

Hallo liebe Kinder,

hier findet Ihr 2 leckere italienische Menü-Vorschläge, die Ihr für Eure Familie kochen könnt. Natürlich könnt Ihr die Gerichte auch zusammen mit Mama oder Papa kochen.

Wenn Ihr Lust habt, dann sendet uns doch anschließend ein Foto von Euch und Euren selbst zubereiteten Speisen!

Menü 1:

Prosciutto mit Melone

Nudelauflauf mit Parmesan

Gefüllte Pfirsiche

Menü 2:

Bruschetta mit Tomaten

Spaghetti mit Tomatensauce

Bananencreme

Wir wünschen Euch ein gutes Gelingen! Buon appetito!

Auf den letzten Seiten findet Ihr noch einige Tipps.

Menü 1

Prosciutto mit Melone

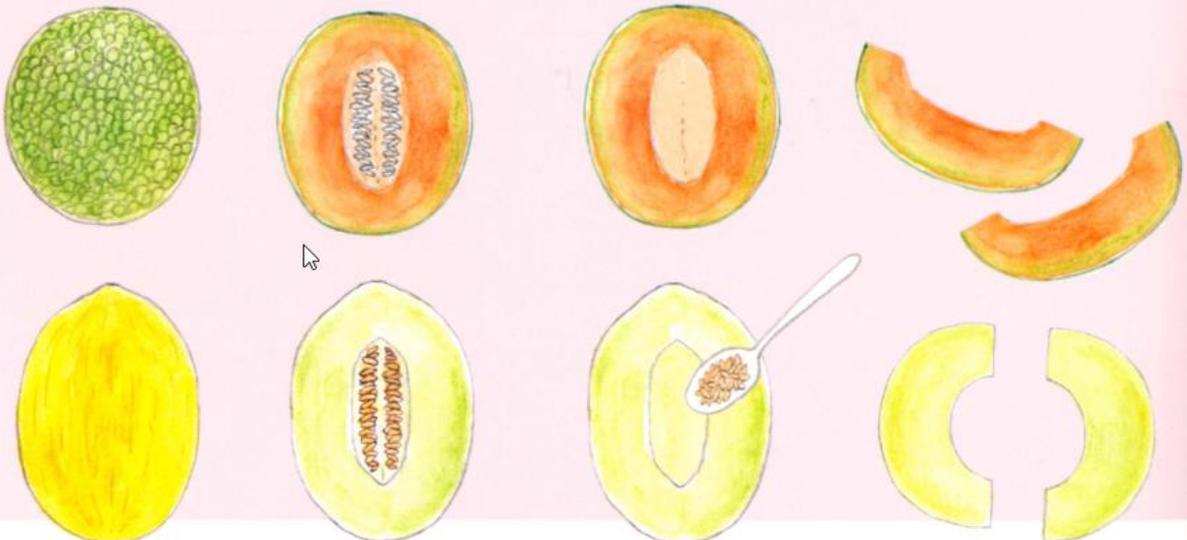
Prosciutto (ausgesprochen „pro-schu-to“) ist eine Schinkensorte. Bei dieser Vorspeise passt das salzige Aroma des Schinkens gut zur süßen Melone. Nimm kleine, reife Melonen, die sich leicht schneiden lassen. Am besten eignen sich Cantaloupe- und Honigmelonen, andere Sorten gehen aber auch. Cantaloupe-Melonen sind rund mit hellgrüner, höckeriger Schale und orange-farbenem Fruchtfleisch. Honigmelonen sind größer und ovaler. Sie haben eine gelblich grüne Schale und hellgrünes Fruchtfleisch.

Reicht für 4 Personen als Vorspeise

Als leichtes Mittagessen mit knusprigem Brot servieren.

- 2 kleine, reife Melonen*
- 8-12 Scheiben Prosciutto (2-3 Scheiben pro Person)

* Schnuppere an der Frucht - wenn sie nach Melone riecht, ist sie reif!



1 Die Melonen mit der Brückentechnik (siehe Seite 8) halbieren. Du musst die Frucht fast schon durchsägen, also sei vorsichtig und halte die Finger immer in der Brückenstellung, damit du dich nicht schneidest. Vielleicht muss dir ein Erwachsener beim Schneiden helfen.

