Wos koch ma heit?

EIN REZEPTHEFT DER KINDERNACHRICHTEN

Die Welt der KINDER Nachrichten

Inhalt

7 Bloggerinnen aus Oberösterreich verraten ihre erprobten Lieblingsrezepte, die der ganzen Familie schmecken, und noch ein paar andere Küchengeheimnisse …

7

Fotos: Maria Wieser (5), Katrin Eckerstorfer (3), Melanie Blaschka (2), Simone Kemptner, Flora Fellner (3), Judith Schrammel (6), Daniela Terenzi (3), Karin Stöttinger (2), Elma Pandžić (6), Tyrolia, GU, Löwenzahn, Brandstätter, Müller-Walser, Kronen Zeitung, Blaschka/Eckerstorfer

Maria Wieser aus Bad Zell:

FRÜHSTÜCKSWAFFELN MIT APFEL UND KAROTTE

(https://dasmaedelvomland.blogspot.com)

Katrin Eckerstorfer aus Linz:

GESCHWINDELTE FASCHIERTE LAIBCHEN MIT KAROTTEN

(https://gowiththeflo.at)

Simone Kemptner aus Freistadt:

DINKEL-KASPRESS-NUGGETS MIT JOGHURT-DIP

(https://cookiteasy.at)

Judith Schrammel aus Leonding:

GEBACKENE HOLUNDERBLÜTEN

(www.gesundmitnatur.at)

Daniela Terenzi, Wahlwienerin aus Linz:

GEROLLTE MILCHSCHNITTE MIT VOLLKORN UND HONIG

(https://linzersmileys.com)

Karin Stöttinger aus Wels:

SCHOKO-TOPFENKNÖDEL

(www.geschmacksmomente.at)

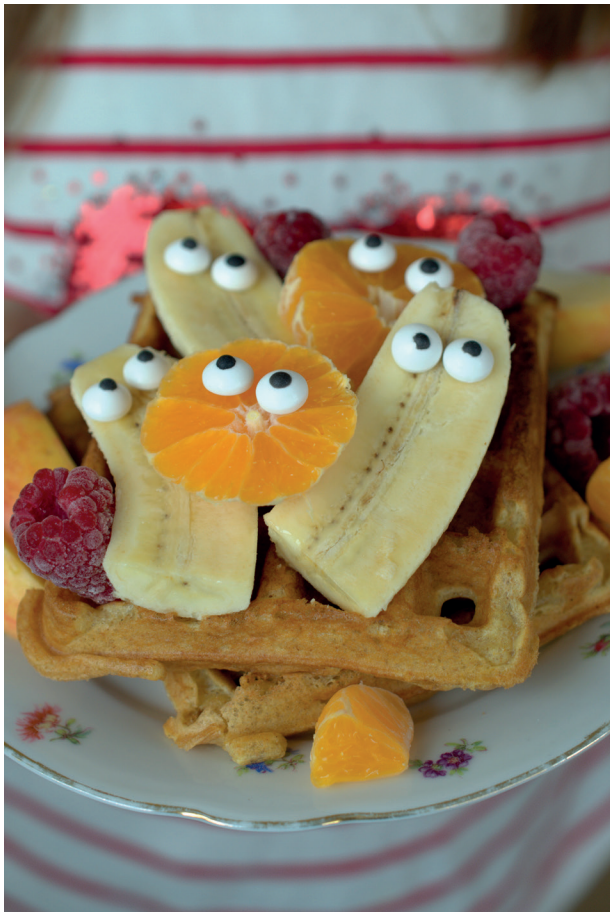
Elma Pandžić aus Braunau:

SELBSTGEMACHTES NUTELLA-EIS UND HIMBEER FROZEN YOGURT

(www.hanumakocht.at)

Rezepttipp von Maria Wieser
(https://dasmaedelvomland.blogspot.com)

Frühstückswaffeln mit Apfel & Karotte



ZUTATEN

für 6–8 Stück

1 Ei
300 ml Buttermilch
50 ml Rapsöl
150 g glattes Mehl
60 g Vollkornmehl
1 EL Zucker
1 TL Vanillezucker
1 TL Backpulver
½ TL Natron
½ TL Zimt
1 Prise Salz
50 g geriebener Apfel
50 g geraspelte Karotte

