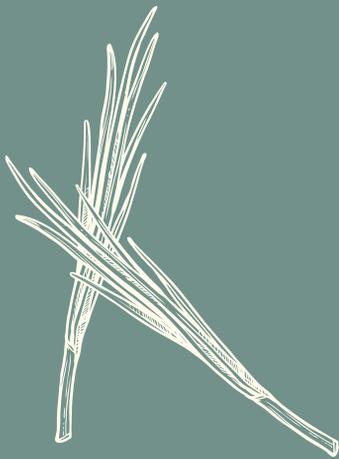


# KIDS KOCHBUCH

MAGISCHE GERICHTE MIT  
GESCHMACK



WAL KLASSE  
HAHNGASSE

## Kids-Kochbuch digital



Online-Version  
zum Durchblättern

[https://issuu.com/stact/docs/kochbuch-walklasse\\_qr](https://issuu.com/stact/docs/kochbuch-walklasse_qr)



PDF-Version  
als Download

[https://stact.at/wp-content/uploads/2024/06/Kochbuch-Walklasse\\_202406.pdf](https://stact.at/wp-content/uploads/2024/06/Kochbuch-Walklasse_202406.pdf)

# Inhalt

Jamaica-Mango-Frooper	4
Rühreier	6
Palatschinke mit Nutella	7
Tomatenreis	8
Gebrannte Mandeln	10
Gewuzelte Mohnnudeln	12
Zimtschnecken	13
Lachs mit Butterkartoffeln	14
Nudelauflauf	16
Nutellapfannkuchen	18
Bananenmilch	20
Pommes	22
Schwedenbrot	24
Spaghetti-Bolognese	26
Nutellapalatschinken	28
Vanillekipferl	30
Schokoladen Wald Schinken	31
Palatschinken	32
Apfel-Karotten-Salat	34
Butterkuchen	36
Schokogrieskoch	38
Palatschinken	39
Impressum	40



## JAMAICA-MANGO-FROOPER

### ZUBEREITUNG:

DIE MANGO SCHÄLEN UND SCHNEIDEN, ORANGE HALBIEREN UND AUSPRESSEN.  
ALLE ZUTATEN GEMEINSAM IN EINEM MESSBECHER GEBEN UND MIT EINEM PÜRIERTAB PÜRIEREN.

### ZUTATEN

EIN REIFE MANGO  
EINE ORANGE  
200G JOGHURT  
300ML KOKOSMILCH  
3EL GRANATAPFELSIRUP

ICH PERSÖNLICH FINDE ES SEHR GUT, WEIL MIR COCOS SEHR GUT SCHMECKT. TIPP: MAN MUSS ES ETWAS ÖFTER PROBIEREN, DENN ES SCHMECKT ETWAS AUßERGEWÖHNLICH.



# Rühreier

ZUBEREITUNG:

2 EIER IN EINER SCHÜSSEL GEBEN  
UND DAN BITTE UMRÜREN  
BITTE EINE PFANNE NEHMEN UND EIN LÖFEL ÖL  
2 MINUTEN WARTEN  
UND DAN DIE EIER REIN TUN UND VERRÜHREN

ZUTATEN

2 EIER  
ÖL  
SALZ  
PFEFFER  
KNOBLAUCHPULVER



# Palatschinke mit Nutella

ZUBEREITUNG:

ALS ERSTES 2 EIER UND EINE PRISE SALZ UND  
DANN 125 ML MILCH UND DANACH MEHL  
REINGEBEN UND DANN  
ZUCKER UND WASSER REIN GEBEN UND DANN  
RÜHREN UND IN DIE PFANNE REINGEBEN UND  
DANN WIEDER  
NEHMEN UND ZUM SCHLUSS NUTELLA REIN



# Tomatenreis

ZUTATEN:

