

# Leckere Rezepte zum Selbermachen für unsere Kochhelden von Morgen

Annabel Karmel präsentiert ein neues Kinderkochbuch für Groß und Klein, bei dem das gemeinsame Kochen im Vordergrund steht

Annabel Karmel ist eine international anerkannte Expertin, wenn es um die Ernährung und das Kochen mit Kindern geht. **“Man sollte Kindern schon in jungen Jahren das Kochen beibringen!”**, lautet die Devise der **Kinderkochbuch - Queen**. So lernen die eigenen Sprösslinge nämlich nicht nur eigenständig leckere und gesunde Rezepte für sich und ihre Familie zuzubereiten, sondern sie werden sich auch dessen bewusst, was sie ihrem Körper da eigentlich zuführen.

Genau dieses Konzept verfolgt Karmel's neuer farbenfroher Titel. Ob gesundes Gute-Laune-Frühstück, Superhelden-Snacks für die Pausendose, Teddybären - Burger für die ganze Familie oder Tutti Frutti Eis am Stiel – jedes Rezept ist so konzipiert, dass Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene **gemeinsam kochen** können.

**Einfache Rezepte, kindgerecht formulierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen und illustrierte Zutatenlisten** entführen die kleinen Helden am Herd spielerisch in die gesunde und abwechslungsreiche Ernährungswelt. Ein bisschen Zählen und Rechnen beim Abwiegen, so kommt etwas Mathematik ganz nebenbei auch noch ins Spiel. Dank zahlreicher Tipps für **glutenfreie, milchfreie, vegetarische und vegane Versionen** ist selbst für jeden noch so wählerischen Minikoch/In etwas dabei.

**Riesen Kochspaß für Groß- und Klein garantiert!**



**Annabel Karmel**  
**Kunterbunte Kinderküche**  
120 Seiten  
16,99 € [D] | 17,50 € [A]  
ISBN 978-3-96584-245-8

**ET: 01. Juli 2022**



DIE AUTORIN

## Annabel Karmel

DER VERLAG

## ZS Verlag

Annabel Karmel ist die meistverkaufte Kinderkochbuch-Autorin Großbritanniens, mit über 4 Millionen verkauften Exemplaren ihres Titels "Complete Baby And Toddler Meal Planner" weltweit. Sie hat über 45 Bücher über die Ernährung von Babys, Kleinkindern, Kindern und Familien geschrieben. Viele davon sind auch erfolgreich auf dem deutschsprachigen Markt erschienen.



Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. ZS – ein Verlag der Edel Verlagsgruppe.

**»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«**

Jürgen Brandt, Geschäftsführer ZS Verlag



## 5 x Obst und Gemüse

Einige der buntesten und aufregendsten Lebensmittel sind auch die gesündesten! Obst und Gemüse sind so vielfältig – denk nur an knallgelbe Bananen, stachelige Ananas, violetten krausen Grünkohl, blütenähnliche Artischocken und ... die lustig aussehende (und klingende) Drachenfrucht!



**Wusstest du?**  
Die süßsaure Kiwi enthält fast doppelt so viel Vitamin C wie eine Orange. Super für deinen Obstsalat und Joghurt, oder du pürierst sie für Eis am Stiel!

### BANANEN SCHÄLEN WIE DIE AFFEN

Die meisten von uns schälen Bananen vom Stiel nach unten, doch dabei wird sie oft beschädigt und die Spitze wird zu Mus. Wir sollten es machen wie die Affen: Dreh einfach die Banane um und drück das Ende zusammen. Die Schale lässt sich so einfach öffnen und abschälen. Guten Appetit!

### SO WERDEN WEINTRAUBEN ZU ROSINEN

Wusstest du, dass Trauben zu Rosinen werden, wenn sie in der Sonne trocknen? Das gelingt auch in der Küche!

★ Heize den Backofen auf 110°C (Umluft 90°C) vor.

★ Lege ein Backblech mit Backpapier aus und verteile darauf dunkle Weintrauben. Schieb das Blech in den Ofen und trockne die Trauben 4 Stunden. Fertig ist dein energiereicher Snack!

