

KOCHT MIT



südwest

Meine Lieblingsgerichte, Mitmach-Checks
und Checkerfragen rund ums Essen

Tobias Krell & Gregor Eisenbeiß

KOCHT MIT

The logo for 'Checker Tobi' is positioned to the right of the word 'MIT'. It features the word 'checker' in a red, italicized, sans-serif font above the word 'TOBI' in a larger, bold, white sans-serif font. The text is set against a background of crumpled white paper with red and pinkish-red edges, giving it a torn-paper or sticker-like appearance.

Tobias Krell & Gregor Eisenbeiß

KOCHT MIT



Meine Lieblingsgerichte, Mitmach-Checks
und Checker-Fragen rund ums Essen

südwest

INHALT

6 Hey, Leute!

8 **KAPITEL 1:**
KÜCHEN-BASICS

10 Was sind die wichtigsten Zubereitungsarten?
13 Maße und Einheiten in der Küche
14 Checker Tobis goldene Küchenregeln

16 **KAPITEL 2:**
MEINE LIEBLINGSREZEPTE

20 **Römertopflasagne**
22 **Rinderrouladen mit Rösti und Bohnen**
26 Was sind Röstaromen?
28 Wie wird Korn zu Mehl?
30 **Die Checker-Tobi-Spezial-Pausenbrote**
34 **Mama Krells Kartoffel-Nudel-Auflauf**
36 Wer hat die Nudeln erfunden?
38 Die wichtigsten Küchenkräuter
40 **Pesto, Pesto, Pesto!**
44 **Omas Bratapfel mit Vanillesoße**
47 Checker Tobis Kresse-Eier

48 **KAPITEL 3:**
WAS WÄCHST DENN DA?

49 Wo kommt unser Obst und Gemüse eigentlich her?
51 Pflanzengifte
53 Saisonkalender

54 **KAPITEL 4:**
FLEISCHLOS GLÜCKLICH

56 **Linsen-Bolo**
58 **Sommerrollen mit Tempeh & Erdnuss-Soße**
61 Was ist eine Lebensmittelallergie?
63 Was sind Reisterrassen?
64 **Gemüsereis mit Feta-Päckchen**
68 **Bunter Mitmach-Salat mit Gemüseschnitzerei**
70 Was ist Vertical Farming?
72 Was ist ein Myzel?
74 **Quetschkartoffeln mit Pilzragout**
76 **Sellerieschnitzel in Haferflockenpanade mit Fächerkartoffeln**
79 Checker Tobis Stangen-Ei

80 **KAPITEL 5:**
WORAUS BESTEHT UNSER ESSEN

81 Kohlenhydrate
82 Eiweiß
82 Fett
84 Vitamine
85 Ernährungspyramide

86 **KAPITEL 6:**
MACHT EUCH FIT!

87 Robertas Salat-Quiz
88 **Checker Tobis Kraftsalat**
90 **Ratatouille-Döner**
93 Woher stammt der Döner?

- 95 Warum müssen wir furzen?
- 96 **Ay Caramba! Chili con chicken**
- 98 **Zucchini-Bratling mit Feldsalat
und Kartoffeldressing**
- 101 Wieso mögen wir oft kein grünes Essen?
- 102 Was ist Waidgerechtigkeit?
- 104 **Fischburger für die große Klappe**
- 106 **Kartoffelsuppe mit Käsefüßen**
- 109 Checker Tobis Naturfarben
- 110 **KAPITEL 7:
DIE VIELFALT MACHT'S**
- 112 Gewürz-ABC
- 114 Wie nehmen wir Geschmack wahr?
- 116 **KAPITEL 8:
LECKER UM DIE WELT**
- 118 **Georgien: Imeruli Khachapuri
(Chatschapuri)**
- 120 **Ungarn: Gefüllte Spitzpaprika**
- 122 Wie fülle ich den Kühlschrank richtig?
- 124 Wie entsteht Schimmel?
- 126 **Italien: Spaghetti Pomodoro mit
Parmesan-Chips**
- 128 **Israel: Shakshuka mit Pita**
- 130 Was bedeutet »koscher«?
- 132 **Japan: Pho-Gemüse mit Nitamago-Ei
oder Tamagoyaki**
- 136 **Vietnam: Glasnudelsalat mit Spinat,
Paprika und Erbsenschoten**
- 139 Aus was bestehen Glasnudeln?
- 140 Checker Tobis Getreide-Quiz
- 142 **Marokko: Karottencouscous-
Granatapfel-Salat**
- 144 **Äthiopien: Injera mit Wot**
- 146 Was bedeutet »halal«?



