

Kirsten Vollmer

Helmut Halfmann

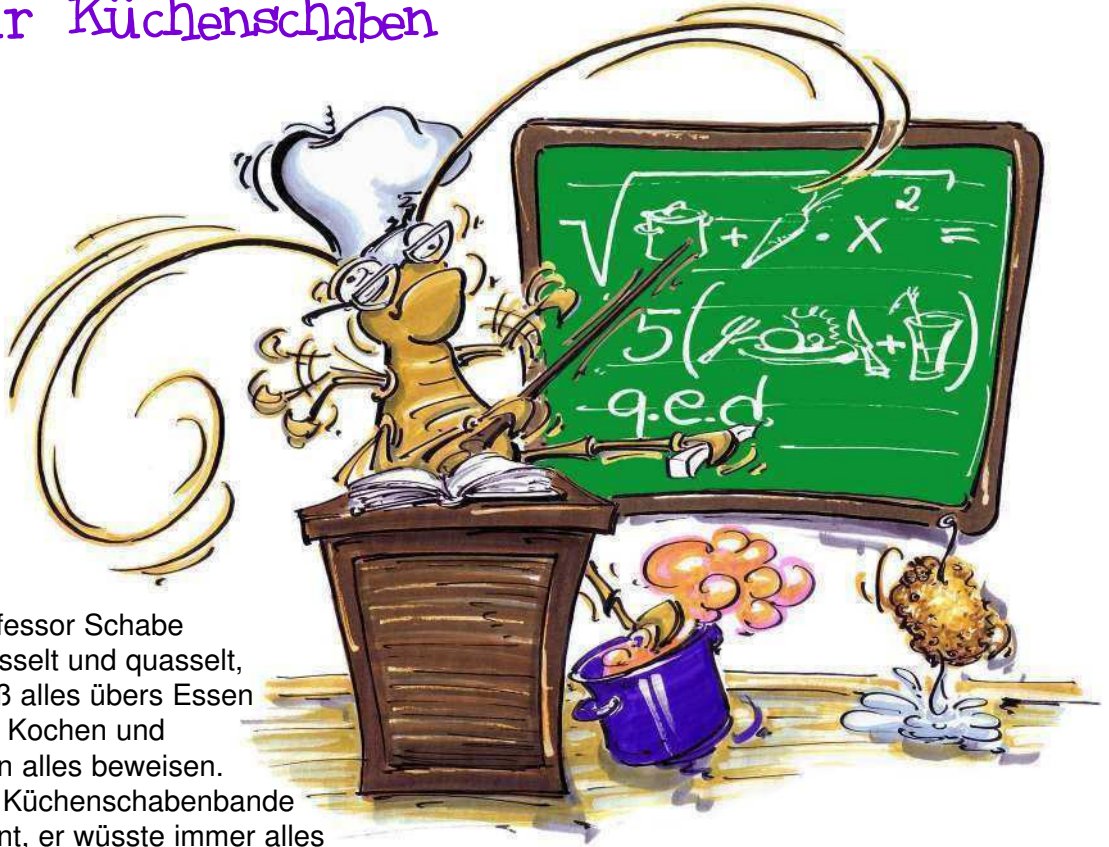
Das Küchenschaben Kochbuch



Inhalt

Professor Schabes Leitfaden für Küchenschaben	S. 4
Zu Hause an einem Regentag	S. 7
1.1 Rezepte gegen Langeweile	S. 8
1.2 Wunderbare Welt der Pfannkuchen	S. 14
1.3 Rezepte, die Leib und Seele gut tun	S. 19
Auf der Reise	S. 24
2.1 Essen aus der Coolbox	S. 25
2.2 Sandwiches für den Sandwichpiraten	S. 29
2.3 Coole Getränke	S. 35
Auf dem Piratenschiff	S. 37
3.1 Rezepte aus dem Orient	S. 38
3.2 Die Früchte des Meeres	S. 44
3.3 Suppen und Eintöpfe	S. 49
Im Zauberwald	S. 54
4.1 Rezepte aus dem Zauberwald	S. 55
4.2 Die besten Erdbeerrezepte aller Zeiten	S. 60
4.3 Pilze und Nüsse, die Juwelen des Waldes	S. 64
4.4 Gruseliges aus der Hexenküche	S. 67
Das Feiertagsland	S. 74
5.1 Das Frühlingsmenü	S. 75
5.2 Die Sommer-Grillparty	S. 82
5.3 Ein Besuch im Herbstnest	S. 89
5.4 Im Weihnachtswunderland	S. 95
Das Schabenbistro	S. 102
6.1 Tipps und Tricks	S. 103
6.2 Was ist eigentlich Geschmack?	S. 109
6.3 Das Garen der Speisen	S. 110
6.4 Maße, Gewichte und Einheiten	S. 112

Professor Schabes Leitfaden für Küchenschaben



Professor Schabe quasselt und quasselt, weiß alles übers Essen und Kochen und kann alles beweisen.