## NIMM 5 AM TAG!

Wir alle sollten täglich mindestens FÜNF Portionen Obst und Gemüse essen – sowohl Kinder als auch Erwachsene!

Als Richtlinie gilt: 1 Portion = die Menge, die in (d)eine Handfläche passt.



**Wusstest du?**  
Einige Lebensmittel, die wir für Gemüse halten, sind eigentlich Früchte, denn sie enthalten Samen: Tomaten, Paprika und Auberginen zum Beispiel.

## SELBST ANBAUEN!

Du brauchst nur Kressesamen, Watte und einen hübschen Behälter.



1 Feuchte die Watte in einem flachen Behälter mit Wasser an und streue die Samen darauf.

2 Besprühe die Watte regelmäßig mit Wasser, damit sie feucht bleibt.

3 Nach 2 bis 3 Tagen wird die Kresse anfangen zu wachsen.

**Tipp:** Lass Kresse in halben Eierschalen mit Watte wachsen.



## REGENBOGEN-Joghurt-Bowl

- ohne Ei
- glutenfrei
- veggie
- Für 1 Person

- 20 g Frischkäse
- 200 g griechischer Joghurt
- 150 g Pfirsiche (Dose), klein geschnitten, oder 1 frischer Pfirsich, geschält, entsteint und klein geschnitten
- 25 g Himbeeren, halbiert
- GARNIEREN**
- 6-10 Heidelbeeren
- 2 Erdbeeren, in Scheiben geschnitten
- 1 Kiwi, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 Satsuma, geschält

Ein Frühstück mit Regenbogen schmeckt noch mal so gut! Es ist ein Fest für die Augen und den Magen. Diese gesunde Bowl mit bunten Früchten zaubert dir schon am Morgen ein Lächeln ins Gesicht und liefert die 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag. Hurra!

- 1 Frischkäse, Joghurt und die Hälfte der Pfirsiche in einer kleinen Schüssel mischen.
- 2 Die restlichen Pfirsiche in einer kleinen Frühstücksbowl verteilen und die halbierten Himbeeren darauf anrichten.
- 3 Die Joghurtmischung darüberöffeln.
- 4 Den Joghurt mit Heidelbeeren, Erdbeeren, Kiwi und Satsuma garnieren.

**Probier mal!**  
Mit den Früchten einen Regenbogen, eine Blume oder eine Eule legen. Du kannst dir immer neue Motive überlegen.

12 Frühstück



## Mini- PIZZA-QUICHES

**Engl. 8 Quiches**

- Sonnenblumenöl für die Form
- 3 Tortillas
- 4 Cocktailtomaten, in Scheiben geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 50 g Chorizo-Scheiben, in Stücke geschnitten
- 50 g Hartkäse (z.B. Cheddar), gerieben
- 4 Eier (Große L), verquirlt

**TOPPING**

- 4 Cocktailtomaten, in Scheiben geschnitten
- 1 Zucchini, mit dem Sparschäler in feine Bänder geschnitten
- 1 Handvoll Basilikumblätter

40 Mittagessen

Wenn du Pizza magst, solltest du die hier mal probieren! Nimm einfach das, was dir am besten auf deiner Pizza schmeckt, oder verwende wie ich Chorizo, eine leckere spanische Paprikawurst. Vielleicht kommst du ja auf den Geschmack und pepst deine Mini-Pizzen auch noch mit anderen aufregenden neuen Zutaten auf!

- 1 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Mulden einer 6er-Muffinform mit dem Öl einfetten.
- 2 Aus jeder Tortilla 2 Kreise von 12 cm Durchmesser ausschneiden. Die 6 Kreise wie Förmchen in die 6 Mulden setzen.
- 3 Tomaten, Frühlingszwiebeln, Chorizo und Käse gleichmäßig auf die Mulden verteilen, dann die verquirlten Eier darübergießen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, anschließend die Pizza-Quiches im Ofen 20 bis 22 Minuten backen, bis sie in der Mitte fest sind.
- 4 Aus dem Backofen nehmen und mit Tomatenscheiben, Zucchinibändern und Basilikum garnieren.