- 148 Wo wächst der Pfeffer?
- 150 **Indien: Süßkartoffel-Masala**
- 152 Wieso müssen wir beim Zwiebelschälen weinen?
- 154 Die häufigsten Zwiebelsorten
- 156 **Südamerika: Empanadas**
- 158 **Nord-Amerika: Mac 'n' Cheese
mit Panko-Kruste**



160 **KAPITEL 9:
ESSKULTUR**

- 163 Checker Tobis goldene Tischregeln



164 **KAPITEL 10:
PARTYFOOD! ESSEN ZUM TEILEN**

- 166 **Schneeballschlacht – pikante Cake Pops**
- 168 **Tofu-Currywurst mit Süßkartoffel-Pommes**
- 171 Was passiert, wenn wir zu scharf essen?
- 172 Was sind die besten Hausmittel gegen Flecken?
- 173 Robertas Fleck-weg-Check
- 174 **Taco mit Pulled Seitling**
- 176 **Mamma mia! Pizza Napoletana!**
- 179 Was macht die Hefe im Teig?
- 182 **Gefüllte Blätterteigschnecken**
- 184 **Mini-Frittata**
- 186 **Pfannkuchentorte**
- 188 **Muuuuuh!
Gefleckte Kuh-Waffeln**



- 190 **So, Leute!**

HEY, LEUTE!

Und damit meine ich diesmal nicht nur euch, Leute, sondern ausnahmsweise auch mal euch, Leute: euch Erwachsene! Dieses Kochbuch richtet sich nämlich an alle: Kinder, Eltern, Großeltern – eben einfach alle. Denn beim Kochen ist für mich das Allerschönste, dass man es gemeinsam machen kann!

Vom Einkaufen übers Schnippeln bis hin zum Anbraten und Rühren: Auch wenn es manchmal für das eine oder andere noch etwas Hilfe bedarf, findet sich in einer Küche für jede und jeden die passende Aufgabe. Und gemeinsam macht sowieso alles am meisten Spaß – außer hinterher abspülen vielleicht. Das ist immer doof.



Aber ansonsten finde ich Kochen und Backen wirklich mega. Na ja, und vor allem natürlich das Essen, ist ja klar. Ich liebe exotische Gerüche, die durch die Lüfte schweben, die Vorfreude, wenn mir das Wasser im Munde zusammenläuft, ich staune jedes Mal wieder, wie viele verschiedene Lebensmittel es auf der Welt gibt, und finde es total abgefahren, zu wie viel unterschiedlichen Gerichten man sie kombinieren kann!

Und darüber hinaus lernt man natürlich auch noch eine Menge: Denn meist nutzen wir Tag für Tag in der Küche nicht nur Lebensmittel, die vor unserer Haustür wachsen, sondern Zutaten aus der ganzen Welt. Und dabei haben jedes Land und jede Kultur ganz andere, eigene Arten und Bräuche, die das Essen für uns zu einem besonderen Erlebnis machen. Das hab ich auf den vielen Reisen gelernt, die ich für meine Kinofilme in ferne Länder unternehmen durfte – und erlebe es auch heute immer wieder beim Essen mit Freunden oder im Restaurant. Für uns Menschen ist regelmäßige Nahrungsaufnahme

außerdem überlebenswichtig – im Gegensatz zu Roberta, die nur ab und an ein wenig Schmieröl kriegt.

