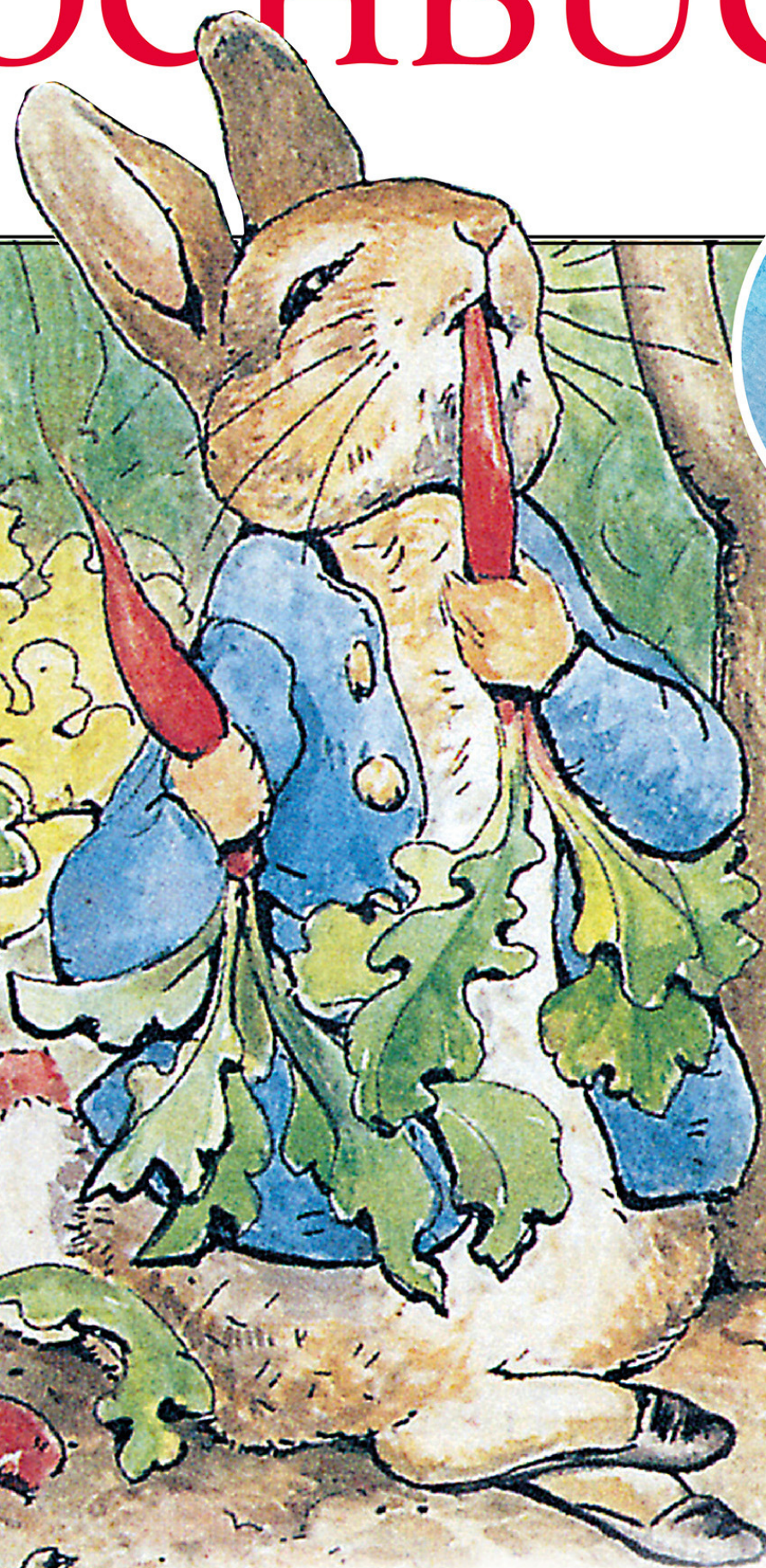




MEIN GROSSES
PETER HASE
KOCHBUCH

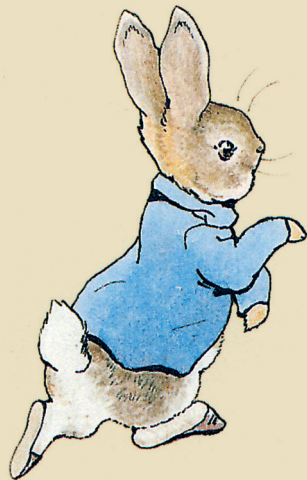
40 LECKERE
VEGETARISCHE
REZEPTE FÜR
GROB UND KLEIN



ANACONDA

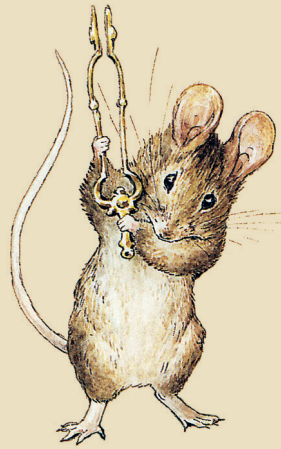
Mein großes
Peter Hase
Kochbuch

40 leckere vegetarische Rezepte
für Groß und Klein



Anaconda





Die Illustrationen stammen aus Beatrix Potter:
Sämtliche Geschichten von Peter Hase und seinen Freunden
© Anaconda Verlag, Köln 2015.
Ein Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

© 2022 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen
der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlaggestaltung: dyadesign, www.dya.de
Illustrationen S. 60–61 und Umschlagrückseite ONYXprj / AdobeStock (Küchenutensilien),
S. 62–63 und Umschlagrückseite Marina Gorskaya / AdobeStock (Gemüse)
Satz und Layout: Andreas Paqué, www.paque.de
Druck und Bindung: aprinta Druck GmbH, Wemding
ISBN 978-3-7306-1091-6
www.anacondaverlag.de

Inhaltsverzeichnis

5 Einleitung

7 Frühling

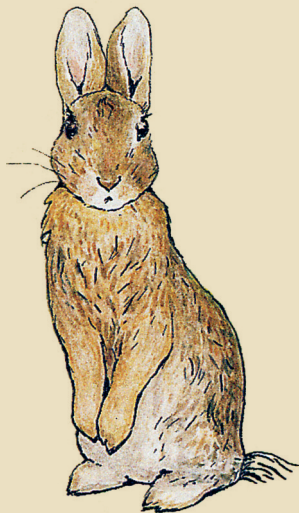
21 Sommer

33 Herbst

47 Winter

60 Rezeptverzeichnis

62 Saisonkalender





Einleitung

Was kann es eigentlich Schöneres geben, als gemeinsam mit Kindern in der Küche Gemüse zu schnibbeln, Kräuter zu zupfen, Eier aufzuschlagen oder Teig zu kneten und mit den eigenen Händen allerlei köstliche Dinge zu zaubern? Zwischen brutzelnden Pfannen, brodelnden Kochtöpfen und umherkreisenden Kochlöffeln ist schon manch wunderbare Idee geboren worden – nicht nur zu fantastischen Gerichten. Spaß und Kreativität sind, neben Sauberkeit und Sicherheit im Umgang mit scharfen Küchenutensilien und heißen Herdplatten, das Wichtigste beim Werkeln in der Küche.