1. Das Ei, Buttermilch und Rapsöl in einer Schüssel glattrühren.

2. Die beiden Mehlsorten, Zucker, Vanillezucker, Backpulver, Natron, Zimt und Salz vermischen und gemeinsam mit Apfel und Karotte zur Ei-Mischung geben. Mit dem Mixer nur so lange rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

3. Das Waffeleisen vorheizen und mit etwas Rapsöl bepinseln.

4. Den Teig portionsweise einfüllen und jeweils einige Minuten lang backen, bis die Waffeln schön gebräunt und knusprig sind. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

5. Zum Servieren mit Staubzucker bestreuen oder mit Obstkindern (die werden ganz schnell aus Scheiben vom Lieblingsobst und ein paar Zuckeraugen gemacht) belegen.

TIPPS:

* Wer kein Waffeleisen besitzt, bäckt aus dem Teig Pancakes in einer beschichteten Pfanne.
* Die Waffeln werden mit der Zeit etwas weicher und ein bisserl schlapp – dann einfach in den Toaster stecken und kurz aufbacken, schon knuspern sie wieder wie neu!
* Sie schmecken natürlich nicht nur zum Frühstück.

Hallo!

MARIA

Mein Name ist Maria, ich bin Mama von drei Kindern und im schönen Mühlviertel daheim. Ich bin Ernährungswissenschafterin, Kinderbuchautorin („König Nesselbart“) und Wildkräuterpädagogin und liebe gutes Essen und die Natur. Auf meinem Foodblog „Das Mädel vom Land“ erzähle ich leidenschaftlich gerne Geschichten rund um meine kulinarischen Abenteuer und unser buntes Familienleben.

UND NOCH EIN PAAR FRAGEN:

Am liebsten esse ich:
Wildkräuter in allen Formen und Farben

Als Kind war mein Lieblingsessen:
Erdäpfelgulasch

Das schmeckt mir überhaupt nicht:
Süßkartoffeln

Das ist immer in meinem Kühlschrank:
Milchprodukte und Knabbergemüse

Das darf beim Frühstück nicht fehlen:
Kaffee!

Das koche ich am liebsten für meine Familie:
Brennnesselsuppe – aus Brennnesseln, die wir vorher gemeinsam gepflückt haben.

Was mir am Kochen am meisten gefällt:
Beim Kochen kann ich kreativ und abenteuerlustig sein. Ich mag die Verwandlung von einfachen Zutaten in spannende und abwechslungsreiche Gerichte.

Was mich manchmal nervt beim Kochen:
Manchmal passiert es mir, dass mitten im Kochen plötzlich eine Zutat fehlt, von der ich dachte, ich hätte sie im Haus. Das nervt wirklich!

Von wem hast du Kochen gelernt:
Ich hatte das Glück, in meiner Kindheit von unglaublich gut kochenden Frauen (meiner Mama und Oma) und einem kulinarisch sehr neugierigen Vater umgeben zu sein. Frisch zu kochen war bei uns eine Selbstverständlichkeit. Schon früh habe ich Rezepte gesammelt und beim Backen geholfen. Die Schule hat mir dann noch den Feinschliff verpasst.

Was war das Wichtigste, das du von ihnen gelernt hast?
Die Wertschätzung unseren Lebensmitteln und den Menschen gegenüber, die sie herstellen. Ich bin auf einem Bauernhof aufgewachsen und es ist ein Segen, schon als Kind begreifen zu dürfen, was es alles braucht, bis schlussendlich das Essen auf dem Tisch steht. Dass Äpfel am Baum wachsen und Kartoffeln in der Erde. Dass es Erdbeeren nur im Sommer gibt und dafür die Nüsse im Herbst. Oder dass ein Tier sterben muss, damit wir sein Fleisch essen können.