2 Mit einem Teelöffel die Samen herauskratzen und wegwerfen.

3 Mit der Brückentechnik die Melone vierteln, indem du jede Hälfte noch einmal halbierst.

Salzig

+ süß

4 Du kannst die Melone mit Schale servieren und mit Messer und Gabel essen. Ganz leicht zu essen ist sie, wenn du das Fleisch mit der Brückentechnik gitterförmig einschneidest, aber nur bis zur Schale.

5 Du brauchst 4 Teller. Auf jeden Teller legst du 2 Melonenstücke und 2-3 Scheiben Schinken.

6 Wenn du willst, kannst du den Schinken auch über die Melonenstücke legen – das Essen sollte immer gut aussehen, damit deine Freunde oder deine Familie Appetit darauf bekommen. Mit Messer und Gabel oder einem Löffel servieren.

Nudelauflauf mit Parmesan

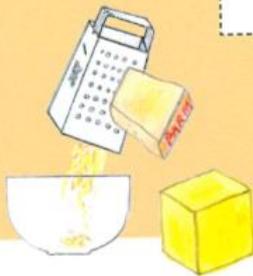
Reicht für 4 Personen

Für die überbackenen Nudeln:

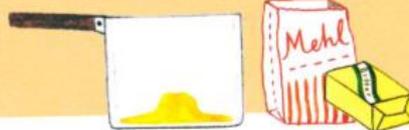
- 300 g Hörnchennudeln
- 30 g Parmesan
- 30 g Emmentaler

Für die Béchamelsauce:

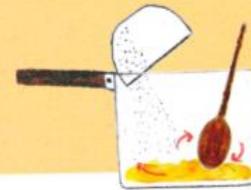
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 600 ml Vollmilch
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1 Zunächst Parmesan und Emmentaler vorsichtig reiben, dabei die Finger schön weit weg von der Reibe halten (siehe Seite 9). Den Käse beiseitestellen, du brauchst ihn erst später.



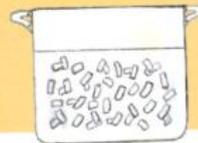
2 Nun die Sauce zubereiten. Dazu die Butter in einen kleinen Topf geben und bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Dabei darauf achten, dass sie nicht zu heiß wird und bräunt, weil das Farbe und Geschmack der Sauce beeinträchtigt.



3 Sobald die Butter flüssig ist, das Mehl dazugeben und die Mischung bei mittlerer Hitze 1 Minute braten. Dabei ständig mit dem Kochlöffel umrühren, bis eine glatte, glänzende Paste entsteht – die sogenannte Mehlschwitze.



7 Die Sauce bei schwacher Hitze 3 bis 4 Minuten unter ständigem Rühren ganz leicht kochen lassen. Dabei dickt sie weiter ein. Die Sauce ist fertig, wenn sie am Kochlöffelrücken hängen bleibt.



8 Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin kochen (siehe Seite 39). Bitte einen Erwachsenen, dir beim Abgießen der Nudeln zu helfen, und fülle sie anschließend wieder in den leeren Topf.



9 Parmesan und Emmentaler zur Béchamelsauce geben und das Ganze mit etwas frisch gemahltem schwarzem Pfeffer würzen.

Wenn du einen Nudelaufbau zubereiten willst, musst du zuerst eine köstliche weiße Sauce herstellen, die Béchamelsauce (ausgesprochen: „be-scha-mel“). Dazu machst du zunächst eine Mehlschwitze aus Butter und Mehl. Die Béchamelsauce kannst du übrigens auch in vielen anderen Gerichten verwenden, zum Beispiel für Lasagne (siehe Seite 54). Wenn du der Sauce noch etwas Käse hinzufügst – wie in diesem Rezept –, schmeckt sie noch etwas würziger.



4 Den Topf vom Herd nehmen, etwa 4 Esslöffel Milch hinzufügen und umrühren, bis von der Milch nichts mehr zu sehen ist. Die Masse wird sehr dick, du musst sie daher immer weiter glatt rühren.



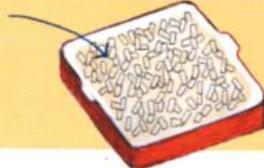
5 Den Topf wieder auf schwache Hitze stellen, etwas mehr Milch dazugießen und wieder umrühren. Die Milch portionsweise dazugeben, bis nur noch die Hälfte davon übrig ist.



6 Den Kochlöffel gegen einen Schneebesen tauschen und die restliche Milch dazugießen. Jetzt kannst du mehr Milch mit einem Mal dazugeben, dabei musst du aber ständig mit dem Schneebesen weiterrühren, damit sich keine Klumpchen bilden!



