



Die berühmte Köchin denkt sich Rezepte aus,
die jeder nachmachen kann. Diesmal:

Drei-Gänge-Menü

Fotos: Lisa Rienermann



Hast Du Lust, Eure Küche zum Restaurant zu machen? Dann lad Deine Eltern und Geschwister zu einem Drei-Gänge-Menü ein! Alle Rezepte auf diesen Seiten sind für zwei Erwachsene und zwei Kinder gedacht. Wenn Ihr mehr seid oder besonders großen Hunger habt, kannst Du von allem das Doppelte nehmen. Damit alles rechtzeitig fertig wird, bereitest Du zuerst die Schokosahne und die Pflaumensoße für den Nachtisch vor. Während sie abkühlen, machst Du die Vorspeise fertig und kochst dann das Hauptgericht. Erst wenn Ihr beides gegessen habt, schlägst Du die Schokosahne für den Nachtisch auf. Guten Appetit!

Deine Sarah





Foto: Christian Kaufmann (kl.); Typografie: Star Worbs

Vorspeise:

Gemüsesticks mit Avocadodip

Für vier Portionen brauchst Du:

- 3 weiche Avocados
- ½ Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 6 Stängel Schnittlauch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzen Pfeffer
- 2 Karotten
- 2 gelbe Paprikas
- 1 Salatgurke
- 8 Radieschen
- 8 kleine Tomaten

Und so geht's:

1. Schneid jede **Avocado** von oben nach unten in zwei Hälften. Um den Kern in der Mitte musst Du herumschneiden. Dreh die Hälften auseinander, und entferne den Kern mit einem Esslöffel.
2. Hol das Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale, und gib es in eine Schüssel. Zerdrück es dann mit einer Gabel, bis ein Mus entsteht. Die halbe **Zitrone** presst Du aus und gießt den Saft zum Avocadomus. Schäl die **Knoblauchzehe**, hack sie in feine Stücke, und gib sie mit zwei Löffeln **Olivenöl** zum Mus.
3. Wasch den **Schnittlauch**, und schneid ihn in feine Ringe. Streu ihn in die Schüssel, und vermisch alles gut. Dann schmeck den Dip mit **Salz** und **Pfeffer** ab. Fertig! Füll den Dip in eine schöne Schale, und stell ihn in den Kühlschrank.
4. Jetzt machst Du die Gemüsesticks. Schäl dafür die **Karotten**, und schneid sie in Stücke, die etwa so dick und so lang wie Dein Zeigefinger sind.
5. Wasch das restliche Gemüse. Trockne es ab.
6. Halbier die **Paprikas**, und entferne das Kerngehäuse. Dann schneid sie in Streifen.
7. Schneid die **Salatgurke** in daumendicke Stäbchen.
8. Entferne das Grün und die Wurzeln der **Radieschen**, und halbier sie.
9. Schneid bei den **Tomaten** jeweils oben eine schmale Scheibe ab, als hätten sie einen Deckel. Hol mit einem Teelöffel die glitschigen Kerne heraus, und füll die Tomaten mit etwas Avocadodip. Dann leg die Deckel wieder drauf.
10. Nimm den größten Teller, den Du findest, und verteil das Gemüse darauf. Stell die Schüssel mit dem Avocadodip daneben. Und dann kann losgedippt werden!



Hauptgericht:

Kartoffel-Würstchen-Gulasch

Für vier Portionen brauchst Du:

- 2 große Zwiebeln
- 8 große Kartoffeln
- 1 EL Butter
- ½ TL getrockneten Majoran
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Paprikapulver scharf
- 1 EL Tomatenmark
- etwa 500 ml Wasser
- ½ Bund Blattpetersilie
- 2 EL Sauerrahm
- 1 Prise schwarzen Pfeffer
- 3 Prisen Salz
- 5 Wiener Würstchen

Und so geht's:

1. Schäl die **Zwiebeln**, und schneid sie in kleine Würfel. Schäl danach die **Kartoffeln**, und schneid sie in walnussgroße Würfel.
2. Gib die Zwiebeln mit der **Butter** in einen Topf, und lass sie auf dem Herd bei geringer Hitze etwa 3 Minuten anschwitzen – das heißt, sie sollen dabei fast durchsichtig, aber nicht braun werden. Dann kommen die Kartoffeln dazu, die Du 2 Minuten mit den Zwiebeln anschwitzen lässt.
3. Streu **Majoran** und **Paprikapulver** hinzu, und gib **Tomatenmark** mit in den Topf. Verrühr alles gut mit einem Holzlöffel, und lass es weiter anbraten – aber nicht zu stark, da das Paprikapulver sonst bitter wird.
4. Beginnt die Masse am Boden zu kleben, gieß etwas **Wasser** in den Topf, bis die Kartoffelwürfel damit ganz knapp bedeckt sind. Sie sollen aber nicht schwimmen! Leg einen Deckel auf den Topf, und stell die Herdplatte auf mittlere Hitze. Lass alles etwa 15 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind. Rühr dabei ab und zu um, damit nichts anbrennt.
5. Wasch in der Zwischenzeit die **Petersilie**, schüttel sie trocken, und hack sie mit einem Messer in feine Stücke.
6. Rühr so lange im Topf, bis einige Kartoffelwürfel zerfallen. Dadurch wird das Gulasch leicht cremig. Einige Würfel sollen aber auch ganz bleiben. Wenn etwa die Hälfte zerfallen ist, stell den Herd aus, und rühr **Sauerrahm** und Petersilie in das Gulasch. Schmeck es mit **Salz** und **Pfeffer** ab.
7. Schneid die **Würstchen** in dünne Scheiben, und lass sie in den Topf plumpsen. Sie müssen nur warm werden, nicht kochen.
8. Stell den Topf mit einer Suppenkelle und einem Untersetzer auf den Tisch. Dann kann sich jeder nehmen, so viel er mag.



Nachtisch:

Schokocreme mit Pflaumensoße

Für vier Portionen brauchst Du:

160 g Zartbitterschokolade mit
mindestens 50 % Kakaoanteil
200 g Sahne
2 Prisen Salz
1 unbehandelte Orange
12 Pflaumen
1 Esslöffel Butter
1 Zimtstange
2 Esslöffel Honig
1 Zweig Pfefferminze

Und so geht's:

1. Hack die **Schokolade** mit einem Messer auf einem Brettchen in grobe Stücke, und gib sie zusammen mit der **Sahne** und dem **Salz** in einen Topf.
2. Wasch die **Orange**, und trockne sie ab. Schab mit einer feinen Reibe etwa ein Viertel der Orangenschale ab, und streu diese Schalenstückchen mit in den Topf. Pass dabei auf, dass nur das farbige Äußere der Schale, nicht aber die weiße Haut darunter bei der Schokolade landet.
3. Stell den Topf auf den Herd, und lass die Schokolade bei kleiner Hitze in der Sahne schmelzen. Rühr alles gut durch, und pass auf, dass die Flüssigkeit nicht überkocht oder anbrennt.
4. Lass die Schokosahne abkühlen. Stell den Topf mit Deckel in den Kühlschrank. Dort muss er mindestens eine Stunde bleiben.
5. Wasch die **Pflaumen**, und tupf sie trocken. Schneid sie in Viertel, und entferne die Steine.
6. Nun gib sie mit der **Butter** und der **Zimtstange** in einen Topf. Lass alles bei kleiner Hitze köcheln, bis die Pflaumenstücke anfangen zu zerfallen. Falls sie anbrennen, kannst Du einen Esslöffel Wasser dazugeben. Ist die Pflaumenmasse weich geworden, nimm die Zimtstange heraus, und rühr den **Honig** hinein. Nun ist die Soße fertig, und Du kannst Vorspeise und Hauptgericht für das Menü zubereiten.
7. Nachdem Ihr das Hauptgericht gegessen habt, holst Du die Schokosahne aus dem Kühlschrank und schlägst sie mit einem Mixer auf, bis sie fest ist. Das ist so ähnlich, wie wenn Du Schlagsahne für einen Kuchen machst. Mix aber nicht zu lange, sonst wird die Schokocreme flockig.
8. Verteil die Pflaumensoße in vier Schälchen, und gib die Schokocreme darauf. Wasch den **Pfefferminzzweig**, zupf ein paar Blätter ab, und streu sie auf die Creme. Sie sehen nicht nur schön aus: Ihr könnt sie auch mitessen.