Und zum Schluss: Wer kümmert sich um den Abwasch?
Ich habe zwei Geschirrspüler: einen elektrischen – und meinen Mann. ;-)

Rezepttipp von Katrin Eckerstorfer (https://gowiththeflo.at)

Geschwindelte faschierte Laibchen – Karotten inklusive

ZUTATEN

500 g Bio-Faschiertes
3 mittelgroße Karotten
2 Eier
½ Zwiebel
Dinkelbröseln
Kräuter
(z.B. Petersilie oder
8-Kräuter-Mischung)
Salz, Pfeffer
Öl zum Anbraten

Anleitung:

Karotten und Zwiebel schälen und mit einem Zerkleinerer sehr klein hacken. Fleisch mit Karotten, Zwiebeln und Eiern vermengen. Dazu salzen, pfeffern und mit Kräutern verfeinern. Anschließend mit Dinkelbröseln mischen, bis eine knetfeste Masse entsteht.

Man kann die Masse zu Laibchen formen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze zugedeckt oder im Backrohr ohne zusätzliches Fett herausbacken.

Zubereitung im Backrohr: bei 180 Grad, 20 Minuten

TIPP:

Dazu passt sehr gut Kartoffelpüree oder Erbsenreis.

Hallo!

KATRIN

Ich bin Katrin aus Linz. Ich bin Lehrerin, Fitnesstrainerin und schreibe auf meinem Blog über Ausflugsziele mit Kindern. Bewegung und Sport haben in meinem Leben schon immer eine große Rolle gespielt und nun versuche ich meine Begeisterung dafür an andere weiterzugeben.

UND NOCH EIN PAAR FRAGEN:

Am liebsten esse ich:
Nudeln mit Blattspinat und ganz viel Knoblauch

Als Kind war mein Lieblingsessen:
Gulasch mit einem Semmerl

Das schmeckt mir überhaupt nicht:
Fenchel

Das ist immer in meinem Kühlschrank:
Tomatenmark für eine schnelle Sauce

Das darf beim Frühstück nicht fehlen:
ein großes Glas Wasser

Das koche ich am liebsten für meine Familie:
Fleischlaibchen mit Kartoffelpüree und Salat

Was mir am Kochen am meisten gefällt:
wenn mir mein Sohn Flo dabei hilft. Er hat immer gute Ideen und wir probieren was aus. So haben wir zum Beispiel schon einmal Spargel ganz klein geschnitten und direkt zur Fleischlaibchen-Rohmasse dazu gegeben. Geschmeckt hat es uns dann so mittelmäßig, aber es war den Versuch wert. Es hat auf jeden Fall Spaß gemacht, etwas Neues auszuprobieren.

Was mich manchmal nervt beim Kochen:
wenn ich vor lauter Hunger und Ungeduld die Temperatur zu heiß wähle und dann erst recht alles anbrennt.

Von wem hast du Kochen gelernt:
von meiner Mama und Oma. Denn da durfte ich als Kind auch immer mithelfen.

Was war das Wichtigste, das du von ihnen gelernt hast?
Dass man mit Lebensmitteln sorgfältig umgehen und nichts wegschmeißen soll. „Restl-Pfannen“ waren immer beliebt bei uns und haben super geschmeckt. Außerdem das Salatdressing von meiner Mama. Da ist ein kleiner Schuss Ketchup drinnen, der einen riesigen Unterschied macht.

Und zum Schluss:
Wer kümmert sich um den Abwasch? Unserer Geschirrspüler ;-)

Rezepttipp von Simone Kemptner (https://cookiteasy.at)

Dinkel-Kaspress-Nuggets mit Joghurt-Dip

ZUTATEN

200 g Dinkel-Knödelbrot
220 ml Milch
150 g geriebener Käse
z.B. Emmentaler
1 Ei
1 Karotte
½ TL Salz
1 EL Petersilie gehackt

Anleitung:

Dinkel-Knödelbrot, Milch, geriebenen Käse, Ei, eine fein geraspelte Karotte, Salz und Petersilie vermengen und zugedeckt für 15 Minuten ziehen lassen.
In der Zwischenzeit das Backrohr auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Die Knödelmasse kräftig durchkneten und dann mit feuchten Händen Nuggets formen.
Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für 10–15 Minuten knusprig backen.

TIPP:

Dazu schmeckt ein leichter Joghurt-Dip.

Hallo!