10 Die Hälfte der Béchamelsauce mit der Kelle oder dem Löffel über die Nudeln schöpfen oder darübergießen und mit einem Kochlöffel alles vermengen.



11 Die Nudeln in eine quadratische Auflaufform (Kantenlänge etwa 25 cm) oder in eine andere Auflaufform, die gerade da ist, löffeln. Die restliche Béchamelsauce über die Nudeln geben. Wenn du eine Kelle hast, geht es damit ganz einfach.



12 Die Auflaufform auf ein Backblech stellen. Mit den Ofenhandschuhen in den Ofen schieben und 20 Minuten backen, bis der Auflauf goldbraun ist und blubbert. Mit Salat oder grünem Gemüse servieren.

Gefüllte Pfirsiche

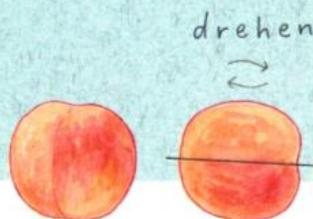
Reicht für 4 Personen

- etwa 15 g Butter
- 5 Pfirsiche
- 4 Amaretti-Kekse
- 2 Bio-Eier
- 15 g Kakaopulver (Backkakao)
- 50 g brauner Zucker

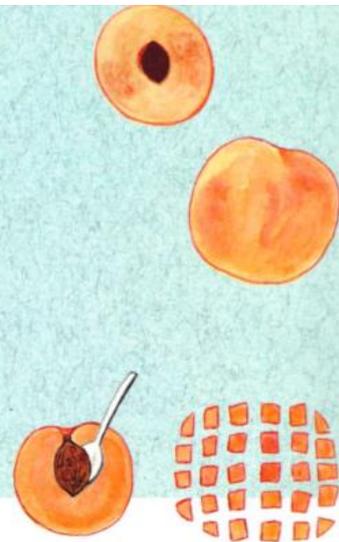
Amaretti sind kleine, kuppelförmige italienische Mandelkekse. Sie sind sehr leicht und knusprig. Die gefüllten Pfirsiche schmecken pur schon köstlich, aber du kannst sie auch mit Eiscreme oder Joghurt servieren.



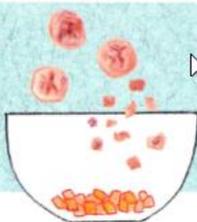
1 Den Ofen auf 160 °C vorheizen. Die Innenseite einer Auflaufform mit etwas Butter einreiben (die restliche Butter für später aufheben).



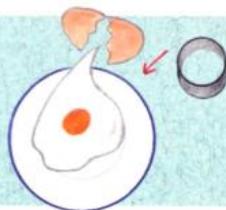
2 Mit der Brückentechnik (siehe Seite 8) die Pfirsiche halbieren. Die Pfirsichhälften gegeneinander verdrehen, um sie zu trennen.



3 Mit einem Teelöffel den Stein heraushebeln. Mit der Klauentechnik (siehe Seite 8) einen Pfirsich klein schneiden und in eine Schüssel geben.



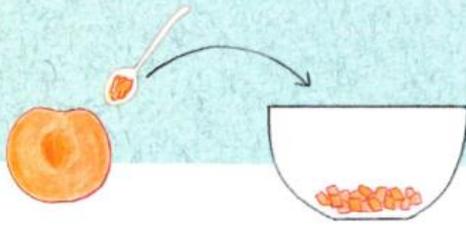
7 Die Amaretti mit den Händen zerkrümeln und zu den Pfirsichstücken geben.



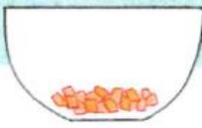
8 Da du für dieses Rezept nur das Eigelb brauchst, musst du die Eiertrennen. Dazu ein Ei über einer Untertasse aufschlagen (siehe Seite 9). Dann vorsichtig einen kleinen Plätzchenausstecher über das Eigelb



stülpen und die Untertasse so kippen, dass das Eiweiß in eine Schüssel fließt und das Eigelb im Förmchen bleibt. Mit dem anderen Ei dasselbe machen. Aus dem Eiweiß kannst du später Baisers backen oder sie zu Rührei dazugeben.



