



Das Lieblings- Rezeptehft

- Interkulturalität -

So lecker schmeckt die Welt! – Interkulturelle Küche für Kita-Kinder

Nichts verbindet Menschen so sehr wie das gemeinsame Essen. Mit unserem Rezepteheft möchten wir Sie und Ihre Kita-Kinder einladen, die Vielfalt internationaler Gerichte zu entdecken und verschiedene Kulturen dieser Welt geschmacklich auf den Tisch zu holen. Es erwarten Sie zwölf Gerichte aus unterschiedlichen Ländern.





Schauen Sie vor dem gemeinsamen Essen auf der Landkarte oder einem Globus, aus welchem Land das jeweilige Gericht stammt und finden Sie zusammen mit den Kindern heraus, wie man in dem jeweiligen Land „Hallo“ sagt. So wecken Sie bei den Kindern das Interesse an anderen Ländern und Traditionen sowie ihr Verständnis für andere Werte und Ansichten.

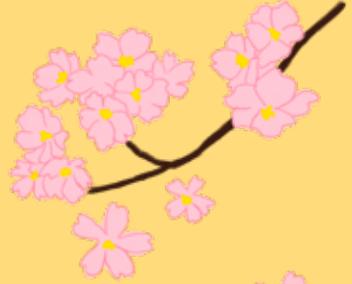


Alle Rezepte in diesem Buch finden Sie in unserer Kita-Lieblingsrezepte App





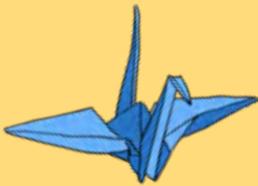
Japan



Okonomiyaki

Die japanische Küche ist abwechslungsreich, gesund und hat weitaus mehr als Sushi zu bieten!

Wir haben für Sie ein typisches und bei Kindern sehr beliebtes Gericht rausgesucht: Ok-ko-no-mi-ya-ki. Klingt kompliziert, ist jedoch ganz einfach in der Zubereitung und schmeckt super lecker! Der japanische Gemüsepfannkuchen wird mit einer typischen Okonomiyaki-Sauce gewürzt, welche in wenigen Minuten zusammengerührt ist. Wer mag, kann den Pfannkuchen mit Speck, Lachs, Champignons und allem was sonst so schmeckt belegen. „Okonomi“ steht im Japanischen für „was dir gefällt“, „Yaki“ für Braten. Aber auch nur mit Sauce ist der deftige Pfannkuchen ein Hochgenuss!



Kon'nichiwa
(Hallo)

Itadakimasu!
(Guten Appetit!)





Zubereitung:

1. Zuerst die Sauce herstellen: Sojasauce, Worcestershire Sauce, Ketchup und Honig miteinander verrühren und 5 Minuten ziehen lassen, damit der Honig sich komplett auflöst.
2. Nun Mehl, Backpulver, Eier und Salz zusammen mit 350ml Wasser mischen und zu einem glatten Teig verrühren.
3. Kohl und Möhren zum Teig geben und alles gleichmäßig unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Pfannenboden mit Teigmasse ausstreichen, für 3–4 Minuten von beiden Seiten bei mittlerer Hitze backen. Alternativ kleine Puffer herstellen.
5. Zuerst die Soja-Sauce und dann etwas Mayonnaise (ggfs. in einen Spritzbeutel füllen) zickzackförmig auf dem Pfannkuchen verteilen und warm servieren.

Für den Pfannkuchenteig:

- (für 10 kleine Portionen)
- 250 g Weizenmehl (Typ 550)
 - 1 TL Backpulver
 - 4 Eier
 - 2 Prisen Salz
 - 250 g Spitzkohl, fein geraspelt
 - 1 mittelgroße Möhre, fein geraspelt

- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 4 EL Rapsöl

Für die Sauce:

- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Worcestershire Sauce
- 2 EL Ketchup
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- Mayonnaise zum Garnieren



Hollaud

Hoi!
(Hallo)