ZWEI ESSLÖFFEL ÖL  
ZWEI SCHÜSSEL GEKOCHTER REIS  
ZWEI TOMATEN KLEIN GESCHNITTEN (ODER EINE HALBE  
DOSE GESTÜCKELTE TOMATEN)  
ZWEI ZEHEN KNOBLAUCH KLEIN GESCHNITTEN  
EINE ZWIEBEL KLEIN GESCHNITTEN  
EINE JUNGZWIEBEL KLEIN GESCHNITTEN  
ZWEI ESSLÖFFEL PILZSAUCE  
ETWAS SALZ UND PFEFFER  
ETWAS SOJASOBE  
ETWAS SESAMÖL  
EIN SPIEGELEI  
HOISIN SAUCE (CHINESISCHE SÜßE BOHNENSAUCE) UND  
RÖSTZWIEBEL

1. ZWIEBEL IN DER PFANNE MIT DEM ÖL ANBRATEN..
2. KNOBLAUCH, TOMATEN, SOJASOBE, PILZSAUCE, SESAMÖL, SALZ, PFEFFER HINZUFÜGEN.
3. DEN REIS UND DIE JUNGZWIEBEL DAZUGEBEN UND ANBRATEN.
4. DEN TOMATENREIS MIT DEM SPIEGELEI UND DER HOISINSAUCE SERVIEREN.
5. RÖSTZWIEBEL DARÜBER STREUEN.

FERTIG IST DER TOMATENREIS



## GEBRANNTEN MANDELN

### ZUBEREITUNG:

ZUCKER, VANILLEZUCKER UND ZIMT IN EINE BESCHICHTETE PFANNE GEBEN UND WASSER HINZUGEBEN. OHNE UNRÜHREN ZUM KOCHEN BRINGEN. DIE MANDELN DAZUGEBEN UND UNTER STÄNDIGEM RÜHREN AUF HOHER STUFE

WEITER KOCHEN, BIS DER ZUCKER WIEDER KRISTALISIRT IST UND DAS WASSER VERDUNSTET IST. DANN DIE TEMPARTUR AUF NIEDRIGE STUFE STELLEN UND SO LANGE RÜHREN, BIS DER ZUCKER LEICHT ZU SCHMELZEN BEGINNT UND DIE MANDELN GLÄNZEN. DANN DIE MANDELN AUF EIN BACKBRET SCHÜTTELN UND ABKÜHLEN LASSEN.

### ZUTATEN

200G MANDELN  
200G ZUCKER  
50ML WASSER  
1TEL ZIMT  
1PÄCKCHEN VANILLEZUCKER

## **Tipp:**

Ich finde, dass man gebrannte Mandeln mit heißer Milch essen sollte!





## GEWUZELTE MOHNNUDELN

### ZUBEREITUNG:

ERDÄPFELTEIG , MIT MEHL STAUBEN ,ZU STANGEN ROLLEN UND STÜCKE SCHNEIDEN . ZU RUNDNUDELN ROLLEN , IN SALZWASSER SIEDEN LASSEN UND AUS DEM WASSER HEBEN . IN BUTTER , MOHN UND ZUCKER SCHWENKEN .

### ZUTATEN

600 G ERDÄPFELTEIG  
50 G ZUCKER  
50 G BUTTER  
MEHL  
100 G MOHN

# ZIMTSCHNECKEN

ZUBEREITUNGSZEIT:  
CA. 40 MINUTEN +  
CA. 1/4 STUNDEN RUHEZEIT +  
CA. 10 MINUTEN BACKZEIT

## REZEPT:

DIE MILCH IN EINEM TÖPFCHEN LAUWARM ERHITZEN, VOM HERD NEHMEN. DIE BUTTER DAZUGEBEN UND ETWA 5 MINUTEN WEICH WERDEN LASSEN. DAS MEHL IN EINE RÜHRSCHÜSSEL GEBEN. HEFE, ZUCKER UND KARDAMOM UND DIE MILCH-BUTTER-MISCHUNG DAZUGEBEN. MIT DEN KNETHACKEN DES HANDMIXERS

## ZUTATEN

FÜR CA. 24 STÜCK:  
FÜR DEN TEIG:  
200ML MILCH  
200G BUTTER  
450G MEHL  
1 PÄCKCHEN TROCKENHEFE  
90G ZUCKER  
1TL KARDAMOM

