

# Kochbuch für Kids von Spitz



Liebe Kids,

Ihr haltet das Kochbuch für Kinder von Kindern in der Hand. Und es ist wirklich sehr schön geworden.

Das Jugendreferat bedankt sich ganz herzlich bei allen, die ihren Teil dazu beigetragen haben, für die vielen tollen und leckeren Rezepte.

Aus einem bunten Mix aus Süßem und Herzhaftem ist ein schönes Kochbuch entstanden.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Ausprobieren und Nachkochen der Rezepte.

Euer Jugendreferat der Gemeinde Freigericht



## Inhalt

	Seite
<b>Was Süßes für den Magen</b>	
<i>Moritz Bananenkuchen</i>	3
<i>Elisas Rüblikuchen</i>	4
<i>Aaliyahs „Opas Pfannkuchen“</i>	5
<i>Jules Käsekuchen ohne Boden</i>	6
<i>Franziskas Rhabarber-Muffins</i>	7
<i>Felix Doppelter Käsekuchen</i>	8
<i>Paulinas Butterbier</i>	9
<i>Neles Ministerpräsidentenwaffeln</i>	10
<i>Leons Blaubeer-Muffins</i>	11
<i>Samuels Schokoladenkuchen</i>	12
<i>Nils Gewürzkuchen</i>	13
<i>Leilas Pfannkuchen</i>	14
<i>Luisas Joghurt-Johannisbeeren-Muffins</i>	15
<i>Nevios Schoko-Tassen-Kuchen</i>	16
<i>Jans Waffeln</i>	17
<i>Neles Schokoladenkuchen</i>	18
<i>Larinas Maulwurfkuchen</i>	19
<i>Esters Klassische Waffeln</i>	20
<i>Antonias Pfannkuchen</i>	21
<i>Luis Kalter Hund</i>	22

<i>Constanzes Pfannkuchen</i>	23
<i>Lias Zitronenkuchen</i>	24
<i>Lukes Maulwurfkuchen</i>	25
<i>Linas Zebrastreifen Kuchen</i>	26
<i>Johanns Crepes</i>	27
<i>Wilde Henny</i>	28
<i>Isabels Erdbeerblech</i>	29
<i>Mias Schnelle Schoko-Muffins</i>	30
<i>Celinas Schokokuchen</i>	31
<i>Pinas Rotweinkuchen</i>	32
<i>Hannahs Himbeerrolle</i>	34
<i>Johannes Bananen-Retter-Kuchen</i>	36
<i>Pauls Zimtcookies</i>	38

### Was Herzhaftes für den Magen

<i>Elisas Shepard` s Pie</i>	39
<i>Paulinas „Professor MCGonagall's Hexenhüte“</i>	40
<i>Elisabeths Pesto-Bruschetta</i>	41
<i>Emilias Lasagne</i>	43
<i>Hannahs Flammkuchen</i>	44
<i>Lians Ungarische Palatschinken</i>	45
<i>Julians Spätzle</i>	46
<i>Amelies Eier-Bacon-Muffins</i>	47
<i>Renés Omelett</i>	48
<i>Lorenas Hackfleisch-Kartoffeltopf</i>	49
<i>Lasses Kartoffel-Lachs-Auflauf</i>	50
<i>Miriam's Hackbällchen</i>	51
<i>Somayas Bolani (afghanisches Gericht)</i>	52
<i>Emilys Spaghetti Carbonara</i>	54
<i>Impressum - Infos Jugendreferat</i>	55



## Bananenbuchen

### Zutaten:

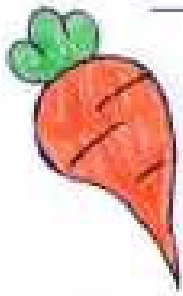
- 250 g Butter
- 200 g Zucker
- 3 Eier
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 TL Natron
- 1 ½ TL Zimt
- 1 EL Kakao
- 75 g gemahlene Nüsse
- 300 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 3 kleingedrückte Bananen
- 1 Schokoguss

Butter, Zucker, Eier und Vanillezucker schaumig rühren.

Alle anderen Zutaten hinzufügen.

Den Teig in eine gefettete Form geben und eine Stunde bei 150°C backen.

Nach dem Backen mit Schokoguss übergießen.



# Rübli - kuchen



## Zutaten:

300g geschälte  
Möhren  
200g Zucker  
200g Mehl  
 $\frac{1}{4}$  TL Salz  
 $\frac{1}{4}$  TL Natron  
2 TL Backpulver  
2 TL Zerkuchenge-  
würze (oder  
je 1 TL gemahlener  
Ingwer und Zimt)  
100 ml Sonnenblumenöl  
3 Eier, Größe M  
1 TL Vanillezucker

(wer möchte 85g  
Rosinen)

## Schritte:

1. Den Backofen auf 180°C vor-  
heizen. Eine Springform (20 cm) fet-  
ten und den Boden mit Backpapier  
auslegen. Die Möhren raspeln.
2. Die geraspelten Möhren in einer  
Schüssel mit Zucker, Mehl, Salz, Back-  
pulver, Natron und Gewürzen ver-  
rühren. (Wer möchte Rosinen zugeben)  
Der Möhrensaft macht den Teig  
feucht und klebrig.
3. Öl, Eier und Vanillezucker in  
einem Becher verquirlen. Zu der  
Möhrenmischung gießen und um-  
rühren. In die vorbereitete Form  
füllen und 40 min. backen.
4. Für die GLASUR in einer gro-  
ßen Schüssel 60g weiche Butter,  
225g Frischkäse, 100g Puderzucker und  
 $\frac{1}{2}$  TL Vanillezucker gut verrühren.

# Mein Lieblingsrezept

## Opas Pfannkuchen

4 Zutaten:

400 Liter Milch

250g Mehl

2 Eier

1 Prise Salz

1 Messerspitze Backpulver

Öl (z.B. Rapsöl zum braten)

Tipp für einen lockeren Teig

Eiweiß und Eigelb trennen.

Jetzt alle Zutaten zu einem glatten  
Teig verrühren.

Eiweiß aufschlagen und zuletzt unter  
den Teig heben.

Etwas Öl in die Pfanne dann mit der  
Kelle Teig hineingeben und breit laufen  
lassen. Von einer Seite goldgelb backen.  
Dann den Pfannkuchen mit dem  
Pfannkuchenwender umdrehen.

Denn Pfannkuchen mit Apfelmus  
genießen. Lecker, lecker, schmecker.



Aaliyah  
8 Jahre.