Hutspot

Poffertjes, Stroopwafels und Bitterballen sind zweifelsohne typische Gerichte für Holland. Fragt man jedoch einen Niederländer, was er als typisch niederländisches Essen betrachtet, sagt er wahrscheinlich etwas anderes: „Indonesisch“. Der Brauch, zu feierlichen Anlässen möglichst viele indonesische Gerichte gleichzeitig auf den Tisch zu bringen, wurde in der Kolonialzeit von den in Indonesien lebenden Europäern nach Holland gebracht. Aber zumal eine sogenannte „Reistafel“ nicht wirklich kitatauglich ist, konzentrieren wir uns lieber auf eine kulinarische Spezialität, die die Holländer auch gut machen: Stampot (Stampfopf).

Hutspot ist ein traditionell niederländisches Eintopfgericht aus gestampften Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln. Es ist eine der zahlreichen Varianten des „Stampot“. Fleisch, Rauchwurst oder andere Beilagen können, müssen aber nicht, dazu gereicht werden. Worauf jedoch nicht verzichtet werden sollte, ist die dunkle Bratensauce! Eine absolut kindertaugliche Kombination, die ganz bestimmt kreative Kartoffelstampf-Bauwerke wie Staudämme, Vulkane oder Brücken auf den Tellern verspricht.

Eet smakelijke
(Guten Appetit)





Zubereitung:

1. Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Knoblauch fein würfeln. Anschließend Knoblauch und Zwiebeln in einem Topf mit dem Schmalz anbraten. Karotten und Kartoffeln dazugeben, mit Wasser bedecken und Lorbeerblatt, Brühwürfel und Salz hinzugeben. Dann für ca. 20 Minuten leicht köchelnd garen.
2. Das gegarte Gemüse abgießen, dabei die Kochflüssigkeit auffangen und das Lorbeerblatt herausnehmen.
3. Das Gemüse mit der Butter stampfen und etwas Kochflüssigkeit hinzugeben, falls der Stumpf zu trocken sein sollte. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
4. Hutspot mit Bratensauce servieren.

Zubereitung Bratensauce:

1. Karotten und Champignons putzen, die Zwiebel schälen, anschließend das Gemüse in grobe Stücke schneiden.
2. Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Das Gemüse einige Minuten scharf anbraten und gelegentlich umrühren. Sobald es braun gebraten ist, das Tomatenmark hinzugeben und mit anrösten.
3. Nun die Temperatur auf mittlere Hitze herunterschalten und alles mit Sojasauce und Balsamicoessig ablöschen. Anschließend mit Gemüsebrühe auffüllen und für etwa 30 Minuten kochen lassen. Gelegentlich umrühren. Sollte die Sauce zu dickflüssig werden, einfach erneut etwas Wasser hinzugeben. Falls die Sauce jedoch zu flüssig ist, die Temperatur erhöhen und weiter verdicken lassen.
4. Vor dem Servieren die Sauce in ein feines Sieb geben. Später kann man das aufgefangene Gemüse weiterverwenden oder als Beilage servieren.

Zutaten:

(für 10 kleine Portionen)

Für den Kartoffelstumpf:

- 500 g Karotten
- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 große Zwiebeln
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Gemüsebrühwürfel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter

- 1 EL Schmalz

- Salz

- Pfeffer

- 4 EL Schnittlauch, geschnitten

Für die Bratensauce:

- 1 Zwiebel, groß

- 2 Karotten

- 4 braune Champignons

- 1 L Gemüsebrühe

- 2 EL Tomatenmark

- 2 EL Balsamicoessig

- 2 TL Sojasauce

- 2-3 EL Pflanzenöl



Schweiz

Rösti

Die Schweiz hat viele kulinarische Köstlichkeiten, die wir mit dem Land verbinden. Das sind in erster Linie Schokolade, Käse und Züricher Geschnetzeltes. Aber wussten Sie auch, dass Rösti zu den Nationalgerichten gehören? „Röschtli“ findet man in der Schweiz an jeder Ecke und lässt alle Herzen höherschlagen. Jede Region hat ihre eigene Zubereitungsart. Anders als die deutschen Kartoffelpuffer, werden die Schweizer Rösti nicht aus rohen, sondern vorgegarten, geriebenen Kartoffeln hergestellt. In den meisten Fällen werden Rösti in der Pfanne gebraten. Eine gesündere und fettärmere Alternative für Kitas bietet das Backen im Ofen. Rösti können nach Belieben mit Spiegelei, gebratenem Schinken oder pur serviert werden – egal, in welcher Variation, sie schmecken einfach supergut und stellen ein schnelles und einfaches Gericht dar, das die Kinder lieben werden!