FÜR DIE FÜLLUNG:  
75G BRAUNER ODER WEIßER ZUCKER  
1EL ZIMTPULVER  
75G BUTTER

FÜR DEN ZUCKERGUSS:  
100G PUDERZUCKER  
1EL ZITRONENSAFT

# LACHS MIT BUTTERKARTOFFELN

## REZEPT:

DEN DILL MIT WASSER ABBRAUSEN, ETWAS TROCKEN SCHÜTTELN UND AUF EINEM RUTSCHFESTEM KÜCHENBRETT FEIN HACKEN. DIE KARTOFFELN MIT EINEM SPARSCHÄLER SCHÄLEN, DANN WASCHEN. IN EINEM TOPF MIT WASSER BEDECKEN. EIN TL SALZ DAZU GEBEN UND DAS WASSER ZUM KOCHEN BRINGEN. DIE TEMPERATUR ZURÜCKSCHALTEN UND DIE KARTOFFELN BEI MITTLERER HITZE ETWA 20 MINUTEN KÖCHELN LASSEN.

INZWISCHEN DEN LACHS UNTER KALTEM WASSER ABBRAUSEN, MIT KÜCHENPAPIER TROCKEN TUPFEN. AUF EINEM BRETT VON BEIDEN SEITEN MIT SALZ UND PFEFFER WÜRZEN. IN EINEM KLEINEN SCHÄLCHEN 2 EL ÖL UND 1 EL ZITRONENSAFT MIT 2 EL GEHACKTEM DILL, ETWAS SALZ UND PFEFFER VERRÜHREN. IN EINER BESCHICHTETEN PFANNE 1 EL ÖL ERHITZEN UND DIE LACHSSTÜCKE DARIN VON JEDER SEITE ETWA 3 BIS 4 MINUTEN BRATEN-JE NACHDEM WIE DICK DIE STÜCKE SIND. DER FISCH SOLL IHNEN NICHT MEHR GLIBBERIG SEIN. INZWISCHEN DIE BUTTER IN EINEM KLEINEM TOPF FLÜSSIG WERDEN LASSEN. ETWAS 2 BIS 3 EL GEHACKTEN DILL UNERRÜHREN. DIE KARTOFFELN SIND GAR, WENN DU EINE MESSERSPITZE IN DIE KARTOFFELN IN EIN SIEB ABGIEßEN. KARTOFFELN UND LACHS AUF TELLERN ANRICHTEN. DILLBUTTER ÜBER DIE KARTOFFELN, ZITRONENÖL ÜBER DEN LACHS GEBEN.

GUTEN APPETIT!

## ZUTATEN

FÜR 4 PORTIONEN

ZUTATEN:

1 BUND DILL

700G KLEINE, FESTKOCHENDE KARTOFFELN

SALZ

4 STÜCKE LACHSFILET OHNE HAUT ( CA.100-150G

PFEFFER AUS DER MÜHLE

3 EL ÖL

1 EL ZITRONENSAFT

80G BUTTER

**Der Lachs kommt aus Norwegen.  
Dort wird er meistens in der Früh  
gegessen. Zu Mittag gibt es dann nur  
noch Brot. In Norwegen gibt es  
verschiedene Fischarten, wie Dolch,  
Hering, Lachs und viele andere  
Arten.**



# NUDELAUFLAUF

**Nudeln bissfest kochen.**

**Schinken in kleine Würfel schneiden.**

**In eine große Auflaufform den geschnittenen Schinken mit geriebenen Mozzarella, Pizza-Gewürz, Salz und Pfeffer mischen. Anschließend Tomatensauce nach Geschmack hinzugeben. Die gekochten Nudeln hinzufügen und unterrühren. Oben auf die Masse, den in Scheiben geschnittenen Mozzarella zum Überbacken legen.**

**Die Form in das vorgeheizte Backrohr (180° C) für ca. 30 Minuten (oder bis der Käse oben die gewünschte Farbe hat) geben.**