SIMONE

Ich bin Simone, zweifache Mama aus dem schönen Mühlviertel. Kochen und essen gehören zu meinen großen Leidenschaften. Bereits in Kindertagen durfte ich immer wieder mit Uroma oder Mama am Herd stehen und fleißig mithelfen. Auf meinem Foodblog www.cookiteasy.at teile ich mit meinen Leserinnen seit 2016 einfache, abwechslungsreiche, alltags- und familientaugliche Gerichte.

UND NOCH EIN PAAR FRAGEN:

Am liebsten esse ich:
viel Gemüse, asiatisch oder einfache Hausmannskost mit dem gewissen Extra

Als Kind war mein Lieblingsessen:
Gebackene Zwetschgenknödel

Das schmeckt mir überhaupt nicht:
Innereien

Das ist immer in meinem Kühlschrank:
Butter, Milch, Käse, Eier

Das darf beim Frühstück nicht fehlen:
für mich eine große Tasse Kaffee

Das koche ich am liebsten für meine Familie:
bunte abwechslungsreiche Gerichte, im Frühling gerne leichte Suppen und Nudelgerichte, im Sommer wird gern gegrillt und im Herbst/Winter lassen wir uns Eintöpfe jeder Art schmecken.

Was mir am Kochen am meisten gefällt:
Für mich ist Kochen Entspannung und ich kann dabei meiner Kreativität freien Lauf lassen.

Was mich manchmal nervt beim Kochen:
Aufräumen ...

Von wem hast du Kochen gelernt:
Uroma, Mama

Was war das Wichtigste, das du von ihnen gelernt hast?
Die wichtigsten zwei Zutaten für jedes Gericht sind Zeit und Liebe.

Und zum Schluss:
Wer kümmert sich um den Abwasch? Ich und ganz oft auch mein Mann ;-)

Rezepttipp von Judith Schrammel (www.gesundmitnatur.at)

Gebackene Holunderblüten

ZUTATEN

150 g Mehl
50 g Zucker
3 Eier
150 ml Milch
etwas Zimt
12 saubere Holunderblüten mit Stängel
Küchenrolle zum Abtupfen
Auf Wunsch Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Mehl, Zucker, Eier, Milch und Zimt in einer Rührschüssel zu einem zähflüssigen Teig vermixen (mit dem Mixer oder Schneebesen).
Holunderblüten beim Stängel nehmen und durch den Backteig ziehen, etwas abtropfen lassen und in heißem Fett einem Topf oder Fritteuse goldgelb backen.
Die Blüten unbedingt einmal wenden, damit sie auch auf der anderen Seite goldgelb gebacken werden.
Danach herausnehmen und mit einer Küchenrolle etwas abtupfen.

TIPP:

Auf Wunsch können die Blüten noch mit Staubzucker bestreut werden.

Hallo!

JUDITH

Ich bin Dipl. Kräuterpädagogin, Vortragende und Buchautorin sowie Inhaberin von www.gesundmitnatur.at und www.meistertonikum.at und leidenschaftliche dreifache Mama.

UND NOCH EIN PAAR FRAGEN:

Am liebsten esse ich:
alles mit frischem Bärlauch, regionalen Spargel mit Kartoffel und Sauce Hollandaise.

Als Kind war mein Lieblingsessen:
Haussulz mit viel Zwiebel und Essig und Öl

Das schmeckt mir überhaupt nicht:
Seeigel. Den musste ich in Neuseeland einmal essen, als ich dort ein Jahr lang gelebt habe und von den einheimischen Maoris zwangsbeglückt wurde.

Das ist immer in meinem Kühlschrank:
Karotten, Sellerie, Kartoffel, Butter, Senf, Bergkäse und Schinken, Zwiebel und Knoblauch, Topfen und Butter

Das darf beim Frühstück nicht fehlen:
Kaffee

Das koche ich am liebsten für meine Familie:
Stockbrot für ein gemütliches Lagerfeuer, oder wir grillen

Was mir am Kochen am meisten gefällt:
die Abwechslung und das Genießen danach, denn ich liebe gutes Essen :)

Was mich manchmal nervt beim Kochen:
dass ich danach ganz viel zum Abwaschen habe.