# Käsekuchen ohne Boden

Zutaten:  
150g weiche Butter  
200g Zucker  
4 Eier  
1 Päckchen Bourbonvanillezucker  
6 EL feiner Grieß  
500g Magerquark  
500g Naturfrischkäse

Für 12 Kuchenstücke:  
Form: Springform (Ø 26cm)  
Backzeit: ca. 50 Min

Außerdem:  
Butter für die Form

So wird's gemacht:

1. Dem Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.  
Die Springform mit Butter einfetten.
2. Butter und Zucker mit einem Handrührgerät mit Rührbesen verrühren. Nach und nach die Eier unterrühren. Den Vanillezucker mit Grieß, Quark und Frischkäse unter die Eischaummasse rühren.
3. Die Masse in die Springform füllen und im Backofen auf dem Rost auf mittlerer Schiene ca. 50 Min backen. Kuchen herausheben, auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen und aus der Form lösen.
4. Essen

yummy

Von Julia

## Rhabarber Muffins

### Zutaten

200 g	Mehl
1 Pck.	Vanillepuddingpulver
½ Pck.	Backpulver
150 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
200 g	Butter
3	Eier
100 ml	Milch



Das Mehl mit Puddingpulver und Backpulver mischen und in eine Schüssel geben. Zucker, Butter, Eier, Vanillezucker und Milch dazu rühren.

Rhabarber waschen, Schale abziehen, klein schneiden und zum Teig geben.

Den Teig in Muffinförmchen füllen und bei 160 Grad C Umluft ca. 25 Minuten backen.

Arbeitszeit:	ca. 10 Minuten
Backzeit:	ca. 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	einfach



Franziska, 9 Jahre



## Doppelter Käsekuchen

### Zutaten:

#### für den Teig:

- 350g Mehl
- 1/2 Pck. Backpulver
- 150g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 175g Butter
- 4 EL Zitronensaft

#### für den Belag:

- 125g Butter
- 250g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 5 Eier, getrennt
- 1 EL Weichweizen Grieß
- 750g Quark

### Zubereitung:

1. Die Zutaten für den Teig rasch zu einem festen Teig verkneten.
2. Dann den Teig halbieren und in einer gefetteten Springform zu Strauseln bröseln und alles etwas andrücken.
3. Dann Butter, Zucker, Vanillezucker, Eigelb und Grieß schaumig rühren. Quark dazugeben und noch einmal schaumig rühren.
4. Das Eiweiß in eine andere Schale umfüllen, schlagen, unter die Masse heben. Die Masse gleichmäßig auf den Teigboden verteilen und die Hälfte des Teiges so zerbröseln, dass die ganze Masse bedeckt ist.

Backzeit: 1 Stunde bei 180°C

## Butterbier

### Zutaten für 4 Portionen

- 500 ml Vollmilch
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Orange
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1 TL Zimt
- 30g Butter
- 200 ml Sahne
- 500 ml Malzbier
- 2EL Kakaopulver
- 1 TL Schokotröpfchen



1. Vollmilch in einen Topf geben und erwärmen. Ingwer schälen und fein reiben. Orange auspressen und Saft auffangen.
2. Ingwer, Orangensaft, ½ Packung Vanillinzucker, Kakao, Zimt und Butter in die warme Milch geben und 5 Minuten unter Rühren bei geringer Hitze köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Sahne mit dem restlichen Vanillinzucker steif schlagen.
4. Milch vom Herd nehmen und mit Malzbier aufgießen.
5. Butterbier mit der Schlagsahne toppen, noch warm servieren und mit Schokotröpfchen garnieren.

Von Paulina

# Ministerpräsidentenwaffeln



## Zutaten:

150 g weiche Butter

125 g Zucker

1 Pk. Vanillezucker

3 Eier

abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelte Zitrone

150 g Mehl

Eiertkör oder Rum oder Milch bei Bedarf

Die Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillezucker, Eier, Zitronenschale und Mehl einrühren. Bei Bedarf etwas Milch, Eiertkör oder Rum dazugeben. Nun die Waffeln goldgelb backen und anrichten.

## Guten Appetit!!!

von Mele

# Blaubeer Muffins

Zutaten für 12 Stück

- 150 g Blaubeeren
- 1 Vanilleschote
- 2 Eier
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 60ml Sonnenblumenöl
- 80ml Vanillejoghurt
- 100g Mehl
- 1TI Backpulver
- 50g Speisestärke
- 40g gemahlene Mandeln
- 40g gehackte Mandeln
- 12 Papierbackförmchen
- Puderzucker zum Bestäuben



Zubereitungszeit ca.30min

So geht's:

1. Die Papierbackförmchen in die Mulden eines Muffinblechs legen. Den Backofen auf 180 Grad C vorheizen. Die Blaubeeren in ein Sieb geben und abspülen. Vorsichtig trocken tupfen und verlesen. Die Vanilleschote mit einem scharfen Messer längs aufschneiden und das Mark herauschaben.
2. Die Eier mit Zucker und Salz in einer Rührschüssel mit dem Rührbesen des Handrührgeräts schaumig rühren. Nach und nach Öl und Jogurt dazu rühren. Das Mark der Vanilleschote hinzugeben. Mehl mit Backpulver und Speisestärke mischen und über die Eiermasse sieben. Die gemahlene Mandeln dazugeben und alles zügig mit einem Kochlöffel vermengen. Zum Schluss die Blaubeeren unter den Teig heben.
3. Den Teig auf die Muffinförmchen verteilen. Die gehackten Mandeln darüber verteilen. Die Muffins auf der mittleren Schiene ca.30 Minuten backen. Die fertig gebackenen Muffins aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten auskühlen lassen. Dann aus den Mulden nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Nach Belieben vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Leon, 10 Jahre

## Schokoladenkuchen

### Zutaten

125g	Mehl Type 405
1 TL	Bockpulver
180g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
120g	Margarine oder Butter
100g	Schokolade
125ml	Wasser
1 EL	Schmand
10g	Kakaopulver
1	Ei
	Puderzucker



### Zubereitung

Man nimmt eine kleine Springform und heizt den Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze auf.

Dann gibt man Wasser, Schmand, Margarine/ Butter, Zucker, Vanillezucker und die Schokolade in einen Kochtopf. Bei geringer Hitze wird alles erwärmt bis die Margarine/ Butter und die Schokolade geschmolzen sind. Man sollte gelegentlich umrühren. Wenn es fertig ist, nimmt man es vom Herd und füllt es in eine Rührschüssel. Nun muss die Masse unbedingt 15 bis 20 Minuten abkühlen.

Danach wird das Ei auf höchster Stufe untergerührt. Mehl mit Bockpulver mischen und ebenfalls hineingeben. Der Teig kommt nun in die Springform (Achtung! Der Teig ist sehr flüssig!) und wird im vorgeheizten Backofen 40 bis 45 Minuten gebacken.

Wenn der Kuchen fertig gebacken ist, muss man ihn sofort aus der Form lösen und auskühlen lassen. Später noch mit Puderzucker bestäuben oder mit einer Schokoladenglasur überziehen.