**Guten Appetit!**

## ZUTATEN

ZUTATEN: FÜR 7 PERSONEN

- 1 KG NUDELN
- 450 G SCHINKEN (RAUCHSCHINKEN ODER WELLNESSSCHINKEN)
- 1 PACKUNG GERIEBENER MOZZARELLA (250 G)
- 1 PACKUNG MOZZARELLA IM GANZEN ZUM ÜBERBACKEN
- TOMATENSAUCE NACH GESCHMACK
- PIZZA-GEWÜRZ NACH GESCHMACK
- SALZ
- PFEFFER

**Tipp:  
Mit viel Käse!**



# NUTELLAPFANNKUCHEN

## REZEPT:

EIER, MILCH, ZUCKER, SALZ, MEHL UND MINERALWASSER ZU EINEM TEIG RÜHREN. EINE BESCHICHTETE PFANNE MIT SPEISEÖL ERHITZEN. JETZT KANN DER TEIG REIN! WENN DER TEIG DRINNEN IST, MACHE MIT DER PFANNE EINE KREISBEWEGUNG SO DASS, VOLLER TEIG IST. JETZT EIN BISSCHEN BACKEN LASSEN. SUPER FERTIG!

LASS ES DIR SCHMECKEN!

## ZUTATEN

3 EIER  
200ML MILCH  
1 PRISE ZUCKER  
1 PRISE SALZ  
200G MEHL  
60ML MINERALWASSER  
ETWAS SPEISEÖL ZUM AUSBACKEN

**Tipp:  
Mit Nutella schmeckt es...  
PFANNtastisch!**



# BANANENMILCH

## REZEPT:

MILCH, ZITRONE, ZUCKER UND BANANE IN EINEN MIXER GEBEN. FERTIG? GUT! DANN IN GROBE GLÄSER SCHÜTTEN. DANN NOCH EINE ERDBEERE AN DEN RAND STECKEN. JETZT LASS ES DIR SCHMECKEN. MIT EINEM STROHHALM SIEHT ES NOCH COOLER AUS!

## ZUTATEN

ZUTATEN:  
300ML MILCH  
1 SPRITZER ZITRONE  
1 PRISE ZUCKER  
2 GROBE BANANEN

**Tipp:**  
**Hebe braune Bananen dafür auf!**



## POMMES

### REZEPT:

DIE KARTOFFEL SCHELLEN DANN SCHNEIDEN.  
DANN DIE PFANNE AUFHEIZEN ÖL  
HINEINGEBEN.  
DANN DIE KATOFFELN HINEINGEBEN.  
DANN WARTEN BIS SIE KOCHEN.

GUTEN APPETIT!

### ZUTATEN

KARTOFFEL (WIE VIEL MAN WILL)  
EIN LÖFFEL ÖL  
EINE PRISE SALZ

**Tipp:  
Die Kartoffeln in kaltes  
Wasser reinlegen.**



# SCHWEDENBROT FÜR 2 PERSONEN

---

REZEPT:

ALS ERSTES KOCHST DU DIE BOLOGNESE 15  
MINUTEN.

DANN SCHNEIDEST DU ZWEI SCHEIBEN BROT.  
DANACH VERTEILST DU DIE BOLOGNESE  
LANGSAM AUF'S BROT.

LASS ES DIR SCHMECKEN!

ZUTATEN

ZWEI SCHEIBEN BROT  
2 DOSEN BOLOGNESE

**Wenn du mit dem  
Rezept fertig bist,  
solltest du das Brot  
schnell aufessen,  
bevor es aufweicht.**



# SPAGHETTI-BOLOGNESE



HACKFLEISCH IN EINE PFANNE GEBEN,  
LANGSAM ERHITZEN UND IM EIGENEM FETT  
UNTER RÜHREN ANBRATEN.  
SALZEN UND PFEFFERN. MIT WASSER  
ABLÖSCHEN UND TOMATENMARK  
UNTERRÜHREN UND EINKOCHEN LASSEN.  
GEKOCHTE SPAGHETTI MIT SAUCE SERVIEREN.

## ZUTATEN

500G RINDERHACKFLEISCH,  
SALZ UND PFEFFER,  
TOMATENMARK,  
SPAGHETTI, WASSER

MIT PARMESAN  
SCHMECKTS BESSER!

