

Lurs' Lieblings- rezepte

13 monströs leckere Gerichte zum Nachkochen



Inklusive
hilfreicher Tipps:
Kochen mit Eltern

Legakids[®]
STIFTUNG



Wer es noch nicht wusste: Das hier ist das Lese-Rechtschreib-Monster Lurs. Seine Lebensaufgabe ist es, kleinen und großen Menschen das Lesen und Schreiben schwer zu machen. Lurs bildet sich ein, der Allerklügste zu sein. Und er will nicht, dass die Menschen auch so viel wissen wie er.

Deshalb denkt er sich jede Menge Tricks aus, um schon die Kinder vom Lesen und Schreiben abzuhalten.

Liebe Menschlein,

»gut essen, gut leben und lernen« – das ist mein Motto, das macht mich stark. Tja, zugegeben, man mag es kaum glauben. Auch meine Lürslein sind manchmal nicht bei der Sache. Sie sitzen in meiner Lurs-Akademie und dösen, passen nicht auf, reden durcheinander oder spielen sogar.

Dabei sollen sie sich konzentrieren und lernen!

Ich, der megaschlaue Lurs, habe natürlich herausgefunden, woran das liegt: Sie essen nämlich ständig ungesundes Zeug: süße Würmer in Schokolade, fettige Knusperkrötenbeinchen, karamellisierte Wanzenbonbons, Heuschreckenpommes und Schneckenschleimburger.

Damit das nicht so weiter geht, habe ich ein ungeheuer kluges Kochbüchlein mit KONZENTRATIONSFÖRDERNDEN Gerichten geschrieben. Ich verwette mein linkes Bleistifthorn: Wenn sich meine Lürslein gesünder ernähren, passen sie besser auf und lernen leichter.

Jetzt wollt ihr sicher wissen, warum ich diese großartigen Konzentrationsförder-Kochrezepte auch euch Menschlein überlasse?

Tja, so genau weiß nicht mal ich das. Vielleicht, weil ich dann mal bei euch zum Essen vorbeikommen kann?

Bis bald also und kocht mal schön ...

Euer großartiger

Lurs



Anmerkung der Redaktion: Lurs hat uns seine Lieblingsrezepte nur unter der Voraussetzung überlassen, dass er das Vorwort schreiben darf.

Inhalt:

Lursschuppen mit Dip	6
Grüne Lurs-Spaghetti	8
Lursis Schlabber-Mix	10
Tatz- und Schmatz-Waffeln	12

Lurs' Märchen-Menü

Ruck-Zuck-Zaubersalat	16
Schlabbernudeln Hans im Glück	18
Schneewittchens Himbeertraum	20

Menü Käpt'n Lurs Dinner

Meer im Morgenrot Suppe	24
Fischlein deck dich	26
Piratenmampf	28

Menü Lurs' Ritter-Schmaus

Sanftes Burgfräulein	32
Drachenhungernudeln	34
Fruchtlanzen	36

Tipps: Kochen mit Eltern	38
--------------------------	----



Lurs' Lieblingsrezepte

13 monströs leckere Gerichte zum Nachkochen

Kochen macht Spaß! Man verbringt gemeinsam Zeit, probiert neue Gerichte aus und hat danach ein leckeres Essen! Und ganz nebenbei, ohne es zu merken, lernt man auch Lesen, Rechnen, Maße und Gewichte.

Lurs isst für sein Leben gern – man sieht es ihm ja auch ein bisschen an.

Seine Lieblingsrezepte sind nicht nur lecker, sondern auch gesund und besonders geeignet für Kindermägen: Sie entstanden allesamt in Zusammenarbeit mit der Expertin für Kinderernährung, Dipl. oec. troph. Edith Reichert.

Alle Zutaten sind für jeweils vier Personen berechnet.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Kochen, Schlemmen und Genießen!