**Tipp:**  
Man kann gut alte Schokoladen  
oder Schokanikoläuse  
verwenden.

Samuel, 9 Jahre

## Rezept für einen Gewürzkuchen

### Zutaten:

200 g Butter  
200g Zucker  
4 Eier  
1 Vanillezucker  
1 Teel. Kakao  
1 Teel. Zimt

200g Mehl  
1 Backpulver  
1/8 Wasser  
100 g Schokostreusel

### Zubereitung :

Butter, Zucker, Eier, Vanillezucker, Kakao, Zimt schaumig rühren.  
Restliche Zutaten unterrühren.  
Kuchenform einfetten, Teig einfüllen.  
Kuchen bei 170 – 180° ca. 1 ½ Stunde backen.

**Guten Appetit**

wünscht .....

Nils G.

8 Jahre alt.



## Pfannkuchen Rezept

2 Eier  
150 g Mehl  
300 ml Milch  
etwas Salz

So geht Pfannkuchen



Lejla, 8 Jahre



## Joghurt-Johannisbeeren-Muffins (Rezept für 12 Muffins)

### Du brauchst:

150 g Johannisbeeren (rot, schwarz oder weiß)

250 g Mehl

100 g Zucker

150 g Naturjoghurt

1 Ei

100 ml Milch

80 ml Pflanzenöl

ein halbes Tütchen Backpulver

etwas Salz

etwas Puderzucker

Muffinblech für 12 Muffins und Muffin-Papierförmchen

### So geht's:

Gib Öl, Milch, Joghurt und das Ei in eine große Schüssel und vermische alles. Nimm eine zweite Schüssel und misch darin Mehl, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz.

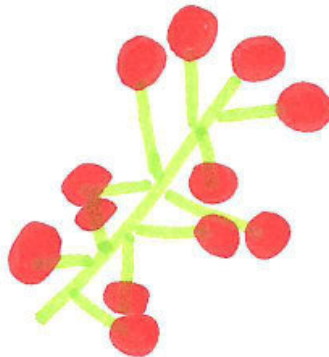
Schütte die Mehlmischung mit in die große Schüssel und verrühre alle Zutaten zu einem glatten Teig.

Zupfe die Beeren von den Stängeln, wasche sie in einem Sieb und lass sie abtropfen. Dann rührst du sie behutsam in den Teig hinein.

Lege die Papierformen in das Muffinblech. Fülle den Teig mit einem Löffel in die Formen.

Lass den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Backe die Muffins 20 bis 25 Minuten lang bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze.

Nach dem Herausnehmen kurz abkühlen lassen, dann mit Puderzucker bestreuen – fertig !



Luisa, 8 Jahre



# Schoko-Tassen-Kuchen



Zutaten für 1 Tasse

3 EL Mehl  
3 EL Zucker  
3 EL Kakao  
3 EL Öl  
1 Ei  
2 EL Nutella  
 $\frac{1}{4}$  Pck. Backpulver  
3 EL Milch  
1 EL Schokostreusel

Alles gut  
verrühren  
und für  $1\frac{1}{2}$   
Min. in die  
Mikrowelle  
stellen. oder  
20 min. in den  
Backofen auf  
180 Grad.

Guten Appetit von Neri 8 Jahre

## Waffeln

200 g weiche Butter  
150 g Zucker  
1 Prise Salz  
3 Eier  
225 g Mehl  
1,2 TL Backpulver  
100 ml Milch

So sieht der Teig am Ende aus.



So sieht es am Ende aus.



ja 8 Jahre

# Schokoladenkuchen

- 4 Eier
- 250 Gramm Margarine
- 1 Vanillezucker
- 1 Backpulver
- 1 Teelöffel Zimt
- 150 Milliliter Milch
- 250 Gramm Zucker
- 250 Gramm Mehl
- 1 Esslöffel Kakao
- 2 Esslöffel Nutella
- 200 Gramm Schokoraspeln



Mixe alles zusammen in eine Schüssel und rühre alles gut um. Fülle den ganzen Teig in eine Kuchenform.

Zeit: Heize den Ofen auf 160°C vor und backe den Kuchen für ca. 60 Minuten.

*Neli - 8 Jahre - Neuses*

# Maulwurfkuchen



## Zutaten für den Teig:

125g weiche Butter  
120g Zucker  
3 Eier  
150g Mehl  
2-3 El Kakaopulver  
3 Tl Backpulver  
50g Zartbitter - Schokoraspel  
1 Prise Salz  
5 El Milch  
etwas Butter für die Form

## Zutaten für die Füllung:

4 Bananen  
600g Schlagsahne  
3 Pck. Sahnesteif  
1 Pck Vanillezucker  
50g Zartbitter - Schokoraspel

Für den Teig Butter und Zucker verrühren, nach und nach Eier sowie die Milch zugeben und alles cremig rühren.

Mehl, Kakaopulver, Backpulver und Salz vermischen und zur Buttermasse zugeben.

Alles gut durchrühren. Schokoraspel unterheben. Den Teig in die Form geben und im vorgeheizten Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) circa 25-30 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen.

Ist der Kuchen ausgekühlt, Kuchen mit einem Löffel etwa 1cm tief aushöhlen. Dabei nach außen hin einen Rand von etwa 2cm lassen. Die entstandenen Teigstücke in einer Schüssel sammeln und zerkrümeln.

Bananen der Länge nach halbieren und den Boden damit belegen. Für die Füllung Schlagsahne kurz aufschlagen und den Vanillezucker hinzugeben, dann das Sahnesteif dazugeben und komplett steif schlagen. Schokoraspel unterheben. Den belegten Kuchen mit der Sahne bestreichen, sodass in der Mitte ein kleiner Hügel aus Sahne entsteht.

Mit den Händen vorsichtig die Kuchenbrösel auf dem Kuchen verteilen und leicht andrücken. Den Kuchen bis zum Servieren kalt stellen.

Guten Appetit

Larina, 8 Jahre

# Rezept 28.6.2021



## Klassische Waffeln

Waffeln als köstliche  
Gaumenfreunde.

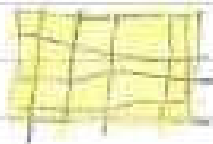
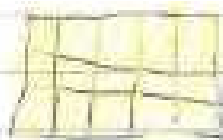
Ergibt 16 Waffeln

Backzeit 3 Min. 30 Sek.

300g Mehl, 10g Backpulver,  
Salz, 75g Streuzucker, 100g Butter,  
2 Eier, 1/2 Liter Milch

Mehl und Backpulver in einer  
Schüssel vermischen. In der Mitte  
eine Mulde bilden und das Salz,  
den Zucker, die zerlassene Butter  
und die Eier hineingeben.

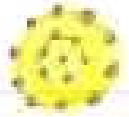
- weiter Rühren nach und nach  
die Milch dazugießen.
- Den Teig 1 Stunde lang  
stehen lassen.