En Quete mitenand!
(Guten Appetit)



Salü!
(Hallo)



Zubereitung:

1. Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kartoffeln in eine Schüssel reiben. Butter in einem kleinen Topf schmelzen und Salz und Muskat untermischen.
3. Kartoffelmasse in jeweils 8 Häufchen auf zwei mit Backpapier belegten Blechen verteilen. Etwas Flach drücken und mit der flüssigen Butter bestreichen.
4. Ca. 35 Minuten goldbraun backen.
5. Rösti mit Spiegelei, gebratenem Schinken oder Kalbsbratwurst servieren.

Zutaten:

(für 10 kleine Portionen)

- 1,6 kg gegarte und erkaltete Kartoffeln (festkochende Sorte)
- 60 g Butter
- 2 TL Salz
- 2 Prisen Muskat





Südafrika

hello
(Hallo)

Bobotie

„Bobotie“ gilt als südafrikanisches Nationalgericht – sicher zu Recht, denn in „Bobotie“ verbinden sich die vielfältigen kulinarischen Traditionen des Landes zu einem ganz hervorragend schmeckenden Resultat. Bobotie ist ein Hackauflauf mit Curry, Aprikosen und Mandeln, der sich sehr gut vorbereiten lässt.

Wegen seiner würzigen und fruchtigen Note kommt dieses Gericht hervorragend bei Kindern an und ist zweifelsohne mal was anderes. Südafrikaner reichen zu dem Hackauflauf gelben Reis, Joghurt, aufgeschnittene Bananen, Tomaten und Pfirsich Chutney.

Tipp: Unbedingt ausprobieren!



goeie eetlusz
(Guten Appetit)



Zubereitung:

1. Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze braten, bis sie glasig werden.
3. Alle Gewürze und Knoblauch zu den Zwiebeln geben, gut vermischen und bei niedriger Hitze zwei Minuten mitbraten.
4. Hackfleisch in die Pfanne geben, mit den Zwiebeln und Gewürzen mischen und solange anbraten, bis das Fleisch seine rosa Farbe verloren hat.
5. Pfanne von der Herdplatte nehmen und Aprikosen, Sultaninen und Mandeln unter die Hackfleischmischung rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Masse in eine Auflaufform füllen.
7. Für das Topping Ei mit Milch gut verquirlen und leicht salzen.
8. Die Milch-Eier-Mischung über das Fleisch gießen und Lorbeerblätter in die Masse stecken oder flach darauflegen.

Den Auflauf ca. 35 Minuten backen. Anschließend mit gelbem Reis, Bananen, Tomaten und Pfirsich Chutney servieren.

Zutaten:

(für 10 kleine Portionen)

- 1 Kilo Rinder- oder Lammhackfleisch
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln, klein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel

- 1 TL Zimt
- 50 g Mandeln, klein gehackt
- 50 g Sultaninen
- 100 g getrocknete Aprikosen, klein gewürfelt
- 2 Eier
- 150 ml Milch
- 6 Lorbeerblätter

Beilagen:

- Gelber Reis mit Kurkuma eingefärbt. Optional können Sultaninen unter den Reis gemischt werden
- Bananen in Scheiben geschnitten
- Tomaten in Würfel geschnitten
- Pfirsich Chutney



Schweden



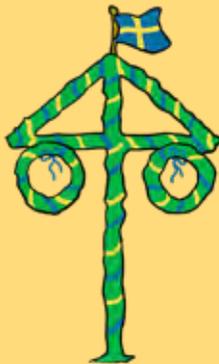
Smörgåstårta – schwedische Butterbrot Torte

Wenn wir an etwas typisch Kulinarisches aus Schweden denken, kommen uns als erstes Köttbullar, Zimtschnecken und Knäckebröte in den Sinn. Aber wie sieht es mit Smörgåstårta aus? Diese herzhafteste Torte wird in Schweden zu besonderen Anlässen wie Hochzeiten, Geburtstagen oder auch zu Weihnachten serviert.