Lursschuppen mit Dip

- Rohes Gemüse, etwa Möhren, Salatgurke, Paprika oder Kohlrabi

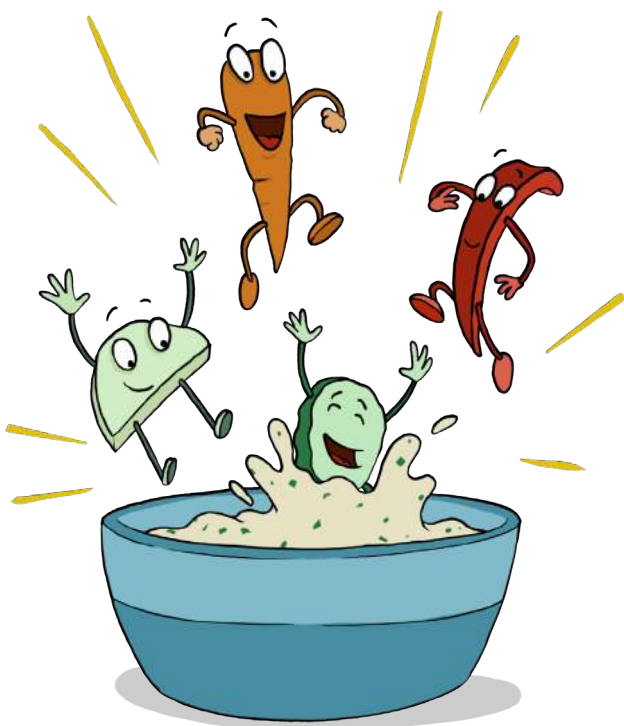
Für den Dip:

- 200 g Saure Sahne
- 1 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten (das geht am besten mit der Schere)
- 1 EL Tomatenketchup
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 2 TL Rapsöl
- etwas Salz und Pfeffer

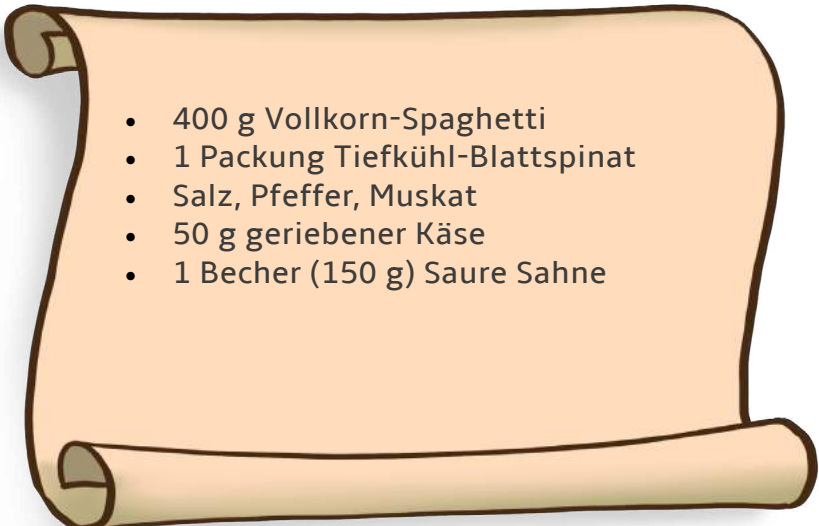
So wird's gemacht

1. Das Gemüse waschen und bei Bedarf schälen. In Stifte oder Stücke schneiden.
2. In einer Schüssel alle Zutaten für den Dip mit dem Schneebesen verrühren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertig!



Grüne Lurs-Spaghetti

- 
- 400 g Vollkorn-Spaghetti
 - 1 Packung Tiefkühl-Blattspinat
 - Salz, Pfeffer, Muskat
 - 50 g geriebener Käse
 - 1 Becher (150 g) Saure Sahne

So wird's gemacht

1. Spinat nach Packungsanweisung auftauen.
2. Mit etwas Salz, Pfeffer und ein wenig Muskat würzen.
3. In einem großen Topf 4 Liter Wasser zum Kochen bringen. Etwas Salz in das kochende Wasser geben.
4. Die Spaghetti darin kochen (wie lange das dauert, steht auf der Nudel-Packung).
5. Spaghetti auf einem Sieb abgießen (Vorsicht, heiß!). Nudeln in den Topf zurückgeben.
6. Zuerst den Spinat, dann den geriebenen Käse und zum Schluss die saure Sahne in die Nudeln unterrühren. Umrühren bis der Käse geschmolzen ist.