Aber wenn wir schon von Natur aus quasi zum Essen gezwungen werden, dann doch bitte so cool, gesund, vielfältig und vor allem lecker wie möglich, oder?

Und genau deswegen haben Roberta und ich zusammen für euch dieses Kochbuch gemacht:

Damit ihr eure Küche zu Hause zu einer neuen Art von Spielzimmer machen könnt, ihr euch zwischen all den Töpfen, Pfannen und Küchengeräten auskennt, versteht,

was bei euch eigentlich im Kühlschrank los ist – und natürlich auch, um richtig leckere Sachen kochen zu können! Sogar das eine oder andere geheime Familienrezept aus meiner Kindheit habe ich für euch eingepackt.

**Also, habt ihr Bock? Ich hab Megabock – und jetzt schon Hunger!
Ihr auch? Dann viel Spaß mit dem großen Checker-Tobi-Kochbuch!**



KÜCHEN-BASICS



Bevor wir mit dem Kochen loslegen können, müssen wir aber natürlich noch ein paar Dinge klären. Schließlich müsst ihr ja wissen, was ihr da eigentlich tut und worüber wir in diesem Buch reden. Das Coole am Kochen ist, dass man gar nicht so viele Sachen braucht. Es reichen schon ein paar wenige Gegenstände aus, um richtig viele Rezepte kochen zu können. Hier seht ihr die wichtigsten Dinge, die in keiner Küche fehlen sollten und die garantiert auch bei euch zu finden sind:

Großer Topf mit Deckel für Nudeln, Kartoffeln und Co.

Kleiner Topf für Milch, Reis, Soßen etc.

Eine Pfanne mit Deckel zum Anbraten oder für Soßen

Auflaufform

Ein bis zwei scharfe Messer zum Schnippeln

Schneidebrett, wenn möglich aus Holz

Kartoffel- oder Spargelschäler

Topflappen

Kochlöffel, Pfannenwender und Suppenkelle

Reibe für Käse, Gemüse und Co.

Nudelsieb

Schneebeesen

Küchenwaage

Dosenöffner

Lappen und Geschirrhandtuch



Mit dieser Grundausstattung könnt ihr schon richtig viel kochen. Oder backen. Oder blanchieren. Bitte was? Ja, genau. Blanchieren. Das kommt aus dem Französischen, wird »blongschieren« ausgesprochen und bedeutet, dass Gemüse nur ganz kurz in sprudelnd kochendes Wasser gegeben wird.

Das sorgt zum Beispiel dafür, dass Krankheitserreger abgetötet werden, die Vitamine aber trotzdem erhalten bleiben. Außerdem bleibt Gemüse bei dieser Methode schön knackig. Neben dem Blanchieren gibt es noch viele weitere Möglichkeiten, was man mit Essen anstellen kann.

Was alles? Das check ich für euch!



Was sind die wichtigsten Zubereitungsarten?

Wenn man Nahrungsmittel erhitzt, um sie essbar zu machen, nennt man das »garen«. Wenn also zum Beispiel die Kartoffeln nicht mehr hart sind, sondern weich und lecker, sind sie »gar«. Und das geht auf ganz viele verschiedene Arten.

Kochen: Wenn Flüssigkeiten kochen, fangen sie im Topf an zu blubbern. Das ist der sogenannte Siedepunkt, weswegen das Kochen von Speisen manchmal auch »sieden« genannt wird. Dieser Siedepunkt ist immer dann erreicht, wenn sich etwas Flüssiges in etwas Gasförmiges verwandelt. Oder einfacher ausgedrückt: Wenn die Flüssigkeit anfängt zu verdampfen. Wasser zum Beispiel bei 100 Grad Celsius. Aber Vorsicht: Wenn ihr zum Beispiel Gemüse zu lange kocht, wird es sehr schnell matschig – und ganz nebenbei verliert es sehr viele Nährstoffe, also zum Beispiel Vitamine. Deswegen wählt man bei Gemüse oft eine andere Art des Garens: das Dünsten.