Die Küchenschabenbande meint, er wüsste immer alles

besser. Er wäre ein Besserwisser! Ha! Aber besser wissen, als doof sein.

Ganz besonderen Wert legt der Professor auf Sicherheit. Er besteht darauf, dass alle Küchenschaben die wichtigsten Regeln zur Vermeidung von Unfällen kennen:

1. Geduld

Wichtig ist die Planung. Lest immer zuerst das ganze Rezept in Ruhe durch, ehe ihr mit der Zubereitung anfangt! Schreibt eure Einkaufslisten sorgfältig, besorgt die Zutaten rechtzeitig und denkt dran: lieber etwas weniger Stress, als ein perfektes Essen! Selbst Chef Schabe ist kein perfekter Koch.

2. Küchengeräte

Oh - die Küche ist voller Unglaublichkeiten. Kleine Schaben können nicht so mir nichts, dir nichts einen Mixer bedienen oder einen Gemüsehobel benutzen. Lasst euch das von den Eltern erklären. Fangt mit Wasserkochen an! Da lernt ihr gleich den Herd zu bedienen und Wasser brennt nicht an.

2.2 Sandwiches für den Sandwichpiraten

Käpt'n Blutzucker hat auf seinen vielen abenteuerlichen Reisen so allerlei erlebt. Und wie es sich für einen alten Haudegen wie ihn gehört, fehlt ihm doch tatsächlich ein Arm. Klar, Schabenpiraten haben viele Arme, da macht einer mehr oder weniger nix aus. Aber seitdem liebt der Käpt'n Sachen, die er mit einer Hand essen kann. Und da ist ein gutes Sandwich doch ideal, oder?

Chef Schabe kennt da einen Trick, den er Käpt'n Blutzucker gerne verrät: Sandwiches werden saftiger, wenn man sie vor dem Essen in Frischhaltefolie wickelt und für ein bis zwei Stunden in den Kühlschrank legt.



Hähnchen-Sandwich nach Onkel Leo

Oh, herrje! Schabenonkel Leo könnte sterben für sein Hähnchen-Sandwich. Er hat das Rezept von einer seiner Reisen nach Amerika mitgebracht. Frühstücksspeck gibt's im Kühlregal eines jeden Supermarktes, er ist ganz hauchdünn geschnitten und wird beim Braten schön knusprig. Wer keinen Speck mag, lässt ihn weg. Onkel Leo isst davon prinzipiell doppelte Portionen.

8 Scheiben Frühstücksspeck
4 halbe Hähnchenbrüste
6 EL Majonäse
8 Salatblätter (gewaschen, getrocknet)

8 dünne Tomatenscheiben
8 dünne Scheiben rote Zwiebeln
16 Scheiben Sandwichbrot

Den Speck in einer beschichteten Pfanne anbraten. In dessen Fett die Hähnchen von allen Seiten bei niedriger Hitze durchbraten. Das dauert ungefähr 20 Minuten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier 10 Minuten ruhen lassen. Acht Scheiben Brot mit Majonäse bestreichen und mit Salat, Tomaten und Zwiebeln belegen.

Die Hähnchen in feine Scheiben schneiden, auf das Brot legen, obenauf den Speck. Bastelt euer eigenes Sandwich! Seid kreativ wie Chef Schabe und probiert einen anderen Belag! Nehmt Putenschnitzel oder gekochten Schinken, kurz angebraten, anstelle des Hähnchens! Probiert anstelle der fetten Majo milden Senf oder Tomatenmark!



Eiskaltes Schoko-Sandwich

Die Zutaten sehen in dieser Zusammenstellung ungewöhnlich aus, aber Chef Schabe versichert, dass es himmlisch schmeckt. Die Süße der Nuss-Nougatcreme wird durch die Creme fraiche leicht gebrochen. Die Minze erfrischt zusätzlich.