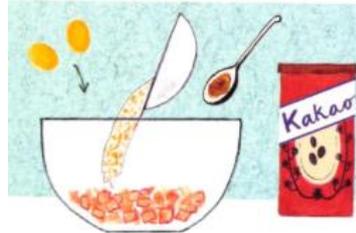
4 Mit einem Teelöffel die Löcher in jeder Pfirsichhälfte etwas größer machen, indem du etwas Fruchtfleisch herauskratzt.



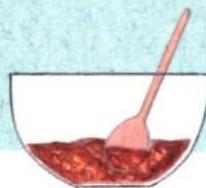
5 Das ausgekratzte Fruchtfleisch zu den Pfirsichstücken in der Schüssel geben.



6 Die Pfirsichhälften mit der Schnittseite nach oben in die Auflaufform legen.



9 Eigelb, Kakaopulver und Zucker zu den Kekskrümel geben und alles vermischen. Die Masse auf die Pfirsichhälften verteilen und jeweils die gleiche Menge zu einer kleinen Kuppel anhäufen.



10 Auf jede Kuppel ein winziges Stückchen Butter legen. Die Form mit Ofenhandschuhen in den Ofen schieben und die Pfirsiche 1 Stunde backen. Heiß oder warm servieren.

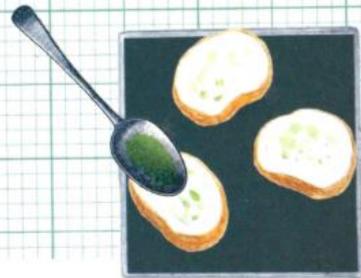
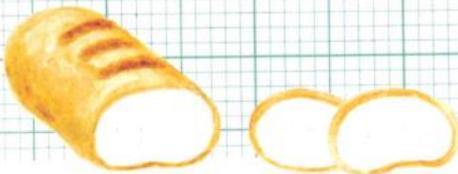
Menü 2:

Bruschetta mit TOMATEN

Reicht für 4 Personen als Vorspeise
Als Mittagessen lieber eine größere Menge zubereiten.

- 1 kleines italienisches Weißbrot (Ciabatta; spricht: „tscha-batta“) oder 1 kleines Baguette
- 4 Esslöffel natives Olivenöl extra zum Beträufeln
- 8 reife Flaschentomaten
- 1 Knoblauchzehe
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (nach Belieben)
- einige frische Basilikumblätter (nach Belieben)

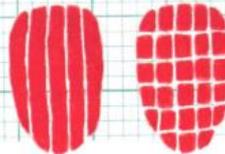
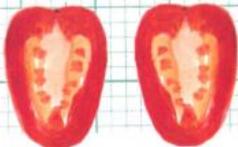
Bruschetta (ausgesprochen „brusketta“) wurde ursprünglich erfunden, um altbackenes Brot zu verwerten, indem man es röstete und mit leckeren Zutaten belegte. Die einfachste Variante wird mit saftigen, reifen Tomaten hergestellt – viele Italiener halten sie für die beste Variante! Du kannst es auch mit Mozzarella, Basilikum, Schinken oder geröstetem Gemüse versuchen.



- 1 Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Das Brot mit einem Sägemesser (Messer mit gezackter Schneide) mithilfe der Klauentechnik (siehe Seite 8) in 8 Scheiben schneiden.

Dabei etwas diagonal schneiden, sodass die Scheiben eine schöne ovale Form bekommen. Bitte eventuell einen Erwachsenen, das Schneiden zu übernehmen.

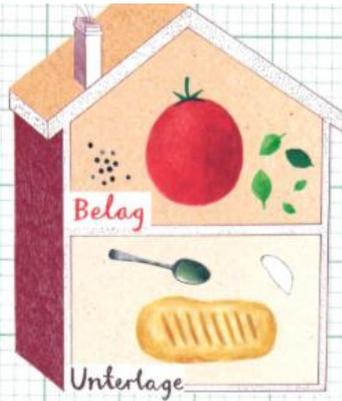
- 2 Die Brotscheiben flach auf ein Backblech legen. Mit einem Löffel 2 Esslöffel Olivenöl über die Scheiben träufeln – das Brot wird nicht mit Öl bedeckt, sondern nur an einigen Stellen damit beträufelt.



