



Kochen mit Kids: Tut nicht weh

Text: Florian Reiter
Bild: Katrin Denkwitz



Vier Mann, ein Auftrag:
Kochen impossible?

«Ne Kochnull muss her!» In der PAPI-Redaktion wurde das Thema: Väter kochen mit Kindern diskutiert. Schnell war man sich einig, dass für diese Aufgabe eine Kochnull, Backniete und Fertiggericht-Koryphäe gesucht werden muss. Dieser Jemand sollte gemeinsam mit Kindern ein nicht zu einfaches Gericht aus einem Kochbuch zaubern. Sehr schnell fiel dann die Entscheidung auf mich – ich würde nicht nur die Bedingungen der Kochnull erfüllen, sondern viel mehr sämtliche Erwartungen bei Weitem noch übertreffen. Als bekennender Miracoli-, McDonald's-, Sonnen-Bassermann-Fan hatte ich nicht viele Argumente, mich dagegen zu Wehr zu setzen.

Einzig einen weiteren väterlichen Beistand – auch mit Kocherfahrung kleiner gleich Null – habe ich mir an die Seite ausbedungen. Da diese Bedingung allseitig akzeptiert wurde, konnte ein gemeinsamer Kochtermin vereinbart werden. Ich lud meinen Freund Reinhardt mit seinem Sohn Maximilian ein und brachte meinen eigenen Sohn Moritz mit zum Koch-Event. Wegen der empfehlenswerteren Küchengröße habe ich

Reinhardt nicht zu mir sondern zu ihm nach Hause eingeladen. Das einzige Kochbuch aus meinem Bücherregal brachte ich auch gleich mit: «Das Zwieback-Buch» lautete der kinderkompatible Name dieses Buches und ich hatte schon gute Kritiken darüber gehört. Natürlich nicht von Reich-Ranitzky, sondern von einer guten Bekannten, die mir dieses Buch geschenkt hatte.

Die «Tannenbäume» gibt es im Supermarkt

Die Besorgung der Zutaten für die Hauptspeise, einen überbackenen Gemüseauflauf und die Nachspeise, eine Quark-Zimt-Schmand-Obst-Torte, erledigten wir im Quartett. Schon bei der Auswahl der Zutaten beteiligten sich die Kinder rege. Die Biokarotten sahen keinesfalls so lecker aus, wie die Karotten aus weniger biologischer Zucht. Deshalb setzte sich das nicht biologisch angebaute Gemüse auch durch. Beim Broccoli gab es ebenso wenig Diskussionen, wie bei den Erdbeeren. Beides war nur in einer Version verfügbar. Der Zwieback kam selbstverständlich vom Original, der Joghurt wurde in der fettarmen Version genommen.

Machma lieber die Möhrchen

Bereits beim Auspacken der Zutaten wurden die Aufgaben – je nach Vorliebe der teilnehmenden Kids, verteilt. Maximilian wollte sich den «Tannenbäumen» – also dem Broccoli – widmen, Moritz wollte gerne die Möhren schälen. Moritz – Möhre – das hätten wir uns denken können! Bei der Wahl der Waffen achteten wir darauf, den Kindern nicht die gefährlichsten in die Hände zu geben. Vor allem der Möhrenschräler erhielt eine kurze Predigt über die Gefahren eines Möhrenschrälerlebens mit auf den Weg. Entweder hat er das direkt verinnerlicht oder er war einfach von Natur aus begabt. Jedenfalls schälte Moritz die Möhren ohne sich oder anderen den kleinsten Kratzer zuzufügen. Und der Stolz auf diese Leistung war beinahe fühlbar im Raum.

Die Möhren wurden anschließend in Scheiben geschnitten. Währenddessen hat Maximilian den Broccoli unterm Wasserhahn gewaschen und hinterher in mundgerechte Stücke zerteilt. «Papa, wie groß ist mundgerecht»? «Daumendick». «Ah ja!» Männliche Köche drücken sich eventuell manchmal anders aus als die Kolleginnen. Trotzdem wusste Maximilian wie groß er die Stücke machen musste.

