

 **Besser essen!**

# An die Töpfe,

# fertig,

# los!



Konstantin, Emily und Smila machen eine Koch-Challenge: Schaffen sie es, zusammen ein Menü zuzubereiten? Das liest du hier. Du kannst auch ihre Rezepte ausprobieren.

Text: Katja Bosse  
Fotos: Kathrin Spirk

**Smila** Lass uns mal checken, ob wir alle Zutaten haben. Ich glaub, für mein Rezept ist alles da. Wer kann riechen, was das für ein Gewürz ist?

**Konstantin** Puh, keine Ahnung, aber das stinkt!

**Smila** Das ist Kreuzkümmel, Mann. Kommt auch nur ganz wenig rein.

**Emily** Bah, Smi-Smi, und das soll wirklich in deinen Salat? Da riecht mein Käse schon besser. Hmmm ...

**Konstantin** Iih, Käse.

**Konstantin, Smila und Emily haben sich in der Küche einer ZEIT-Mitarbeiterin getroffen. Die drei Freunde sind 11 und 12 Jahre alt. Für sie hat sich die ZEIT LEO-Redaktion eine Koch-Challenge ausgedacht: Zusammen sollen sie ein Drei-Gänge-Menü kochen. Jeder hat sein Lieblingsrezept mitgebracht: Smila will Couscous-Salat als Vorspeise machen, Emily Nudelauflauf als Hauptgericht. Der Nachtisch ist ein Smoothie von Konstantin. Wessen Gericht bekommt 10 Punkte?**

**Emily** So, Leute, dann lasst uns mal loslegen. Was machen wir zuerst?

**Smila** Ich weich den Couscous schon mal in Wasser ein. Der muss eine halbe Stunde ziehen. Ich stell meinen Handywecker.

**Emily** Okay, dann setz ich Kochwasser auf. Wir brauchen einen Topf für die Nudeln und einen für den Brokkoli.

**Konstantin** Schneidest du den Brokkoli nicht klein?

**Emily** Nee, mein Vater sagt, die Röschen dürfen nicht im Wasser liegen, sonst kochen die Vitamine raus. Ich stell den in den Topf wie einen Baum. Nur der Deckel muss draufpassen.

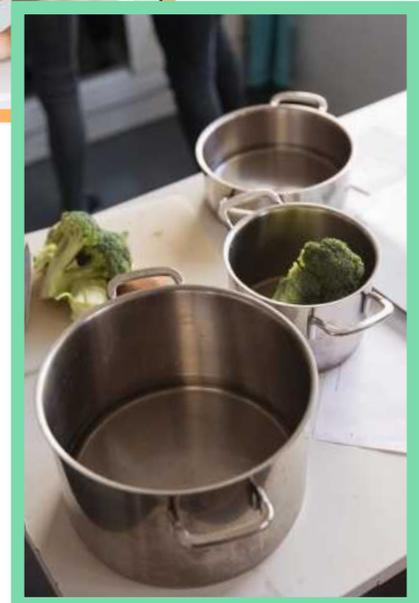
**Emily hat den Speiseplan an die Küchentafel geschrieben. Konstantin macht die Verzierung.**



**Für den Smoothie schnippeln die drei Freunde Kiwis und Bananen klein.**



**Welcher Topf ist groß genug für den Brokkoli? Es muss ein Deckel draufpassen.**



**Konstantin** Helft ihr mir dann, das Obst zu schnippeln?

**Smila** Wie schält man denn Kiwis?!

**Emily** Mit dem Sparschäler, hier.

**Smila** Uuh, die werden ja voll eckig.

**Konstantin** Im Rezept steht, man soll die in Sechzehntel teilen ...

**Emily** Voll übertrieben! Die werden doch nachher eh püriert.

**Smila** Ich glaub, ich schneid lieber die Banane! →

→ In der Küche sieht es jetzt ein bisschen wild aus: In der Spüle türmt sich Geschirr, Schubladen stehen offen. Ein Stück Kiwi ist unbemerkt auf den Fußboden geflitscht. Die Fenster sind vom Wasserdampf beschlagen.

**Emily** So, die Nudeln müssen abgessen werden!

**Konstantin** Iih, meine Socke ist nass.

**Smila** Ich räum mal auf. Ist ja gar kein Platz mehr zum Arbeiten hier.

**Konstantin** Was kommt jetzt?

**Smila** Wir müssen noch das Gemüse für meinen Salat schneiden.

**Emily** Woa, willst du mich umbringen, Smi-Smi? Vorsicht mit dem Messer!

**Smila** Zitrone gehört auch rein. Kann die mal jemand auspressen?

**Emily** Im Zeltlager hatten wir mal 'ne Challenge, wer in eine Zitrone beißen kann, ohne das Gesicht zu verziehen. Unser Zelt hat gewonnen.