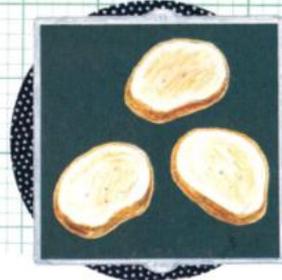
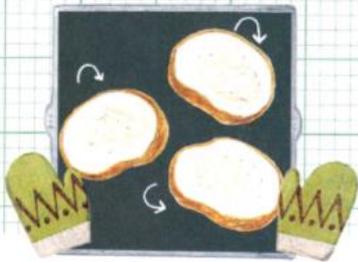
- 5 Für den Tomatenbelag eine reife Flaschentomate mit der Brückentechnik (siehe Seite 8) längs halbieren. Eine Tomatenhälfte mit der flachen Seite nach unten auf ein Schneidbrett legen.

- 6 Wieder mit der Brückentechnik die Tomatenhälfte in lange, dünne Streifen schneiden, dann die Finger in die Klauenposition bewegen und die langen Streifen in kleine Stücke schneiden. Das nennt man „würfeln“.

Die gewürfelten Tomaten sollten wie winzige Quadrate aussehen, aber es ist nicht schlimm, wenn nicht alle gleich groß sind – schmecken werden sie trotzdem toll!



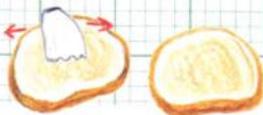
10 Min.



3 Mit den Ofenhandschuhen das Blech in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten das Blech herausnehmen, die Brotscheiben vorsichtig wenden und nochmals 10 Minuten in den Ofen schieben.

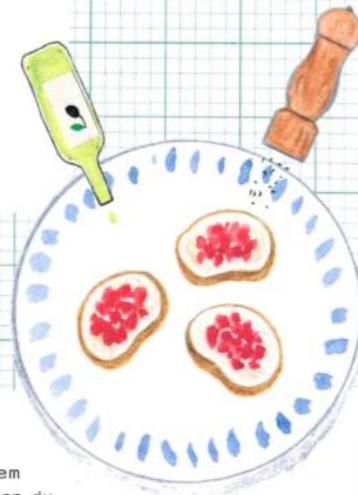
4 Das Brot sollte jetzt hell goldbraun aussehen und kross sein. Das Backblech mit Ofenhandschuhen aus dem Ofen nehmen und auf einen Topfuntersetzer stellen. Etwas abkühlen lassen.

reiben



7 Die papierartige Schale von der Knoblauchzehe abziehen. Eine Scheibe geröstetes Brot nehmen und beide Seiten mit der Knoblauchzehe abreiben. Mit den anderen Brotscheiben dasselbe machen.

8 Das geröstete Brot auf einen großen Teller legen, die Tomaten auf dem Brot verteilen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Wenn du möchtest, kannst du etwas schwarzen Pfeffer darüberstreuen oder frische, in kleine Stücke zerpfückte Basilikumblätter.



Spaghetti mit Tomatensauce



Tomato
pomodoro
Goldener
Apfel

Reicht für 4 Personen

- 1 Dose (400 g) gehackte Tomaten
- 1 Teelöffel brauner Zucker
- 1-2 Knoblauchzehen, je nach Geschmack
- 400 g Spaghetti
- 10 frische Basilikumblätter
- 2 Esslöffel Olivenöl

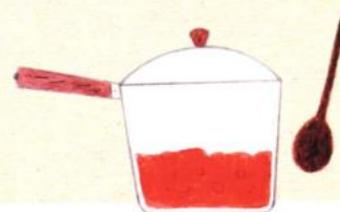
Italienisches Essen ohne Tomaten kann man sich kaum vorstellen, aber eigentlich wachsen sie erst seit dem 16. Jahrhundert in Italien. Zuerst beängstigten die Leute die Tomate sehr argwöhnisch, weil sie mit einer giftigen Pflanze verwandt ist, der Tollkirsche. Zu unserem Glück fand man aber bald heraus, wie köstlich sie schmeckt. Der italienische Name für Tomate, *pomodoro*, bedeutet „goldener Apfel“.



1 Die Tomaten aus der Dose in einen Topf schütten und den Zucker dazugeben.



2 Die Knoblauchzehen leicht mit einer Teigrolle andrücken, dann schälen und zu den Tomaten geben.



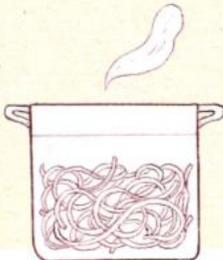
3 Die Tomaten langsam zum Kochen bringen, den Deckel aufsetzen und bei sehr schwacher Hitze etwa 40 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten gelegentlich mit einem Kochlöffel umrühren.