Ein bisschen Schwund ist immer

Möhren und Broccoli kamen nun in die schon aufgesetzte Gemüsebrühe und wurden darin gedünstet. Die Backform haben die Kids dann mit Butter eingefettet und fast selbstständig mit einer Schicht Zwieback ausgelegt. Wenn wir sie nicht gebremst hätten, hätten sie allerdings fünf Schichten Zwieback aufgestapelt, statt der einen vom Kochbuch Verlangten. Im nächsten Schritt – dieser war wieder sehr spannend für die Jungs – ist dann eine Quark-Eier-Käse-Sahne-Gewürz-Mischung angerührt worden. Dass es beim Eieraufschlagen zu Verlusten kommen würde, kam nicht unerwartet und ist von den Papis schon beim Einkauf mit ins Kalkül gezogen worden: «Nehmen wir lieber mal ein paar Eier mehr, oder»? «Jau». Kurze Diskussionen rief das Wort «unterziehen» hervor, dass im Kochbuch stand. Ich kannte bislang überziehen oder unterrühren. Hier sollte jedoch Sahne unter den Quark-Eier-Käse-Mix gezogen werden. Es wird aber wohl seine begriffliche Richtigkeit haben damit.

Die Zwiebackschicht in der Backform sollte nun noch mit Brühe beträufelt werden. Beträufelt – nicht ertränkt! Das wäre beinahe schief gegangen, aber unter Einsatz meiner unversehrten Anziehsachen, konnte ich Moritz gerade noch davon abbringen die gesamte Brühe in die Backform zu kippen. Wenn es schief gegangen wäre? Vielleicht zu viert ins schottische Schnellrestaurant. Wer weiß?

Es wächst

Am Schluss kommt zusammen, was zusammen gehört. In der Backform vereint werden: Der Zwieback, die Joghurtmischung und das Gemüse. Oben drauf gab es

dann noch zerriebenen Zwieback und geriebenen Käse. Danach ging's ab in den vorgeheizten Ofen. Die Uhr auf 30 Minuten und dann erst mal Pause! Irgendwie war das alles viel einfacher als wir uns das vorgestellt hatten. Aber noch wussten wir ja nicht, wie das Ergebnis schmecken würde. Unsere Spannung ließen wir uns vor den Kindern natürlich nicht anmerken. Da spielten wir die Rolle ‚Bocuse trifft Michelin‘ – und zwar oscarreif!

Nicht aufs Kochen pochen

Während der Kochnachwuchs erst mal im Kinderzimmer verschwunden war, studierten die Väter den Nachtschicht im Kochbuch. Die Zubereitung der «gratierten Schmandtorte» klang irgendwie auch nicht so schwer. Also machten wir uns an die Arbeit – ab und zu kamen noch mal die Hilfsköche hereinspaziert. Aber



Ab und zu war doch eine nervöse Papahand in der Nähe der kleinen Küchenchefs

alles in allem wollten die jetzt lieber mit Autos und Bauklötzen spielen, anstatt mit uns zu Kochen. Naja, man soll die Kinder nicht gleich beim ersten Versuch überfordern. Obwohl! Auf uns kochende i-Männchen hat ja auch niemand Rücksicht genommen.

Und guter Geschmack ist auch schon drin

Der Nachtisch ging uns schon routiniert von der Hand. Noch bevor der Ofen sein Klingelzeichen geben konnte, stand der Kuchen backfertig davor. Und dann klingelte es. Also riefen wir sämtliche Leichtmatrosen zum Essen und waren sehr auf die geschmackliche Note des Auflaufs gespannt. Irgendwie waren zumindest Reinhardt und ich sichtlich überrascht vom wirklich guten Ergebnis. Das Essen schmeckte einfach großartig. Auch Maximilian und Moritz befanden das Essen für gut. Allerdings fanden die das selbstverständlicher als wir Großen. Da wächst offensichtlich eine tolle Generation neuer Köche heran.

Propos tolle Köche. Ein kleines Missgeschick ist uns dann doch noch aufgefallen: Die Torte, die wir großspurig als Nachtisch angepriesen hatten, musste natürlich erst gebacken werden und danach noch abkühlen. Aber zum nachmittäglichen Kaffee war der Kuchen dann durchaus in essbarem Zustand. Und auch hier waren wir wieder voll des Lobes für uns selbst. Kuchen ein Erfolg, Kochen ein Erfolg, Wiederholung verabredet. Warum hat man sich so viele Jahre lang hartnäckig dagegen gewehrt, mal was «Richtiges» zu kochen?

