



Das große

TEENAGER

Kochbuch

Einfache und schnelle Rezepte für Teens, die selbst kochen wollen. Mit alltagstauglichen Ideen für Hauptgerichte, Smoothies, One-Pot-Gerichte und Snacks.



Stefanie Hoffmann



Das große **TEENAGER** Kochbuch

Einfache und schnelle Rezepte für Teens, die selbst kochen wollen. Mit alltagstauglichen Ideen für Hauptgerichte, Smoothies, One-Pot-Gerichte und Snacks.

Stefanie Hoffmann

Das große Teenager Kochbuch

Einfache und schnelle Rezepte für Teens, die selbst kochen wollen. Mit alltagstauglichen Ideen für Hauptgerichte, Smoothies, One-Pot-Gerichte und Snacks.

Inhalt

Cover

Titelblatt

Vorwort

Hinweis zu den Rezepten

Schnelle Hauptgerichte

Rührei mit gekochtem Schinken und Schnittlauch

Pasta mit Frischkäse, Erbsen und Minze

Hähnchenbrust mit Paprika-Ketchup-Marinade

Süßkartoffel-Wedges mit Kichererbsen und Naturjoghurt

Mais-Kartoffel-Gratin mit Frühlingszwiebeln

Nudeln mit Thunfisch, Tomaten und Knoblauchjoghurt

Gnocchi mit Paprikasauce und Sonnenblumenkernen

Reispfanne mit Hähnchen, Erbsen und Curryrahm

Tortellini mit Schinkenstreifen und cremiger Käsesauce

Gebratener Reis mit Paprika und gerösteten Haferflocken

Süßes Chili mit Bohnen und Zimt

Reisnudeln mit Lachs und Zitronenbutter

Lauch-Kartoffel-Pfanne mit Gouda

Kartoffelpfanne mit Hackfleisch und grüner Paprika

Fischstäbchen-Bowl mit Reis und Kräutersauce

Fladenbrot mit gebratenem Grillkäse und Minzdip

Spinat-Crêpes mit Sonnenblumenkernen und geriebenem Käse

Glasnudeln mit Mais und Sojasauce

Quesadilla mit Salami und Mais

Kichererbsen-Curry mit Möhren

Mediterranes Gemüse mit Spaghetti und Zitrone

Pasta mit Zucchini und Frischkäse

Fladenbrot mit Rote-Bete-Hummus

Süßkartoffel mit Quinoa und Kräuterquark

Omelett mit Hähnchenwürfeln, Tomate und Reibekäse

Schnelle Rindfleischpfanne mit Zucchini und Paprika
Wrap mit Linsen, Tomate und Curryjoghurt
Gnocchi mit Speck, Zwiebeln und Rahmspinat
Kartoffelgratin mit Kasseler und Zwiebelrahm
Hackbällchen mit Feta, Reis und Erbsen
Snacks und Fingerfood zum Mitnehmen
Datteln im Speckmantel mit Käsefüllung
Pizzaschnecken mit Kürbis und Mozzarella
Wraps mit Frischkäse und Paprikastreifen
Trauben-Käse-Spieße mit Rosmarin
Gemüse-Muffins mit Feta und Oregano
Müsliriegel mit Kokos und Cranberries
Mini-Quesadillas mit Avocado und Bohnen
Blätterteig-Taschen mit Gouda und Birne
Bananen-Schoko-Kekse mit Haferflocken
Sandwich mit Ei, Radieschen und Kresse
Mini-Pfannkuchenröllchen mit Apfel-Zimt-Füllung
Kichererbsen-Käse-Cracker mit Paprika
Sommerrollen mit Erdnussdip
Tomate-Mozzarella-Spieße mit Balsamico-Glasur
Pita mit Curry-Hummus
Falafel-Bällchen mit Kräuterquark
Spinat-Käse-Ecken aus Filoteig
Ofenkartoffeln mit Dip
Tofu-Spieße mit Paprika
Ofengemüse-Chips mit Rosmarin
Süßes für zwischendurch
Schoko-Kokos-Küchlein aus der Mikrowelle
Bratapfel mit Nüssen und Honig
Vanille-Porridge mit Birne und Walnuss
Bananenbrot mit Kakao und Haselnüssen
Joghurt mit Mango und Limettenzucker
Erdbeer-Joghurt-Dessert mit Basilikum
Kirsch-Kokos-Grießbrei