Das gemeinsame Kochen mit Kindern schärft aber auch die Sinne und schafft ein Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung und für gesunde Lebensmittel. Und aus diesem Grund laden Peter Hase und seine Freunde Groß und Klein zum gemeinsamen Kochen ein. Auf die Teller kommt so ziemlich alles, was Mister McGregors Garten zu bieten hat – und auch ein bisschen mehr. Denn sein Gemüsegarten ist nicht nur für allerlei Abenteuer gut, er hält auch über das Jahr hinweg unzählige Leckereien bereit, die nur darauf warten, zu den wunderbarsten Köstlichkeiten verarbeitet zu werden.

Und so orientieren sich die Rezepte in diesem Buch an dem, was die jeweiligen Jahreszeiten an Obst und Gemüse zu bieten



haben. Der Saisonkalender am Ende des Buchs gibt euch einen guten Überblick darüber, was wann bei uns wächst – und dann auch am besten schmeckt.

Und nicht vergessen: Übung macht den Meister! Ärgert euch nicht, wenn mal etwas schief läuft – das passiert dem besten Chefkoch! Solltet ihr noch nicht viel Erfahrung mit Kochen und Backen haben, beginnt am besten mit einfachen Rezepten, die mit nur wenigen frischen Zutaten in kurzer Zeit und kleinen Schritten zum Ergebnis führen. Übrigens: Sofern nicht anders angegeben, sind alle Rezepte für jeweils 4 Personen gedacht.

Ob Süßes, Saures oder Seelenfutter, hier ist ganz bestimmt für jedes Schleckermäulchen etwas dabei. Also, ran an die Löffel, habt Spaß – und guten Appetit!







