

Familienwochen

# Ran an den Herd!

Bist du schon acht Jahre oder älter und hast Lust, Küchenchef zu sein? Ganz allein und ohne Hilfe etwas Feines **für deine Eltern und Geschwister** zu kochen? Zum Beispiel würzige Pizza-Baguette oder einen fruchtigen Milchreis? Wie du das machst, zeigen wir dir auf diesen Seiten.

Text: Heidi Bacchilega Illustrationen: Flavia Travaglini Rezepte: Margaretha Junker

## Rezept Heute gibt es Pizza-Baguette

1

Wasch dir die Hände, und falls du lange Haare hast, binde sie zusammen. Zieh eine Schürze an, damit deine Kleidung sauber bleibt. Dann legst du am besten alle Zutaten auf den Tisch.



2

Schneide zwei **Baguettes** der Länge nach auf. Aber sei vorsichtig mit dem Messer: immer vom Körper weg schneiden! Wenn es nicht klappt, hilft dir bestimmt ein Erwachsener.



3

Belege das Blech mit Backpapier. Nun legst du die Brothälften darauf und bestreichst sie mit je 2 Esslöffeln Salsa.

6

Verteile alle Zutaten gleichmässig auf die Brothälften. Träufle etwas **Olivenöl** und geriebenen **Parmesan** darüber, pro Brothälfte je etwa einen halben Esslöffel.



7

Backofen auf 200 °C vorheizen. Die **Baguettes** in der Ofenmitte ca. 10 Minuten überbacken. Vorsichtig mit Ofenhandschuhen herausnehmen.



Xenia Feta, 200 g  
**Fr. 3.30**

Champignons weiss, per 100 g  
**aktueller Tagespreis**

Bundzwiebeln, pro Bund  
**aktueller Tagespreis**

M-Classic Trutenbrust, hauchdünn geschnitten, 129 g  
**Fr. 3.15**

M-Classic Baguette, ungekühlt, 300 g  
**Fr. 1.55**

Bio italienisches Olivenöl, 500 ml  
**Fr. 8.90**

Grana Padano, gerieben, 120 g  
**Fr. 2.25**

Salsa All'Italiana Napoli, 250 ml  
**Fr. 1.60**



## TIPP

Dazu passt Salat, zum Beispiel ein Rübblisalat.



5

Lege 100 g **Feta** auf einen Teller und breche ihn mit einer Gabel in kleine Stückchen.



## Zubereitung

ca. 20 Minuten + 10 Minuten backen

Pro Person  
ca. 16 g Eiweiss, 14 g Fett,  
40 g Kohlenhydrate,  
1500 kJ/360 kcal

## Kochen für Kinder

Am Herd dürfen Kinder nie allein gelassen werden. Es sollte sich immer ein Erwachsener in der Nähe aufhalten. Für alle Fälle!



Rezepte

saisonküche

Saison.ch



**Rezept**  
**Milchreis mit Sanddorn-Äpfeln**

**1**  
Wasch dir die Hände, und falls du lange Haare hast, binde sie zusammen. Zieh eine Schürze an, damit deine Kleidung sauber bleibt. Dann legst du am besten alle Zutaten auf den Tisch.



- Sanddornmark, 450 g\* **Fr. 6.20**
- Bio Vollmilch, UHT, 1l **Fr. 1.80**
- Lilibiggs Honig, 250 g\* **Fr. 3.35**
- Vanilleschoten, 3 Stück **Fr. 2.30**
- M-Classic Originalio Milchreis, 1kg\* **Fr. 2.30**
- Valflora M-Dessert Sauermilch, 180 g **Fr. 1.25**
- JuraSel Speisesalz mit Jod, 1kg\* **Fr. -.95**
- 2 Äpfel, z. B. Braeburn **aktueller Tagespreis**

\*in grösseren Filialen

**2**  
Schneide zwei **Äpfel** ungeschält in zwei Hälften. Entferne das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher oder einem kleinen Messer.



**3**  
Stelle die Apfelhälften in eine ofenfeste Form und umgiesse sie mit einer Tasse **Wasser**.

**4**  
Dann füllst du je 1 Teelöffel **Sanddornmark** in die Vertiefung des ausgestochenen Kerngehäuses. Stell den Backofen auf 180°C ein und backe die Äpfel in der Ofenmitte ca. 30 Minuten.



**5**  
**Vanilleschote** vorsichtig längs aufschneiden.



**6**  
Nimm eine grosse Pfanne und koche 8 dl **Milch**, 2 dl **Wasser** und eine Prise **Salz** auf. Gebe die **Vanilleschoten** bei und füge dann 250 g **Milchreis** hinzu. Unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Reis weich ist. Nun die Vanilleschote entfernen. 1 **Becher M-Dessert** und 2 Esslöffel **Honig** unter den Reis mischen. Milchreis in einem Teller anrichten. **Äpfel** vorsichtig mit Ofenhandschuhen aus dem Ofen nehmen. Je eine Apfelhälfte auf dem Milchreis anrichten.

**Zubereitung**  
ca. 40 Minuten + 30 Minuten backen

Pro Person  
ca. 12 g Eiweiss, 12 g Fett,  
85 g Kohlenhydrate, 2100 kJ/500 kcal

**Lilibiggs**  
**Viele gluschtige Kinderrezepte**

Das Lilibiggs-Kinderprogramm ist auf Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren abgestimmt. Auf der Website **Lilibiggs.ch** sind unter anderem viele gluschtige Kinderrezepte wie Omelette mit Äpfelringen, Vanille-Pfirsiche mit Heidelbeeren oder Joghurtglace zu finden. Lilibiggs unterstützt eine ausgewogene Ernährung auf der Basis der Ernährungspyramide.