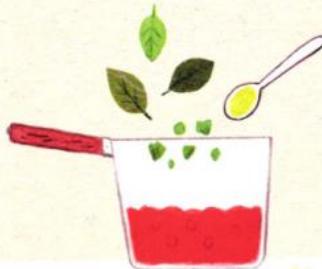
Tollkirsche



Meine giftigen
entfernten Verwandten
←



4 Etwa 15 Minuten, bevor die Sauce fertig ist, einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin kochen (siehe Seite 39). Bitte einen Erwachsenen, dir beim Abgießen der Nudeln zu helfen, und fülle sie danach wieder in den Topf.



5 Die Tomatensauce vom Herd nehmen, die Basilikumblätter klein zerpflücken und mit dem Öl zur Sauce geben.



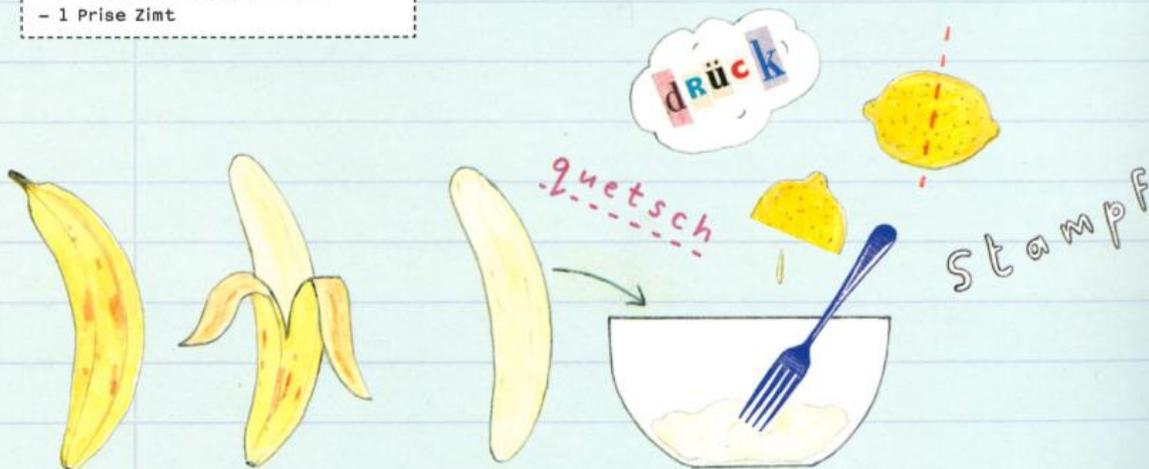
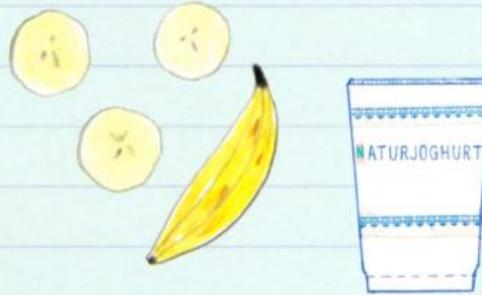
6 Die Sauce vorsichtig über die Spaghetti schütten oder mit der Kelle darüberschöpfen. Alles vermengen und sofort servieren.

Bananencreme

Für diesen schnellen, einfachen und köstlich-cremigen Nachtisch müssen die Bananen richtig reif sein. Dieses Rezept ergibt je eine kleine Portion für vier Personen. Du kannst natürlich auch mehr von den Zutaten nehmen und größere Portionen servieren.

Reicht für 4 Personen

- 2 reife Bananen, plus eine Banane zum Dekorieren (wenn du möchtest)
- $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 4 Esslöffel Mascarpone
- 8 Esslöffel Naturjoghurt
- 4 Teelöffel flüssiger Honig
- 1 Prise Zimt



1 Die Bananen schälen und in eine Schüssel legen. Mit einer Gabel zu einem glatten Brei zerdrücken.

Die Zitronenhälfte über den Bananen ausdrücken und den Saft mit einer Gabel unter die Bananenmasse rühren.

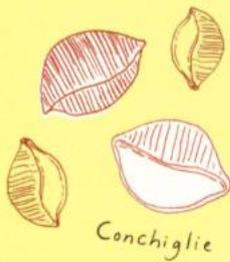


2 Mascarpone und Joghurt dazugeben und alles vermischen. Dann den Honig hinzufügen und mit einem Löffel unter die Masse ziehen.