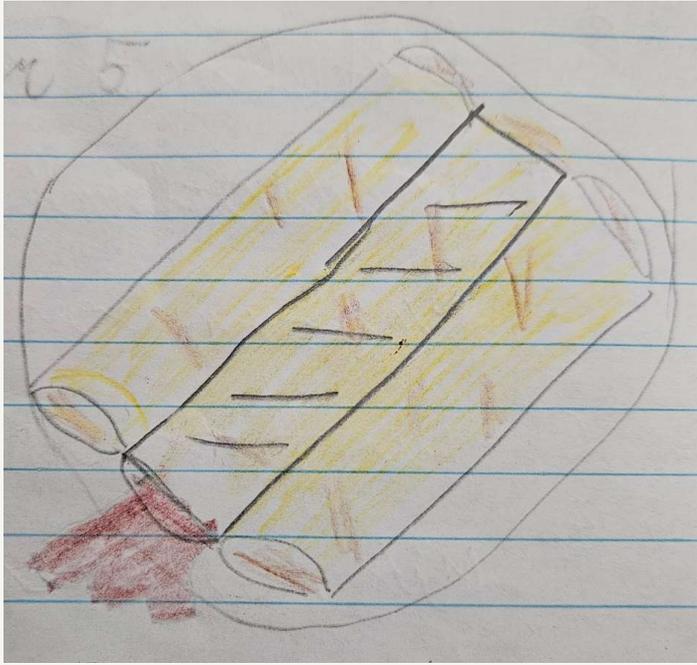


# NUTELLAPALATSCHINKEN

1. FÜR DIE PALATSCHINKEN ZUERST MEHL, MILCH, EIER UND SALZ MIT DEM SCHNEEBESEN IN EINER SCHÜSSEL GLATT RÜHREN. CA. 10 MINUTEN STEHEN LASSEN. DADURCH WIRD DER TEIG ETWAS DICKER UND DANACH NOCHMALS GUT DURCHRÜHREN.
2. IN EINER PFANNE EINEN SCHUSS ÖL ERHITZEN. DANN ETWAS TEIG MITTIG IN DIE HEIßE PFANNE HINEINGEBEN.
3. MIT DEM PFANNENWENDER DIE PALATSCHINKEN MEHRMALS WENDEN UND VON BEIDEN SEITEN GOLDGELB AUSBACKEN.
4. MIT BELIEBIGEN ZUTATEN: MARMELADE, NUTELLA, SCHINKEN UND KÄSE. DIE PALATSCHINKEN BESTREICHEN UND ZUSAMMENROLLEN.

