



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Gemüse-Nudeln

Eine meiner besten Anschaffungen für die Küche war der Spiralschneider. Unser Kind liebte es, alles in Spaghetti oder Spiralen zu schneiden. Wir aßen eine ganze Weile lang wirklich alles in Spiralen. Vom Rettich bis zum Apfel. Aber das Kind aß es – weil es Spaß machte, alles zu schneiden und weil die Form lustig war.



Auch beim Kinderkochkurs kam der Spiralschneider sehr gut an. Gesichter sind aus Schutzgründen ausgeblendet – aber sie lachte übers ganze Gesicht! ;.))

Ich habe den Spiralschneider schon oft im Garten mit dabei gehabt. Und es ist immer wieder lustig, wie auch erwachsene sich drum streiten, wer denn jetzt mal schneiden darf. Essen soll Spaß machen. Das Sprichwort „das Auge isst mit“ gilt.

Das hier ist nicht wirklich ein Rezept – eher eine Ideen-Sammlung.

Grundsätzlich braucht ihr Gemüse und Obst, das in der Form auf den Schneider passt. Das heißt für Karotten z.B. eine Mindest-Dicke von 2,5 cm. So dicke Möhren kriegt ihr z.B. im Bioladen oder in Bauernhof Läden. Und das Gemüse/Obst muss schnittfest sein – Banane geht zum Beispiel nicht, Äpfel hingegen schon.

Mein Spiralschneider hat drei verschiedene Schneiden:

1. Dünner Spaghetti – tatsächlich etwa so dick wie die gleichnamige Nudel.
2. Dicke Spaghetti – etwa so dick wie fette Makkaroni
3. Spiralen

Die Einstellung für dünner Spaghetti nehmen wir hauptsächlich, wenn wir auch Gemüse Nudeln machen wollen. Die muss man dann nur superkurz anbraten oder dämpfen – sie sollen ja noch Biss haben. Und ist schon fertig. Die allerschnellste Variante: In einer Schüssel mit Minimal Wasser und losem Deckel in der Mikrowelle kurz dämpfen – fertig.

Die Einstellung „dicke Spaghetti“ nehme ich gern für Salate. Man muss die langen Spiralen dann ggf. nochmals kürzer schneiden – aber das gibt schöne bunte Salate.

Mit Spiralen machen wir natürlich klassisch Rettich –so wie im Biergarten. Aber auch kartoffelspiralen zum frittieren (oder im Backofen backen) sind lecker. Auch Äpfel oder Birnen als Spiralen wurden vom Kind gern verzehrt. Im Prinzip sind eurer Phantasie keine Grenzen gesetzt.





Xenia Koch

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Meine Erfahrung: Form und Farbe spielen gerade auch bei Kindern eine große Rolle. Die Bereitschaft, Dinge zu probieren hängt auch mit dem Aussehen zusammen. Und mit dem „Gefühl“ im Mund. Dünn geschnitten macht das einen Unterschied. Das wird auch oft besser toleriert als große Stücke und ein ganzer Mundvoll von irgendwas.

Gut geeignete Gemüse:

Karotten – toll in allen Farben: rot, violett und gelb

Bete – auch in allen Farben: weiß, geringelt, gelb und rot

Süßkartoffeln – die gibt es auch in unterschiedlichen Farben! Schaut mal in Asia Märkten

Kartoffeln – auch die blauen.

Kohlrabi

Pastinake

Petersilienwurzel

Mairübchen

Steckrübe

Alle Rettiche – schaut auch mal beim Asia Shop ob ihr rosa Rettich findet!

Radischen

Zucchini – wenn sie noch jung und sehr fest sind

Gut geeignete Obstsorten:

Äpfel

Birnen

Nashi-Birnen