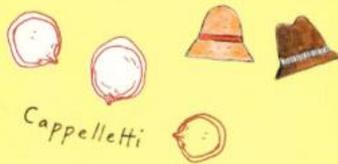
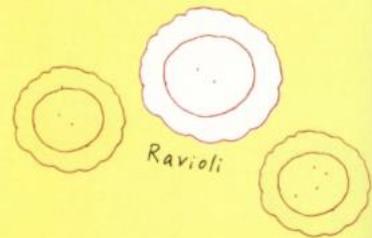
3 Die Bananencreme in kleine Schüsselchen löffeln. Wenn du möchtest, kannst du jede Portion mit einigen Bananenscheiben dekorieren. Zum Schluss mit etwas Zimt bestreuen und servieren.

Tipps und Tricks:

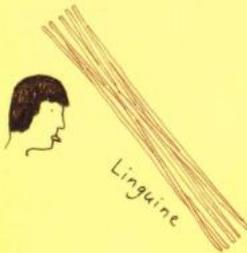
Nudeln



Nudeln sind ein Grundnahrungsmittel in Italien. Viele Italiener haben spezielle große, tiefe Töpfe mit Deckel, die sie nur zum Nudelkochen verwenden. Man braucht einen großen Topf, weil die Nudeln beim Kochen größer werden und viel Platz brauchen, um sich bewegen zu können. Ist der Topf zu klein, werden die Nudeln am Boden schneller gar als der Rest. Einige moderne Nudeltöpfe haben ein eingebautes Sieb, durch das die fertigen Nudeln abgessen werden können.



Nudeln gibt es in allen möglichen verschiedenen Formen und Größen mit hübschen Namen: Zu den kurzen Nudelsorten gehören Cappelletti, was „kleine Hüte“ bedeutet, und Farfalle, die „Schmetterlinge“. Lange Nudelsorten sind etwa Linguine („kleine Zungen“) und Capellini („feine Haare“) – die dünnste, feinste Nudelsorte, die es gibt. Wie viele Nudelsorten fallen dir ein? Wie viele hast du schon probiert?



Nudeln sind schnell und einfach gekocht – ideal, wenn man es eilig hat. Es gibt zwei Sorten von Nudeln: frische und getrocknete. Frische Nudeln werden normalerweise aus Mehl und Eiern hergestellt (siehe Seite 40) und halten nur wenige Tage. Getrocknete Nudeln bestehen meist nur aus Mehl und Wasser und können monatelang gelagert werden.



In Italien achtet man sehr sorgfältig darauf, die Nudeln nicht zu übergaren. Sie sollen zwar weich, aber in der Mitte noch etwas fest sein. Man sagt, sie sollen „Biss“ haben – auf Italienisch heißt das al dente („auf den Zahn“).



Wie man Nudeln kocht



1 Fülle den größten Topf, den du finden kannst, zu drei Vierteln mit kaltem Wasser. Bitte einen Erwachsenen, dir beim Tragen zum Herd zu helfen. Das Wasser bei starker Hitze zum Kochen bringen.



2 Die Nudeln vorsichtig hineingeben und gut umrühren. Während der Kochzeit gelegentlich mit einem langstieligen Löffel umrühren, damit sie nicht aneinanderkleben. Die Nudeln 1 Minute kürzer kochen, als auf der Packung angegeben, weil sie besser schmecken, wenn sie *al dente* sind und nicht matschig. Eine Nudel mit der Gabel aus dem Topf nehmen, etwas abkühlen lassen und probieren, ob sie gar ist – sie sollte weich sein, aber noch etwas „Biss“ haben.



3 Bitte einen Erwachsenen, dir beim Abgießen durch ein großes Sieb zu helfen. Die Nudeln sofort mit einer Sauce deiner Wahl servieren.

Techniken

Brückentechnik

Die Zutat, die du schneiden willst, festhalten, indem du mit dem Daumen auf einer Seite und dem Zeigefinger auf der anderen Seite eine Brücke bildest. Das Messer mit der Klinge nach unten in der ande-

ren Hand halten, unter die Brücke schieben und durch die Zutat schneiden. Bei manchen weichen Zutaten wie Tomaten ist es oft einfacher, vor dem Schneiden die Schale erst mit der Messerspitze einzustechen.