## Waffeln

Esther 7 Jahre alt

# Sieblings Eren



400 Gramm Mehl in eine Schüssel

750 Milliliter Milch dazugeben

3 Eier in den Teig verrühren

Beise Salz in den Teig geben

Schuss Mineralwasser dazugeben

Alles mischen



Den Heud aus 7 stellen

ca. 1 Kochlöffel in die Pfanne geben

Pfankuchen Antonia

10: Jahre



10: Jahre

## Kalter Hund von Luis



### Zutaten

- 450g Kuvertüre (Vollmilch)
- 150g Kuvertüre (hart bitter)
- 150g Kokosfett
- 200g Schlagsahne
- 2 Pck. Vanillezucker
- 250g Kekse(e) (Vollkornbutterkekse)

### Zubereitung

Eine Kastenform mit einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel auslegen. Für die Schokoladencreme beide Kuvertüren grob hacken, das Kokosfett klein schneiden und alles zusammen mit der Sahne in einem Topf schmelzen und gut verrühren. Zuletzt den Vanillezucker unterrühren.

Die Kastenform mit einer Schicht Butterkekse auslegen, die Kekse eventuell zerbrechen. Abwechselnd Schokoladencreme und Kekse in der Kastenform schichten.

Diese etwa 5 Stunden in den Kühlschrank stellen.

## Pfannkuchen von Constanze

### Zutaten

- 3 Eier
- 70g Zucker
- 260g Mehl
- 300ml Milch

### Zubereitung

Zuerst 260g Mehl in eine Schüssel danach die 70g Zucker und die 3 Eier dazu zutut 300ml Milch dazu und so lange umrühren bis es einen flüssigen Teig ergibt, dann den Teig in kleineren Portionen in die Pfanne und diese leicht kreisen lassen das sich der Teig schön verteilt sobald sich oben auf dem Teig kleine Bläschen bilden, dann sollte man dem Pfannkuchen wenden. Dann guten Appetit.



# Zitronenkuchen

Du brauchst

Teig

250g weiche Butter

250g Zucker

1 Pr. Salz

6 Eier (Zimmerwarm)

300g Mehl

1 Bio Zitrone (Schale und Saft)

100g Stärke

1 Pack. Backpulver

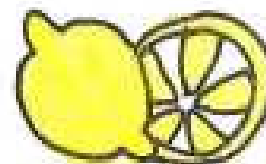
Guss

140g Puderzucker

1 Bio Zitrone

Deko

evtl. Buntestreusel



So geht's

Butter und Zucker 3-4 Min. cremig rühren. Die priese Salz und die Eier nach und nach einrühren. Die Zitronenschale hineinreiben und den Saft der Zitrone auspressen und ebenfalls dazugeben. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, dazu geben und langsam unterrühren. Es sollte ein cremiger Teig sein. Bei Bedarf ein bisschen warme Milch dazu geben. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheiztem Ofen bei 180°C Ober-/Unterhitze für 25-30 Min. backen. Wenn der Kuchen gut ist raus holen und abkühlen lassen. Den Puderzucker mit 2-4 EL Zitronensaft mischen dass ein dickflüssiger Guss entsteht und auf dem Kuchen verteilen. Noch dekorieren und Fertig!

Lia

Von: Luke

## Maulwurfkuchen

30g Magerine  
175g Zucker  
6 Eigelb  
1 P. Vanillezucker

SCHAUMIG  
RÜHREN!

nach und nach dazugeben:  
100g Vollmilchstrausel  
100g gemahlene Nüsse

2 Tl. Backpulver  
3 Esl. Milch  
1 " Kakao  
3 " Mehl



Eischnee unterheben

180° ca. 45 min. backen



oberen Teil (ca 1/3) abschneiden  
und zerkrümeln ein.

Füllung: 5 Bananen halbieren  
und auf den Kuchenboden legen.

2 gr. Schlagsahne  
2 Sahnesteif  
2 Vanillezucker  
1 P. Vollmilchraspel oder Zartbitter  
unterheben. Alles auf die Bananen  
geben und mit Teighrümeln eine  
Kugel formen.



# REZEPT

Lina  
10 Jahre

Zebrastreifen  
Kuchen

5 Eier

300g Zucker

1 Pack Vanillezucker

1 Pack Backpulver

130ml Wasser

370g Mehl

250ml Öl

3EL Kakaopulver

So geht's:

Ofen auf Oberunterhitze  $180^{\circ}$

Vorheizen, und nach und nach  
die Zutaten hineingeben 50 min  
backen

Guten Appetit!

# Crêpes

## Zutaten

50g Butter  
600g Milch  
250g Mehl  
4 Eier  
1 Prise Salz

## Zubereitung

1. Butter im Topf schmelzen
2. Die geschmolzene Butter und die restlichen Zutaten in einer Rührschüssel vermischen.
3. Kräftig Rühren (7. Minute)
4. Wenn der Teig zu dick ist, etwas Milch zugeben. Teig 30 Minuten ruhen lassen.

## Crêpes backen

Eine beschichtete Pfanne leicht mit Butter einfetten und auf mittlerer Hitze erwärmen. Eine kleine Schöpflöffel voll Teig in die Pfanne gießen, die rund schwenken, sodass der der ganze Boden mit Teig bedeckt ist. 2-3 Minuten backen bis der Crêperand goldgelb ist. Crêpe wenden und wieder 1 Minute backen, auf einen Teller geben und mit einem Geschirrtuch bedeckt warm halten. Mit dem restlichen Teig genau so verfahren. Warm servieren

## Geheim Tipp

Die Crêpes so lange sie noch heiß sind mit Nutella beschmieren.

Johann

10 Jahre

Zkaten für „Nilde Kerry“

250g Margarine

300g Zucker

4 Eier

250g Mehl

50g Kakao

250 ml saure Sahne

1 TL Natron



für nachher: Zuckerguss (bunte Streusel)

Margarine, Zucker, Eier mit dem Mixer  
verrühren. Mehl, Kakao, saure Sahne  
und zum Schluss das Natron dazugeben.

Den Teig auf ein Backblech streichen  
und ca. 20 Min. bei 180°C backen.

Auskühlen lassen (Puderzucker einrühren  
und die Masse auf den Boden streichen.)

(Mit bunten Streuseln verzieren.)

Lecker

# Erdbeer Blech

Von Isabel

## Teig

4 Eier

2 Tassen Zucker

2 Pck. Vanille Zucker

Schaumig rühren

2 kleine Tassen Öl

1 Tasse feiner / sprudel Wasser

3 1/2 Tassen Mehl

1 Pck. Backpulver

Teig auf ein Backblech geben und 15-20 min bei 200°C backen.

## Beleg

2 Pck. Vanille Pudding + 2 Schalen Erdbeeren

Vanille Pudding anrühren und auf Teig geben. Erdbeeren klein schneiden und auf den Vanille Pudding geben. Danach ein wenig GuA über die Erdbeeren.