Dünsten: Beim Dünsten geht es darum, möglichst wenig Flüssigkeit zu verwenden, um die Nahrungsmittel zu garen: Einfach nur den Boden des Topfes oder der Pfanne mit Wasser bedecken, das Wasser zum Kochen bringen, Nahrungsmittel rein und Deckel drauf. Mit dieser Gartechnik erhaltet ihr besonders viel Nährstoffe und Vitamine. Meist wird sie für Fisch, Gemüse oder Obst verwendet.

Dämpfen: Die schonendste Art, um Lebensmittel zu garen, ist das Dämpfen. Wie der Name schon sagt, benutzt ihr dafür lediglich den Dampf kochenden Wassers, um das Essen zu erhitzen. Dafür benutzt man meist einen speziellen Einsatz für die Töpfe, ihr könnt allerdings auch einfach ein Sieb auf den Topf legen und dann den Topfdeckel drauf machen.

Schmoren: Diese ebenfalls sanfte Garmethode wird meistens für Fleisch verwendet, zum Beispiel bei Gulasch. Erst wird das Fleisch in einem Topf rundherum angebraten, dann wird Flüssigkeit (zum Beispiel Wein oder Brühe) dazugegossen und danach alles mitsamt Topfdeckel für mehrere Stunden in den Ofen verfrachtet oder bleibt bei niedriger Temperatur auf dem Herd.

Die richtige Schmortemperatur im Topfinnenen liegt dabei meist zwischen 80 und 90 Grad Celsius – was ihr erreicht, wenn ihr euren Ofen auf ungefähr 130 Grad Celsius einstellt. Und wo wir jetzt sowieso gerade beim Ofen angekommen sind, machen wir doch gleich mit den sogenannten »trockenen Garmethoden« weiter, bei denen keine Flüssigkeit gebraucht wird.

Backen: Kennt ihr natürlich alle: Ob Brot, Kuchen oder Muffins – durch die trockene Erwärmung des Teiges wird er fest und heraus kommt nach einiger Wartezeit eigentlich immer etwas Leckeres.



Neben dem klassischen Backen kann man in einem Ofen seine Speisen aber auch »überbacken«. Meist passiert das mit geriebenem Käse und sorgt für leckere Kruste bei den Aufläufen. In der Fachsprache nennt man das auch »gratinieren«. Das Wort kommt aus dem Französischen und bedeutet so viel wie »am Rand des Topfes festbacken«.

Grillen: Kennen wir natürlich auch alle – vor allem aus den Sommermonaten. Egal ob mit Kohle, Gas oder auf dem Elektro-Grill: Das Essen wird durch die aufsteigende Hitze gar und bekommt eine leckere Kruste. Aber Vorsicht: Ist das Grillgut zu nah an der Hitzequelle, verbrennt es leicht.

Braten: Etwas schnell in flüssigem Fett in der Pfanne zu erhitzen, nennt man »braten«. Dafür benutzt man entweder Butter, Bratöl oder Schmalz – wobei Butter besonders schnell anfängt zu qualmen. Wenn ihr so viel Öl nehmt, dass euer Lebensmittel darin schwimmen kann, spricht man übrigens von »frittieren«. Kennt ihr ja zum Beispiel von Pommes.

Oft benutzt man dafür aber ein eigenes Gerät, die sogenannte »Fritteuse«. Die sorgt für weniger Fettspritzer an den Wänden und weniger Gestank in der Wohnung.

**FRAGE
gecheckt!**



Okay, Leute, jetzt wissen wir also schon mal, womit wir unser Essen zubereiten können und auf welche Art das passieren kann. Ist schon mal nicht schlecht, aber trotzdem gibt es noch eine ganz wichtige Sache, bevor wir loslegen können.

