



## Küche frei für coole Kids

„Hier bestimmen die Kinder, was auf den Teller kommt!“ - Christiane Kührt



Christiane Kührt  
**Zack, fertig! Ich kann das allein**  
**46 Leckerschmecker-Rezepte, die Kinder selbst zubereiten**  
144 Seiten, Hardcover  
Format 20,2 x 26 cm  
€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)  
ISBN 978-3-96584-029-4  
**Erscheint: 6. März 2020**

Mit Christiane Kührts **neuestem Kochbuch für die Kleinen** wird das Kochen lernen zum Kinderspiel! Mit 46 Leckerschmecker-Rezepten können Kinder **ganz allein** und **spielend leicht erste Küchenerfahrungen** sammeln – garantiert ohne Finger verbrennen, Ofen-Unfall-Gefahr und »Mama, ich brauch deine Hilfe!«. Denn: Der Ofen bleibt erst einmal aus. Dafür wird fleißig geschnipselt, gemixt, probiert und gerührt.

Das Grundschulalter ist ideal, um den Grundstein für den **Spaß am Essen** und **das Interesse an gesunder und abwechslungsreicher Ernährung** zu legen. Die Kinder sind in dieser Zeit besonders neugierig und selber machen ist schwer angesagt. Mit lecker belegten Sandwiches, Nudelsalat und Burger, Früchtespießen und Kekstörtchen bis hin zu erfrischenden Durstlöschern können **Kinder zwischen 6 bis 10 Jahren selbst und ohne Hilfe von Erwachsenen in der Küche loslegen**: Die kurzen Rezepte aus wenigen Zutaten und vielen Step-by-Step-Fotos gelingen garantiert und spornen an. Und selbst gemacht schmeckt's einfach besser.

Neben kinderleichten Rezepten gibt es aber auch jede Menge Wissenswertes: **Der richtige Umgang mit Messer, Gabel, Mixer und Co.**, die wichtigsten **Küchentechniken** beim Salat und Gemüse putzen, **Tipps zum Einkaufen und gesundem Essen**. Spannend wird's für die Küchenhelden, wenn die **Küche zum Labor** wird und bei kleinen **Ess-Experimenten**. Und damit die Küchenchefs ihr Wissen präsentieren können, heißt das letzte Kapitel **„Heut lade ich mir Gäste ein“**. Darin lernen sie nicht nur den Tisch zu decken, sondern können beim Deko-selber-basteln so richtig **kreativ** werden.

Der **Kinderkochbuch-Autorin Christiane Kührt** liegt es besonders am Herzen, den Kindern die **Liebe zum Kochen** ganz früh zu vermitteln. In „Zack, fertig! Ich kann das allein!“ geht es ihr darum, die Kinder von klein an mit frischen Lebensmitteln vertraut zu machen und sie selbstständig in der Küche arbeiten zu lassen. Sie weckt somit **Tatendrang, Eigenverantwortlichkeit und Kreativität der Kinder**. Und durch den Verzicht von warmen Rezepten stellt sie gleichzeitig sicher, dass Mama und Papa ihre Kleinen getrost und ohne Sorge in der Küche experimentieren lassen können. Sie ist überzeugt: Wer Kinder von klein auf mit natürlichen Lebensmitteln vertraut macht, braucht sich keine Sorgen um ihre Ernährung zu machen.



Als freiberufliche Journalistin und Autorin mit dem Schwerpunkt Ernährung, Essen & Trinken arbeitet **Christiane Kührt** für Zeitschriften, Agenturen und Verlage. Sie liebt Familie, entdeckt die Welt gerne durch Reisen, kocht und backt leidenschaftlich und genießt am liebsten mit allen Sinnen – möglichst in netter Gesellschaft. Ihre beiden Kinder standen mit ihr von klein auf in der Küche und machen ihr heute manchmal beim Kochen Konkurrenz.

© Franziska Voigtmann/Atelier Blickwinkel

## Blick ins Buch:

### Cakepop-Frösche

Zugegeben: Etwas Zeit brauchst du schon für diese lustigen Frösche. Aber einfach nachzumachen sind sie trotzdem. Probiere es aus!

**SO WIRD'S GEMACHT:**

-  1. Den Kuchen abwägen und in die große Schüssel geben. Dann mit den Fingern ganz fein zerbröseln. Den Frischkäse abwägen und zu den Kuchenbröseln geben. Alles mit den Fingern durchmischen, bis die Masse ohne Klümpchen ist.
-  2. Die Waffelbecher nebeneinander auf das Küchbrett stellen. Aus der Kuchenmasse 8 Kugeln (etwa so groß wie Tischtennisbälle) formen. Dafür jeweils etwas Masse mit den Fingern abzapfen und zwischen den Handflächen rund rollen. Fertige Kugeln auf die Waffelbecher setzen.
-  3. Den Puderzucker in einem Schälchen abwägen und mit 2 EL Zitronensaft und 1 Spritzer grüner Lebensmittelfarbe zu einem glatten Guss verrühren. Der Guss sollte nicht zu flüssig sein, eher dick. Ist er beim Rühren noch zu fest, tropfenweise Zitronensaft untermischen.