Guten Appetit



# Schnelle Schokomuffins für 12 Stück

Zutaten für 1 Portion:

250g Mehl  
 150g Zucker  
 2 EL gehäuft Kakopulver ungesiebt  
 2 TL gestr. Backpulver  
 1 TL Natron  
 150g Schokotropfen  
 75g Schokotöpfchen  
 250ml Milch  
 90ml Öl  
 1 Ei(er)



Arbeitszeit: ca. 15 Minuten  
 Koch-/Backzeit: ca. 20 Minuten  
 Gesamtzeit: ca. 35 Minuten  
 Schwierigkeitsgrad: normal  
 Kalorien p.P.: 368

Etwas die Hälfte der kleinen Schokotropfen aufheben,  
 kommen oben auf die noch nicht gebackenen Muffins.  
 Alle trockenen Zutaten vermischen, dann Milch, Öl und Ei  
 hinzugeben und gut verrühren. In 12 Muffin-  
 Förmchen geben und oben drauf die restlichen  
 Schokotöpfchen. Bei 180 Grad Umluft 20  
 Minuten backen. Am besten schmecken sie  
 noch warm.

Lecker

von Mia

## Mein Schokokuchenrezept

### Zutaten:

- 1 Butter
  - 250g Zucker
  - 4 Eier
  - 250g Mehl mit 1 pack Backpulver
  - 200g Schokostreusel
  - 2 EL Kakao
  - 125ml Wein
- (Der Wein vergeht beim Backen)

### So geht's:

Bevor du anfängst schalte den Ofen auf 180 Grad und Vorheizen. Lass eine Butter weich werden. Wenn die Butter weich ist gib sie in eine Schüssel und mache Zucker dazu. Rühre Butter und Zucker um (Mit einem normalen Rührer). Mache alle Zutaten rein und rühre nach jeder Zutat einmal.



# Rotwein kuchen

Pina 10 Jahre

250 gr - Butter

250 gr - Zucker

1 P Vanille Zucker

4 Eier

250 gr Mehl

1 P Backpulver

200 gr - Schokostreusel

2-3 EL Kakao

125 -

250 ml ~~Rotwein~~ halb ~~gekochten~~

Je mehr, desto feuchter wird der  
Kuchen.

zuerst nehmen wir uns eine  
große Schüssel. Dann geben wir  
die Butter (Zimmertemperatur)

und den Zucker zusammen hinzu.

Die beiden Zutaten schaumig rühren.

Die Eier und den Vanillezucker

unterrühren. Die abgemessene Menge

Mehl mit dem Backpulver mischen und

anschließend unterheben. Immer im

Wechsel den Rotwein hinzufügen. Zum

Schluss den Kakao und die Schokoladensemel

unterrühren. Kleiner Tipp, desto mehr

Rotwein umso saftiger wird der

Rotwein-Kuchen.

# Himbeerrolle

Teig: Zutaten: 3 Eier, 125g Zucker,  
2 Vanillinzucker, eine Prise Salz,  
125g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver,

Füllung: 2 Becher Sahne, 400g Himbeeren,  
1 Päckchen Sahne Steif

Geschirr: 1 Messbecher, 1 Rührer,  
2 Löffel, Backblech, Backpapier,  
Schüssel

Füllung: Man nimmt 2 Becher Schlag-  
sahne (400g Sahne) und schlägt  
die Sahne steif danach schüttet man  
1 P Vanillinzucker und das Sahne  
Steif-Päckchen zu der Sahne dazu.  
Ab in den Kühlschrank damit.

Teig: Dann schlägt man 3 Eier  
in eine Schüssel (hohe Schüssel) und  
schüttet eine Prise Salz dazu und ver-  
rührt. Anschließend schüttet man  
125g Zucker in den Topf herein.  
Jetzt kommt Mehl gemischt mit  
1 Teelöffel Backpulver langsam  
in den Teig eingerührt. Alles gut  
verrühren. Dann auf's Backblech.

Befor man das Backpapier auf das Blech legt muss man das Backblech befeuchten. Jetzt kann der Teig auf das Backblech verteilt dann den Teig nicht zu dünn befor er beim Rollen bricht. Der Teig kann bei 180°C bei Ober-Unter-Hitze gebacken werden für 13 Minuten. Du musst jetzt Backpapier auf deine Arbeitsfläche legen und ein wenig Zucker darauf streuen. Dann wird der Teig auf das bezuckerte Backpapier gestürzt. Auf die Rolle können jetzt die Himbeeren (oder Erbeeren) gestreut werden und die Sahne. Man muss die Himbeerrolle vorsichtig gerollt werden. Schnell noch eine Fruchttückfolie drüber und in den Kühlschrank.

Die Rolle ist jetzt fertig!  
Guten Appetit und viel Spass beim nach backen!



## Bananen-Retter-Kuchen

Das brauchst du:

- 4 reife Bananen
- 3 Eier
- 95 g Butter
- 70 g Zucker
- 150 g Mehl
- ½ Tüte Backhefe
- 1 Tüte Vanillezucker

Als erstes lässt du die Butter in der Mikrowelle für 10 Sekunden schmelzen.

Dann gibst du sie in eine Schüssel mit Eiern und Zucker. Das alles muss zusammen geschlagen werden.

Dann fügst du Mehl, Backhefe, Vanillezucker und Bananen hinzu. Das muss gut vermischt werden!

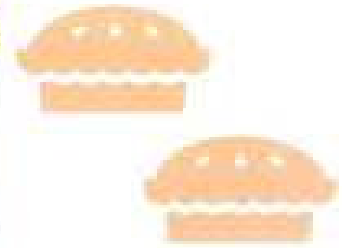
Dann wird das Ganze in einer gefetteten Backform bei 180 Grad Celsius und ca. 30 Minuten gebacken. **Lecker !**



Johannes



## Bananen-Retter-Kuchen



Das brauchst du:  
4 reife Bananen  
3 Eier  
95 g Butter  
70 g Zucker  
150 g Mehl  
½ Tüte Backhefe  
1 Tüte Vanillezucker

Als erstes lässt du die Butter in der Mikrowelle für 1 Minute schmelzen.



Dann gibst du sie in eine Schüssel mit Eiern und Zucker. Das alles muss zusammen geschlagen werden.



Dann fügst du Mehl, Backhefe, Vanillezucker und Bananen hinzu. Das muss gut vermischt werden!



Dann wird das Ganze in einer gefetteten Backform bei 180 Grad Celsius und ca. 30 Minuten gebacken.

