

„Unter-Wasser-Küche“

Zur Zubereitung mit großen Elementarkindern, Hortkindern und/oder Eltern geeignet.

● Grünes Kartoffelpüree

Zutaten (für 2 Portionen): 200-300g mehlig kochende Kartoffeln, 200g Brokkoli, 150ml Vollmilch, 2 EL Butter, Salz, geriebener Muskatnuss

Arbeitsmaterial: 1 mittelgroßer Topf, 1 kleiner Topf, 1 Rührlöffel, 1 Waage, 3 Esslöffel, 1 Gemüsemesser, 1 Schneidebrett, 1 Sparschäler, 4 Teelöffel, 1 Messbecher, 1 Kartoffelstampfer, 1 Handrührgerät

Zubereitung des Kartoffelpürees: Kartoffeln waschen und mit 1 TL Salz in ca. ½ L Wasser zum Kochen bringen. Den Brokkoli waschen, die Stielansätze entfernen und die Brokkoliröschen beiseite legen. In dem großen Topf die Kartoffeln 15 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt garen, die Brokkoliröschen dazugeben und weitere 10 Minuten garen. Die noch heißen Kartoffeln pellen. Die gepellten Kartoffeln und den Brokkoli mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. In dem kleinen Topf die Milch mit einem 1 TL Salz, 1 EL Butter und etwas Muskat erwärmen und unter das Kartoffel-Brokkoli-Mus rühren.

● Sesamfisch

Zutaten (für 2 Personen): 2 Fischfilets (ca. 150-300g, z.B. Seelachs- oder Kabeljau-Filets), 2 EL Mehl, 2 Eier, 1 EL Zitronensaft, 4-8 EL Sesam, 2 EL Butter, 2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer

Arbeitsmaterial: 1 Pfanne, 2 große Teller, 2 tiefe Teller, 1 Pfannenwender, 1 Schneebesen, 3 EL, Küchentücher

Zubereitung des Sesamfisches: Fischfilets kalt abspülen und mit einigen Küchentüchern trockentupfen. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern, und 10 Minuten ziehen lassen. (Die Zitrone ist wichtig für den Geschmack und die Festigkeit des Fleisches). Das Mehl auf einem Teller verteilen, die Eier in einem tiefen Teller mit einem Schneebesen verquirlen und den Sesam ebenfalls auf einem Teller verteilen. Die Fischfilets dann zunächst im Mehl von allen Seiten wenden, dann durch die Eier ziehen und schließlich im Sesam wenden. Die Panade leicht andrücken. Das Öl und die Butter zusammen in der Pfanne erhitzen und die Filets darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze in 3-4 Minuten goldbraun braten.

● Gurkensalat

Zutaten (für 2 Personen): ½ Salatgurke, 100g Naturjoghurt, 1 EL Zitronensaft, ½ EL Zucker, 1-2 Teelöffel frischer Dill (oder tiefgekühlt), 1 Prise Salz

Arbeitsmaterial: 1 große Schüssel, 1 Gemüsereibe, 1 Gemüsemesser, 1 Schneidebrett, 2 EL, 1 TL

Zubereitung des Gurkensalates: Die Salatgurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Die zwei Gurkenhälften mit der Gemüsereibe hobeln. Den Naturjoghurt mit dem Zitronensaft und dem Zucker verrühren und die gehobelte Gurke dazugeben und vermischen. Den Dill abspülen, trockentupfen, zerkleinern und unter den Gurkensalat geben.

Selbstgemacht – gut gemacht!