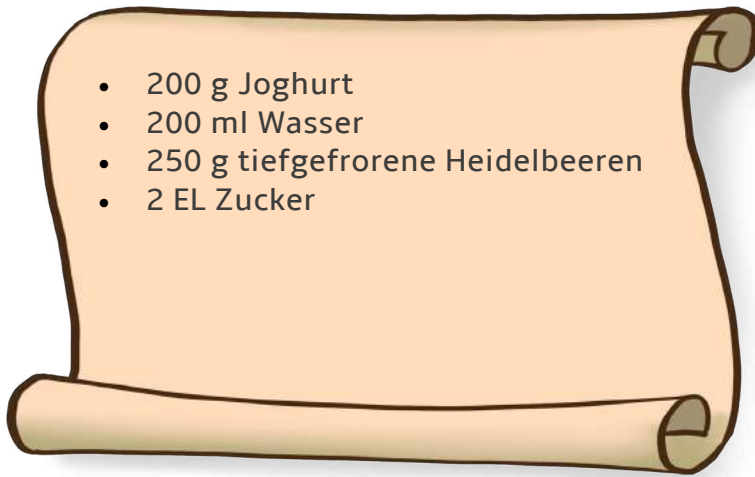
Guten Appetit!



Lursis Schlabber-Mix

Mit diesem Spezialdrink kühlt Lurs seinen Rachen nach dem Feuerspeien!





- 200 g Joghurt
- 200 ml Wasser
- 250 g tiefgefrorene Heidelbeeren
- 2 EL Zucker


So wird's gemacht

1. Joghurt, Wasser, Zucker und Heidelbeeren in einen Mixer geben und glatt pürieren.
2. Das Getränk auf 4 Gläser verteilen und genießen.

*Lursis Super-Tipp:
Nicht lange stehen lassen, sonst wird
aus dem leckeren Getränk ein
Monster-Schleim ...*

Tatz- und Schmatz-Waffeln

Rezept für 8 Waffeln

- 
- 125 g weiche Butter
 - 100 g Zucker
 - 1 Päckchen Vanillezucker
 - 3 Eier
 - 150 ml Milch
 - 250 g Sahnequark
 - 250 g Mehl
 - 1/2 TL Backpulver
 - etwas Öl für das Waffeleisen

So wird's gemacht

1. Weiche Butter mit Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührer schaumig rühren.
2. Eier aufschlagen und nacheinander unterrühren. Sahnequark mit der Milch verrühren und unter den Teig rühren. Mehl und Backpulver mischen und ebenfalls unterrühren. Das heiÙe Waffeleisen mit etwas Öl auspinseln.
3. Je 4 Esslöffel Waffelteig ins Waffeleisen geben und goldbraun backen.



*Lecker dazu:
Apfelkompott
und eine Kugel
Vanilleeis.*



Lurs' Märchen-Menü



Vorspeise:

Ruck-Zuck-Zaubersalat

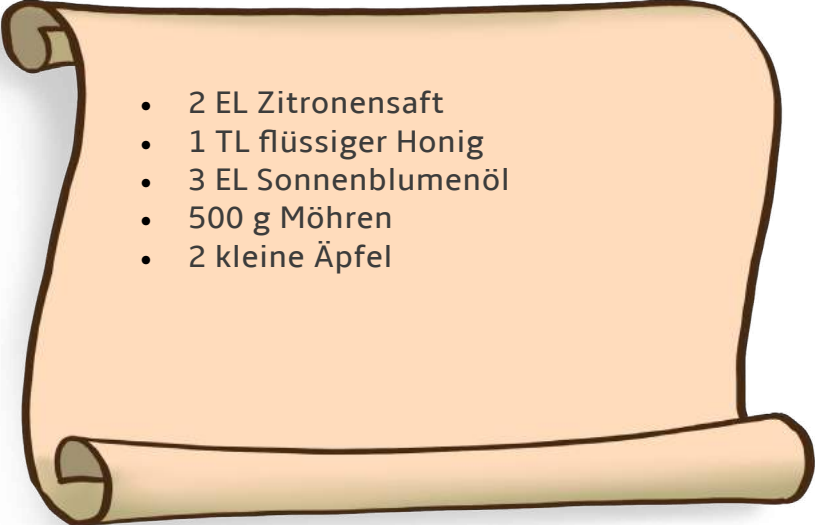
Hauptgericht:

**Schlabbernudeln
Hans im Glück**

Dessert:

**Schneewittchens
Himbeertraum**

Ruck-Zuck-Zaubersalat

- 
- 2 EL Zitronensaft
 - 1 TL flüssiger Honig
 - 3 EL Sonnenblumenöl
 - 500 g Möhren
 - 2 kleine Äpfel


So wird's gemacht

1. Zitronensaft, Honig und Öl in einer Salatschüssel gut verrühren.
2. Möhren waschen und schälen. Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
3. Möhren und Apfelviertel auf einer Reibe grob raspeln und direkt zu der Soße in die Schüssel geben. Alles gut vermengen und etwas durchziehen lassen.



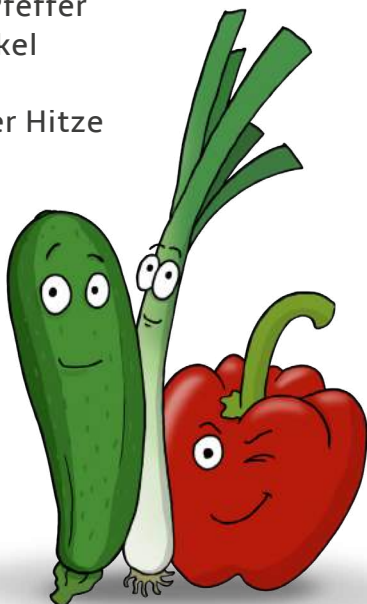
Pass auf, dass Lurs nicht schon vorher alles wegfrisst!

Schlabbernudeln Hans im Glück

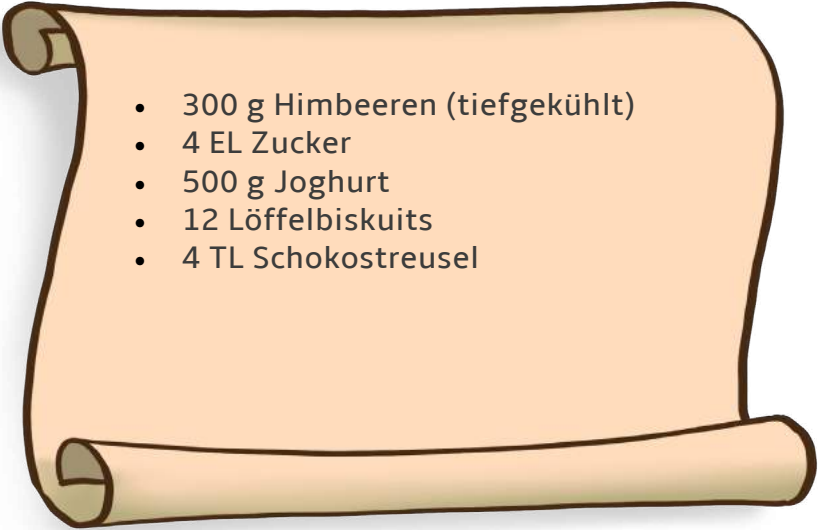
- 
- 2 Frühlingszwiebeln
 - 2 rote Paprika
 - 2 kleine Zucchini
 - 3 EL Rapsöl
 - 250 g Rinderhackfleisch
 - 1 große Dose geschälte Tomaten (800g)
 - 2 EL Tomatenmark
 - 400 g Vollkornnudeln

So wird's gemacht

1. Gemüse waschen und putzen. Zwiebeln in Ringe, Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin unter Rühren braun anbraten. Zwiebeln und Paprikawürfel dazu geben und 5 Minuten mitbraten. Dabei ab und zu umrühren. Jetzt die Zucchiniwürfel hinzufügen.
3. Die Tomaten mit dem Saft in den Topf geben. Das Tomatenmark in den Topf und gut unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Topf mit einem Deckel schließen.
4. Die Soße 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Nudeln kochen wie bei den Lurs-Spaghetti.
6. Zum Schluss die Soße abschmecken.