**PROBIER MAL!**  
Wenn du anstelle der Chorizo pflanzliche Wurstscheiben verwendest, erhältst du leckere Veggie-Quiches.

## Sonnenschein- PAELLA

**gluten-frei** **milch-frei** **ein-frieren** **ohne Ei**

**Für 4 Personen**

- 1EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel, geschält und grob gewürfelt
- 1 kleine rote Paprikaschote, entkernert und gewürfelt
- 1 große Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 175g Paellareis
- 1/4 TL Kurkumapulver
- 1TL Tomatenmark
- 600ml Hühnerbrühe
- 2 gegarte Bratwürste, in Scheiben geschnitten
- 75g gegartes Hähnchenfleisch, in Stücke geschnitten
- 150g gegarte, geschälte kleine Garnelen
- 50g tiefgekühlte Erbsen
- Zitronensaft
- 1EL gehackte Petersilie

62 Abendessen

Die Paella ist ein berühmtes spanisches Reisgericht mit leuchtend gelber Farbe! Meine Version wird einfach in einer normalen Pfanne zubereitet. Das Beste an einer Paella ist, dass praktisch alles erlaubt ist: Du kannst Fleisch, Fisch oder Gemüse deiner Wahl hinzufügen. Also: Ärmel aufkrepeln und anfangen!

- 1 In einer großen flachen Pfanne das Olivenöl auf mittlere Temperatur erhitzen und Zwiebel und Paprika darin 2 Minuten andünsten. Den Knoblauch hinzufügen und 10 Sekunden mitdünsten.
- 2 Reis, Kurkuma und Tomatenmark einrühren.
- 3 Die Hühnerbrühe dazugießen und aufkochen. Die Hitze verringern und die Paella zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis fast gar ist.
- 4 Würste, Hähnchen, Garnelen und Erbsen hinzufügen und zugedeckt weitere 5 Minuten garen.
- 5 Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren einige Spritzer Zitronensaft untermischen und die Paella mit Petersilie bestreuen.

**Probiere mal!**  
Traditionell kommen Muscheln in eine Meeresfrüchte-Paella. Muscheln gründlich waschen und darauf achten, dass alle Schalen vor dem Kochen geschlossen sind. Wenn der Reis fast gar ist, die Muscheln untermischen. Die Paella weitergaren, bis sich die Muscheln öffnen. Niemals Muscheln essen, die sich beim Kochen nicht geöffnet haben!

einfrieren   süßfrucht   milchfrei   veggie   vegan   ohne Ei

## Wassermelonen-Kiwi-Eis

 280 g Wassermelone, geschält und entkernt

 2 Kiwis, geschält

 Ergibt 8 Eis am Stiel

- 1 Die Wassermelone in einem Pürierbecher mit dem Stabmixer glatt pürieren.
- 2 In 6 Eisformen füllen, die Eisstiele hineinstecken und das Püree im Tiefkühlfach 4 Stunden anfrieren.
- 3 Inzwischen die Kiwis mit dem Stabmixer pürieren.
- 4 Die Eis am Stiel aus dem Tiefkühlfach nehmen und das Kiwipüree auf die Eisformen verteilen. Nochmals 2 bis 3 Stunden tiefkühlen, bis es durchgefroren ist.

## Ananas-Erdbeer-Eis

 100 ml Ananassaft  
 100 g Erdbeeren, in Scheiben geschnitten

 Ergibt 6 Eis am Stiel

- 1 Den Ananassaft in die 6 Eisformen gießen und im Tiefkühlfach 1 Stunde anfrieren.
- 2 Die Eisstiele in den halbgefrorenen Ananassaft stecken und in jede Form 2 Erdbeerscheiben geben.
- 3 Die restlichen Erdbeeren mit dem Stabmixer glatt pürieren. Das Püree in die Eisformen löffeln und das Eis weitere 2 Stunden tiefkühlen, bis es vollständig gefroren ist.

108 Snacks & Süßes