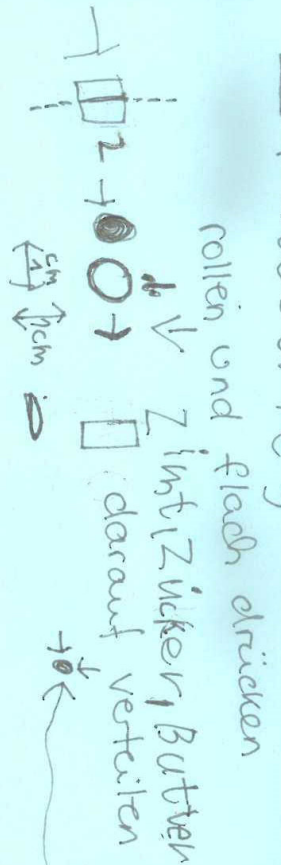
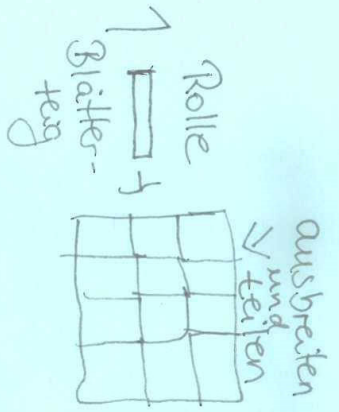


Lecker !



Johannes - 8 Jahre - Neuses

# Zimtcookies



mit oder ohne

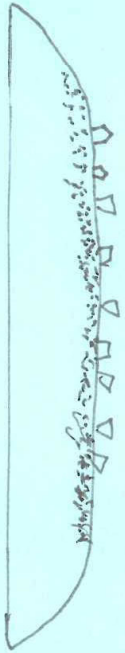


Bakem  $160^{\circ}\text{C}$  ca 20min

## Zutaten

- Blätterteig
- Zimt
- Zucker
- Butter
- Schokolade

Paul  
8 Jahre



# Shepard's

## Pie

Elisa

### Zutaten:

- 4 EL Öl
- 1200-1500g Rinderhack
- 2 Pakete Bacon-Streifen
- 2 Metzgerzwiebeln  
fein gewürfelt
- 5 Karotten, geschält,  
in Scheiben
- 1 Dose Erbsen, abgetropft
- 2 Lorbeerblätter
- 4 EL Mehl
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2000g Kartoffeln,  
geschält, kleine  
Stücke
- 50g Butter
- 250g Käse gerieben
- Milch, Salz, Pfeffer
- \* 15-20 Min. backen.

### Schritte:

In heißem Öl zuerst Zwiebeln glasig ziehen lassen, rausnehmen und in die Auflaufform geben. Bacon anbraten und mit dem angebratenem Hackfleisch und den Zwiebeln nochmal warm werden lassen. Möhren, Erbsen und Beerenblatt dazu und ca. 8-10 Min. anbraten. Das Mehl und Tomatenmark zugeben und ca. 2 Min. mitrösten. Zusammen mit der Boullion ca. 25 Min. leicht köcheln lassen. Währenddessen die Kartoffeln gar kochen und mit Butter, Milch und Salz zu Kartoffelbrei machen. Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze heizen. Lorbeerblatt entfernen mit Salz + Pfeffer abschmecken und schichten (Fleisch/Gemüse, Kartoffelbrei, Käse).\*



## Professor McGonagalls Hexenhüte

### Zutaten für 36 Stück:

- 1 Packung frischer Blätterteig (ca. 270g)
- 1 Eigelb
- 1 EL Milch
- Salz
- Pfeffer
- 20g geriebenen Parmesan
- 1 EL getrocknete Kräuter



1. Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Blätterteig entrollen und in 3 gleich große lange Streifen teilen. Aus jedem Streifen 6 Quadrate schneiden. Aus jedem Quadrat 2 Dreiecke schneiden.
3. Blätterteigdreiecke auf das Backpapier legen und den unteren Rand etwas einrollen. Hutspitze etwas nachformen.
4. Eigelb und Milch verquirlen und die Hüte damit einpinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Parmesan und Kräutern bestreuen und im Ofen 15 Minuten goldbraun backen.

Von Paulina

# PESTO-BRUSCHETTA

Das brauchst du:  
500 g Tomaten  
1-2 rote Zwiebeln  
1 Glas grünes Pesto  
2 Baguettes



- Schneide die Tomaten in grobe Stücke.
- Dann nehme die Zwiebel und schneide sie auch in große Stücke.
- Vermische die Tomaten mit den Zwiebelstücken.
- Schneide die Baguettes in Scheiben.
- Streiche Pesto auf die Baguettescheiben.
- Dann kannst du die Zwiebelstücke und die Tomatenstücke auf die Baguettescheiben tun
- Füge Salz und Pfeffer hinzu
- Schon ist es fertig

Elisabeth



Elisabeth -8 Jahre - Freigericht/Neuses

# PESTO-BRUSCHETTA



Das brauchst du:  
500g Tomaten  
1-2 rote Zwiebeln  
1 Glas (Hines) Pesto  
2 Baguettes.

Schneide die Tomaten in grobe Stücke.



Dann nehme die Zwiebel und schneide sie auch in grobe Stücke.

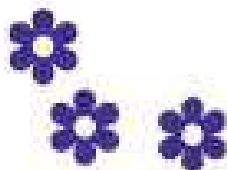
Vermische die Tomaten mit den Zwiebelstücken.  
Schneide die Baguettes in Scheiben.  
Streiche Pesto auf die Baguettescheiben.



Dann kannst du die Zwiebelstücke und die Tomatenstücke auf die Baguettescheiben tun.  
Füge Salz und Pfeffer hinzu.



Schon ist es fertig.  
**Guten Appetit!!**



Elisabeth -8 Jahre - Freigericht/Neuses

## Lasagne

für 4 Personen

### Zutaten :

300g Hackfleisch

2 EL Öl

Eine Zwiebel

Eine Karotte

1 Dose gehackte Tomaten

1 mal Passierte Tomaten

Gewürze: Lorbeerblatt, Knoblauch, Oregano, Zucker, Zwiebel, Paprika, Bohnenkraut

75g Butter

60g Mehl

1 Liter Milch

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat

Geriebenen Käse

Lasagne Blätter



### Zubereitung

#### *Hackfleischsoße:*

Die Karotten und die Zwiebel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Dann das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Hackfleisch und die Karotten anbraten. Wenn das Hackfleisch braun ist, kommen die passierten Tomaten und die Tomaten aus der Dose dazu. Das muss man dann mit Gewürzen abschmecken.

#### *Béchamelsoße:*

Die Butter wird in einem Topf geschmolzen. Dann kommt das Mehl dazu. Dabei muss man gut rühren. Wenn das gut vermischt ist, gibt man die Milch dazu und muss dabei auch wieder gut rühren. Dann schmeckt man die Soße mit Gewürzen ab.

Jetzt braucht man eine Auflaufform. In die füllt man erst ein bisschen Hackfleischsoße. Darauf legt man Lasagneblätter. Auf die kommt dann etwas Béchamelsoße. Darauf kommen dann wieder Lasagneblätter. Das macht man immer so weiter, bis die Auflaufform voll ist.

Wenn man Käse mag, kann man ganz zum Schluss auch noch geriebenen Käse darüber streuen.

