

Die kleine Raupe Nimmersatt

Eric Carle • Dagmar von Cramm



Unser Koch- buch

 GERSTENBERG



Zubereitung: 10 Min.

Zutaten

- 6 Radieschen mit Blättern
- 1 Tasse Quark (20 %)
- Salz, Pfeffer



Radieschenquark

Radieschenquark

1. Die Radieschen mit dem Grün waschen und die Wurzeln entfernen. Die Blätter fein hacken und 2 Radieschen fein würfeln.
2. Die restlichen Radieschen in grobe Stücke schneiden und mit dem Quark zu einer glatten Masse pürieren. Das Grün und die gewürfelten Radieschen unterheben und den Quark mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Schmeckt toll als Brotaufstrich, zu Knusperkürbis (s. Rezept 9) oder als Dip zu Knabbergemüse.



Frühstück

Für das eigene Kind zu kochen und mit ihm gemeinsam leckere Gerichte zuzubereiten, macht Freude und weckt den Appetit auf gutes Essen. Ganz besonders, wenn die Raupe Nimmersatt mit im Spiel ist. Ihr Kind lernt die bunte Welt der Lebensmittel, ihre Namen, Farben, Düfte und ihren Geschmack kennen. Und ganz nebenbei haben Sie Zeit, in der Küche miteinander zu reden und zu lachen. Deshalb sind die Rezepte super einfach und gelingsicher – und auf den Kindergeschmack abgestimmt. Die Raupe Nimmersatt futtert sich hier durch einen langen Tag, ohne Bauchweh zu bekommen. Das Buch beginnt mit Frühstücksideen, dann folgen Rezepte fürs Mittagessen, für nachmittägliche Erfrischungen und Kleinigkeiten am Abend. Die Mengen sind – abgesehen von den Backrezepten – für einen Erwachsenen und ein

Kind bestimmt, lassen sich aber problemlos verdoppeln. So können Sie schnell eine Kleinigkeit zaubern, wenn Sie zu zweit sind, aber auch für die ganze Familie kochen. Beziehen Sie Ihr Kind nach und nach in die Zubereitung ein: Mit drei Jahren kann es schon mithelfen, Gemüse und Obst zu waschen, zu rühren und die Form einzufetten. Mit fünf kann es mit dem Kippschäler schälen, Zutaten abmessen und weiches Gemüse und Obst schneiden. Natürlich dauert das Kochen dadurch etwas länger. Aber es ist die beste Methode, aus Ihrem Kind einen Feinschmecker zu machen, seine Geschicklichkeit zu fördern und es auf den gesunden Geschmack zu bringen. Bis es eines Tages „seine“ Lieblingsrezepte ganz selbstständig kochen kann!

Frühstück

Overnight Oats	1
Sonnen-Porridge	2
HimBa-Smoothie	3
Müsli-Muffins	4
Erdbeeraufstrich	5
Sesambrezeln	6
Sonnenschnitten	7
Radieschenquark	8

Mittagessen

Knusperkürbis	9
„Entengrütze“	10

Hackbällchensauce ..	11
Bohnen-Frittata	12
Kraken-Spaghetti	13
Karottenpommes	14
Polenta-Soufflé.	15
Versteckte Wurst	16
Pfannkuchen	17

Nachmittags

Melonen-Jelly	18
Schokowürfel	19
Zitronenlimonade	20

Inhalt

Apfelküchle	21
Arme Ritter	22
Abendessen	
Tsatsiki	23
Brot mit Käsehaube ..	24
Mini-Pizzen	25
Knuspersalat	26
Kräutertee	27
Pikante Schweine- öhrchen	28
Schlummermilch	29

Gut zu wissen

Die Raupenrezepte sind allesamt für **1 Erwachsenen und 1 Kind** bestimmt. Nur beim Gebäck sind die Mengen größer, weil man ja nicht sofort alles aufisst. Und wenn mehr Personen mitessen? Dann einfach die doppelte Menge an Zutaten nehmen.

Die Raupe mag es einfach. Deshalb braucht man bei den meisten Rezepten keine Waage, um die Zutaten abzumessen. Wir machen das mit der Raupentasse. Das bedeutet:

- 1 Raupentasse = 250 ml**
- 3/4 Raupentasse = 175 ml**
- 1/2 Raupentasse = 125 ml**

Außerdem brauchen wir zum Abmessen noch Löffel:

- 1 EL (Esslöffel) = 15 ml**
- 1 TL (Teelöffel) = 5 ml**

Oder ein Messer:

- 1 Msp. (Messerspitze) = so viel, wie auf eine Messerspitze passt**

Oder die Hand:

- 1 Prise = so viel, wie zwischen Daumen und Zeigefinger passt**

Alles andere geht pro Stück – ein Apfel, eine Kartoffel oder eine Zwiebel. Dazu braucht man also keine Waage.

Wir verwenden hier meistens Weizenmehl Type 1050. Man kann auch Dinkelmehl Type 1050 nehmen. Entscheidet man sich für »weißes« Mehl (Type 405), braucht man etwas weniger Flüssigkeit.

Die Temperaturangaben für den Backofen sind für die Einstellung Ober-/Unterhitze. Wer mit Umluft heizt, stellt 20 Grad niedriger ein.

Und dann gibt es noch ein paar einfache Raupenregeln für große und kleine Köche:

1. Hände waschen nicht vergessen.
2. Mit Schürze kann man richtig loskochen, ohne aufpassen zu müssen.
3. Topflappen sind super bei heißen Deckeln und Töpfen.
4. Ohne ein gutes, scharfes Messer geht gar nichts!
5. Zuerst alle Zutaten bereitlegen, dann loskochen.

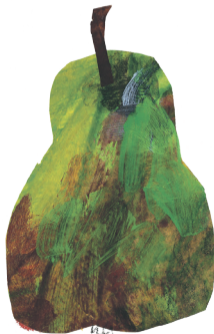
Und jetzt: Viel Vergnügen beim Kochen und beim Essen mit der kleinen Raupe Nimmersatt!



Zubereitung: 10 Min. + 1 Nacht Kühlzeit

Zutaten

- 4 EL Haferflocken
- 2 EL Rosinen
- 2 EL gehackte Mandeln
- ½ Tasse Milch oder Joghurt
- 1 Birne



Overnight Oats

Overnight Oats

1. Haferflocken, Rosinen und Mandeln vermischen, die Milch oder Joghurt zugeben und alles gründlich verrühren. Die Masse über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Die Birne waschen, schälen und klein würfeln. Direkt vor dem Servieren unter den Haferbrei mischen.

Tipps: Die Birne kann auch durch ein anderes Lieblingsobst ersetzt werden. Und wer es saftiger mag, rührt einfach 1 Esslöffel Saft unter.

Frühstück