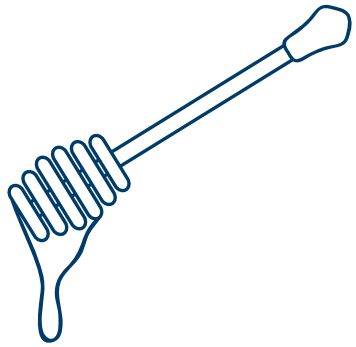
Von wem hast du Kochen gelernt:
von meiner Oma und meiner Mama und der Schule, denn ich habe in Kochen maturiert. Meine Tante hat ein Viersternehotel am Faaker See, von ihr bekam ich wertvolle Tipps in der besonders feinen Gourmetküche, die ich als Feinschmeckerin sehr liebe.

Was war das Beste/Wichtigste, das du von ihnen gelernt hast?
Kekse backen zur Weihnachtszeit, ich liebe die Rezepte von meiner Oma. Von meiner Tante das Kochen mit Niedrigtemperatur, egal ob Fleisch oder Fisch, mit Niedrigtemperatur wird alles besonders fein und saftig.

Und zum Schluss: Wer kümmert sich um den Abwasch?
Unter der Woche ist es die Köchin und am Wochenende helfen zum Glück alle mit. Meine Kids sind aber schon so fleißig und helfen beim Aufdecken und tragen fleißig ihre Teller zur Spüle nach dem Essen.

Rezepttipp von Daniela Terenzi (https://linzersmileys.com)

KÖSTLICH ZUM FRÜHSTÜCK ODER ZUR (KAKAO-)JAUSE!



Gerollte Milchschnitte mit Vollkorn und Honig

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

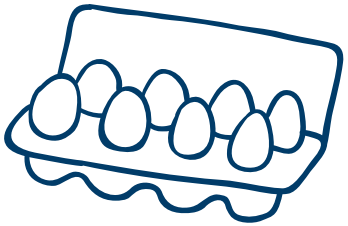
4 Eier
80 g Feinkristallzucker
1 Prise Salz
1 P. Vanillezucker
40 ml Öl (geschmacksneutral)
40 ml Wasser
60 g Vollkorn-Dinkelmehl
2 TL Backpulver
2 EL Backkakao (ungesüßt)

FÜR DIE MILCH-FÜLLUNG

250 ml Schlagobers/ Schlagsahne
1 P. Sahnefestiger
60–80 g Kondensmilch aus der Tube, gezuckert
1–2 EL Honig

Zubereitung:

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit der halben Zuckermenge und einer Prise Salz steif schlagen.
Das Eigelb mit Vanille und dem restlichen Zucker cremig aufschlagen. Öl und Wasser unterrühren. Anschließend Mehl, Backpulver und Kakao hinzufügen. Zum Schluss den Eischnee unterheben.
Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und im vorgeheizten Ofen bei 190°C (Ober-/Unterhitze) ca. 12–13 Minuten backen.
Einen weiteren Bogen Backpapier (ev. mit Kristallzucker bestreut) vorbereiten und den Teig darauf stürzen. Das Papier abziehen und den Teig auskühlen lassen.
Für die Füllung das Schlagobers mit Sahnefestiger steif schlagen, danach Kondensmilch und Honig unterrühren.
Die Creme auf den ausgekühlten Teig streichen und aufrollen.
Die Rolle mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen (besser noch über Nacht), erst dann aufschneiden.



Hallo!

DANIELA

Ich bin gebürtige Linzerin, wohne aber schon seit vielen Jahren in Wien, wo ich auch studiert habe. Ich bin verheiratet und Mutter einer erwachsenen Tochter. Auf „linzersmileys“ blogge ich seit über fünf Jahren über meine zwei größten Leidenschaften, die mich schon im Kindesalter gepackt haben: das Kochen und das Backen.

