



Junior Slow e.V. (Hrsg.)  
Flora Hohmann, Manuel Reheis, Susanne Leontine Schmidt

**Der kleine Koch**

Liebingsrezepte für Kinder

ISBN 978-3-86581-738-9

72 Seiten, 16,5 x 21 cm, 12,95 Euro

oekom verlag, München 2015

©oekom verlag 2015

[www.oekom.de](http://www.oekom.de)



Sommer



# Knacksalate mit Käsebällchen

für 4 Personen

## Zusaden:

260 ml Traubenkernöl oder ein anderes Pflanzenöl  
1 EL rosa Pfefferbeeren oder einen anderen Pfeffer  
4 Zweige Thymian  
1 Bio-Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
400 g Ziegenfrischkäse  
40 ml Traubensaft  
Salz, Pfeffer  
200 g Erdbeeren  
50 g Walnusskerne  
400 g gemischte Salate (Kopf-, Endivien-, Eichblatt-, Batavia-Salat, Portulak)

## Außerdem:

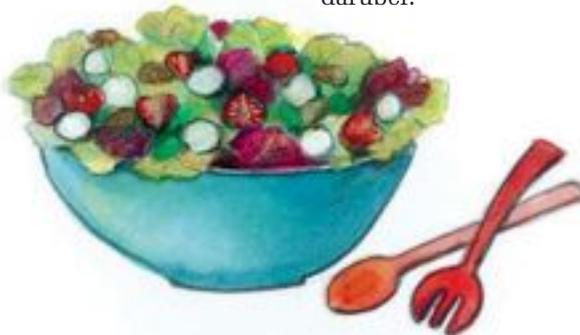
Schale für den Käse  
feine Reibe  
1 Marmeladenglas  
kleines Messer  
Schneidbrett  
Salatschüssel

Vermische in einer Schüssel 200 ml des Öls mit den Pfefferkörnern und dem Thymian und gib die geschälte Knoblauchzehe dazu. Reibe die Zitronenschale mit einer feinen Reibe ab und gib sie dazu.

Dann rolle aus dem Ziegenfrischkäse walnussgroße Kugeln und lege diese in dem Öl ein. Stell das Ganze ein paar Stunden abgedeckt in den Kühlschrank. Wer nicht lange auf den marinierten Käse warten möchte, kann die Bällchen natürlich auch unmariniert zum Salat geben und direkt essen.

Für das Salatdressing drücke den Saft aus der Zitrone und gib ihn mit dem Traubensaft, den restlichen 60 ml Traubenkernöl, Salz und Pfeffer in ein leeres Marmeladenglas, verschließe dieses fest und schüttle das Glas kräftig, bis das Dressing schön cremig geworden ist.

Schneide die Erdbeeren in dünne Scheiben und hacke die Walnüsse. Wasche und zupfe den Salat (das heißt, du zerreißt den Salat mit den Fingern in handtellergröße Stücke), richte ihn an und belege ihn mit Erdbeeren, Nüssen und Käse. Gib dann kurz vor dem Essen die Salatsoße darüber.



# Radieserl- und Schnittlauchbrot

für 4 Personen

Die Radieserl musst du zuerst einmal waschen, dann schneide das Grün ab, aber ja nicht wegwerfen, das ist am besten!

Hacke das Grün fein und schneide die Radieserl in dünne Scheiben und dann in feine Stifte.

Vermische den Quark mit den Radieserln, schmecke die Masse mit Salz ab und streiche das Ganze dick auf eine Scheibe Brot und bestreue es mit dem Grün.

Schneide den Schnittlauch in feine Ringe, vermische diese mit dem Frischkäse und rauf aufs Brot oder rein in die quer halbierte Breze.

**Wilde Variante:** Nimm anstatt des Schnittlauchs jungen Giersch, das ist eine wild wachsende Pflanze, die du in fast jedem Garten findest!

**Meine Lieblingsvariante, für ein Geburtstagsfest:** Nimm ganz viele verschiedene Kräuter (z. B. Petersilie, Minze, Melisse, Majoran, Liebstöckel, Salbei, Kerbel, Borretsch, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Sauerampfer etc.), hacke sie zusammen fein und lege sie auf ein Tablett mit Rand. Nimm einen Block Butter und lege ihn mit einem Messer auf ein Holzbrett daneben. Stell einen Brotkorb mit vielen Scheiben Brot dazu. Zu guter Letzt noch ein Schälchen mit Salz.

Nun kann sich jeder ein Butterbrot schmieren und es mit der Butterseite nach unten auf die Kräuter werfen, leicht andrücken und mit Salz würzen. Dein ganzer Partyraum wird toll nach frischen Kräutern duften!



## *Fürs Radieserlbrot:*

1 Bund Radieserl  
250 g Quark  
4 große Scheiben Schwarzbrot  
Salz

## *Fürs Schnittlauchbrot:*

2 Bund Schnittlauch  
250 g Frischkäse  
4 große Scheiben Schwarzbrot  
oder 4 Brezen  
Salz  
großes Messer  
Schneidbrett



# Zucchini-Raketen

Für 2 Raketen

## Zutaten:

- 1 Zucchini (ca. 100 g)
- 1 Bio-Ei
- 5 EL Paniermehl
- 3 Cocktailtomaten
- 3 EL Schmand
- 1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- Pflanzenfett
- Pfeffer, Salz

## Außerdem:

- 1 Pfanne

Suche dir auf dem Markt für die Raketen eine kleine dünne Zucchini mit etwa 3–4 cm Durchmesser. Ebenfalls brauchst du kleine Tomaten oder Cocktailtomaten mit dem gleichen Durchmesser.

Zuerst die Zucchini waschen und quer in 10 Scheiben schneiden. Von beiden Seiten pfeffern und salzen. Das Ei in einem tiefen Teller verrühren. 3 EL Paniermehl auf einen flachen Teller geben.

Nun die Zuchhinischeiben zuerst in der Eimasse, dann in Paniermehl wenden und in erhitztem Pflanzenfett goldbraun braten. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen, damit sie etwas weniger fettig sind und nicht mehr so heiß.

Nun 2 Zuchhinischeiben vierteln. 2 Cocktailtomaten quer in je 3 Scheiben schneiden. 1 Cocktail-Tomate quer halbieren, in die Hälften Raketenfenster schneiden.

2 EL Schmand mit 1 TL Zitronensaft vermischen, mit Salz, Pfeffer und 1 TL Ahornsirup abschmecken.

Jetzt kannst du die Raketen zusammenbauen: Jeweils 4 Zuchhinischeiben abwechselnd mit 3 Tomatenscheiben übereinanderstapeln, halbierte Tomate draufsetzen. Schmand-Dressing rundherum verteilen. Zuchhiniviertel als Raketenstützen dazusetzen.



