



Rezept 1: Selbstgemachte Hähnchennuggets

Schritt für Schritt – einfach und lecker!



Hähnchennuggets

Für ca. 15–18 Kinder (ergibt ~50 Nuggets)



Zutaten

1 kg Hähnchenbrustfilet
3 Eier (Größe M)
150 g Mehl (Type 405)
300 g Semmelbrösel
2 TL Salz
1 TL Paprikapulver (mild)
1 TL Knoblauchpulver
Öl zum Einpinseln
Backpapier



So geht's

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen (Koch!)
2. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden (Koch!)
3. Drei Schüsseln aufstellen: Mehl | Ei | Brösel
4. Ei verquirlen, Gewürze zum Mehl mischen
5. Nugget in Mehl wenden → abklopfen
6. Nugget durch Ei ziehen → abtropfen
7. Im Semmelbrösel wälzen → fest andrücken
8. Auf Backblech legen, leicht mit Öl einpinseln
9. 20–25 Min. backen bis goldbraun (Koch!)
10. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen



Tipp für Kinder

- Mit links antenieren, mit rechts die trockene Hand – so klebt's nicht so!
- Je mehr Brösel, desto knuspriger wird der Nugget
- Nicht zu groß schneiden – dann gart es gleichmäßig



Achtung!

- Herd und Backofen: NUR der Koch bedient diese!
- Hähnchen ist rohes Fleisch – nach dem Anfassen sofort Hände waschen!
- Kerntemperatur mind. 75°C – sieht man, wenn kein Rosa mehr da ist



Rezept 2: Klassischer Kartoffelsalat

Schritt für Schritt – mit selbstgemachtem Dressing!



Kartoffelsalat

Für ca. 15–18 Kinder (große Schüssel)



Zutaten

1,5 kg festkochende Kartoffeln
1 Salatgurke
3 Frühlingszwiebeln
4 EL Mayonnaise
3 EL Joghurt (natur)
2 TL Senf (mittelscharf)
2 EL Weißweinessig
Salz & Pfeffer
1 Prise Zucker
Schnittlauch zum Garnieren



So geht's

1. Kartoffeln schälen & waschen (mit Koch)
2. In Salzwasser ca. 20 Min. kochen (Koch!)
3. Abgießen & vollständig abkühlen lassen
4. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden
5. Gurke in kleine Würfel schneiden
6. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden
7. Dressing: Mayo + Joghurt + Senf + Essig verrühren
8. Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken
9. Alles vorsichtig vermengen – nicht matschen!
10. Mit Schnittlauch garnieren & abdecken



Rezept 3: Erdbeerquark

Schritt für Schritt – süß, frisch und super einfach!



Erdbeerquark

Für ca. 15–18 Kinder (kleine Portionsschälchen)



Zutaten

800 g Magerquark
200 ml Sahne (zum Schlagen)
4–5 EL Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
500 g frische Erdbeeren
Saft von 1/2 Zitrone
Minzeblätter zur Deko (optional)



So geht's

1. Sahne steif schlagen (Quirl, mit Koch!)
2. Quark in eine große Schüssel geben
3. Puderzucker & Vanillezucker einrühren
4. Zitronensaft dazu und gut verrühren
5. Geschlagene Sahne vorsichtig unterheben
6. Erdbeeren waschen & Blätter entfernen
7. Die Hälfte der Erdbeeren in kleine Stücke schneiden
8. Erdbeerstücke vorsichtig unter den Quark mischen
9. In Schälchen verteilen
10. Mit ganzen Erdbeeren & Minze dekorieren



Tipp für Kinder

- Sahne erst schlagen wenn alles andere vorbereitet ist – sonst wird sie wieder flüssig
- 'Unterheben' heißt: sanft mit dem Löffel von unten nach oben bewegen
- Wer mag: Schokoraspeln oben drauf als Deko!



Variation

- Andere Früchte: Himbeeren, Blaubeeren oder Pfirsich
- Ohne Sahne: einfach mehr Quark (wird fester)
- Mit Keksboden: Löffelbiskuit zerkrümeln & in Schälchen legen