MASSE UND EINHEITEN IN DER KÜCHE

Gewicht pro gestrichenem Teelöffel/Esslöffel

Backpulver	3 g	10 g
Butter	5 g	15 g
Joghurt	7 g	20 g
Kakaopulver	2 g	7 g
Mandeln, gemahlen	2 g	5 g
Mehl	2,5 g	10 g
Öl	4 g	12 g
Petersilie, gehackt	1,5 g	4 g
Quark	5 g	15 g
Rahm/Sahne, flüssig	5 g	15 g
Rahm/Sahne, geschlagen	3 g	7 g
Salz	6 g	15 g
Speisestärke	4 g	10 g
Tomatenmark	5 g	15 g
Zucker	5 g	15 g
Zwiebel, gewürfelt	3 g	10 g

Volumen

l	Liter	1000 cm ³
dl	Deziliter	100 cm ³
cl	Zentiliter	10 cm ³
ml	Milliliter	1 cm ³
Ta	Kleine Tasse	125 cm ³
	Große Tasse	250 cm ³

Gewicht

dg	Dezigramm	0,1 g
cg	Zentigramm	0,01 g
mg	Milligramm	0,001 g
Dg	Dekagramm	10 g
Pfd./lb	Pfund (DE)	500 g
	Pound (GB, US)	453 g
kg	Kilogramm	1000 g



Ich weiß, vielleicht stöhnt der eine oder die andere jetzt innerlich auf – aber wie immer und überall gibt es auch in der Küche ein paar Regeln, damit es allen beteiligten Köchinnen und Köchen auch Spaß macht, keine Unfälle passieren, das Essen lecker schmeckt und niemand davon krank wird. Und diese Regeln kommen jetzt.

CHECKER TOBIS GOLDENE KÜCHENREGELN



Nehmt euch Zeit, wenn ihr gemeinsam kochen wollt.
Stress sorgt nur für Unfälle und schlechte Laune.

Bevor ihr loslegt: immer die Hände waschen.

Verwendet für rohes Fleisch, rohen Fisch und Gemüse
unterschiedliche Brettchen und Messer.
Nach dem Benutzen solltet ihr sie heiß abspülen.

Gemüse, Obst und Kräuter werden vor der
Zubereitung gewaschen und geputzt,
also von Schale, Stiel oder Blättern befreit.

Naschen ist natürlich erlaubt – allerdings nicht mit
den Fingern, sondern mit einem sauberen Löffel. Und
keinesfalls bei rohen Eiern, Fleisch und Fisch.

Kein heißer Herd oder Ofen ohne Erwachsene.

Auch heiße Töpfe, Pfannen und Auflaufformen
sollten Erwachsene herumtragen – und dabei
Topflappen verwenden.

Eine Küche ist kein Spielplatz: also kein Toben, kein
Rennen – und bitte auch nicht mit Messern jonglieren.

Scharfe Messer sind zum Schneiden da. Und zwar für alle –
wenn ein Erwachsener dabei ist und aufpasst.