**Smila** Was ist eigentlich mit den Äpfeln, Konstantin?

**Konstantin** Oh, die muss ich noch reiben. Das ist voll anstrengend.

**Smila** Ich schneid sie dir vor.

**Konstantin** Deine Apfelspalten sehen aus wie Yodas Monde!

**Emily** Wollen wir dann die Eier trennen, Smi-Smi? Nudeln und Brokkoli sind schon in der Auflaufform.

**Smila** Ist der Ofen vorgeheizt?

**Emily** Den Käse lassen wir Konstantin drüberbröckeln.

**Konstantin** Als ob!

**Emily** Kannst ja 'ne Wäscheklammer auf die Nase setzen!

**Konstantin** Okay, meinetwegen. Nee, aua. Ich muss auch noch den Smoothie pürieren. Smila, gib mal den Joghurt aus dem Kühlschrank.



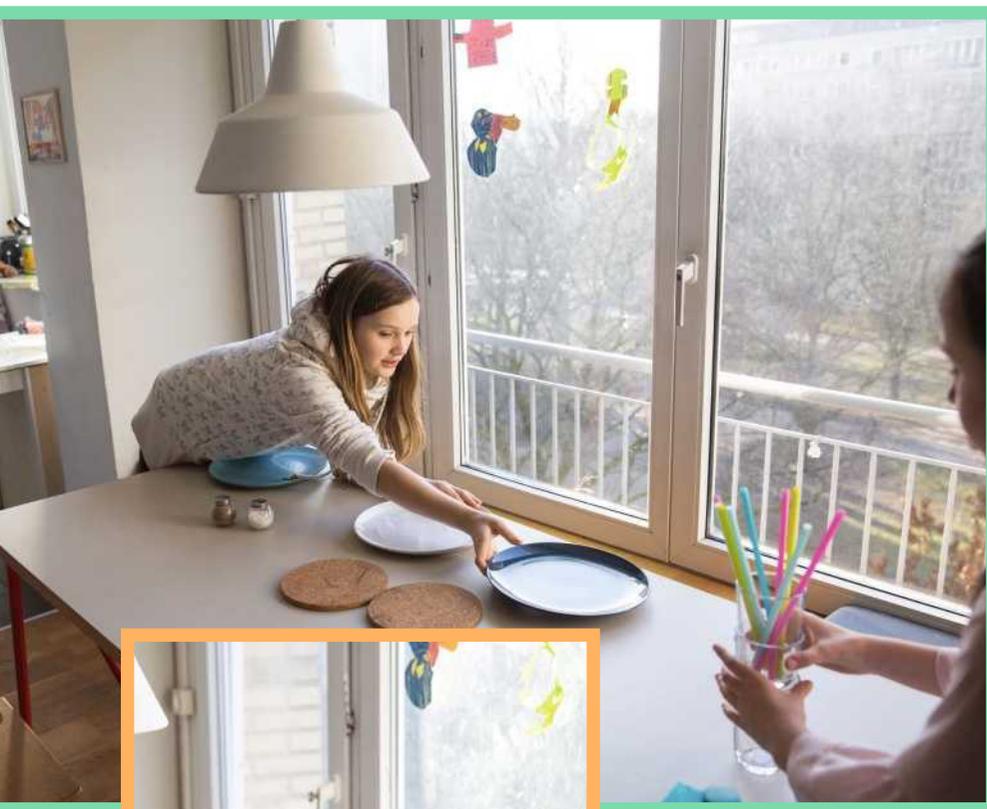
Konstantin klemmt sich die Nase zu, damit er den Käse nicht riechen muss.

Achtung, Spritzgefahr! Smila geht beim Pürieren in Deckung.



Zusammen schneiden die Freunde das Gemüse für den Salat.





**Nach 20 Minuten im Ofen ist der Nudelaufwurf fertig gebacken. Emily streift sich Handschuhe über und hebt die Form aus dem Ofen. Smila rührt ein Dressing für ihren Salat an. Und Konstantin verteilt den Apfel-Kiwi-Smoothie auf drei Gläser.**

**Emily** Kommt, wir decken den Tisch!  
**Smila** Okay, wollt ihr tiefe Teller oder Schalen für den Salat?

**Konstantin** Schalen.

**Emily** Wir brauchen auch noch Untersetzer für den Auflauf. Und Servietten. Ich kann die zu Seerosen falten.

**Konstantin** Wow.

**Smila** Ich hab voll Hunger jetzt.

**Emily** Findet den Fehler! Ihr sitzt, und ich bediene euch.

**Konstantin** Ich muss die Tomaten aus meinem Salat pulen.

**Smila** Schmeckt dir wohl nicht.

**Konstantin** Doch, ich geb dir 7 von 10 Punkten.

**Emily** Und meinem Auflauf?

**Konstantin** Der kriegt 9 Punkte. Ein Punkt Abzug für den Stinkekäse.

**Emily** Wow, danke, Konstantin.

**Smila** Beim Smoothie stören mich die Apfelstückchen ein bisschen. Dem würde ich 6 Punkte geben.

**Emily** Vielleicht nimmst du nächstes Mal lieber gepressten als geriebenen Apfel?

**Konstantin** Ich find ihn okay. Und wer räumt jetzt auf?

**Smila** Oha, wir haben ganz schön viel Geschirr verbraucht ...

**Konstantin** Ich guck lieber nicht hin.

**Emily** Na los, alle zusammen. ●

**Smila und Emily decken den Tisch. Gleich sind alle drei Gänge fertig.**

**Emily ist zufrieden: Sie füllt den anderen vom Nudelgericht auf.**

**Während des Essens bewerten die Freunde ihr Essen mit Punkten.**

Hier findest du die Rezepte.

