



Das BR-Kinderinsel-Kochbuch

mit all euren Rezepten aus dem Jahr 2009

Von „Ananas Slushee“ bis
„Exotik Drink“ _____ 2

Ananas Slushee
Apfel-Orangen-Limo
Bananen Flip
Bananen-Schichtpudding
Bananenshake
Chili alla Dominique
Erdbeer-Bananen-Mango-Shake
Erdbeercreme
Exotik-Drink

Von „Frischkäse“ bis
„Kinder-Bowle“ _____ 6

Frischkäse
Honigkuchen
Kalter Hund
Kartoffelauflauf
Käsesuppe
Kinder-Bowle

Von „Limonade“ bis „Omas
Heidelbeerkuchen“ _____ 9

Limonade
Mixi-Cocktail
Naan – Fladenbrot
Obstspieße
Omas Heidelbeerkuchen

Von „Pilzkekse“ bis „Spaghetti
Bolognese“ _____ 12

Pilzkekse
Quark Aufstrich
Quark-Obstsalat
Schoko-Banane-Drink
Schokolade selbst gemacht
Schokoladen-Hefezopf
Spaghetti Bolognese

Von „Thunfischaufstrich“ bis
„Versunkene Kirschnitten“ _____ 15

Thunfischaufstrich
Toastis
Versunkene Kirschnitten

Von „Ananas Slushee“ bis „Exotik Drink“

Ananas Slushee

Von Julia, 12 Jahre, aus Hohenems

Dazu brauchst du:

20-30 Eiswürfel
Ananassaft

Und so geht's:

Crush die Eiswürfel und gib zu den gecrushten Eiswürfeln noch den Ananassaft dazu.

Einmal mixen und fertig ist der Slushee!!!

Apfel-Orangen-Limo

Von Sabine Anna, 12 Jahre, aus Salmünster

Dazu brauchst du:

100 ml Apfelsaft oder -schorle
100 ml Orangensaft
Wer will: Brausepulver

Und so geht's:

Schütte alles in ein Glas und gib, wenn du willst, ein paar Eiswürfel dazu!!!
Lecker!!!

Bananen Flip

Von Lina, 9 Jahre, aus Hohenems (Österreich)

Dazu brauchst du:

1 Banane
4 dl Milch-Drink
3 EL kaltlösliches Frühstücks-Getränk
2-3 EL Zucker

Und so geht's:

Zerdrücke die geschälte Banane mit einer Gabel in einem Teller. Gib sie mit den anderen Zutaten in einen Krug und verrühre alles gut.

Bananen-Schichtpudding

Von Sabine Anna, 12 Jahre, aus Salmünster

Dazu brauchst du:

Puddingpulver
Milch
2-3 Bananen
1 Becher Sahne (200g)

Und so geht's:

Den Pudding zubereiten. Dann die Bananen zerschnippeln. Den Pudding und die Bananen abwechselnd in eine Schale füllen. Den Bananen-Schicht-Pudding im Kühlschrank eine Stunde stehen lassen, dann die geschlagene Sahne auf dem Pudding verteilen.

Schmeckt noch besser mit Schokoraspeln und Bananenscheiben drauf!!!

Bananenshake

Von Lina und Tamara, 9 Jahre, aus Hohenems

Dazu brauchst du:

Das brauchst du: (für einen großen Milchshake)
1 EL Vanilleeis
1 EL Honig
1 Banane
150 ml Milch
75 g Naturjoghurt

Und so geht's:

Schäle die Banane und Schneide sie in Scheiben. Gib alle Zutaten in den Mixer. Vergiss nicht, den Deckel zu schließen! Mix alles eine Minute lang durch. Nimm den Deckel des Mixers ab. Der Milchshake sollte gut durchgemischt und schaumig sein. Gieße ihn in ein hohes Glas. Gute Erfrischung!

Chili alla Dominique

Von Dominique, 11 Jahre, aus Mörter

Dazu brauchst du:

250 g Bandnudeln
Cocktailtomaten
Lachs
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
3 Esslöffel Paprikapulver
1 Messerspitze Salz

Chili
schwarzer und weißer Pfeffer
Oregano

Und so geht's:

Als erstes muss man Lauch und Zwiebel fein hacken und in gutem Olivenöl andünsten. Die zerkleinerten Tomaten beifügen und leicht andünsten, mit Oregano abschmecken und alle restlichen Gewürze zugeben (nur Chili kommt zuletzt). Die gekochten Bandnudeln fein untermengen und jetzt Chili beifügen und bei Bedarf nachwürzen (wer es scharf mag.
Mahlzeit...hmmmm! Schmeckt echt gut.