Diese Torte besteht aus mehreren Schichten von salzigen Zutaten, die zwischen Weißbrot- oder Roggenbrotscheiben angeordnet werden. Meistens ist die Grundlage eine Mayonnaise-Schicht. Darauf kommt dann noch ein Topping, das darauf hinweist, was für Zutaten sich in der Torte befinden.

Zugegeben, das Schichten und Dekorieren braucht etwas Zeit. Aber zumal diese Torte kalt serviert wird, kann man diese ruhig am Vorabend zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Wir lieben sie und finden, dass diese Torte jedes Partybuffet bereichert.

Hallå
(Hallo)



Smaklig
måltid
(Guten Appetit)



Zubereitung:

1. Gurke und Radieschen waschen. Ein paar Radieschen und ein Stück Gurke für die Garnierung beiseitelegen. Die restlichen Radieschen mit einer Küchenreibe fein reiben. Gurke entkernen und grob reiben. Eier 6 Minuten wachweich kochen.
2. Einen Tortenring mit Ø 24 cm zur Hand nehmen und auf eine Platte stellen. Den Boden mit vier großen Toastscheiben belegen (Die Toastscheiben dafür zuschneiden).
2. Für die Creme Schmand und Frischkäse, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen. 4 EL von der Creme mit Radieschenraspeln vermischen, auf den Toastboden geben und gleichmäßig verstreichen.
3. Die nächste Schicht Toastscheiben darauf legen. 4 EL Creme mit Gurkenraspeln vermischen und vorsichtig auf dem Toastboden verteilen. Erneut eine Toastschicht auf die Creme legen. 2 EL Creme vorsichtig darauf verstreichen und mit Räucherlachs belegen. Auf dem Lachs 2 EL Creme verteilen.
4. Nun die letzte Toastschicht auflegen, leicht andrücken und die Torte für 30 min. in den Kühlschrank stellen.
5. Tortenring entfernen und die Torte mit der restlichen Creme bestreichen. Nun die Torte nach Belieben dekorieren. Wir haben Radieschen- und Gurkenscheiben, gekochte Eier und Cocktailtomaten benutzt. Um den Tortenrand Schnittlauch andrücken.

Zutaten:

(für eine Torte)

- 200 g Salatgurken
- 200 g Radieschen
- 3 Eier (Gr. M)
- 20 Scheiben Toastbrot
- 200 g Räucherlachs
- 600 g Schmand
- 800 g Frischkäse
- etwas Salz und Pfeffer
- 100 g Cocktailtomaten
- 1 Bund Schnittlauch
- 0,5 TL geräuchertes Paprikapulver (nach Belieben)



Vietnam



Asiatischer Reisbandnudelsalat

Die vietnamesische Sprache verwendet für „Essen“ und „Reis“ das gleiche Wort, denn Reis ist für die Hälfte der vietnamesischen Bevölkerung das Grundnahrungsmittel Nummer 1! Kein Wunder also, dass die Vietnamesen auch Nudeln aus Reis herstellen!

