

Nicht nur für junges Gemüse

So wird Kochen zum Erlebnis

Hektik bestimmt den Alltag und viele Kinder wissen nicht mehr, wie schön es ist, gemeinsam an einem gedeckten Tisch zu sitzen und Selbstgekochtes zu genießen. Laura zeigt, wie es geht ...

... denn Laura geht auf eine Koch-Erlebnis-Reise rund um die Welt. Dabei lassen sich sechs internationale Spitzenköche in ihre Töpfe schauen und erzählen von ihrer Kochbegeisterung und ihren Spezialitäten.

Es wird immer weniger gekocht, stattdessen werden häufig Snacks und Fertigprodukte konsumiert. Kinder haben einen fabelhaften Instinkt dafür, was ihnen gut tut – vorausgesetzt, sie haben nicht nur die Wahl zwischen Pommes und Hamburgern.

Rezepte ohne Grenzen

„Eine Chipstüte aufreißen kann jeder, aber gefüllte Auberginen oder warme Schokoladenküchlein mit chinesischer Gewürzmischung sind viel, viel spannender“, meint Laura, die 13-jährige Protagonistin des Buches, deren Hobby Kochen ist ... richtiges Kochen!

Mit ihr gemeinsam macht man sich auf zu einer Reise zu Spitzenköchen in Istanbul, St. Petersburg, Schanghai, Riga und Athen. Schließlich traf sie noch den deutschen Koch Stefan Marquard. Bei allen durfte sie zusehen, und ihnen so viele Löcher in den Bauch fragen, wie sie wollte.

Zuhause hat sie dann ihre 36 liebsten Rezepte nachgekocht und aufgeschrieben, damit auch andere „Jungköche“ danach kochen und ihre Freunde und Familien überraschen können!

In diesem Kochbuch für die ganze Familie erfährt man ganz nebenbei auch viel über andere Kulturen, über die Bedeutung des Essens in anderen Ländern und über den Reichtum regionaler Küche.



Tricky Chicken

Hähnchenkeule mit Roter Bete und Steinpilzen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsstufe: mittel

Zutaten für 4 Portionen:

4 schöne größere Steinpilze, 200 g Zuckerschoten, 2 kleine Rote Bete (Rote Rüben), 4 ausgebeinte Hühnerkeulen, ½ rote Zwiebel in feinen Streifen, 5 cl Wasser, 5 cl weißer Balsamico, 5 cl Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Butter, Pflanzenöl, Olivenöl zum Braten, 1 Stück Parmesankäse, ½ Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Die geputzten Steinpilze schneidest du in Scheiben. Sie sollten circa einen halben Zentimeter dick sein.
2. Schneide die Zuckerschoten in feine Streifen, die du dann salzt und zuckerst.
3. Schäle die Rote Bete und schneide sie in hauchdünne Scheiben. Wenn deine Eltern eine Aufschnittmaschine haben, dann geht das damit noch leichter. Die Scheiben salzt und zuckerst du.
4. Salze das Fleisch von der Hautseite, danach kannst du die Fleischseite salzen und pfeffern.
5. Schneide die Zwiebel in feine Streifen. Aus Wasser, Balsamico und Pflanzenöl rührst du ein Salatdressing. Lege dann die Rote-Bete-Scheiben und die Zwiebelstreifen hinein.
6. Erhitze das Pflanzenöl in einer Pfanne. Lass einen Rest Öl übrig. Brate die Hühnerkeule mit der Hautseite zuerst heiß an. Wenn die Haut knusprig ist, wendest du die Keulen und brätst sie weitere 5 Minuten lang.
7. In einer zweiten Pfanne erhitzt du das restliche Pflanzenöl. Darin brätst du die Steinpilze kurz an. Salze und pfeffere sie. Nun gibst du Olivenöl und Butter hinzu und brätst die Pilze noch ein paar Minuten weiter. Dann gibst du sie zu den Hühnerkeulen.
8. Erhitze etwas Wasser und ein kleines Stück Butter in einem Topf. Lass darin die Zuckerschoten weich dünsten. Das dauert ungefähr eine Minute.
9. Zum Servieren verteilst du die Hühnerkeulen samt Steinpilzen auf den Tellern. Daneben richtest du die Zuckerschoten und den Rote-Bete-Zwiebelsalat an. Hoble ein paar Späne vom Parmesankäse und zupfe ein paar Blätter glatte Petersilie in kleine Stücke. Damit dekorierst du das Gericht.



FamilienKochErlebnis
nicht nur für junges Gemüse

120 Seiten, fbg. illustr.

Im Vertrieb von

MIRA Taschenbuch € 10,30

ISBN 978-3-89941-763-0