Erdbeer-Bananen-Mango-Shake

Von Laura, 10 Jahre

Dazu brauchst du:

1 Liter Milch
5 Erdbeeren
3 Bananen
1 Mango

Und so geht's:

Milch in den Mixer.
Mango schälen und zufügen.
Genauso die gewaschenen Erdbeeren und die geschälten Bananen.
Mixen und fertig ist das Getränk.

Erdbeercreme

Von Lina und Tamara, 9 Jahre, aus Hohenems

Dazu brauchst du:

Für 4 Personen brauchst du:
300 g reife Erdbeeren
1 EL Zitronensaft
2 Erdbeer-Joghurt (je 180g)
3-4 EL Zucker
1 1/2 dl Rahm

Und so geht's:

Wasche die Erdbeeren, entferne die Stiele und alle grünen Blätter. Schneide die Beeren in kleine Stücke. Gib sie in einen Teller. Zusammen mit dem Zitronensaft zerdrückst du alles ganz fein mit der Gabel.

In einer Schüssel kannst du die zwei Joghurt, die zerdrückten Beeren und den Zucker gut vermischen. Jetzt schlägst du noch den Rahm steif. Wenn du willst, kannst du ein wenig Schlagrahm für die Dekoration auf die Seite stellen, den Rest mischt du sorgfältig unter die Creme. Und fertig ist ein feines Schlemmer-Dessert!

Exotik-Drink

Von Paddy, 11 Jahre, aus Miesbach

Dazu brauchst du:

Orangensaft
Apfelsaft
Multivitaminsaft
Wasser ohne Sprudel
Eiswürfel
Prise Vitamin C
Brause

Und so geht's:

Apfel-, Orangen- und Multivitaminsaft in ein Glas geben. Danach Wasser hinzugeben. Brause auflösen. Vitamin C hinzugeben. Zum Schluss kommen Eiswürfel hinein.

GOOD DRINK!!!!

Von „Frischkäse“ bis „Kinder-Bowle“

Frischkäse

Von Sabine, 13 Jahre, aus Salmünster

Dazu brauchst du:

1 Liter Milch
3-4 EL Zitronensaft

Und so geht's:

Man erhitzt die Milch. Wenn sie aufwallt, Zitronensaft reingeben.

Ein Sieb mit einem Geschirrhandtuch auslegen und die geronnene Milch hineingießen. Das Handtuch samt Inhalt eine halbe Minute unter fließendes, kaltes Wasser halten.

Dann den Frischkäse ca. 1 1/2 Stunden abtropfen lassen (dabei wird er fest).

FERTIG!!!

Schmeckt superlecker auf Brot mit Salz u. Olivenöl aber auch süß mit Honig oder Marmelade!

Guten Appetit!

Honigkuchen

Von Kiki, 12 Jahre

Dazu brauchst du:

4 Eier
250 g Margarine
200 g Zucker
500 g Mehl
1/2 Liter Milch
4 Tassen Honigflocken
2 Esslöffel Honig
1 Päckchen Backpulver

Und so geht's:

Die Zutaten zu einem Teig rühren und in eine Kastenform geben. Bei 170 Grad im Backofen backen lassen!

VIEL SPAß BEIM PROBIEREN!!!!!!

Kalter Hund

Von Franziska, 9 Jahre, aus Meiningen

Dazu brauchst du:

einfache Butterkekse
Schokoladenguss

Und so geht's:

Nein keine Angst ihr müsst da jetzt keinen Hund essen, im Gegenteil das schmeckt sogar richtig lecker und so einen kalten Hund zu machen ist kinderleicht.

Es ist wirklich ganz simpel:

Einfach auf einen Butterkeks Schokoladenguss machen (ruhig ein bisschen mehr; nicht schlimm, wenn es an der Seite raus läuft) und dann einen Butterkeks. Und dann wieder Schokoladenguss drauf und wieder einen Butterkeks oben drauf. Das Ganze noch zweimal, so dass ihr am Ende oben und unten einen Keks habt und innen Keks- und Schokoladenschichten sich abwechseln.

Tipp: Ihr könnt auch statt dem Schokoladenguss Erdbeer- oder Vanilleguss nehmen. Schmeckt genauso gut. Ihr könnt auch Schoko- und Erdbeerguss abwechseln.