So macht das Essen noch mehr Spaß:

Schreib Menükarten!

Wenn alle schon vor dem Essen lesen können, was es als Vorspeise, Hauptgericht und Nachtisch geben wird, steigt die Vorfreude. Du kannst eine Klappkarte wie im Restaurant beschriften oder die Zutaten aufmalen.

Dekorier den Tisch!

Das Essen schmeckt noch besser, wenn der Tisch schön aussieht. Als Dekoration kannst Du alles nehmen, was Dir gefällt, etwa buntes Herbstlaub, Glitzersteine oder Muscheln aus dem Urlaub. Du kannst auch ein paar Zutaten auf dem Tisch verteilen, die vom Kochen übrig sind und zu den Gerichten passen: Stell ein paar Pfefferminzweige in eine Vase, oder streu Petersilienblätter zwischen die Teller.

Mach Fotos!

Bilder von Essen gelingen am besten, wenn Du sie in Ruhe vor dem Servieren und bei Tageslicht machst. Stell einen Teller in die Nähe eines Fensters. Fotografier ihn ohne Blitz – zum Beispiel mit dem Smartphone. Beim Essen gilt dann: Handys aus! Die Fotos kannst Du später mit Filtern verschönern und verschicken oder online stellen. #lecker #NomNomNom

Veränder was!

Sitzt Du sonst immer auf demselben Platz am Fenster? Probier doch mal den am Kopfende des Tisches aus. Mit Namensschildern

kannst Du jedem aus der Familie zeigen, wo er diesmal sitzen soll. Und dann trinkt Eure Saftschorle aus Weingläsern (mit Eiswürfeln!), und nehmt bunte Servietten statt Küchenpapier zum Händeabwischen.

Unterhaltet Euch!

Eltern wollen beim Essen oft besprechen, welche Termine anliegen und wie es in der Schule war. Manche Themen können einem aber den Appetit vermiesen. Statt über die Mathearbeit oder den letzten Rülpswettbewerb könnt Ihr über Ideen für die Herbstferien reden. Oder das nächste Drei-Gänge-Menü planen. ●



Die ZEIT LEO-Redaktion probiert jedes Rezept für Dich aus. Auf Facebook kannst Du mit Deinen Eltern ein Video dazu ansehen.

www.facebook.com/zeitleo

Entdeck, was in dir steckt!



Die Welt steckt voller Rätsel und Geheimnisse. ZEIT LEO gibt Antworten und nimmt dich mit auf Entdeckungsreisen.

Wer keine Ausgabe von ZEIT LEO mehr verpassen will, kann das Magazin jetzt auch zusammen mit den Eltern bestellen. Dann kommt jede Ausgabe pünktlich nach Hause. Und ein Geschenk gibt's gratis dazu!

ZEIT LEO
lesen und
Geschenk
sichern!



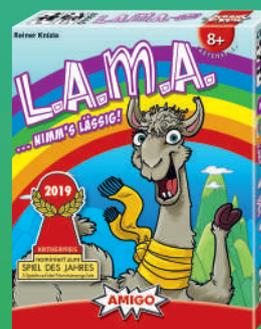
Schwarzer Peter

Das Spiel befindet sich in einer praktischen Metalldose. Zusätzlich aufgepeppt wird der Klassiker durch die schönen Illustrationen.



Buch »365 Experimente für jeden Tag«

Ein unterhaltsames Sach- und Machbuch für kleine und große Forscher.



Kartenspiel »LAMA«

Nominiert als »Spiel des Jahres 2019«! Ein leicht gelernter und schneller Spaß für die ganze Familie.

Jetzt bestellen: www.zeit.de/leo-post ☎ 040/42 23 70 70*

ZEIT *leo*

*Bitte die Bestellnummer 1951446 angeben