Milchreis mit Mohn und Pfirsichen
Zucchini-Schoko-Muffins
Eiscreme aus gefrorenen Himbeeren und Quark
Quarkbällchen mit Vanille-Zucker
Vanille-Pudding mit Erdbeersauce
Joghurtwaffeln mit Pflaumenmus
Crumble mit Apfel, Cranberries und Zimt
Kekse mit Kürbispüree und Schokolade
Karamellisierte Ananas mit Minzquark
Beerenquark mit Mandeln
Joghurt mit Haferflocken mit Blaubeerpüree
Kokos-Milchreis mit Apfel
Rote-Grütze mit Vanille-Kefir

One-Pot-Gerichte

Pasta mit Erbsen und Sonnenblumenkernen
Rote-Linsen-Curry mit Milch
Haferflockenpfanne mit Karotte und Petersilie
Tomaten-Graupen-Eintopf
Kartoffelsuppe mit Lauch und Majoran
Spinat mit pochiertem Ei und Süßkartoffel
Nudeln mit Pastinaken und geriebenem Käse
One-Pot-Pasta mit Paprika und Frischkäse
Gulasch mit Pilzen und geriebenem Käse
Gemüse-Suppe mit Grünkohl
Bratkartoffeln mit Roter Bete
Kichererbsen-Eintopf mit Tomate und Sellerie
Reis mit Ananas, Cashewkernen und Sojasauce
Gnocchi mit Wirsing und Crème fraîche
Zucchini-Nudelpfanne mit Erdnusssauce
Kartoffelbrei mit Brokkoli
Steckrübeneintopf mit Reis
Asia-Suppe mit Mie-Nudeln, Gemüse und Zitrone
Spätzle mit Bergkäse und Röstzwiebeln
Quinoapfanne mit Erbsen und Mandeln

Smoothies

Bananen-Hafer-Smoothie

Erdbeer-Joghurt-Smoothie

Mango-Orangen-Smoothie

Himbeer-Bananen-Smoothie

Apfel-Karotten-Smoothie

Heidelbeer-Quark-Smoothie

Kakaosmoothie

Gurken-Apfel-Smoothie

Ananas-Kokos-Smoothie

Pfirsich-Maracuja-Smoothie

Kirsch-Bananen-Smoothie mit Vanillejoghurt

Schlusswort

Impressum

Vorwort

Hey, schön, dass Du reinschaust!

Selbst zu kochen kann unglaublich erfüllend sein – besonders dann, wenn die Gerichte einfach gelingen, gut schmecken und zu Deinem Alltag passen. Genau dafür ist dieses Kochbuch gemacht: Es richtet sich an alle Teenager, die neugierig aufs Kochen sind, eigene Ideen ausprobieren möchten oder einfach lernen wollen, wie man sich selbst etwas Gutes zubereitet.

Ob Du noch nie zuvor gekocht hast oder bereits erste Erfahrungen gesammelt hast – dieses Buch begleitet Dich Schritt für Schritt. Du brauchst keine Vorkenntnisse und auch keine besonderen Zutaten. Alles, was Du brauchst, findest Du im ganz normalen Supermarkt.

Die Rezepte in diesem Buch sind so aufgebaut, dass Du sie gut allein umsetzen kannst, egal ob Du etwas Warmes zum Abendessen brauchst, eine schnelle Frühstücksidee suchst, etwas Leckeres für unterwegs vorbereiten willst oder einfach mal etwas Neues ausprobieren möchtest.

Kochen kann richtig Spaß machen – vor allem dann, wenn es unkompliziert ist und Du schnell siehst (und schmeckst), was Du geschafft hast. Dieses Kochbuch bietet Dir viele abwechslungsreiche Rezepte in klaren Kategorien, damit Du genau das findest, was zu Deinem Hunger und Deiner Tageszeit passt.

Ich hoffe, dieses Buch macht Dir Lust darauf, eigene Gerichte zu zaubern, neue Zutaten kennenzulernen und vielleicht sogar Deine Familie oder Freunde mit Deinen Kochkünsten zu überraschen.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Kochen, Ausprobieren und Genießen!

Hinweis zu den Rezepten

Du wirst vielleicht bemerkt haben, dass in meinem Kochbuch etwas fehlt, was in vielen anderen Kochbüchern üblich ist: Bilder. Ich habe lange über diese Entscheidung nachgedacht und möchte Dir gerne erläutern, warum ich diesen unkonventionellen Weg gewählt habe.