Die Form wird mit Alufolie abgedeckt und muss im Backofen 45 Minuten bei 180°C backen.

Guten Appetit 😊 von Emilia

# Flammkuchen

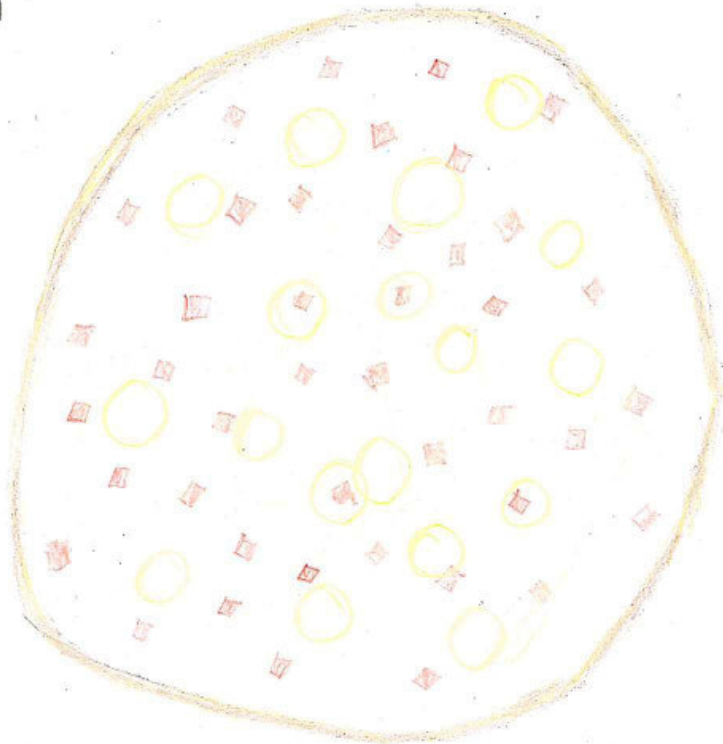
## Zutaten für 2 Flammkuchen

### Für den Teig

- 200 g Mehl
- 2 EL Olivenöl
- 125 ml Wasser
- Etwas Salz

### Für den Belag

- 150 g Katenschinken
- 2 Zwiebeln
- 2 Becher Schmand
- Salz
- Pfeffer
- Etwas Muskat
- Zitronensaft



## Zubereitung

### Schritt 1

Das Mehl in eine Schüssel sieben und dann mit Olivenöl, Wasser und einer großzügigen Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Abdecken und bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

### Schritt 2

Während der Teig geht, die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Schmand in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Schuss Zitronensaft würzen.

### Schritt 3

Den Teig nun halbieren und beide Hälften auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Den Teig dann auf ein Backpapier geben. Jeweils mit der Hälfte gewürztem Schmand bestreichen und dann die Zwiebeln und den Speck gleichmäßig darauf verteilen. Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

### Schritt 4

Jeweils einen Flammkuchen auf ein Backblech geben und für 10-12 Minuten kross backen. Falls man beide Flammkuchen gleichzeitig backen will, sollte der Ofen auf Umluft geschaltet werden, damit sich die Hitze gleichmäßig verteilen kann. Wenn der Boden schön kross ist und es herrlich in der Küche duftet, ist der Flammkuchen perfekt. Jetzt nur noch in Stücke schneiden und genießen.

Hannah, 8 Jahre



# Ungarische Palatschinken (Pfannkuchen)

## Zutaten:

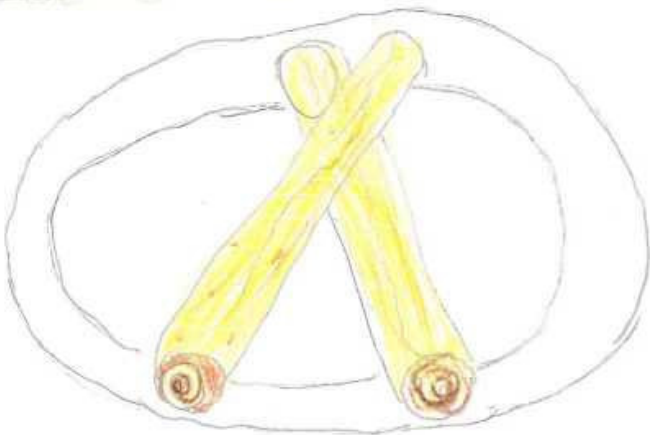
- ca. 200g Mehl
- ca. 100-150g Milch
- 1 Ei
- 1 Prise Salz



Zubereitung:  
Man verrührt alle Zutaten zu einem glatten Teig.

Die Zutatenmenge kann je nach Größe des Eis etwas variieren.  
Danach sollte der Teig ca. 30 min ruhen. Man backt den Teig in einer heißen Pfanne von jeder Seite ca. 30 Sek.  
Füllen kann man sie, wie man möchte. Ich esse sie am Liebsten mit Nutella.

Nutella



Lian Schilling  
8 Jahre

# Rezept für Spätzle

## Zutaten:

500g Mehl

5 Eier

2 Teel. Salz

250 ml Wasser

Eine Prise Muskat

Aus Mehl, Eiern, Salz, Muskat und Wasser einen nicht zu dünnen Spätzle teig bereiten. Gut durchkneten, bis er blasen wirft. Ca 30 min ruhen lassen. Danach Spätzle durch ein Spätzle sieb in Kochendes Wasser streichen. Wenn die Spätzle hochkommen, sind sie fertig.



Julian

# Eier Bacon Muffins

8 Scheiben Toast

8 Eier

8 Scheiben Bacon

etwas Butter

Pfeffer

Salz



Zuerst eine Muffinform bereitlegen.

Dann mit Butter etwas einfetten.

Danach die Toastscheiben mit einem Glas ausstechen.

Die Toastscheiben dann in die Muffinform legen und etwas fest drücken.

Danach 1 Scheibe Bacon in jeder Form an den Rand legen.

Nun kann man 1 Ei in jede Form aufschlagen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Auf 200 °C für ca. 15 Minuten backen.

*Amelie, 10 Jahre*



# Omelett

Für 2 Personen

Zutaten: 100g Mehl

½ TL Salz

2 Eier

1/2 dl Milch

Zubereitung: Mehl und Salz in eine Schüssel geben und rühren. Dann geben Sie langsam Milch in die Schüssel. Geben Sie dann Salz in die Schüssel. Rühren Sie bis keine Mehklumpen mehr zu sehen sind.



oder Süß

René, 10 Jahre

# Hackfleisch-Kartoffelsoup

Zutaten für 4 Personen:

500g gemischtes Hackfleisch  
2 Zehen Knoblauch  
2 Zwiebeln  
500g Kartoffeln  
500g Karotten  
500g Sauc  
1 Becher Sahne  
1 Becher Schmelzkäse  
750ml Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Hackfleisch krümelig anbraten, Knoblauch pressen, Zwiebeln schälen, in halbe Ringe schneiden und dazugeben. Die Kartoffeln und die Karotten schälen und in Würfel schneiden, den Sauc pürieren und in Scheiben schneiden. Das Gemüse zum Fleisch geben und kurz mit andünsten. Die Gemüsebrühe dazugeben und 25 Minuten köcheln lassen. Die Sahne und den Schmelzkäse dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, noch mal kurz aufkochen und genießen.

