



KINDER-KOCHEVENT:

„Grimm's Tischlein Deck Dich“

Und es hat sich gedeckt, unser Tischlein. Da waren der erfrischende Zitrus-Ingwer-Drink und als Vorspeise ein Pesto-Nudel-Salat mit Zucchini und Pinienkernen. Zur Freude aller zauberte das Tischlein auch noch einen Hauptgang: Ofen-Hühnchen mit Kartoffeln und Kürbis. Dessen nicht genug lies sich das Tischlein nicht lumpen und servierte uns abschließend die Süßspeise:

Ein Birnenkompott auf Quark mit warmer Schokoladensauce übergossen.
Einfach Märchenhaft!

ZITRUS-INGWER-SAFT

250 ml Zitronen-, Limetten- und Orangensaft, Limettenscheiben, Rohrohrzucker, 0,7 l Wasser, 4 Scheiben Ingwer

Säfte mit Zucker so lange verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mit Wasser auffüllen und Limetten- und Ingwerscheiben mixen und dazugeben.

PESTO-NUDELSALAT mit ZUCCHINI

200 g Vollkornnudel (z. B. Penne), 2 Zucchini, 1 Glas Pesto, 1 Glas Mais, 2 EL Tomatenmark, 5 EL Pinienkerne, 400 g Mozzarella, 4 EL Olivenöl, 2 EL Balsamicoessig, Salz, Oregano

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Nudeln in eine große Schüssel geben. Tomatenmark, Zucchiniwürfel, Pesto, Mozzarella, Olivenöl, Balsamicoessig und nach Belieben noch etwas Nudelkochwasser untermischen. Mit Salz abschmecken, mit Pinienkernen bestreuen und lauwarm servieren.

OFEN-HÜHNCHEN MIT KÜRBIS UND KARTOFFELN

1 kleiner Hokkaido-Kürbis, 750 g Bio-Kartoffeln, 4 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 2 Knoblauchzehen, 4 Zwiebeln, 2 EL getr. Rosmarin, 2 EL getr. Thymian, 2 TL Kurkuma, 4 Hähnchenkeulen, Paprikapulver, edelsüß, 5 EL Kürbiskerne

Hähnchenkeule unter fließend kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Kürbis waschen und teilen, Kerne entfernen, in Spalten schneiden. Kartoffeln gut waschen und vierteln. Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen und grob hacken. Hähnchen, Kürbis, Kartoffeln, Knoblauch und Zwiebeln in eine große Auflaufform verteilen. Mit Rosmarin, Thymian, Salz, Paprika, Kurkuma, Pfeffer würzen und mit Olivenöl mischen. Auflaufform mit einem Stück Alufolie bedecken und in den vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze stellen, mittlere Einschubleiste. 30 Minuten backen lassen, Alufolie entfernen und weitere 15 Minuten backen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und zum Hähnchen servieren.

BIRNEN-KOMPOTT MIT VANILLE-QUARK

4 Birnen, 1 St. Zitronenschale (5 cm lang, unbehandelt), 1 Nelke, 1 Zuckerpäckchen, 1 Glas Apfelsaft, 2 EL Ahornsirup, 2 EL Mandelstifte, 400 g Quark, 2 EL Vanillezucker

Birnen schälen, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Mit Zitronenschale, Nelke, Apfelsaft und Zuckerpäckchen in einem kleinen Topf zugedeckt aufkochen. 7-8 Min. (je nach Reife der Birnen) köcheln lassen, sodass das Obst gerade zerfällt. Abkühlen lassen und mit Ahornsirup süßen. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Quark mit Zucker glatt rühren. Quark mit der Kakaosauce zum Kompott servieren.

SCHOKOLADEN-SAUCE

200 g Zartbitterschokolade, 50 g Butter, 100 g Schlagsahne

Schokolade mit der Butter in eine hitzebeständige Schüssel geben und im Wasserbad unter ständigem Rühren schmelzen. Die Sahne einrühren und vom Herd nehmen und nochmals gut durchrühren.