Reisbandnudeln kombiniert mit frischen Zutaten – diese sind auch sehr wichtig für eine gute vietnamesische Küche – ergeben einen herrlich bunten Salat, der vor allem bei hohen Temperaturen gut ankommt. Aber Obacht mit der frischen Minze! Die wird von kleinen Kindern oft nicht angerührt. Am besten reichen Sie diese separat, dann kann jedes Kind für sich entscheiden, ob es Minze probieren mag oder nicht.

xin chào
(Hallo)

chúc ngon miệng
(Guten Appetit)





Zubereitung:

1. Alle Zutaten für das Dressing in ein Glas mit Schraubverschluss füllen und kräftig schütteln. Etwas ziehen lassen.
2. Die Reisbandnudeln nach Packungsangabe zubereiten.
3. Paprika, Möhren und Gurke in feine Steifen schneiden. Minze fein hacken.
4. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Etwas Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen.
5. Die Nudeln, das Gemüse, Knoblauch und Minze in einer großen Salatschüssel vermischen. Dressing drübergeben und kräftig durchmischen.
6. Ggf. mit Sesamöl und Sojasauce nachwürzen.
7. Auf jeden Teller 1 EL Röstzwiebeln und 1 EL gehackte Erdnüsse verteilen und servieren.

Zutaten:

(für 10 kleine Portionen)

- 500 g Reisbandnudeln
- 3 Möhren
- 1 Salatgurke
- 2 Paprikas
- 0,5 Bund Minze (optional)
- 150 g Röstzwiebeln
- 100 g gehackte Erdnüsse (optional)

Für das Dressing:

- 6 EL Limettensaft
- 6 EL Sojasauce
- 3 EL Ahornsirup
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Sesamöl



Indien



Butter Chicken

Die Küche Indiens ist farbenfroh und durch die vielen Gewürze besonders aromatisch.

Durch den hinduistischen Einfluss kommen Vegetarier ganz besonders auf ihre Kosten. Wenn doch Fleisch serviert wird, landen eigentlich nur Hühnchen oder Lamm auf dem Teller. Rindfleisch ist dagegen tabu, denn die Kuh gilt als heiliges Tier und ist für Hindus ein Symbol der Fürsorge und Lebenserhaltung.

Wir haben ein – auch bei Kindern – beliebtes indisches Gericht für Sie rausgesucht: Butter Chicken, auch bekannt als Murgh makhani. Das Gericht ist eine Art Curry mit Hähnchenfleisch und einer gewürzten Tomaten-Butter-Sauce. Einfach lecker!

Namasté!
(Hallo)



bon epeteet
(Guten Appetit)



Zubereitung:

1. Hähnchenbrust kurz ausspülen und in grobe Stücke schneiden. Die Zutaten für die Marinade gut miteinander vermischen. Anschließend das Fleisch damit marinieren. Das Ganze dann mindestens eine Stunde einziehen lassen. Am besten mariniert man das Fleisch schon am Vortag und stellt es über Nacht in den Kühlschrank.
2. Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und das Fleisch für 20 Minuten in einer Auflaufform im Ofen garen.
3. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Dafür Zwiebeln schälen und klein hacken. Anschließend Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Dann die passierten Tomaten, Zimt, Salz, Pfeffer und Knoblauchzehen hinzugeben.
4. Mit Deckel 20 Minuten lang bei niedriger Hitze köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Dann den Honig und die Kokosmilch hinzugeben und weitere 3 Minuten köcheln lassen.
5. Zu guter Letzt das im Ofen gegarte Fleisch in die Sauce geben, umrühren und noch 2 Minuten mitköcheln lassen. Fertig ist das milde Butter Chicken! Dazu Reis oder Naanbrot servieren.

Zutaten:

(für 10 kleine Portionen)

- 1 kg Hähnchenbrustfilet
- Für die Marinade:
- 4 TL Paprikapulver
- 4 EL Zitronensaft
- 600 g Joghurt
- 3 TL Salz
- 1 EL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

Für die Sauce:

- 60 g Butter
- 2 Zwiebeln
- 800 g passierte Tomaten
- 2 TL Zimt
- 4 TL Salz
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Honig
- 400 ml Kokosnussmilch



Marokko

Bssaha
(Guten Appetit)