Guten Appetit!

Sorena

## Kartoffel-Lachs-Auflauf

Für 4 Personen:

- 800g festkochende Kartoffeln
- 400g Lachsfilet
- 200ml Sahne
- 200ml Milch
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- etwas frischer Dill

Zubereitung: Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffelstücke für 20 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen und in eine ofenfeste Form geben. Lachsfilet in 2x2 cm große Stücke schneiden und unter den Kartoffeln verteilen. Die Sahne mit der Milch und dem Ei mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffeln und den Lachs geben. Den Auflauf im Ofen (Mitte, Umluft) bei 175 Grad für etwa 30 bis 40 Minuten backen. Vor dem Servieren mit frischem Dill garnieren.

Guten Appetit

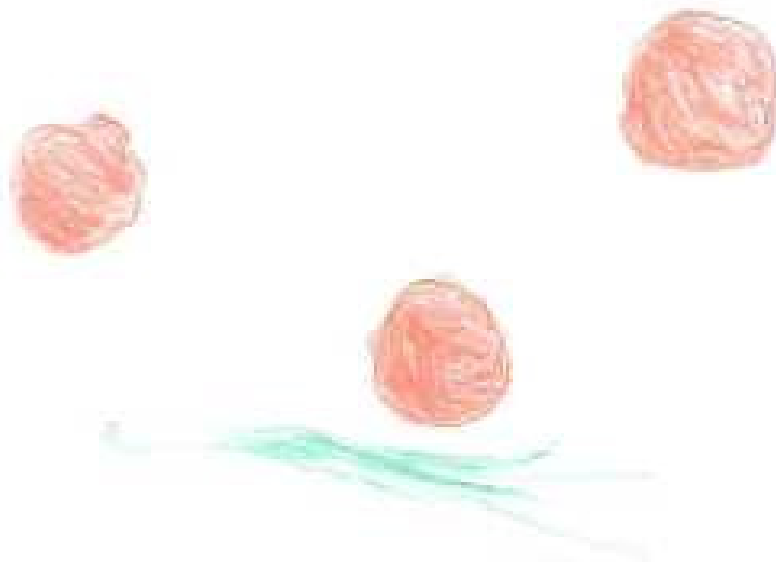
Lasse

# Hackbällchen

Zutaten: 400g Frühlingszwiebeln, 5 Scheiben Toastbrot, 3 Eier, 1 500g Rinderhack, Salz und Pfeffer, edelsüßes Paprika Pulver, Öl zum Braten

So geht's

1. Schneide die Frühlingszwiebeln klein und entferne die Rinde vom Toastbrot.
2. Verknete die Frühlingszwiebeln mit dem Brot, dem Ei und dem Hack und Würze die Masse mit Salz Pfeffer und Paprikapulver.
3. Forme aus dem Fleischteig kleine Bällchen und brate sie in heißem Öl etwa 8 Minuten rundherum an, bis sie schön brann sind.



Mirjam

Afganisches Gericht

Bolani



Sie brauchen 20 Zutaten ♡

## Zutaten:

500g Mehl, 2 Stangen Puree und  
1 Bund Lauchzwiebeln, 2 Tomaten,  
2 Chilli Schoten (wenn sie kein Chilli möchten,  
lassen sie es wegg), 150ml Öl, 2E Pfeffer,  
2EL Salz, 1TL Knoblauchpaste,  
Joghurt nach Geschmack & trockene  
Hefe

## Zubereitung:

Den Knoblauch waschen und in kleine Stücke schneiden  
und in einer Schüssel geben, anschließend die  
2 Tomaten klein schneiden und auch in die Schüssel geben.  
150ml Öl auch in die Schüssel geben. Den  
Knoblauchsaft schön vorschieben und Pfeffer und Salz  
hinein geben und wieder vorschieben. Eine andere  
Schüssel nehmen und Mehl rein tun. In ein Glas Wasser  
die trockene Hefe rein tun. Ein Glas Wasser auch  
Kneten bis es ein Teig wird. Den Teig 20min  
warm ausruhen lassen. Anschließend den Teig  
in kleine Kugeln vorrechn ungefähr so:



mit einer Teigrolle aufrollen.  
bis es so aussieht  nämlich glatt  
dann den Knoblauch salat nehmen und

füllen. Sie nehmen der Teig und füllen es ganz oben.

Anschließend zu klappen. Pfanne  
nehmen 120ml Öl in die Pfanne nehmen und braten  
lassen. Dann lassen Sie sich es schmecken ☺

Von: Somaya

# Lieblingessen

## Spaghetti

### Carbonara

für 2 Personen

150g Schinken, gewürfelt  
oder auch Speck

1EL Öl

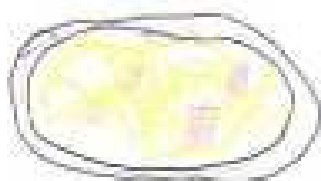
3 Eier

1/2 Tasse Sahne, ca 100ml

50g Parmesan, frisch  
gerieben

Salz und Pfeffer

200g Spaghetti



Emily, 10 Jahre

Schinkenwürfel im Öl anbraten. Währenddessen Spaghetti kochen und Eier mit Sahne und Parmesan verquirlen. Salzen und gut pflaumig. Masse schnell mit den gehackten, abgetropften Spaghetti und den krossen Schinken- oder Speckwürfel mischen. Ich fülle dazu die abgetropften Spaghetti (die ruhig noch ein bisschen feucht sein können) wieder in den heißen Topf und stelle ihn wieder auf die ausgeschaltete Kochstelle. Dort wird alles nur so lange vermischt, bis das Eiweiß bindet. Nicht zu lange rühren, sonst erhärtet man ein Rührer. Noch einmal gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

Dieses Kochbuch wurde editiert vom Jugendreferat der Gemeinde Freigericht. An der Erstellung beteiligt sind Kinder und Jugendliche aus Freigericht, die Ihr Lieblingsrezept gestaltet haben.

*Christine Kloppke und Simone Pletka (Jugendreferat Gemeinde Freigericht)*

Kontakt:    Telefon:    06055 916 -336 oder -339  
                    Fax:            06055 916 -190

E - Mail:     jugend@freigericht.de

Web:            www.freigericht.de

Sprechzeiten Jugendreferat:

dienstags    09:00 bis 12:00 Uhr  
mittwochs   14:00 bis 17:00 Uhr  
(oder nach Vereinbarung)



Herausgeber: Gemeinde Freigericht, Rathausstraße 13, 63579 Freigericht