UND NOCH EIN PAAR FRAGEN:

Am liebsten esse ich:
Reis- und Nudelgerichte, Gemüseeintöpfe und warme Mehlspeisen mit Topfen, Powidl und Vanillesoße

Als Kind war mein Lieblingsessen:
Lasagne von meinem Großvater Franz (und das war in den 70-ern und 80-ern wirklich etwas ganz Besonderes) und gefüllte Paprika mit Tomatensoße von meiner Oma Maria

Das schmeckt mir überhaupt nicht:
Koriandergrün

Das ist immer in meinem Kühlschrank:
Gemüse – am liebsten saisonal und regional

Das darf beim Frühstück nicht fehlen:
Kaffee – ohne Milch und Zucker

Das koche ich am liebsten für meine Familie:
alles, was meinen Lieben schmeckt – eine kleine Auswahl davon findet man auf meinem Blog!

Was mir am Kochen am meisten gefällt:
das Kreativsein und die Möglichkeit, jederzeit kulinarische Reisen unternehmen zu können

Was mich manchmal nervt beim Kochen:
der Abwasch

Von wem hast du Kochen gelernt:
Ich habe Kochen nach der „Learning by Doing“-Methode gelernt. Dabei habe ich mir viele praktische Handgriffe von Profi- und Hobby-Köchinnen und -Köchen abgeschaut, unzählige Kochbücher und -zeitschriften gelesen, Kochsendungen gesehen … und „einfach“ gekocht und gebacken, was das Zeug hält, denn „Übung macht den Meister … bzw. die Meisterin“ !

Was war das Wichtigste, das du von ihnen gelernt hast?
Stets offen für Neues zu sein und in der Küche die Experimentierfreude nicht zu verlieren.

Und zum Schluss: Wer kümmert sich um den Abwasch?
Meistens ich selbst …

Rezepttipp von Karin Stöttinger (www.geschmacksmomente.at)

Schoko-Topfenknödel

ZUTATEN

Für die Knödel:
250 g Topfen
1 Ei
2 EL Mehl
4 EL Semmelbrösel
1 Prise Salz
Schokobonbons oder Schokoladenstücke von Osterhasen, Nikoläusen, …

Für Butterbrösel und Himbeersauce:
30 g Butter
50 g Semmelbrösel
20 g brauner Zucker
250–300 g Tiefkühl-himbeeren
15 g brauner Zucker

Zubereitung:

Für die Topfenknödel alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, 10 Minuten rasten lassen. Mit einem Eisportionierer Teigmasse ausstechen, Schokolade in die Mitte stecken und zu einem Knödel schließen. In kochendes Wasser geben, 10 Minuten simmern lassen, bis die Knödel oben schwimmen (oder im Dampfgarer bei 100 Grad 12 Minuten dämpfen).
Für die Butterbrösel eine Pfanne erhitzen, Butter schmelzen, Zucker kurz anrösten. Die Semmelbrösel untermischen; bei schwacher Hitze goldbraun braten. Die schwimmenden Topfenknödel vorsichtig in die Pfanne heben und in den Bröseln wälzen. Mit Staubzucker garnieren.
Für die Sauce die Tiefkühlhimbeeren in einen Topf füllen, mit Zucker und etwas Wasser weich kochen. Wer möchte, kann die Beeren pürieren und durch ein Sieb passieren.

TIPP:

Für das Mittagessen sind meine Schokotopfenknödel ratzfatz fertig und alle lieben sie! An der Bushaltestelle fragen mich die Schulkolleginnen immer wieder, ob sie wieder einmal zum Essen kommen dürfen.

Hallo!

KARIN

Ich bin Karin Stöttinger und komme aus Wels. Dort lebe ich mit meinem Sohn und meinem Mann am Stadtrand gleich neben dem Wald. Wir alle lieben gutes Essen, und mein Sohn kocht schon so manche Gerichte besser als ich!

Foto: Christian Schütz

UND NOCH EIN PAAR FRAGEN:

Am liebsten esse ich:
Geröstete Knödel mit Ei und grünem Salat

Als Kind war mein Lieblingsessen:
Topfenknödel mit Erdbeersaue

Das schmeckt mir überhaupt nicht:
Leber

Das ist immer in meinem Kühlschrank:
Milch und Butter

Das darf beim Frühstück nicht fehlen:
Kaffee und ein Marmelade-/Honigbrot

Das koche ich am liebsten für meine Familie:
Fisch mit Gemüsereis

Was mir am Kochen am meisten gefällt:
der Geschmack und das umsorgte Gefühl, das man bekommt, wenn jemand mit Liebe gekocht hat.