Rote Linsen-Kokossuppe

Bunt und vielfältig ist nicht nur Marokkos Landschaft, das trifft auch auf das Essen zu. Durch mediterrane, arabische und afrikanische Einflüsse hält Marokko viele kulinarische Überraschungen bereit. Unzählige Gewürze wie z.B. Muskat, Zimt, Nelken, Ingwer und Safran, machen die Mahlzeiten ganz besonders. Die wohl bekannteste Gewürzmischung ist „Ras el Hanout“ und sorgt für den typisch orientalischen Geschmack. Da das Gewürz nicht scharf ist, kann es bedenkenlos Kita-Kindern serviert werden. Wir haben das Gewürz in einer veganen Linsensuppe verwendet. Probieren Sie die Suppe mal aus. Sie ist nicht nur ganz schnell zubereitet – sie garantiert auch leere Teller!

säläm!
(Hallo)





Zubereitung:

1. Zwiebeln und Möhren schälen und klein würfeln. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
2. In einem großen Topf etwas Sonnenblumenöl erhitzen und Zwiebeln glasig andünsten. Möhren, Knoblauch und Tomatenmark dazugeben und ein paar Minuten mitdünsten.
3. Linsen und „Ras el Hanout“ untermischen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
4. Die Suppe aufkochen lassen und ca. 20 Minuten bei geringer Hitze und mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zwischendurch gelegentlich umrühren. Sollten die Linsen die Brühe komplett aufgenommen haben, etwas mehr Brühe hinzufügen.
5. Wenn die Linsen und das Gemüse weich sind, die Kokosnussmilch hinzufügen und mit einem Stabmixer pürieren.
6. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten:

(für 10 kleine Portionen)

- 500 g rote Linsen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Möhren
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Ras el Hanout
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer



Griechenland

ya sas
(Hallo)



Pastitsio

Griechen lieben es, zu essen und sie lieben es, für andere zu kochen. Das ist auch kein Wunder, denn griechische Gerichte gelten als die besten der Welt!

Eines der überaus beliebten Gerichte nennt sich Pastitsio. Dieses Wohlfühlgericht hat im Laufe der Jahre unter den Einheimischen so manchen Streit darüber verursacht, wessen Großmutter es am besten kocht.

Pastitsio ist ein aus Makkaroni, würziger Hackfleischsauce und cremiger Béchamel geschichteter Auflauf, welcher an eine Lasagne erinnert. Aber die Griechen schwören darauf, dass sie es erfunden haben. Worauf es bei Pastitsio aber besonders ankommt und wodurch sich dieser Auflauf von anderen unterscheidet, ist die Gewürzkombination aus Nelke und Zimt.

Kali órexi
(Guten Appetit)





Zubereitung:

1. Zwiebeln, Knoblauch und die Petersilie fein hacken.
2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Gehackte Petersilie darunter mischen.
3. Nun Hackfleisch dazugeben, kräftig salzen und scharf anbraten. Zimt, Nelken, Lorbeerblätter und Tomaten dazugeben, gut durchmischen und ca. 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
4. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. In der Zwischenzeit die Béchamelsauce vorbereiten. Dafür die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Mehl darüberstreuen und mit einem Schneebesen das Mehl und die Butter verrühren. Unter ständigem Rühren die Milch dazu geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Béchamelsauce eindickt. Die Sauce mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
6. Nun die Makkaroni zubereiten. 2 Minuten kürzer kochen, als auf der Packungsangabe beschrieben. Nach dem Abgießen einen großen Schöpflöffel Fleischsauce und 3 EL Béchamelsauce unter die Nudeln mischen.
7. Nun eine Auflaufform mit Butter fetten und die Nudeln in dieser gleichmäßig verteilen. Die restliche Fleischsauce auf den Nudeln verteilen. Anschließend die Béchamelsauce verteilen und mit geriebenem Gratinierkäse abschließen.
8. Alles für 30 bis 40 Minuten im Backofen backen.