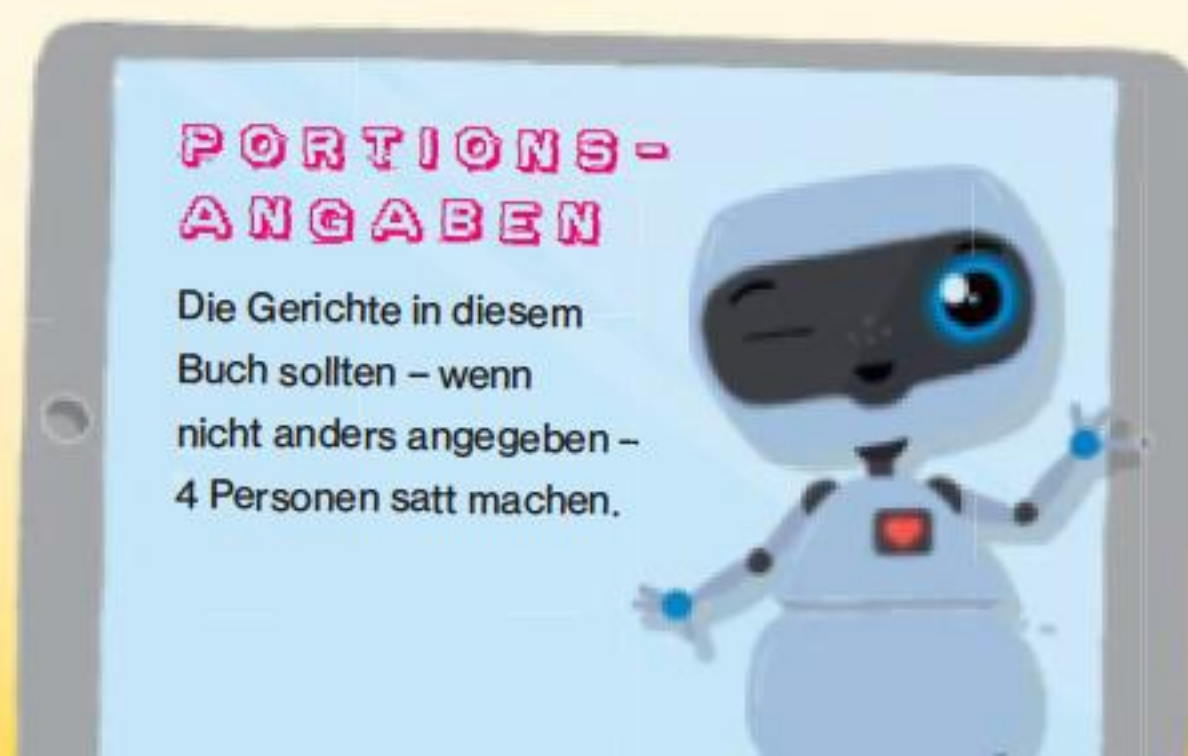
Wenn ihr kleckert oder was verschüttet,
macht es gleich sauber. Sonst trocknet es fest,
macht Flecken oder der Boden wird rutschig.

Danach räumen alle gemeinsam die Küche auf.
Das gehört zum Kochen nämlich dazu!

Die wichtigste aller Regeln gilt allerdings in der Küche
genauso wie an jedem anderen Ort auf der Welt:
Sagt euch, wenn ihr was gut gemacht habt.



Denn bei Lob ist es wie mit Schokolade: Man bekommt davon nie genug.
Und wovon ich als Kind auch nie genug bekommen habe, gibt es jetzt: meine
allerliebsten Lieblingsrezepte.



MEINE LIEBLINGSREZEPTE



Wenn es an meine Lieblingsrezepte geht, dürfen zwei Menschen natürlich auf gar keinen Fall fehlen. Dank ihnen habe ich den Umgang mit Gewürzen erfahren, die riesige Vielfalt der Natur schätzen gelernt, kapiert, was es heißt, sich und andere zu versorgen, und auch verstanden, dass es gar nicht immer irgendwelche Rezepte braucht, um was Leckeres auf den Tisch zu bekommen, sondern Kochen auch ganz viel mit Gefühl, Liebe und Leidenschaft zu tun hat. Darf ich vorstellen: Mama und Papa.



Dass uns unsere Eltern prägen, ist natürlich nicht nur bei mir so, sondern bei allen Menschen. Auch bei euch, Leute. Eltern sind einfach, ob wir das wollen oder nicht, unsere Vorbilder im Leben. Auch in der Ernährung. Und ich hatte das Glück, unter Menschen aufzuwachsen, die Spaß am Kochen hatten. Unter der Woche war dafür meist meine Mama zuständig, am Wochenende hat dann häufig mein Papa den Kochlöffel geschwungen.