Was mich manchmal nervt beim Kochen:
dass ich schon Hunger habe

Von wem hast du Kochen gelernt:
von meiner Mama

Was war das Wichtigste, das du von ihr gelernt hast?
Die Liebe zu guten, regionalen Zutaten und gut Ding braucht Weile

Und zum Schluss: Wer kümmert sich nach dem Kochen um den Abwasch?
Das ist die Aufgabe meines Mannes! Wer nicht kocht – wäscht ab!

Rezepttipp von Elma Pandžić
(www.hanumakocht.at)

OHNE MASCHINE

Selbstgemachtes Nutella-Eis und Himbeer Frozen Yogurt

ZUTATEN

Himbeer Frozen Yogurt:
300 ml cremiges oder griechisches Joghurt (kann durch Mascarpone oder Frischkäse ersetzt werden)
200 g gefrorene Himbeeren
3–4 EL Honig, Agavendicksaft oder Puderzucker

Nutella-Eis:
250 ml Sahne
100 ml gezuckerte Kondensmilch
70 g Nutella oder andere Nuss-Nougat-Aufstriche

Zubereitung Himbeer Frozen Yogurt:

Gebt alle Zutaten in ein hohes Gefäß und püriert sie mithilfe eines Stabmixers fein. Ich gebe die Masse dann gerne in kleine Silikonförmchen und stelle so leckeres und gesundes Eis am Stiel für meine Tochter her. Man kann es aber auch einfach in eine Plastikbox füllen, für 1 bis 2 Stunden in den Gefrierschrank stellen und löffeln. Statt Himbeeren könnt ihr auch andere gefrorene Früchte verwenden. Etwas cremiger wird das Eis, wenn ihr statt Joghurt Frischkäse oder Mascarpone verwendet. Ob ihr auf Honig, Agavendicksaft oder Puderzucker zurückgreift, bleibt euch selbst überlassen. Ich bevorzuge die etwas gesündere Variante mit Honig.

Zubereitung Nutella-Eis:

Gebt alle Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel und schlagt sie mit einem Mixer zunächst auf mittlerer und dann auf höchster Stufe cremig auf. Die Masse muss dabei nicht wie für Schlagobers fest aufgeschlagen werden, sondern sollte noch cremig bleiben. Füllt sie in eine Plastikbox mit Deckel um und stellt sie für 2 bis 3 Stunden kalt. Dabei rührt ihr etwa alle 45 min um, damit das Eis am Ende schön cremig wird. Jedes Mal, wenn sich am Rand eine Eisschicht gebildet hat, kratzt ihr diese mit einem Löffel oder einer Gabel ab und rührt um … und fertig ist dieses wunderbar cremige und leckere Eis.

Hallo!

ELMA

Ich bin Elma Pandžić, komme ursprünglich aus Bosnien und Herzegowina und lebe in Braunau am Inn. Ich habe 2014 den weltweit ersten zweisprachigen YouTube-Kanal und Foodblog namens „Hanuma kocht“ (zu Deutsch: Frau kocht) ins Leben gerufen. Dort veröffentliche ich Rezepte aus meinen zwei Heimaten Österreich und Bosnien, aber auch aktuelle Food-Trends aus aller Welt. Mein kleiner, großer Helfer in der Küche ist meine Tochter und ihr größtes Hobby ist das gemeinsame Backen mit mir. Das kann sie schon sehr gut, denn Übung macht den Meister!

UND NOCH EIN PAAR FRAGEN:

Am liebsten esse ich:
Alles. Ich habe kein Lieblingsgericht, weil ich zu gerne Neues probiere und ein waschechter Gourmet bin.

Als Kind war mein Lieblingsessen:
Kvrguša – eine Art Riesenpfannkuchen, belegt mit Hühnchenschenkeln und mit einem Rahmguss. Ein bosnischer Klassiker, den wirklich jedes Kind liebt.

Das schmeckt mir überhaupt nicht:
Kapern. Damit kann man mich jagen.