# Couscous-Salat



## Du brauchst: (für 4 Portionen)

- 250 g Couscous
- 250 ml Wasser
- 5 EL Olivenöl
- 2 Fleischtomaten
- 1 Salatgurke
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund frische Minze
- Saft von 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Kreuzkümmel

1. Füll den Couscous in eine große Salatschüssel, und gieß 250 ml heißes Wasser hinzu. Dann gibst du noch 5 Esslöffel Olivenöl hinein. Rühr alles um, und stell die Schüssel 30 Minuten beiseite, damit der Couscous das Wasser ganz und gar aufsaugen kann.
2. In der Zwischenzeit kannst du die restlichen Zutaten waschen. Schneid die Tomaten in kleine Würfel, und wirf die Stielansätze weg. Entfernen die Kerne der Spitzpaprika, schäl die Gurke, und schneid beides in murmelgroße Stücke. Die Frühlingszwiebeln schneidest du in schmale Ringe. Als Letztes hackst du die Kräuter.
3. Gib alles zum Couscous in die Salatschüssel, und rühr um.
4. Press die Zitronen aus, und gieß den Saft über den Salat. Würz ihn mit Salz und Pfeffer, dann gibst du noch etwas Kreuzkümmel hinzu. Fertig ist die Vorspeise!

# Apfel-Kiwi-Smoothie

## Du brauchst: (für 4 Portionen)

- 8 Kiwis
- 1 Banane
- 2 saure Äpfel  
(etwa Granny Smith)
- 200 g Sahnejoghurt
- 1 Limette
- 2 EL Vanillezucker
- 150 ml Mineralwasser



1. Schäl die Kiwis und die Banane, und schneid alles in kleine Stücke.
2. Schäl die Äpfel, und raspel sie mit einer Reibe zu einer feinen Masse.
3. Füll das Obst in einen hohen Mixbehälter, und gib den Sahnejoghurt dazu.
4. Press die Limette aus, und gieß den Saft mit in den Becher. Nun gibst du noch den Vanillezucker und das Mineralwasser hinzu.
5. Zerkleinere alles so lange mit einem Pürierstab, bis der Smoothie trinkfertig ist.
6. Füll ihn in Gläser um, und servier deinen Nachtisch mit einem Strohhalm.



# Nudel- auflauf

**Du brauchst:**  
(für 4 Portionen)

- 1 Brokkoli
- 500 g Fusilli-Nudeln
- Butter zum Einfetten
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Bio-Gemüsebrühpulver
- 250 g Emmentaler
- 125 g Mozzarella

1. Bring zwei Daumen breit Wasser in einem Topf zum Kochen. Wasch den Brokkoli, und stell ihn in den Topf. Verschließ den Topf mit einem Deckel, und dreh die Temperatur auf mittlere Hitze. Lass den Brokkoli etwa zehn Minuten garen.
2. Im zweiten Topf bringst du reichlich Wasser zum Kochen. Gib die Nudeln dazu, stell die Temperatur etwas runter. Lass die Nudeln so lange kochen, wie auf der Packung steht.
3. Gieß das Kochwasser beider Töpfe in den Ausguss, und fang dabei die Nudeln in einem Sieb auf. Schneid den Strunk vom

Brokkoli ab, und schneid die Röschen in Stücke.

4. Fette die Auflaufform mit der Butter, und gib die Nudeln und die Brokkoli-Röschen hinein.
5. Schlag die Eier in eine Schüssel, gib Salz, Pfeffer und Brühpulver hinzu, und verrühr alles mit einem Schneebesen. Gieß die Masse über die Nudeln.
6. Heiz den Ofen auf 200 Grad vor.
7. Reib den Emmentaler, und schneid den Mozzarella in kleine Stücke. Streusel den Käse über die Nudeln.
8. Gib die Form für 20 Minuten in den Ofen. Dann ist dein Hauptgericht fertig!

**?** Kochst du auch gern mit Freunden? Und hast du ein Lieblingsrezept? Schick es an [zeitleo.magazin@zeit.de](mailto:zeitleo.magazin@zeit.de)

**DAS SCHICKSAL DER SAVANNE  
ENTSCHEIDET SICH**

**- SEI DABEI!**

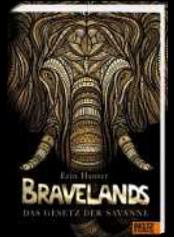


**DIE NEUE ERFOLGSREIHE  
VON ERIN HUNTER**

ISBN 978-3-407-82363-2



ISBN 978-3-407-75446-2



ISBN 978-3-407-81244-5



**bravelands.de**

**BELTZ  
& Gelberg**

Illustration: © UNIMAK