Und das war gar nicht so einfach, kann ich euch verraten. Denn meine beiden Geschwister und ich fanden ständig etwas, an dem wir rummäkeln konnten. Das ist ja erst einmal gar nicht so ungewöhnlich, jede und jeder hat etwas, das ihm oder ihr nicht schmeckt. Das Problem war aber, dass es bei uns meist unterschiedliche Sachen waren: Da liebten die einen Spaghetti, die

anderen mochten aber keine Sahnesoßen. Mein Bruder wollte kein Fleisch, meine Schwester kein gekochtes Gemüse, ich fand Rohkost aber »bäh« – und so weiter. Es war bestimmt nicht immer einfach, uns alle satt, gesund und glücklich zu bekommen.



Trotzdem haben es unsere Eltern geschafft! Daher, liebe Mama und lieber Papa, an dieser Stelle noch einmal ein großes Danke dafür!

WAS IST EIN RÖMERTOPF?

Der »Römertopf« ist ein besonders geformter Tontopf zum Garen von Fleisch und Gemüse, mit dem die Aromen und Nährstoffe des Essens besonders gut erhalten bleiben.



Gerade meine Mama hat sich dabei auch echt Mühe gegeben und die verschiedensten Dinge ausprobiert: unliebsames Gemüse bis zur Unkenntlichkeit klein gehäckselt, witzige Namen kreiert oder auch einfach völlig neue und wilde Rezepte erfunden. Und eines davon will ich euch jetzt vorstellen: die Krell'sche Römertopflasagne.

Eine Sache, worauf sich in unserer Familie nämlich (fast) alle einigen konnten, waren Eier! Egal ob morgens zum Frühstück, als Spiegelei, Omelett oder einfach nur so zwischendurch: Eier gingen immer! Ist bei mir übrigens heute noch so: ich lllllliebe Frühstückseier!

Wahrscheinlich war meine Mama so froh, damit endlich was gefunden zu haben, was allen schmeckte, dass sie sie eine Zeit lang auch gefühlt in jedem Gericht verarbeitet hat. So auch in diesem. Und was sie da sonst noch alles reingeworfen hat, seht ihr jetzt – fest steht, dass daraus eines der Lieblingsgerichte meiner Kindheit geworden ist. Viel Spaß beim Nachkochen.



LINSEN-BOLO

DAS BRAUCHT IHR:

200 g rote Linsen
2 Karotten
1 Stangensellerie
1 Schalotte
1 Knoblauchzehen
2 EL Öl
1 TL Thymian
1 TL Oregano
1 TL Paprikapulver
1 Prise Zucker
1 EL Tomatenmark
500 ml Gemüsebrühe
500 ml passierte Tomaten
1 Topf Basilikum
800 - 1000 g Nudeln,
z. B. Orecchiette
Salz
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
Saft und Abrieb von 1 Zitrone
50 g Kuvertüre-Drops
(Zartbitterschokolade)
50 g Parmesan, gerieben

UND SO GEHT'S:

1. Linsen gut waschen und abtropfen lassen.
2. Karotten und Stangensellerie putzen und klein würfeln, ebenso die Schalotte und den Knoblauch.
3. Die Schalottenwürfel mit 2 EL Olivenöl kurz in einem Topf andünsten und dann die Karotten und Stangensellerie hinzugeben. Alles für 3-4 Minuten anbraten, dann den Knoblauch kurz mitbraten.
4. Jetzt die Gewürze: Thymian, Oregano, Paprikapulver und Zucker dazugeben.
5. Nun das Tomatenmark dazu, kurz mitbraten und dann die Linsen mit in den Topf geben.
6. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die passierten Tomaten und rund $\frac{1}{2}$ des abgebraunten Basilikums dazu.
7. Jetzt wird es entspannt: Das Ganze köchelt rund 15 Minuten vor sich hin, bis die Linsen weich sind. In dieser Zeit könnt ihr den Topf mit dem Nudelwasser aufsetzen und die Nudeln kochen.
8. Wenn die Linsen weich sind, schmeckt ihr eure Bolognese mit Salz, Pfeffer, dem Zitronensaft und ein wenig Zitronenabrieb ab.
9. Jetzt die Zartbitterkuvertüre unterrühren und schmelzen lassen. Das gibt den besonderen Pep!
10. Alles auf den Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und mit den restlichen Basilikumblättern garnieren. Fertig! Buon appetito!