**TIPP!**

Die Zuckerschiffte fließt besser, wenn du die geschlossene Tube vorher gut durchknetest. Damit beim Aufmalen nichts schiefgeht, übe das Maul vorher auf Papier.

Wenn du den Guss nicht selbst antühren möchtest, kannst du auch fertige grüne Kuchenglasur im Supermarkt kaufen.



4. Verzere einen Becher nach dem anderen mit Zuckerguss: Gib dafür etwas Zuckerguss auf die Kugel, halte den Becher fest und verstreiche den Guss mit dem Messer oder Holzspatel. Wenn der Zuckerguss antrocknet, lässt er sich nicht mehr gut verrollen!



5. Den Guss 2 bis 3 Minuten antrocknen lassen. Dann – solange der Zuckerguss noch feucht ist – vorsichtig je 2 Zucker-Augen oben auf die Kugeln in den Zuckerguss drücken. Den Guss ganz trocknen lassen. Mit Zuckerschiffte auf jeden Frösch ein breites Maul malen.



**Ta-Ta!**

Rezept Nummer 38

**DAS BRAUCHST DU DAFÜR:**

- 1 Küchenwaage
- 1 große Schüssel
- 1 kleine Schüssel
- 1 Küchbrett
- 1 Schälchen
- 1 Esslöffel
- 1 Messer oder Holzspatel

**ZUTATEN FÜR 8 STÜCK:**

- 200 g Rührkuchen (Sandkuchen oder Zitronenkuchen, aus dem Supermarkt oder selbst gebacken)
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 8 kleine Waffelbecher mit Schokorand
- 90 g Puderzucker
- 2-3 EL Zitronensaft
- grüne Lebensmittelfarbe
- 16 Zucker-Augen
- Zuckerschiffte

Die Frösche sind in ungefähr 55 Minuten fertig und müssen dann noch trocknen

**SO HAT'S MIR GESCHMECKT:**

☆☆☆☆☆

Seite 102

## Sicher ist sicher – die wichtigsten Küchenregeln

Hier ein paar wichtige Tipps, damit nichts schiefgeht. Lies sie am besten gemeinsam mit deinen Eltern durch.

Achte immer darauf, dass du **sicher stehst**. Ist die Arbeitsfläche zu hoch, nimm einen rutschfesten Hocker oder arbeite am Küchentisch. Lange Haare bindest du immer mit einem Haargummil zurück.

Einen **Gemüsehobel** solltest du möglichst mit einem **Resthalter** verwenden, damit du dich nicht schneidest. Falls ihr keinen Resthalter habt, lass dir von einem Erwachsenen helfen.

Lege die Lebensmittel zum Schneiden oder Schälen immer auf ein **nutschfestes Brett**. Habt ihr keines, dann lege einfach ein feuchtes Spül- oder Küchentuch unter.



Mit einem **stumpfen Messer** ist die Verletzungsgefahr viel größer als mit einem scharfen. Nimm vielleicht nicht gleich das längste Kochmesser, aber achte darauf, dass die Klinge nicht zu kurz ist und der Griff gut in deiner Hand liegt. Es gibt für Kinder auch sehr gute Küchenmesser mit **Fingerschutz**.

Benutze zum Obst- und Gemüseschälen einen **Sparschäler**, der gut in deiner Hand liegt. Halte mit einer Hand das Obst oder Gemüse und ziehe mit der anderen Hand mit dem Sparschäler vorsichtig die Schale ab.



Seite 8



Wenn du einen **Standmixer** benutzt, ist es wichtig, dass er richtig zusammengesetzt ist und der Deckel beim Mixen fest auf dem Behälter sitzt. Lass das immer von einem Erwachsenen überprüfen. Stecke das Kabel erst in die Steckdose, wenn der Mixer richtig zusammengebaut ist, und ziehe das Kabel nach dem Mixen sofort wieder heraus.

Hast du keinen **Fingerschutz**, dann halte die Zutaten beim Schneiden mit dem **Krallegriff**: Krümm deine Finger zur Handinnenfläche hin und ziehe damit die Fingerkuppen zurück, so dass sie vor der Messerklinge geschützt sind. Jetzt kannst du vorsichtig nah entlang der Finger schneiden, ohne dass du dich verletzt.



### GANZ WICHTIG:

Bitte einen Erwachsenen um Hilfe, wenn etwas nicht klappt, du etwas nicht schaffst oder wenn du es dir noch nicht zutraust!

Beachte beim **Benutzen des Toasters**, dass die Oberfläche sehr heiß wird. Warte immer erst einen Moment, wenn das geröstete Brot aus den Schlitzen springt, und fasse es am besten mit einem Topflappen an.

Seite 9