Schneewittchens Himbeertraum

- 
- 300 g Himbeeren (tiefgekühlt)
 - 4 EL Zucker
 - 500 g Joghurt
 - 12 Löffelbiskuits
 - 4 TL Schokostreusel

So wird's gemacht

1. Himbeeren auftauen lassen.
2. 2 EL Zucker vorsichtig untermischen.
3. Joghurt mit dem restlichen Zucker verrühren.
4. Löffelbiskuits zerbröseln.
5. Abwechselnd Löffelbiskuitbrösel, Himbeeren und Joghurt in vier Schälchen schichten.
6. Mindestens eine Stunde durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit den Schokostreuseln garnieren.



Vorsicht! Lurs bekommt schon Stielaugen!





Menü Käpt'n Lurs Dinner

Vorspeise:

Meer im Morgenrot

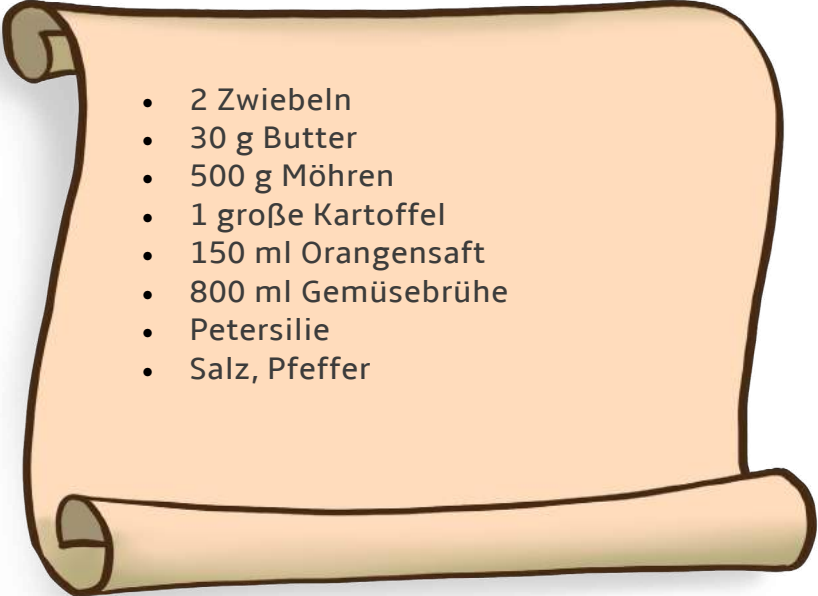
Hauptgericht:

Fischlein deck dich

Dessert:

Piratenmampf

Meer im Morgenrot Suppe


- 
- 2 Zwiebeln
 - 30 g Butter
 - 500 g Möhren
 - 1 große Kartoffel
 - 150 ml Orangensaft
 - 800 ml Gemüsebrühe
 - Petersilie
 - Salz, Pfeffer

So wird's gemacht

1. Zwiebeln schälen. Möhren und Kartoffel waschen und schälen. Alles in Würfel schneiden.
2. Butter in einen Topf geben und erhitzen (nicht braun werden lassen).
3. Zwiebelwürfel in der Butter glasig dünsten.
4. Kartoffel- und Möhrenwürfel zu den Zwiebeln geben. Die Gemüsebrühe dazu gießen.
5. Alles im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln und warten, bis Möhren und Kartoffeln weich sind.
6. Orangensaft zum Gemüse geben und alles noch einmal erhitzen.
7. Petersilie waschen und fein hacken.
8. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen (wenn dir die Suppe etwas zu dick ist, kannst du sie mit etwas Wasser verdünnen).
9. Suppe auf Suppenteller füllen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