DIE CHECKER-TOBI-SPEZIAL-PAUSENBROTE

BIG SANDWICH MIT KRÄUTERQUARK

IHR BRAUCHT:

1 1/2 EL Schnittlauchröllchen
2-3 mittelgroße
Basilikumblätter
1 Stiel glatte Petersilie
250 g Quark (halbfett)
1 Prise geriebener Majoran
1 Prise Muskatnuss
Salz
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
4-6 Kirschtomaten
4 Radieschen
3 Scheiben Sandwich-Toast
etwas Butter
Ca. 6 Salatblätter
(z. B. Lollobianco, Novita)
4 Scheiben milder Käse

UND SO GEHT'S:

1. Am Vortag könnt ihr (oder eure Eltern) bereits den Quark vorbereiten, dann geht's morgens schneller: Dafür die Kräuter abwaschen, trocken schütteln und in kleine Stücke hacken.
2. Den Quark in einer Schüssel mit dem Schnittlauch, dem Basilikum und der Petersilie verrühren. Den Aufstrich pikant abschmecken mit Majoran, Muskatnuss, Salz und Pfeffer.
3. In einer Frischhaltebox in den Kühlschrank stellen, das ist ungefähr ein Vorrat für 2-3 Tage.
4. Am Schultag dann nur noch Tomaten und Radieschen putzen und in Scheiben schneiden.
5. Die Toastscheiben dünn mit Butter bestreichen und dann in Schichten belegen: von unten anfangen mit Kräuterquark, Salatblättern, Käse, Radieschen, Tomaten. Und für die zweite Schicht wieder von vorne anfangen: Toast, Kräuterquark und so weiter.
6. Mit dem dritten Toastbrot das Sandwich abschließen und in ein Stück Butterbrotpapier einschlagen.
7. So lecker das Sandwich auch ist - manchmal möchte man ja auch ein wenig Abwechslung. Oder euer Gehirn braucht eine Extraportion Energie. Dafür sind unter anderem B-Vitamine zuständig - und die gibt's dank Aprikosen und Nüssen zuhause in unserem nächsten Pausenbrot.



MUUUUUH! GEFLECKTE KUH-WAFFELN

FÜR 3 DICKE WAFFELN BRAUCHT IHR:

150 g Mehl
130 g Speisestärke
5 g Backpulver
250 g weiche Butter
200 g Zucker
1 Prise Salz
Abrieb von ½ Zitrone
4 Eier (Größe M)
80 ml saure Sahne
20 g dunkles Kakaoapulver
etwas Öl für das Waffeleisen

UND SO GEHT'S:

1. In einer Schüssel Mehl, Stärke und Backpulver gut vermischen.
2. In eine weitere Schüssel Butter, Zucker, Salz und Zitronenabrieb geben. Mit den Quirlen des Handrührers gut cremig schlagen (geht natürlich auch von Hand).
3. Jetzt die Eier und saure Sahne in die Mehl-Stärke-Mischung rühren.
4. Dann den Inhalt beider Schüsseln zusammenkippen und die Masse zu einem glatten Rührteig verarbeiten.
5. Ein Drittel davon abnehmen und mit dem Kakaoapulver mischen.
6. Jetzt das Waffeleisen gut vorheizen und einfetten.
7. Den hellen und den dunklen Teig in Kleksen in das Eisen füllen und portionsweise die Waffeln goldbraun backen.

Tipp: Passt auch superlecker zu Vanilleeis.

DICKE DINGER

Die dickste Waffel aller Zeiten stammt nicht etwa aus Belgien, sondern von ihren Nachbarn: In den Niederlanden wurde 2013 die größte und schwerste Waffel der Welt mit einem Gewicht von fast 50 Kilogramm gebacken!