Das ist immer in meinem Kühlschrank:
viele Eier und Milchprodukte – für spontane Backaktionen.

Das darf beim Frühstück nicht fehlen:
Am Wochenende frühstücken wir ausgiebig und mit allem Drumherum. Was dabei nicht fehlen darf, sind traditionelle Frühstückskrapfen vom Balkan – Uštipci genannt.

Das koche ich am liebsten für meine Familie:
Tortilla Wraps mit Hühnchen oder Lachs und Flammkuchen. Davon bekommen wir nie genug.

Was mir am Kochen am meisten gefällt:
Ich kann mich kreativ austoben und meine eigenen Rezepte kreieren – was gibt es Schöneres?

Was mich manchmal nervt beim Kochen:
das Saubermachen danach.

Von wem hast du kochen gelernt:
von meiner Mama. Sie beherrscht nicht nur die bosnische Küche wie eine Meisterin, sondern macht auch das beste Rindsgulasch der Welt (ich weiß, das sagt jedes Kind von seiner Mama). Sie hat mich früh selbständig kochen und backen lassen und das hat mich bis heute geprägt.

Was war das Wichtigste, das du von ihr gelernt hast?
Organisationstalent – und gerade dieses benötigt man als Bloggerin und Mama von zwei Kindern in einer 50-Stunden-Woche. Sie achtete auf Sauberkeit bei der Zubereitung, darauf, den Einkauf rechtzeitig zu erledigen und die Wochenmahlzeiten zu planen. Es gab stets frisches Essen, inklusive Suppe, Salat und Dessert – Danke dafür, Mama!

Und zum Schluss:
Wer kümmert sich um den Abwasch? Wir wechseln uns ab und alle helfen mit.

Kochbuchtipps

Weitere Rezeptideen gefällig? Viele Ideen und Inspirationen rund ums Kochen findet man auf den Homepages der vorgestellten Bloggerinnen. Und hier noch ein paar Buchtipps:

„FIT FAMILY FOOD" **von Katrin Eckerstorfer und Melanie Blaschka**

Katrin Eckerstorfer: „Gemeinsam mit Melanie, einer Ernährungsexpertin, habe ich ein Familienkochbuch herausgebracht. Darin verraten wir Tipps & Tricks rund ums Kochen für die Familie sowie über 20 unserer Lieblingsrezepte." Das E-Book ist erhältlich auf https://gowiththeflo.at.

„MEIN ERSTES KOCHBUCH" **von Anna Müller, Olga Walser**

Mit diesem Klassiker unter den Kochbüchern wurden Generationen an Schülern und Schülerinnen in die Kochkunst und patente Hauswirtschaft eingeführt. „Mein erstes Kochbuch" enthält viele Grundrezepte, typische Hausmannskost und weckt Kindheitserinnerungen (Risipisi, Würstel im Schlafrock, Scheiterhaufen ...).

Die Welt der KINDER Nachrichten

„ÖSTERREICH VEGETARISCH"

von Katharina Seiser, Meinrad Neunkirchner

Muss es immer Fleisch sein? Nein!
Die österreichische Küche enthält zahlreiche fleischlose Gerichte wie Buchteln, Erdäpfelgulasch, Letscho, Apfelschlangerl und Co.

„KINDER BACKEN MIT CHRISTINA"

von Christina Bauer

Judith Schrammel: „Ich mag die Kochbücher von Christina Bauer. Die Rezepte sind einfach, gut erklärt und schmecken lecker."

„KOCHEN FÜR DIE FAMILIE" von Susanne Bodensteiner, Dagmar Cramm, Martina Kittler, Julia Skowronek

Dieses Buch enthält 365 Rezeptideen für jeden Tag, aufgelistet nach Zutaten. Die Rezepte sind einfach, abwechslungsreich und liefern viele Ideen für Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Jause für unterwegs, Kinderbesuch und Feste.

„LILLI KOCHT" von Heidi Strobl

Maria Wieser: „Das ist ein Kochbuch für alle Jahreszeiten. Die Rezepte sind super beschrieben, saisonal und es sind viele gute Tipps dabei."