## ZUTATEN

250 G MEHL  
0,5 L MILCH  
2 STK. EIER  
1 PRISE SALZ  
1 SCHUSS ÖL, ODER BUTTER FÜR  
DIE PFANNE

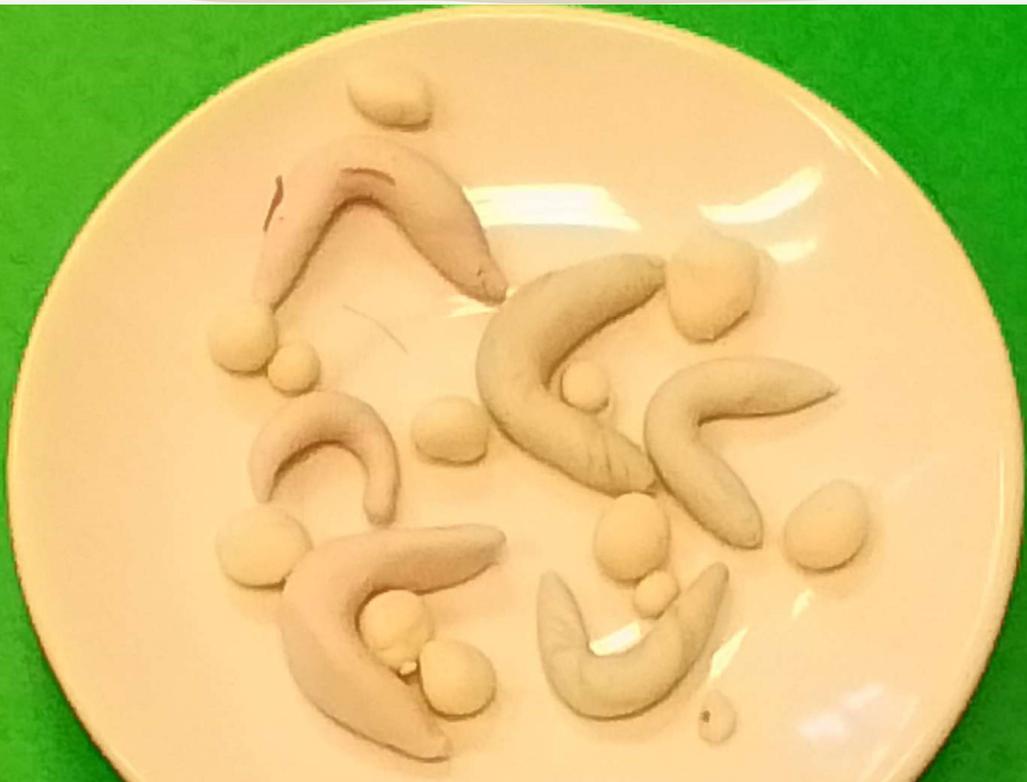


# VANILLEKIPFERL

ALLE ZUTATEN RASCH VERKNETEN, 30 MIN  
KÜHL STELLEN. DANN AUS GLEICH GROßEN  
STÜCKEN KLEINE KIPFERL FORMEN. BEI 180 °  
10 - 12 MIN BACKEN.

## ZUTATEN

280 G MEHL  
210 G BUTTER  
110 G ZUCKER  
140 G NÜSSE (WALNÜSSE ODER  
MANDELN)



**30**

VIEL PUDERZUCKER!

# SCHOKOLADEN WALD SCHINKEN

ZUBEREITUNG:

NUTELLA VIEL SCHOKOLADE UND EIN BROT DAS  
GANZE IN DAS BROT STECKEN UND DANN IN  
DEN OFEN FÜR 30 MINUTEN.

## ZUTATEN

DU BRAUCHST ALS ERSTES  
SCHOKOLADE ALS 2TES EIN OFEN  
ALS 4TES NUTELLA.



## PALATSCHINKEN

ALLE ZUTATEN MIT DEM MIXER GUT  
VERQUIRLEN, KURZ QUELLEN  
LASSEN. IN PFANNE 2 LÖFFEL ÖL STARK  
ERHITZEN UND EINEN SCHÖPFER MIT DER  
MASSE GLEICHMÄßIG  
VERTEILEN.  
BEIDSEITIG EIN PAAR MINUTEN GELBBRAUN  
BRATEN

### ZUTATEN

180 G GLATTES MEHL  
1 GANZES EI  
2 EIDOTTER  
 $\frac{1}{4}$  L MILCH  
 $\frac{1}{8}$  L SCHLAGOBERS  
PRISE SALZ

MIT PUDERZUCKER  
SCHMECKT ES BESSER!



# APFEL-KAROTTEN-SALAT

## ZUBEREITUNG:

- ÄPFEL WASCHEN ODER SCHÄLEN, VIERTELN UND RASPELN
- KAROTTEN WASCHEN ODER SCHÄLEN, EBENFALLS RASPELN



ÄPFEL UND KAROTTEN IN EINER GROßEN SCHÜSSEL  
VERMENGEN UND MIT ZITRONENSAFT UND ZUCKER  
ABSCHMECKEN

GUTEN APPETIT!



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 ÄPFEL  
6 KAROTTEN  
1 ZITRONE  
CA. 2 EL ZUCKER



WENN MAN DEN SALAT  
SÜSSER HABEN WILL,  
KANN MAN AUCH MEHR  
ZUCKER DAZU GEBEN!