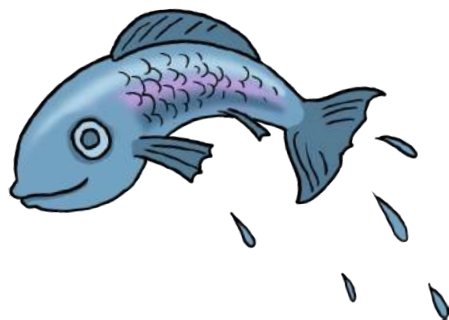


Fischlein deck dich


- 
- 250 g Vollkornreis
 - 2 kleine Zucchini
 - 1 rote Paprika
 - 1 gelbe Paprika
 - 2 Tomaten
 - 3 Lauchzwiebeln
 - 4 Portionen Fischfilet
à 150 g (z.B. Seelachs),
frisch oder tiefgekühlt
 - 1 EL Zitronensaft
 - 2 EL Rapsöl
 - Salz und Pfeffer

So wird's gemacht

1. Vollkornreis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
2. Tiefkühlfisch auftauen lassen. Fischfilets kurz abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen. Dann mit Zitronensaft beträufeln.
3. Gemüse waschen und putzen und in Würfel schneiden.
4. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.
5. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelringe und Paprikawürfel darin 5 Minuten andünsten.
6. Zucchiniwürfel hinzufügen und kurz mitdünsten. Die Tomatenwürfel dazu geben.
7. Fischfilets auf das Gemüse legen und alles bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf 10 Minuten garen.
8. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.



Piratenmampf

- 
- 500 g Quark
 - 150 g Joghurt
 - 4 EL Milch
 - Saft von 1/2 Zitrone
 - 2 weiche Bananen
 - 1 Päckchen Vanillezucker
 - 1 EL Zucker
 - 2 Äpfel
 - 4 TL Zimtzucker
 - 4 EL Cornflakes

So wird's gemacht

1. Quark mit Joghurt, Milch und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Mit dem Handrührgerät 3 Minuten lang schaumig rühren.
2. Bananen schälen, in Stücke schneiden und zum Quark geben.
3. Vanillezucker und Zucker hinzufügen.
4. Noch einmal mit dem Handrührgerät 3 Minuten verrühren.
5. Äpfel schälen und vom Kerngehäuse befreien. Äpfel fein würfeln und unter die Quark-Bananencreme mischen.
6. Alles auf vier Schalen verteilen. Mit Cornflakes und Zimtzucker bestreuen.



Was für ein leckerer Schlabberschmatzmampf-Spaß!



Menü Lurs' Ritter-Schmaus

Vorspeise:

Sanftes Burgfräulein

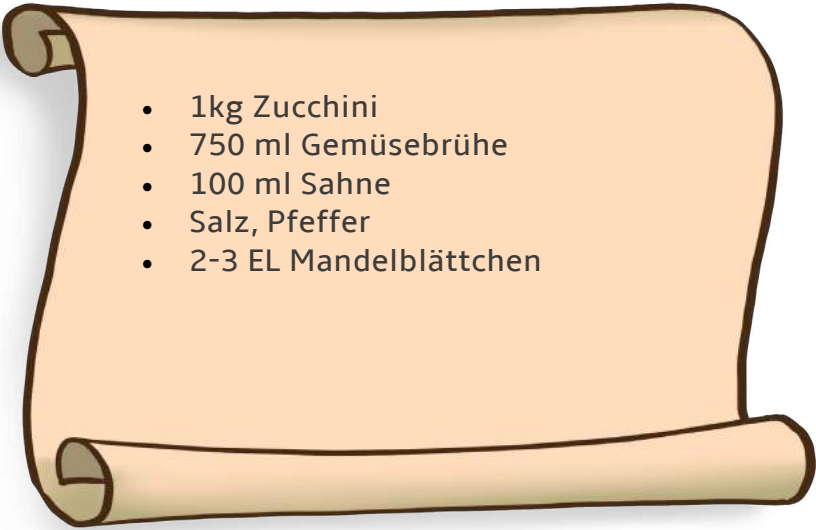
Hauptgericht:

Drachenhungernudeln

Dessert:

Fruchtlanzen

Sanftes Burgfräulein

- 
- 1kg Zucchini
 - 750 ml Gemüsebrühe
 - 100 ml Sahne
 - Salz, Pfeffer
 - 2-3 EL Mandelblättchen