Viel Spaß beim Experimentieren

Kartoffelauflauf

Von Anne, 10 Jahre, aus Westerkappeln

Dazu brauchst du:

650 g Kartoffeln
Eine große Zwiebel
30 g Butter
250 g Sahne
Etwas Milch
Ein Ei
Salz
Pfeffer
Geriebener Käse

Und so geht's:

Die Kartoffeln in feine Scheiben schneiden. Eine große Zwiebel in längliche Streifen schneiden und mit der Butter andünsten. Die Sahne mit etwas Milch und einem Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform gut einfetten, die Kartoffeln und die Zwiebeln hineingeben, die Ei-Sahne-Mischung drübergießen und danach mit geriebenem Käse bestreuen.

Dann bei 200°C im Backofen goldbraun backen, ungefähr eine halbe Stunde.

Käsesuppe

Von Anita, 22 Jahre, aus Hannover

Dazu brauchst du:

3 Ecken Schmelzkäse
30g Butter
1 großer Apfel
50g Mehl
1/4 Liter
Milch
Salz und
1 Liter Brühe

Und so geht's:

Käse und Butter schaumig rühren, mit dem Apfel und dem Mehl vermischen.

Nach Zugabe von Milch und Brühe gut durchkochen.

Ich hoffe, mein Rezept schmeckt euch und ich wünsche euch Guten Appetit beim Verschlemmen dieser köstlichen Suppe!

Kinder-Bowle

Von Leo, 12 Jahre, aus Augsburg

Dazu brauchst du:

Orangensaft
Apfelsaft
Wasser

Und so geht's:

Gib diese Säfte (oder deine Lieblingssäfte) in eine Schale und füge noch ein paar Früchte dazu.

Tauche dein Glas mit dem Rand in die Säfte und anschließend in Zucker – dann entsteht ein Zuckerrand. Dann die Bowle einfüllen und einen Spieß dazu mit dem du die Früchte aufspießen kannst.

Wenn du noch Früchte übrig hast, schneide sie in Scheiben, ritze sie ein und hänge sie an den Glasrand.

Von „Limonade“ bis „Omas Heidelbeerkuchen“

Limonade

Von Helene, 9 Jahre, aus Aschaffenburg

Dazu brauchst du:

Eine Zitrone
ein wenig Zucker
ein Glas
eine Quetsche(Presse)

Und so geht's:

Zuerst schält man die Zitrone und schneidet sie in der Mitte durch. Dann wird sie in der Quetsche (Presse) gepresst. Der fertige Saft wird in ein Glas geschüttet. Zum Schluss, damit sie nicht zu sauer, ist gibt man ein wenig Zucker dazu.

Nun ist eure Limonade fertig.
Lasst es euch schmecken!

Mixi-Cocktail

Von Helene, 9 Jahre, aus Aschaffenburg

Dazu brauchst du:

verschiedene Säfte
Zucker
Strohalm
Glas
Wasser
kleinen Teller

Und so geht's:

Also du nimmst dir ein Glas Wasser. Feuchtest den Rand mit Wasser an und tauchst das Glas in den Zucker. Dann nimmst du dir verschiedene Säfte, z. B Apfelsaft, Kirschsafte oder Multivitaminsafte, und mixt sie nach deinen eigenen Wünschen. Dann holst du dir einen Strohhalm und tust ihn in das Glas. Lass es dir schmecken.

Naan - Fladenbrot

Von Jessica, 23 Jahre, aus Neuss

Dazu brauchst du:

500 g Mehl
150 ml Milch, lauwarme
2,5 EL Zucker
2 TL Hefe (Trockenhefe)

1 TL Backpulver
2 EL Öl (Pflanzenöl)
150 ml Joghurt (Vollmilchjoghurt), leicht geschlagen
1 großes, leicht geschlagen
Salz
Mehl zum Ausrollen

Und so geht's:

Milch in eine Schüssel gießen, 0,5 EL Zucker und Hefe einrühren. An einem warmen Ort ca. 20 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe sich aufgelöst hat und die Mischung schaumig wird.

Das Mehl in eine große Schüssel geben, 1/2 TL Salz und Backpulver untermischen. 2 EL Zucker, die Milch mit der aufgelösten Hefe, 2 EL Pflanzenöl, den leicht geschlagenen Joghurt und das leicht geschlagene Ei zufügen. Alles gut 10 Minuten durchkneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist.

1/4 TL Öl in eine Schüssel geben und die Teigkugel darin herumrollen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und den Teig an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen (so dass er sich verdoppelt).

Den Teig erneut durchkneten, in sechs gleichgroße Kugeln teilen und mit einem Tuch bedecken.