Zutaten:

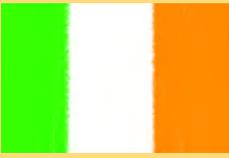
(für 10 kleine Portionen)

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- 1 kg Hackfleisch (gemischt)
- 2 TL Zimt
- 1 Prise gemahlene Nelken
- 2 Lorbeerblätter

- 500 g Makkaroni
- 800 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 6 EL Butter plus etwas Butter für die Form
- 250 g Gratinierkäse
- Salz, Pfeffer

Für die Béchamelsauce:

- 100 g Butter, • 100 g Mehl
- 1 l Milch, • Muskatnuss,
- Salz und Pfeffer



Irland



*appetite maith
(Guten Appetit)*

Shepherd's Pie

Shepherd's Pie ist ein traditionelles irisches Gericht, das auch in England sehr beliebt ist und auf einer Pub-Speisekarte nicht fehlen darf. Ursprünglich wurde dieser Auflauf zur Resteverwertung von Fleisch hergestellt und auch als „Arme-Leute-Essen“ serviert. Dieses bodenständige Gericht ist nicht nur super lecker, sondern auch sehr einfach in der Herstellung und Vorbereitung – ein richtiges Wohlfühl-essen für kalte Tage!

*Dia duit!
(Hallo)*





Zubereitung:

1. Zwiebeln und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Geschälte Knoblauchzehen hacken.
2. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin ein paar Minuten glasig andünsten. Hackfleisch dazugeben und so lange anbraten, bis die Flüssigkeit im Topf verdampft ist. Möhren, Knoblauch und Tomatenmark dazugeben, kräftig umrühren und erneut ein paar Minuten andünsten. Mit Rinderfond und Worcestershire Sauce ablöschen, gut durchrühren und aufkochen lassen. Mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz abschmecken. Bei geschlossenem Deckel mindestens 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
3. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
4. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, würfeln und ca. 15–20 Minuten in Salzwasser weich kochen.
5. Die Kartoffeln abgießen und mit Butter und Milch zerstampfen. Mit Muskat und Salz abschmecken.
6. Eine große Auflaufform mit Butter fetten, Hackfleisch hineingeben, die tiefgefrorenen TK Erbsen darauf verteilen. Darauf den Kartoffelbrei schichten. Zuletzt den geriebenen Käse darüber verteilen. Nun für 30–40 Minuten im Ofen backen lassen.

Zutaten:

(für 10 kleine Portionen)

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 4 EL Öl
- 600 g Hackfleisch
- 200 g TK Erbsen
- 2 EL Tomatenmark
- 400 ml Rinderfond
- 1 EL Worcestershire Sauce

- 300 g Gouda, gerieben
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 60 g Butter
- 200 ml Milch
- Muskat



Orient

Orient bedeutet „aufgehende Sonne“, daher wird dieses Gebiet auch Morgenland genannt.

Pilaw

Die orientalische Küche steht für intensive und aromatische Gerichte. Oft verwendete Gewürze sind Safran, Zimt, Koriander und Kurkuma. Neben Couscous, Bulgur und Hülsenfrüchten ist auch Reis ein Grundnahrungsmittel und wichtiger Bestandteil der Mahlzeiten. Die Zubereitungsmethoden sind vielfältig. Eine Methode, die bei Kindern besonders gut ankommt, ist die Kombination mit Faden- oder Reisnudeln. Diese Beilage hat eine interessante Textur und schmeckt ideal zu Schmorgerichten, Salaten oder Gemüse.

Wer dieses orientalische Reisgericht erstmal probiert hat, wird Reis in Zukunft nicht mehr anders zubereiten wollen.

Als Orient wird ein bestimmter Teil der Erde bezeichnet. Dieser Teil zeichnet sich vor allem durch eine ähnliche kulturelle Ausrichtung aus.





Zubereitung:

1. Den Reis waschen, abtropfen und zur Seite stellen.
2. Butter mit dem Öl bei mittlerer Hitze in einem Topf erhitzen. Die Nudeln 3 - 4 Minuten darin goldbraun anbraten. Vorsicht: die Nudeln nicht zu dunkel werden lassen. Die Hühnerbrühe über die Nudeln gießen, zum Kochen bringen und 3 Minuten köcheln lassen.
3. Den Reis und das Salz hinzufügen und wieder zum Köcheln bringen. Alles gut umrühren und zugedeckt 15 Minuten bei geringer Hitze garen. Den Deckel in diesem Zeitraum keinesfalls abnehmen.
4. Den Topf von der Herdplatte ziehen, den Deckel abnehmen und den Topf zügig mit einem Geschirrtuch bedecken. Den Deckel wieder auflegen und den Reis 10 Minuten ruhen lassen.

