hacken. Die Tomate in Würfeli schneiden, Zwiebel, Petersilie und Schnittlauch hacken. Mit den restlichen Zutaten mischen, würzen, über den Salat geben.

VARIATIONEN

Für Speckcroûtons 4 Tranchen mageren Frühstücksspeck in Streifchen schneiden und in einer Bratpfanne leicht knusprig braten. 1 EL Bratbutter und 4 in Würfelchen geschnittene Toastbrotscheiben beifügen, knusprig rösten. Für Parmesanchips 120 g frisch geriebenen Parmesan oder Sbrinz in kleinen, dünnen Häufchen in eine beschichtete, mittelstark erhitzte Bratpfanne geben. So lange warten, bis der Käse goldgelb ist und aufgehört hat, kleine Bläschen zu bilden. Vorsichtig herausnehmen und auf einem Backpapier abkühlen lassen.

KINDERSALAT

Verschiedene Varianten für phantasievolle Salate, die auch Kindern schmecken – zumal sie selber mischen dürfen.

Pro Person

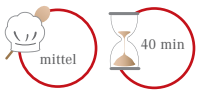
1 Handvoll verschiedene Salate
wie Eichblatt, Kopfsalat, Nüsslisalat
½ Handvoll verschiedene Gemüse
wie Cherrytomaten, Gurkenscheiben, grob geraffelte Rüebli

Nach Belieben

Eier, hart, gehackt
Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne, geröstet
Brotcroûtons
Parmesan oder Sbrinz, gehobelt
Hüttenkäse
Mozzarella-Perlen
Speckcroûtons (siehe Variationen)
Parmesanchips (siehe Variationen)
Lukas' Salatsauce (siehe Seite 95)

Alle Zutaten in Schüsseln auf den Tisch stellen. Jedes Kind stellt sich seine eigene Salatkomposition zusammen, die es dann auch isst.

POULET-CORDON-BLEU MIT OFEN-FRITTEN



Für 4 Personen

Ofen-Fritten

4 – 8 Kartoffeln, je nach Grösse, möglichst aus frischer Ernte
3 EL Olivenöl, warm gepresst
1 Messerspitze milder Paprika
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Poulet-Cordon-bleu

100 g Cornflakes
50 g Paniermehl
Mehl
2 Eier
4 Pouletbrüstchen, vom Metzger zum Füllen aufgeschnitten
4 kleine Scheiben Raclettekäse
4 Scheiben Modelschinken
Bratbutter
Salz, Pfeffer

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Rohe Kartoffeln ungeschält in etwa gleich grosse Schnitze schneiden. Olivenöl mit Paprika, Salz und Pfeffer mischen. Kartoffelschnitze in eine Schüssel legen und die Ölmischung darübergeben. Sorgfältig mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen während 30 – 40 Minuten knusprig backen.
In der Zwischenzeit die Cornflakes von Hand zerbröseln und mit dem Paniermehl mischen, in einen tiefen Teller geben. In einen zweiten Teller das Mehl geben. In einem dritten die Eier verquirlen. Jedes Pouletbrüstchen mit einer Scheibe Käse und Schinken füllen und sorgfältig mit Zahnstochern verschliessen. In einer Bratpfanne Bratbutter heiss werden lassen. Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen und erst im Mehl, dann im Ei, dann in der Cornflakes-Paniermehl-Mischung wenden. Panade gut andrücken und das Cordon bleu sofort in die Pfanne legen. Auf jeder Seite langsam knusprig braten, bis der Käse im Innern geschmolzen ist. Mit den Kartoffeln und Salat servieren.