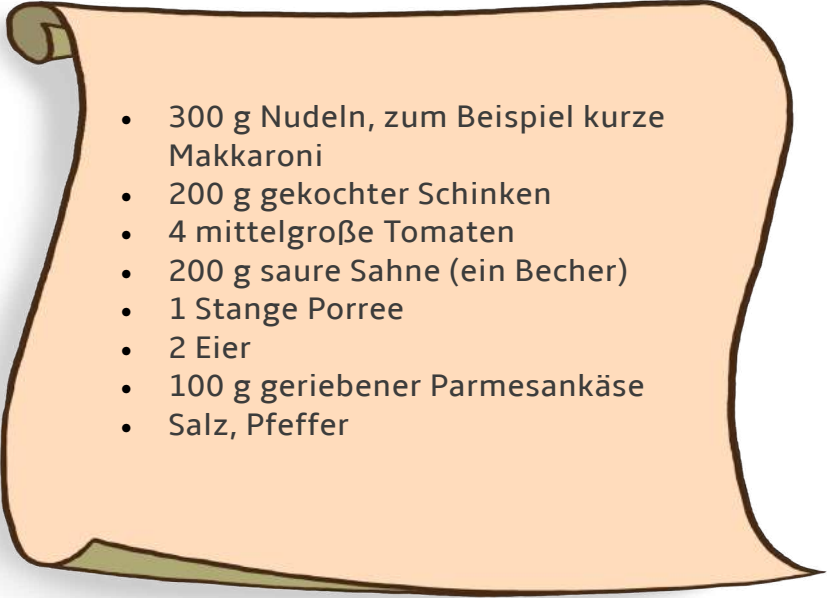
So wird's gemacht

1. Die Zucchini waschen, Stielansatz und Spitze abschneiden. Zucchini würfeln.
2. Gemüsebrühe heiß machen. Zucchini 10 Minuten in die köchelnde Brühe geben. Achtung, nicht überkochen lassen!
3. Herdhitze abschalten. Nun Zucchini mit einem Pürierstab im Topf pürieren.
4. Sahne dazu und umrühren.
5. Die Suppe noch einmal erhitzen.
6. Salzen und pfeffern und – schwups! – in die Suppenteller!
7. Als Dekoration noch die Mandelblättchen über die Suppe streuen.

Fertig!



Drachenhunger- nudeln

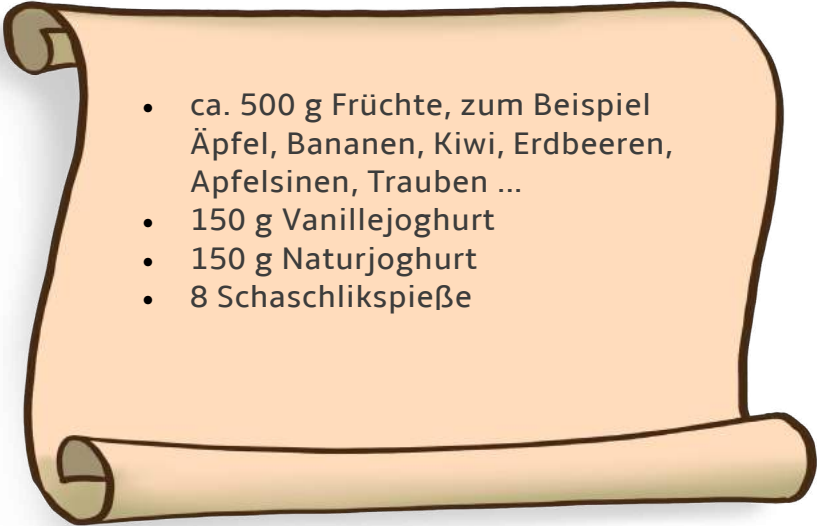
- 
- 300 g Nudeln, zum Beispiel kurze Makkaroni
 - 200 g gekochter Schinken
 - 4 mittelgroße Tomaten
 - 200 g saure Sahne (ein Becher)
 - 1 Stange Porree
 - 2 Eier
 - 100 g geriebener Parmesankäse
 - Salz, Pfeffer