Die erste Kugel dünn auswallen (mit etwas Mehl, entweder tropfenförmig oder rund). Eine Crêpe-Pfanne oder eine andere große beschichtete Pfanne sehr heiß werden lassen (geht auch ohne Fett). Erst wenn die Pfanne sehr heiß ist den Fladen draufgeben. Auf einer Seite braten, bis er Blasen wirft. Dann noch kurz umdrehen (Vorsicht, jetzt kann das Naan leicht verbrennen!) und die andere Seite kurz bräunen.

Warm servieren! Schmeckt genial zu jeder Art von Curry oder zu Gerichten mit Sauce.

Die fertigen Kugeln können übrigens sehr gut in Frischhaltefolie eingewickelt und eingefroren werden. Ca. 1 Stunde wieder auftauen lassen (ich lockere die Frischhaltefolie und lege die Kugeln auf die Heizung).

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. Ruhezeit: ca. 1 Std.

Obstspieße

Von Stella Marie, 9 Jahre

Dazu brauchst du:

1 Mandarine
5 Weintrauben
1 Apfel

Und so geht's:

Den Apfel schneiden, dann die Mandarine schälen und die Weintrauben auf den Tisch legen. Danach einen Spieß holen und drauf schieben. Guten Appetit!

Omas Heidelbeerkuchen

Von Jennifer, 9 Jahre, aus Wolfen

Dazu brauchst du:

Für den Teig:

500 g Mehl

100 g Zucker

80g Margarine

Salz

Päckchen Vanillezucker

1/4 l Milch

30 g Hefe

Für den Belag:

Semmelbrösel

1,5 kg Heidelbeeren

Zucker

Zimt

Und so geht's:

Aus den Zutaten des Teigs einen Hefeteig zubereiten. Nach 2-maligem Gehenlassen, den Teig ausrollen, auf ein gefettetes Blech geben und einen Rand andrücken. Mehrmals mit der Gabel einstechen und gleichmäßig mit Semmelbröseln bestreuen. Mit den vorbereiteten, möglichst trockenen Heidelbeeren belegen. Nur ganz leicht zuckern und bei Mittelhitze backen. Und nun mit Zimt und Zucker bestreuen.

Ich wünsche allen, die das Rezept ausprobieren, Guten Appetit!

Von „Pilzkekse“ bis „Spaghetti Bolognese“

Pilzkekse

Von Meryem, 9 Jahre, aus Berlin

Dazu brauchst du:

250 g Margarine
2 Eier
1 Glass Puderzucker
2,5 Gläser Mehl
200 g Mais Speisestärke
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Päckchen Backpulver
Kakao

Und so geht's:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Den Teig gut durchkneten.

Anschließend kleine Kugeln formen und alle auf ein Backblech legen.

Zum Schluss – z. B. mit einem umgekehrten Flaschendeckel - Kakao vorsichtig auf die Teigkugeln drücken. Jetzt sehen die Kugeln aus wie Champignons.

Die Kekse bei 200 Grad für 30 - 35 Minuten in den Backofen geben.

GUTEN APPETIT

Quark Aufstrich

Von Lina und Tamara, beide 9 Jahre alt, aus Hohenems

Dazu brauchst du:

Salz
Pfeffer
100 g Quark
1/4 gewürfelte rote Paprika
30 g gewürfelte Gurke

Und so geht's:

Schlage den Quark mit einer Gabel zu einer cremigen Masse.
Mische die Gurke und die Paprika unter und würze mit Salz und Pfeffer.

Quark-Obstsalat

Von Franziska, 12 Jahre, aus Kelkheim

Dazu brauchst du:

verschiedenes Obst nach Wahl ca. 350 Gramm

750 g Quark

100 ml Apfel oder Orangensaft

Zucker bis zur gewünschten Süße

nach Wahl etwas Zimt oder 4-5 Tropfen Zitronen- oder Orangenaroma

Und so geht's:

Das Obst schön klein schneiden, dann zur Seite stellen und den Quark mit Saft verrühren. Obst hinzufügen und je nach Bedarf süßen.

Tipp: Schokoraspeln oben darauf streuen

Schoko-Banane-Drink

Von Julia und Tamara, 11 und 9 Jahre, aus Hohenems

Dazu brauchst du:

1 Banane

3 Esslöffel Kakao

1 Esslöffel Zucker

1l Milch

Und so geht's:

Gib alle Zutaten in den Mixer, vergiss nicht, den Deckel zuzumachen und mixe alles, bis du einen schönen, flüssigen Mix hast.

Aber Achtung, dieser Drink ist verboten gut, also lass dich nicht erwischen!!!