In erster Linie glaube ich fest daran, dass das Kochen eine Kunst ist – und wie bei jeder Kunst spielen Vorstellungskraft und Kreativität eine entscheidende Rolle. Wenn ich Dir genau vorschreibe und zeige, wie ein Gericht aussehen sollte, könnte ich ungewollt Deine eigene Kreativität und Vorstellungskraft einschränken. Ich möchte, dass Du Dir beim Lesen meiner Rezepte eigene Bilder im Kopf formst und Dir die Zutaten sowie das Endprodukt in Deiner Vorstellung farbenfroh und lebendig ausmalst.

Dann gibt es da noch einen weiteren, sehr persönlichen Grund. Ich bin der Meinung, dass Bilder oft Erwartungen setzen. Wie oft habe ich schon ein Gericht nach einem Rezept zubereitet und war enttäuscht, weil es nicht genau so aussah wie auf dem Bild. Diesen Druck, ein perfektes, fotogenes Ergebnis zu erzielen, möchte ich Dir ersparen. Ich möchte, dass Du das Kochen genießt, ohne Dich ständig mit einem Bild vergleichen zu müssen. Es geht um den Geschmack, das Erlebnis und das Teilen von Mahlzeiten mit denen, die Dir nahe stehen, nicht um die Perfektion eines Fotos.

Ein weiterer Aspekt ist die Einzigartigkeit. Jeder von uns hat einen anderen Geschmack, andere Vorlieben und einen anderen Stil beim Anrichten. Wenn Du mein Rezept nimmst und es zu Deinem eigenen machst, wird es etwas Einzigartiges sein – etwas, das nur Du so kreieren kannst. Und dieser Gedanke erfüllt mich mit Freude.

Schließlich möchte ich, dass mein Kochbuch nicht nur eine Anleitung, sondern auch eine Inspirationsquelle ist. Ich hoffe, dass Du die Freiheit, die ich Dir durch das Fehlen von Bildern gebe, als eine Einladung siehst, zu experimentieren, zu improvisieren und über den Tellerrand hinauszuschauen.

Schnelle Hauptgerichte

Rührei mit gekochtem Schinken und Schnittlauch

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1

Zutaten:

- 2 Bio-Eier
- 30 g gekochter Bio-Schinken, in kleine Würfel geschnitten
- 1 TL Bio-Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- 1 TL Bio-Butter oder Bio-Öl zum Braten
- 2 EL Bio-Milch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

- 1.** Schlag die Eier in eine kleine Schüssel. Gieß die Milch dazu, streu eine Prise Salz und Pfeffer rein und verrühr alles mit einer Gabel oder einem Schneebesen, bis die Eier gleichmäßig gelb sind.
- 2.** Erhitze die Butter oder das Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.
- 3.** Wenn das Fett heiß ist, gib die Ei-Mischung in die Pfanne. Lass sie kurz stocken, ohne gleich umzurühren.
- 4.** Streu den Schinken gleichmäßig darüber.
- 5.** Jetzt rühr langsam mit einem Pfannenwender von außen nach innen, damit das Ei gleichmäßig fest wird, aber noch saftig bleibt.
- 6.** Sobald das Rührei nicht mehr flüssig ist, nimm die Pfanne vom Herd.
- 7.** Streu den frischen Schnittlauch drüber und iss es am besten direkt warm. Guten Appetit.

Pasta mit Frischkäse, Erbsen und Minze

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1

Zutaten:

- 100 g kurze Bio-Nudeln (z. B. Fusilli oder Penne)
- 60 g Bio-Frischkäse
- 70 g Bio-Erbsen (TK, aufgetaut oder frisch)
- 1 kleine Bio-Schalotte, fein gewürfelt
- 1 TL Bio-Rapsöl
- 2 Stiele frische Bio-Minze, Blätter fein geschnitten
- 1 EL Bio-Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 EL geriebener Bio-Hartkäse (z. B. junger Bergkäse)

Zubereitung:

1. Bring Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen, gib etwas Salz dazu und koch die Nudeln darin nach Packungsangabe. Wenn sie fertig sind, gieße sie in ein Sieb ab und fang etwa 4 EL vom Nudelwasser auf.
2. Während die Nudeln kochen, erhitze das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die gewürfelte Schalotte hinein und brate sie, bis sie weich wird.
3. Rühr jetzt die Erbsen in die Pfanne und lass sie etwa 3 Minuten mitgaren. Sie sollten warm sein, aber nicht matschig.
4. Jetzt kommt der Frischkäse dazu. Rühr ihn zusammen mit dem Nudelwasser unter die Erbsen. Alles kurz köcheln lassen, bis die Sauce cremig wird.