Frühling

Mit dem Beginn des Frühlings erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf. Der letzte Schnee ist geschmolzen, die Tage werden wieder länger und die Sonne strahlt nun schon deutlich kräftiger vom Himmel. Die Vögel zwitschern, überall blüht und sprießt es und Wiesen und Weiden verwandeln sich in ein buntes Farbenmeer. Im Garten können jetzt die ersten Kräuter geerntet werden: Schnittlauch, Kresse, Sauerampfer oder Löwenzahn. Aber auch frischer Spinat, Lauch, junge Möhren oder Kopfsalat bieten allerlei Leckeres für frühlingsfrische Rezepte. Und natürlich steht das Osterfest vor der Tür. Festlich und bunt, mit reichlich köstlichen Knabbereien, zählt es bei Groß und Klein sicher zu den beliebtesten Festen des ganzen Jahres!





Frühlingshafte **Nudeln** mit Bärlauch-Käse-Sauce

So lange dauert es

20 Minuten

Das brauchst du

350 g Nudeln (Penne oder eine andere Nudelsorte)

3 Frühlingszwiebeln

1 Bund Bärlauch

200 ml Sahne

1 EL Butter

75 g frisch geriebener Parmesan

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Kresse zum Bestreuen beim Servieren

Und so wird's gemacht

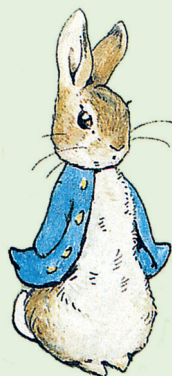
Die Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit die äußeren welken Blätter und die Wurzelansätze der Frühlingszwiebeln entfernen. Frühlingszwiebeln und Bärlauch gründlich waschen und trockenschütteln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe, Bärlauch in schmale Streifen schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin knapp 2 Minuten anschwitzen. Bärlauch bis auf einige wenige Streifen dazugeben und das Ganze weitere 2 Minuten dünsten. Mit Sahne ablöschen, kurz aufkochen lassen, Temperatur reduzieren und 3 bis 4 Minuten etwas einkochen lassen.

Den Parmesan dazugeben und die Sauce mithilfe des »Zauberstabs« pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln abgießen, zu der Sauce geben, alles gut vermengen und mit den restlichen Bärlauchstreifen, der Kresse und geriebenem Parmesan garniert sofort servieren.





Benjamin Häschens *Spinat-Frittata*

So lange dauert es

30 Minuten

Das brauchst du

500 g Blattspinat

1 weiße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

5 EL Olivenöl

1 Prise Muskatnuss

8 Eier (Größe M)

50 g Parmesan

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Und so wird's gemacht

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Zwischenzeitlich den Spinat gründlich waschen. Sobald das Wasser kocht, Spinat mit einem Teelöffel Salz hineingeben und einmal kurz aufkochen lassen. Spinat abgießen, etwas abkühlen lassen und anschließend so viel Flüssigkeit wie möglich herausdrücken. Dann den Spinat grob hacken.

Die Zwiebel schälen und in schmale Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 2 bis 3 Minuten darin garen. Jetzt den Spinat dazugeben, salzen, pfeffern, 1 Prise Muskatnuss dazugeben und alles gut durchmischen.

Eier aufschlagen, in eine Rührschüssel geben und verquirlen. Parmesan reiben und zu den Eiern geben. Salzen und pfeffern.

Die Eier-Parmesan-Mischung über den Spinat geben, gut miteinander verrühren und 4 bis 5 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Die Pfanne im Backofen auf der untersten Stufe 10 bis 15 Minuten goldgelb ausbacken.

Die Frittata schmeckt übrigens warm aus dem Ofen ebenso gut wie kalt serviert.



Griechischer **Kritharaki- Salat**

So lange dauert es

20 Minuten (plus Zeit zum Ziehen)

Das brauchst du

250 g Kritharaki (griech. Nudeln)

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 grüne Paprika

1 Salatgurke

12 Cocktailtomaten

1 Handvoll schwarze Oliven

1 Stängel Minze

½ Bund Blatt Petersilie

200 g Feta

Saft ½ unbehandelten Zitrone

4 EL Olivenöl

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Und so wird's gemacht

Die Kritharaki zunächst nach Packungsanleitung garen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und gleich mit kaltem Wasser abschrecken, da sie sonst noch nachgaren.

Die Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden, Knoblauch klein hacken. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, gründlich waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Gurke schälen und ebenfalls würfeln. Die Tomaten gründlich waschen, trockentupfen und halbieren oder vierteln. Oliven unter fließendem Wasser abspülen, trocknen, ggf. den Kern entfernen und ebenfalls halbieren oder vierteln. Die Kräuter gründlich waschen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und klein hacken. Den Schafskäse würfeln und zusammen mit dem Gemüse, den Kräutern, Zitronensaft und Olivenöl zu den Nudeln geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut 1 Stunde ziehen lassen.