Schokolade selbst gemacht

Von radioMikro-Reporterin Anja Scheifinger

Dazu brauchst du:

Gleich viel Kakao und Fett, und etwas weniger Zucker und Milchpulver. Zum Beispiel also:

50 g Kakao (den geriebenen, mit dem man auch Trinkschokolade macht)

50 g Margarine oder Kokosfett

35 g Zucker

35 g Milchpulver

Und so geht's:

Das rührt man alles zusammen in einem Topf zusammen, während man die Masse langsam erhitzt, damit die Margarine schmilzt und alle Zutaten zu einem flüssigen Brei werden.

Die flüssige Schokolade kann man in kleine Förmchen gießen – zum Beispiel in einen leeren Adventskalender. Dann heißt es nur noch: Warten, bis alles kalt und fest ist – und fertig!

Das ist die einfache Variante – manche geben zum Beispiel noch einen Schuss Sahne dazu. Vielleicht klappt es auch mit kleinen gehackten Nüssen, um Nusschokolade zu bekommen. Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Guten Appetit!

Schokoladen-Hefezopf

Von Stella Marie, 9 Jahre

Dazu brauchst du:

Alpenmilchschokolade
(Mikrowelle)
1 Stück Hefezopf

Und so geht's:

Brich ein Stückchen von der Schokolade ab und tu es in eine Tasse. Danach stellst du sie in die Mikrowelle und stellst diese auf 600 Watt und 1 Minute. Dann holst du den Hefezopf, reißt ein Stückchen ab und tunkst es in die Schokolade.

Spaghetti Bolognese

Von Madlene, 9 Jahre, aus Mannheim

Dazu brauchst du:

Spaghetti
Zwiebeln
Hackfleisch
Tomaten
Salz
Pfeffer
Basilikum
Oregano

Und so geht's:

Kocht als erstes die Spaghetti circa 10 Minuten: Lasst es langsam bei Nummer 3 oder über 100°C kochen.

Für die Soße klein gehackte Zwiebeln anbraten, Hackfleisch dazugeben, dann durchbraten lassen. Dazu fein gehackte Tomaten geben und mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano würzen. Danach auf einer niedrigen Stufe köcheln lassen, bis die Soße fester wird. Dann die Soße über die Spaghetti geben.

Von „Thunfischaufstrich“ bis „Versunkene Kirschnitten“

Thunfischaufstrich

Von Lina, 9 Jahre, aus Hohenems (Österreich)

Dazu brauchst du:

1 kleine Dose Thunfisch
2 EL Mayonnaise
1 fein gehackte Stange Sellerie
1 fein gewürfelte Frühlingszwiebel
etwas Salz
etwas Pfeffer

Und so geht's:

Lass den Thunfisch abtropfen. Gib ihn mit dem Sellerie und der Zwiebel in eine Schüssel. Füge Mayonnaise, Salz und Pfeffer hinzu und verrühre alles.

Guten Appetit!

Toastis

Von Helene, 9 Jahre, aus Aschaffenburg

Dazu brauchst du:

Toast
Öl

Und so geht's:

Zuerst schneidet man ein Paar Toastscheiben in kleine Würfel, dann legt man sie in die Pfanne, wo man vorher etwas Öl heiß gemacht hat, und lässt sie goldbraun braten. Lasst euch von einem Erwachsenen helfen.

Versunkene Kirschnitten

Von Antonia, 12 Jahre, aus Wahrsow

Dazu brauchst du:

250 g Margarine oder Butter
200 g Marzipan
250 g Zucker
1. Pck. Vanillezucker
6. Eier
350 g Mehl
1. Pck. Backpulver
2. Gläser Sauerkirschen

Für den Guss:
100 g Puderzucker
3 EL Zitronensaft

Und so geht's:

Das Fett mit dem weichen, in Stücke geschnitten Marzipan schaumig rühren. Zucker, Vanillezucker und Eier abwechselnd hinzugeben und rühren bis der Zucker geschmolzen ist. Das mit Backpulver gemischte und gesiebte Mehl nach und nach in die gefettete Backpfanne geben, mit den gut abgetropften Kirschen belegen und den restlichen Teig darüber verteilen. Bei 190 Grad ungefähr 25 bis 30 Minuten backen. Den gebackenen, abgekühlten Kuchen mit Zitronenguss bestreichen.

Tipp:

Statt Sauerkirschen kann man sehr gut Stachelbeeren oder Aprikosen verwenden.

Viel Spaß beim Kochen



**wünschen die Piraten der
BR-Kinderinsel**