4 Scheiben Toastbrot
3 EL Nutella

3 EL Creme fraiche
auf Wunsch 8 Blättchen frische Pfefferminze

Brotscheiben leicht toasten und ganz abkühlen lassen. Das Toastbrot entrinden. Zwei Scheiben mit Nutella, zwei mit Creme fraiche bestreichen. Auf Wunsch mit Minze belegen. Nutellascheiben mit den anderen Scheiben bedecken, in vier Teile schneiden und für 30 Minuten ins Eisfach legen. Geeist servieren.

6.4 Maße, Gewichte und Einheiten

Über was reden die da bloß? Was ist ein „EL“ und was zum Geier eine „Prise“? Keine Panik, wir wären nicht bei Professor Schabe, hätten wir keine Antwort darauf:

1 EL - ein Eßlöffel

ist die Menge, die in einen Eßlöffel passt. Diese (ungefähre) Maßeinheit kommt von früher, als Eßlöffel noch ziemlich tief ausgehöhlt waren. Heute sind die Dinger meist flacher. Also sagen wir 1 EL = 1 leicht gehäufter Eßlöffel voll. Wer's genau wissen möchte: Ein Eßlöffel sind zirka 15 Milliliter oder 10 bis 15 Gramm.



1 TL - ein Teelöffel
Drei Teelöffel ergeben einen Eßlöffel.

1 Messp - eine Messerspitze

ist ungefähr die Menge, die auf die Spitze eines Tafelmessers geht, schwach gehäuft, jedoch nicht hoch getürmt. Keine Angst, Prisen und Messerspitzen sind ungenau, aber wenn ihr es ungefähr abmesst, liegt ihr richtig.

1 Prise

ist das, was zwischen Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger passt, wenn du mit diesen drei Fingern in eine Schüssel z.B. mit Salz greifst. Diese Maßeinheit hängt von der Größe der Finger des Kochs ab. Eine „Kinderprise“ ist etwas kleiner als eine Erwachsenenprise. Wenn dir die „Prise“ in einem Rezept nicht reicht, nimm anderthalb.

1 g - ein Gramm

1000 Gramm sind 1 Kilo.
1 Kilo sind 2 Pfund.
1 Pfund sind 500 Gramm.

1 ml - ein Milliliter

Hört sich an, als würden wir in einem Chemielabor arbeiten. Aber alles wird einfach, sobald das Rezept z.B. 100 ml Sahne vorschreibt. 100 Milliliter sind ein Zehntelliter. Und da ein Milliliter Flüssigkeit zirka ein Gramm wiegt, entsprechen 100 Milliliter eben 100 Gramm. 500 Milliliter sind ein halber Liter.

1 Spritzer

„1 Spritzer Zitronensaft...“ ist die Menge, die rauskommt, wenn ihr eine halbe Zitrone in die Hand nehmt und kurz draufdrückt.



1/8 l - ein Achtelliter

sind 125 ml. Und ein Viertelliter sind 250 ml. Weitere Fragen bitte an den Mathe-Lehrer!

1 Schuss

kommt aus einer gewöhnlichen Flasche, die man ganz kurz kippt, etwa 3 Eßlöffel.



Schmeißt alles hin und ran an die Kochlöffel!

Keine Angst: Kochen ist nicht kompliziert.

Die wuseligen, tolpatschigen und immer gefräßigen Küchenschaben flüchten aus ihrem Heim, der ideenlosen Küche der Familie Langeweil. Unter Leitung von Chef Schabe und Onkel Leo begibt sich die Feinschmecker-Schabenbande auf eine abenteuerliche Reise durch unvergleichliche, kulinarische Genusswelten.

Ob im Zauberwald, auf dem Piratenschiff oder im Feiertagsland: Überall entdecken sie massenhaft leckere Rezepte und lernen jede Menge über Herkunft, Zubereitung und Genuss von Nahrungsmitteln. „Das Küchenschaben Kochbuch“ ist ein Abenteuer-Kochbuch mit hinreißenden Geschichten und Illustrationen, mit viel Informativem und Köstlichem für jedes Alter.



Stürzt euch
mittenrein mit den
verrückten Schaben!
Sie entwickeln
für euch die
köstlichsten Rezepte,
einfach aber knackig!

ISBN: 978-3-8391-6524-9



9 783839 165249