Abgebrüht:
Waschen,
zerkleinern,
in die Brühe
legen



Worauf Küchenanfänger achten sollten

Erfahrene Küchenprofis, die oft mit Kindern in der Küche sind, wissen worauf beim Kochen mit Kindern zu achten ist. Da der Artikel sich jedoch an Diejenigen wendet, die eher gar nicht bis selten in der Küche anzutreffen sind, hier noch ein paar Tipps zur Sicherheit.

Ein Kind, das erstmals beim Kochen hilft, vergisst eventuell vor lauter Begeisterung die Gefahren, die in der Küche lauern. Darum sollte man den beteiligten Kindern die Gefahrenherde noch einmal vor Augen führen: und der erste dieser Herde ist der Herd. Der Respekt vor der heißen Herdplatte sollte unbedingt gewahrt bleiben. Und wenn ein Kind zum ersten Mal eine Ceran-Kochplatte sieht, jedenfalls noch mal erklären, wie heiß diese wird und dass man sie nie anfassen darf. Und wenn man gerade dabei ist den Kindern am Herd etwas über Hitze zu erzählen,

dann kann der Vortrag über den heißen Ofen gleich hinten angeschlossen werden. Vor allem wissen Kinder oft nicht, dass das Sichtfenster eines Ofens glühend heiß wird.

Verbrühungen am Wasserhahn sind bei Kindern ebenfalls keine Seltenheit. Gerade die gemeine Einhebelmischarmatur birgt die Gefahr, dass ein Kind versehentlich den Hebel nach ganz links dreht und das Wasser dadurch immer heißer wird. Erklären Sie dem Kind die Funktionsweise eines Wasserhahns und bleiben Sie möglichst einfach in der Nähe, wenn es diesen betätigt.

Und zu guter Letzt: scharfe oder gefährliche Küchenwerkzeuge sollten nicht achtlos liegen gelassen werden. Das meint Messer, Mixer und so weiter. Das waren jetzt aber wirklich genug Belehrungen. Wenn Erwachsene beim Kochen mit Kindern einfach dabei bleiben, halten sich die Gefahren auch in engen Grenzen.



Gute Rezepte nicht nur für Kinder

Zwieback heißt Zwieback, weil er zweimal gebacken wird. Schon im Mittelalter wurde in Köln Zweigeback gegessen. Erstaunlich ist auch, was man aus Zwieback alles kochen und backen kann. Beispielsweise Pizza oder auch Kalter Hund. Nachzulesen auf 136 Seiten in «Das Zwieback-Buch». Ungewöhnliche Rezepte von herzhaft bis süß, Band 7511. Das Buch ist für 10 Euro inklusive Porto und Verpackung im Internet bestellbar – www.brandt-zwieback.de und es ist auch im Buchhandel erhältlich.



Gemüse-Käseauflauf «Nimmersatt» für 2 Ganze und 2 Halbe Portionen

4 Möhren
750 g Broccoli
100 ml Gemüsebrühe
1 Packung Magerquark (250 g)
2 Eier
150 g geriebener Gouda
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprikapulver
1 Becher Sahne (200 g)
Fett für die Form
12 Markenzwiebacke

Zubereitung: Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, Broccoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und zusammen mit den Möhren in Gemüsebrühe bissfest garen. Magerquark, Eier und Käse verrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paprikapulver würzen. Sahne steifschlagen und unterziehen. Eine gefettete Auflaufform mit zehn Zwiebacken auslegen, mit Gemüsebrühe beträufeln und erst Gemüse, dann Quarkmasse darauf verteilen. Restliche Zwiebacke grob zerbröckeln und darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (180 °C Umluft/Gas Stufe 3) circa 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: circa 30 Minuten
Backzeit: circa 30 Minuten

Gratinierte Schmandtorte für 16 Stücke

Fett für die Form
1 Packung Markenzwieback (250 g)
750 g Schmand
2 Eier
10 g Puddingpulver Vanille
60 g weißer Zucker
20 g brauner Zucker
250 g gemischte Beeren (frisch oder TK)

Zubereitung: Eine große Auflaufform fetten und mit Zwiebacken auslegen. Schmand, Eier, Puddingpulver und weißen Zucker glattrühren und auf den Boden streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Elektro (180 °C Umluft, Gas Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Mit braunem Zucker bestreuen und unter dem Grill kurz gratinieren, bis der Zucker geschmolzen ist. Beeren verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und auf der Torte verteilen.

Zubereitungszeit: circa 25 Minuten
Backzeit: circa 35 Minuten