# BUTTERKUCHEN



## ZUTATEN

### TEIG:

250G SAHNE  
200G ZUCKER  
1 PÄCKCHEN VANILLEZUCKER  
4 EIER  
1 PRISE SALZ  
1 TEELÖFFEL ZITRONENZUCKER  
300G MEHL  
1 PÄCKCHEN BACKPULVER

### BELAG:

125G BUTTER (SEHR WEICH ODER GESCHMOLZEN)  
200G ZUCKER  
1 PÄCKCHEN VANILLEZUCKER  
4 ESSLÖFFEL MILCH  
200G GEHOBELTE MANDELN

## ZUBEREITUNG

- EIER UND ZUCKER SEHR SCHAUMIG SCHLAGEN (CA. 5 MIN)
- SAHNE, VANILLEZUCKER, ZITRONENZUCKER UND SALZ DAZUGEBEN, WEITER SCHLAGEN
- MEHL UND BACKPULVER UNTER RÜHREN DAZUGEBEN
- TEIG AUF EIN VORBEREITETES BACKBLECH GEBEN
- DEN TEIG BEI 200°C CA. 10 MINUTEN BACKEN
- WEICHE / GESCHMOLZENE BUTTER MIT DEN RESTLICHE ZUTATEN VERMENGEN (BILD 6)
- BELAG AUF DEM TEIG VERTEILEN UND WEITER BEI 200°C CA. 10 MINUTEN BACKEN

GUTEN APPETIT!