Zutaten:

(für 10 kleine Portionen)

- 500 g Basmatireis
- 2 EL Butter
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 170 g Orzo (Reisnudeln)
- 1200 ml Hühnerbrühe
- 1 TL Salz
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer



Amerika



hello!
(Hallo)

American Pancakes mit Speck und Ahornsirup

Während in Deutschland sehr unterschiedlich gefrühstückt wird – die einen lieben es, die anderen verzichten lieber gleich ganz darauf –, ist in Amerika das Frühstück eine fest etablierte Tradition. Die Amerikaner frühstücken viel und reichhaltig. Eine Frühstücksvariante, die sich auch bei uns schon lange durchgesetzt hat, sind Pancakes. Die kleinere, dickere und fluffigere Variante des Pfannkuchens ist auch bei uns sehr beliebt und geht eigentlich immer.

Wir kennen süße oder herzhaftere Variationen. Aber geht auch beides zusammen? Und wie das geht! Die Kombination aus gebratenem Speck und süßem Ahornsirup schmeckt einfach nach mehr und ist die perfekte Wahl, wenn es in der Kita mal etwas Besonderes geben soll!

enjoy!
(Guten Appetit)





Zubereitung:

1. Butter in einem kleinen Topf schmelzen und zur Seite stellen.
2. In einer großen Schüssel alle trockenen Zutaten vermengen.
3. In einer weiteren großen Schüssel die Eier verquirlen und die Buttermilch hinzufügen und gut verrühren, bis sich die Zutaten gut verbunden haben. Nun die geschmolzene Butter mit einem Löffel vorsichtig unterheben.
4. Die trockenen Zutaten zu den flüssigen Zutaten hinzufügen und kurz und kräftig vermengen – maximal 15 Sekunden. Der Pancake-Teig soll dickflüssig und keinesfalls überrührt sein.
5. In einer großen Pfanne 1 EL Pflanzenöl und den Teig in kleinen Portionen in die Pfanne geben (ca. 50ml/Pancake). Ein Pancake hat ca. 7–10 cm Durchmesser.
6. Wenn sich kleine Bläschen auf dem Teig bilden, die Pancakes umdrehen und weitere 2 Minuten braten.
7. Zum Warmhalten der fertig gebackenen Pancakes, in einem kleinen Topf kurz Wasser aufkochen. Den Topf von der Herdplatte ziehen und einen großen Teller daraufstellen. Die fertigen Pancakes auf den Teller legen.

Zutaten:

(für 10 kleine Portionen)

- 750 ml Buttermilch
- 450 g Mehl
- 100 g Zucker
- 75 g Butter
- 4 TL Backpulver
- 0,5 TL Salz
- 2 Päckchen Bourbon Vanille-Zucker
- 3 Eier, Größe M
- 800 g Bacon in Scheiben



Was kommt heute auf Ihren Teller?

Tolle Rezeptvorschläge finden Sie in unserer kostenlosen Kita-Liebingsrezepte App!

Was Sie erwartet:

- Kindgerechte, einfache und gesunde Rezeptideen
- Kreative Essensgestaltung
- Individuelle Wochenplan- und Einkaufslistenstellung
- Druckfunktion und Weiterleitung von Rezepten
- Aktuelle, fachbezogene Beiträge

Weitere Infos finden Sie unter kitaeinkauf.de.
Oder laden Sie sich die App direkt im iTunes App-Store oder Google Play-Store kostenlos herunter.



Für spannende Bastel-, Spiele- und Einrichtungsideen folge uns auf:



#elviras.shop
#happykidz_de



pinterest.com/elviras_bastelmaterial



@elvirasbastelmaterial.de
@kitaeinkauf.de