Klauentchnik

Die Zutat mit der flachen Seite nach unten auf das Schneidbrett legen (meist musst du sie dazu zuerst mit der Brückentechnik halbieren). Die Finger deiner linken Hand zu einer Klaue krümmen, indem du den Daumen hinter die Finger beugst und die Fingerspitzen von der Klinge weg

unterschlägst. Wenn du Linkshänder bist, musst du mit der rechten Hand eine Klaue machen! Die Klaue auf die Zutat legen, die du schneiden willst. Das Messer in die andere Hand nehmen und die Zutat in Scheiben schneiden. Die Klauenfinger dabei immer ein Stückchen nach hinten bewegen, wenn das Messer näher kommt.

Zwiebeln schneiden

Die Zwiebel auf ein Schneidbrett legen. Mit der Klauentchnik gut festhalten und das spitze Ende abschneiden. Die Zwiebel mit der flachen Seite (die du gerade abgeschnitten hast) auf das Brett legen, mit der Brückentechnik festhalten und halbieren. Die trockene, papierartige Schale abziehen. Um die Zwiebel in kleine Stücke (Würfel) zu schneiden, mit Fingern und Daumen eine Brücke bilden und von knapp

über der Wurzel bis zum oberen Ende viele Male senkrecht einschneiden. Anschließend zur Klauentechnik überwechseln und die Zwiebel quer dazu in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel in dünne Scheiben schneiden

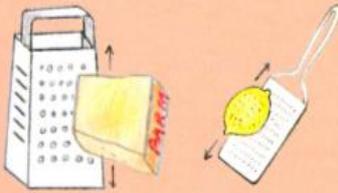
Eine Zwiebelhälfte mit der flachen Seite nach unten auf das Schneidbrett legen. Die Zwiebel mit der Klauentchnik festhalten und quer in Scheiben schneiden.



Eier aufschlagen

Das Ei so in eine Hand nehmen, dass du es beinahe umfasst. Über eine kleine Schüssel halten und mit einem Tafelmesser in der Mitte auf die Schale schlagen, damit sie bricht.

Das Messer ablegen und deine Daumen in den Spalt stecken, den du gerade in die Schale geschlagen hast. Die Schale vorsichtig auseinanderziehen und Eiweiß und Eigelb in die Schüssel gleiten lassen.



Küchenreibe benutzen

Die Reibe auf ein Schneidbrett stellen und am Griff festhalten. Die Zutat an ihrem breitesten Ende fassen und aufwärts und abwärts über die Reibe führen. Pass dabei aber stets gut auf, dass deine Finger und Knöchel nicht an den Zähnen der Reibe hängen bleiben.

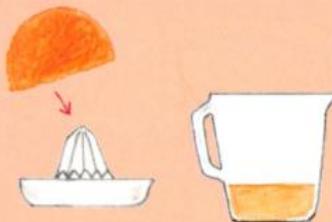
Ist dir schon mal aufgefallen, dass eine Reibe verschieden große Löcher hat? Manchmal soll eine Zutat mit den großen Löchern grob gerieben werden, zum Beispiel Möhren für einen Salat. Andere Zutaten, zum Beispiel Parmesan, lassen sich am besten mit den kleinen Löchern reiben und dann prima über Nudeln streuen.



Schälen mit dem Sparschäler

Es gibt unterschiedliche Arten von Sparschälern. Vielleicht musst du erst einige ausprobieren, um herauszufinden, mit welchem du am besten umgehen kannst. Ein Ende der Zutat festhalten und das andere auf ein Schneidbrett legen. Den Schäler auf halber Höhe an-

setzen und von dir weg an der Zutat hinunterziehen. Vorsicht, der Schäler ist scharf! Du musst das Gemüse beim Schälen Stück für Stück weiterdrehen, damit du überall an die Schale herankommst. Anschließend die Zutat umdrehen und das andere Ende festhalten, während du die zweite Hälfte schälst.



Zitronen- und Orangensaft auspressen

Die Zitrone oder Orange mit der Brückentechnik (siehe linke Seite) in zwei Hälften schneiden. Wenn du stark genug bist, kannst du jetzt eine Hälfte der Frucht über einer kleinen Schüssel oder einem Krug in

der Hand zusammendrücken und auf diese Weise den Saft auspressen. Wenn du eine Zitruspresse hast wie auf dem Bild, geht es einfacher. Drücke die Orangen- oder Zitronenhälfte auf den Kegel und drehe die Frucht gleichzeitig, um den Saft herauszupressen.