So wird's gemacht

1. Nudeln kochen wie bei den Lurs-Spaghetti.
2. Schinken würfeln.
3. Porree putzen, gründlich abspülen und das Weiße vom Porree in feine Ringe schneiden.
4. Nudeln mit Schinken und Porree mischen.
5. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
6. Gewaschene Tomaten in Scheiben schneiden.
7. Den Boden einer Auflaufform einfetten. Die Hälfte der Nudel-Schinken-Mischung in die Auflaufform geben. Tomatenscheiben darauf verteilen, die restliche Nudel-Schinken-Mischung auf die Tomatenscheiben decken.
8. Saure Sahne und Eier verrühren, etwas Salz und Pfeffer dazu und alles über den Auflauf gießen.
9. Form mit Alufolie bedecken, ab in den Ofen und 35 Minuten backen.
10. Den Ofen öffnen – Vorsicht heiß! – die Alufolie mit Topflappen wegnehmen. Käse auf dem Auflauf verteilen und ohne Alufolie weitere 15 Minuten backen.

Fruchtlanzen

- 
- ca. 500 g Früchte, zum Beispiel Äpfel, Bananen, Kiwi, Erdbeeren, Apfelsinen, Trauben ...
 - 150 g Vanillejoghurt
 - 150 g Naturjoghurt
 - 8 Schaschlikspieße

So wird's gemacht

1. Früchte schälen und in mundgerechte Stücke zerkleinern. Bananen und Apfelstücke mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht so schnell braun werden.
2. Obst auf die Schaschlikspieße spießen.
3. Naturjoghurt mit Vanillejoghurt mischen und als Dip zu den Spießen servieren.



Tipps: Kochen mit Eltern

Eltern sind manchmal etwas schusselig, wenn sie mit Kindern kochen sollen, manchmal sind sie sogar zu faul dazu. Daher geben wir euch ein paar gute Tipps fürs gemeinsame Kochen.

ERKLÄRT den Eltern die einzelnen Küchengeräte und sagt ihnen, wie sie zu gebrauchen sind. Falls ihr es nicht wisst, DÜRFEN die Eltern es euch sagen und vormachen. Stellt die Henkel von Pfannen zur Wand, oder so, dass die Eltern die Pfannen nicht so leicht herunterreißen können.

ERKLÄRT euren Eltern, dass ihr im Sitzen am Tisch besser und sicherer arbeiten könnt. Oder eure Eltern DÜRFEN euch eine rutsch- und kipp sichere Fußbank vor die Arbeitsplatte und den Herd stellen.



Manchmal stellen sich Erwachsene ziemlich dusselig mit dem Messer an. Zeigt ihnen, dass man immer vom Körper weg schneidet. Und nehmt den KRALLENGRIFF.

Die Eltern DÜRFEN es an weichen Lebensmittel probieren. IHR PRÜFT, ob sie es auch wirklich richtig machen.

Eure Eltern sollen darauf achten, ob ihr müde werdet. Denn das würde die Verletzungsgefahr erhöhen. Während ihr ein kleines Päckchen einlegt, DÜRFEN die Eltern weiterarbeiten – natürlich unter eurer Aufsicht.

Wenn mal etwas daneben geht oder nicht so gut klappt, dann sind immer die Eltern schuld (wie bei anderen Dingen im Leben oft die Kinder schuld sind). BLEIBT GELASSEN und schimpft die Eltern nicht zu sehr.

Wenn die ELTERN beim gemeinsamen Kochen besser werden, solltet ihr sie AB UND ZU LOBEN – das motiviert eure Eltern stark und dann schmeckt es auch immer besser.

GANZ WICHTIG: Achtet darauf, dass eure Eltern sich vor dem Kochen die Hände waschen!



**Viel Spaß beim Schnibbeln, Kochen und
Genießen wünscht euch**

euer

Luis

1. Auflage 2019 (2.500 Stk)

Impressum:
Michael Kortländer & Dr. Britta Büchner
Bothmerstraße 20 | 80634 München
E-Mail: info@legakids.net | www.legakids.net

LegaKids wird unterstützt von:

Legakids[®]
STIFTUNG



Mildenerger