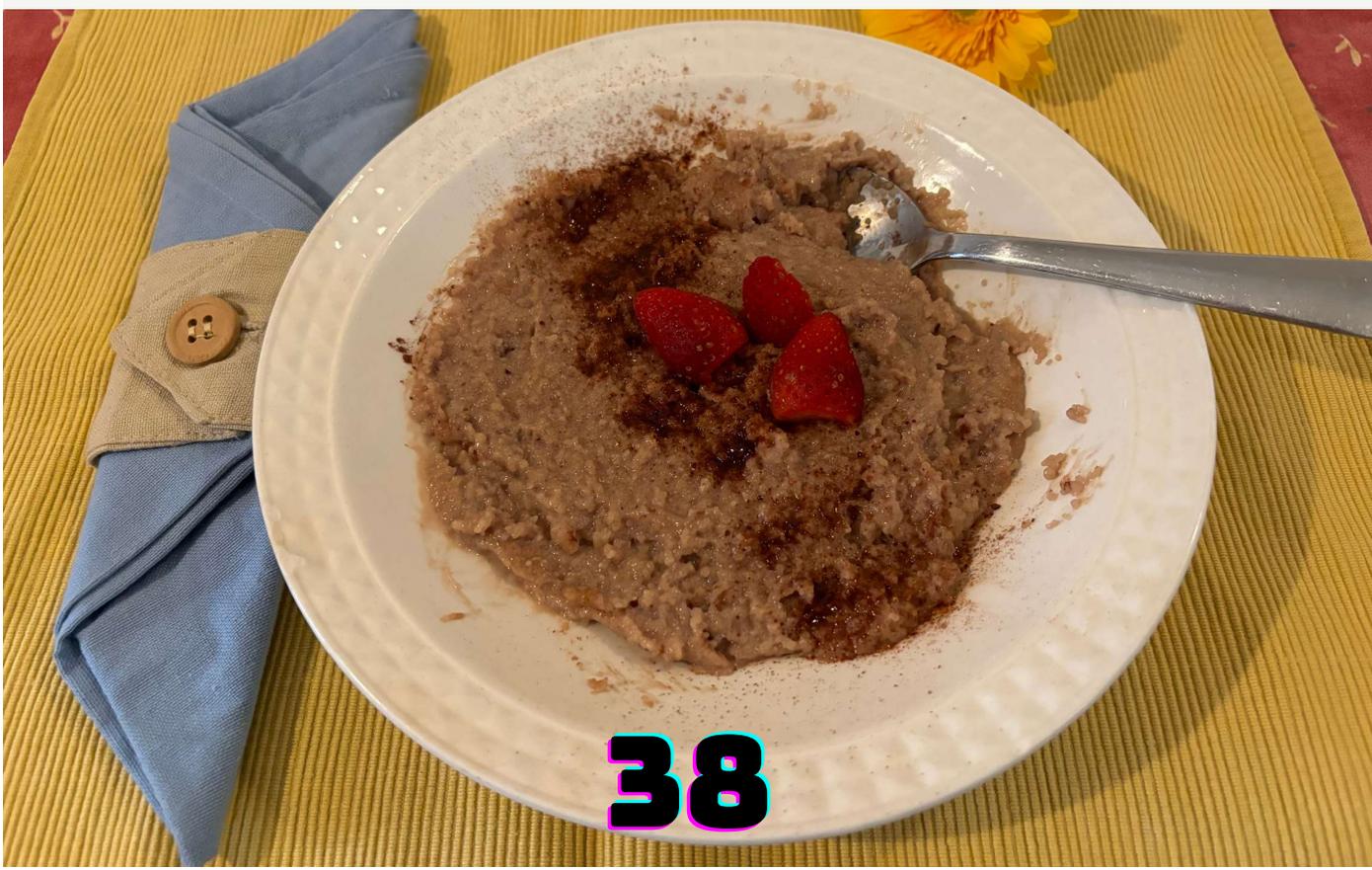
# SCHOKOGRIESKOCH

## ZUBEREITUNG

GRIEB, MILCH UND SCHOKOLADE IN DEN TOPF GEBEN UND DEN HERD AUF 200 GRAD EINSCHALTEN UND UMRÜHREN. WENN ES FERTIG IST, AUF EINEN TELLER, ODER AUF EINE SCHÜSSEL GEBEN UND ESSEN!

## ZUTATEN

MILCH  
GRIEB  
KOCHSCHOKOLADE



# PALATSCHINKEN

## ZUBEREITUNG:

EIER MIT SALZ SCHAUMIG RÜHREN MEHL UND MILCH DAZUGEBEN UND RÜHREN  
UND AM SCHLUSS DAS SODA HINEINGEBEN.  
IN EINE HEIßE PFANNE MIT BUTTER DEN TEIG  
EINFÜLLEN UND ZU PALATSCHINKEN BACKEN.  
MIT NUTELLA FÜLLEN UND MIT ZUCKER BESTREUEN

## ZUTATEN:

2 EIER  
EINE PRISE SALZ  
100 GRAMM MEHL  
125ML MILCH  
EIN KLEINER SCHLUCK SODA  
BUTTER  
NUTELLA  
STAUBZUCKER



# IMPRESSUM

## ZUBEREITUNG:

Zuerst die jungen Forscherinnen und Forscher mit lebenden Büchern, Basteln zu Nachhaltigkeitszielen und einer digitalen Erlebniswelt einen halben Tag lang inspirieren. Die Eindrücke etwas setzen lassen und dann gemeinsam mit den ganz aktuellen Interessen und Anliegen langsam durchrühren. Mit Geduld und Aufmerksamkeit gemeinsame Fragen herausziehen. Erste Ideen skizzieren und konkrete Serviervorschläge modellieren. Ausgiebig reflektieren, diskutieren und nachforschen. Gut darauf achten, wie beim gemeinsamen "Kochen" alle Forscher:innen ihren Platz und ihre passende Rolle finden. Mit Freude am Tun servieren.

## ZUTATEN:

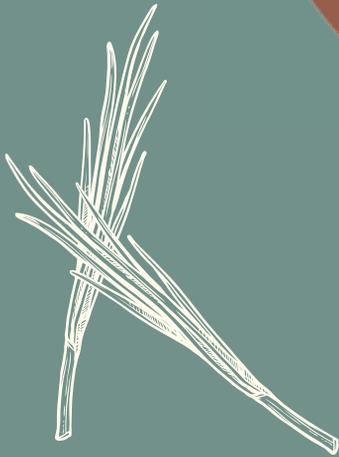
17 KINDER  
NEUGIER  
1 PRISE ELTERN  
1 LEHRER  
1 HERR BAUM  
BEGEISTERUNG  
2 COMPUTER  
1 LAPTOP  
PLASTILIN  
1 BEAMER





# StACT

start and act



WAL KLASSE  
HAHNGASSE