



Gemüse waschen

Die Möhre unter kaltes, fließendes Wasser halten, um groben Schmutz oder Sand abzuwaschen. Um hartnäckigen Schmutz zu entfernen, hilft eine weiche Gemüsebürste. Wenn die Möhren sehr stark verschmutzt oder nicht aus biologischem Anbau sind, kannst du sie nach dem Waschen schälen. Allerdings sitzen viele Nährstoffe direkt unter der Schale, weshalb es schade ist, diese zu entfernen.

Zwiebeln verarbeiten

Die Zwiebel von der Wurzel zur Spitze halbieren und die Schale zur Wurzel hin abziehen. Die Zwiebelhälften auf die Schnittfläche legen und von der Spitze zur Wurzel in Streifen schneiden. Die Wurzel hält die Zwiebel stabil. Achtung: Nicht mit den Zwiebelklingen in die Augen fassen.

Schneiden

Da die Möhren noch gekocht und zerstampft werden, ist die Form der geschnittenen Möhre egal. Je kleiner sie geschnitten wird, desto schneller ist sie gar. Beim Möhre schneiden die Schnitttechniken anwenden. → Siehe auch Handreichung: „Umgang mit dem Messer“

Andünsten

Das Lebensmittel wird dabei mit etwas Fett bei mittlerer Hitze vorgegart, sodass es leicht anbräunt. Durch die Röstaromen wird der maximale Eigengeschmack freigesetzt.

Möchten Kinder das Rühren übernehmen? Achte darauf, dass sie sicher am Herd stehen. Erwachsene bleiben immer dabei. Wie riecht es im Topf? Schaut euch gemeinsam die Möhren und Zwiebeln an: Seht ihr Veränderungen, wie riecht es? Achtung: Bei der anschließenden Zugabe von Flüssigkeit entsteht heißer Wasserdampf und es zischt laut.

Kochen

Das Gemüse zum Kochen bringen und dann bei niedriger bis mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Macht den Gabeltest. Entnehmt vorsichtig ein Stück Möhre und testet: Wenn die Gabel leicht hineingleitet, ohne viel Widerstand, sind die Möhren fertig. Natürlich kann auch probiert werden. Da das Gemüse im Anschluss gestampft wird, kann es ruhig eher weicher als zu hart sein.



Sonnenblumenkernen anrösten

Das Anrösten von Sonnenblumenkernen verleiht ihnen einen intensiveren, nussigen Geschmack. Es wird kein Öl benötigt, da die Sonnenblumenkerne ausreichend Fett enthalten. Erhitze die Pfanne bei mittlerer Hitze, ohne Fett oder Öl hinzuzufügen. Gib die Sonnenblumenkerne in die erhitzte Pfanne. Die Pfanne sollte nicht zu heiß sein, da die Kerne sonst schnell verbrennen können. Die Sonnenblumenkerne beim Rösten ständig rühren oder die Pfanne schwenken, damit sie nicht verbrennen. Die Sonnenblumenkerne beginnen nach 3-5 Minuten eine goldbraune Farbe zu bekommen. Sie entwickeln dabei ihren typischen, nussigen Geruch. Achte darauf, dass sie nicht zu dunkel werden, da sie dann bitter schmecken könnten. Sobald die Kerne fertig sind, sofort vom Herd nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen, damit sie nicht weiter rösten.

Zutaten abmessen/abwiegen

Zutaten mit der Waage abzuwiegen oder mit dem Messbecher abzumessen ist eine beliebte Tätigkeit und auch schon für kleine Kinder geeignet. Wenn sie selbst noch nicht lesen können: Markiere ihnen den Messbecher oder zeige ihnen bis wohin der Zeiger auf der Waage gehen soll. Auch die Maßeinheit in Esslöffeln funktioniert für kleine Kinder schon sehr gut.

Zerstampfen

Arbeiten, für die viel Kraft benötigt werden – wie Teig kneten zum Beispiel – macht man am besten im Stehen und so, dass man gut mit dem Stampfer in den Topf drücken kann. Dafür ist auch die Arbeitshöhe ausschlaggebend. Sie sollten nicht zu hoch sein, damit die Kinder gut von oben arbeiten können. Die Kinder können ja auch einmal ausprobieren, ob sie einen Unterschied bemerken, wenn sie im Sitzen oder Stehen arbeiten.

Bratlinge formen

Die Bratlinge lassen sich mit angefeuchteten Händen leichter formen. Fülle eine kleine Schüssel oder ein Glas mit kaltem oder lauwarmem Wasser und stelle es neben die Arbeitsfläche, wo die Bratlinge geformt werden. Tauche deine Fingerspitzen oder die Handflächen kurz in das Wasser und schüttele überschüssiges Wasser ab. Du willst nicht, dass deine Hände nass, sondern nur leicht feucht sind. Wenn deine Hände zu nass sind, könnte die Masse dadurch zu feucht werden. Die Bratlinge formen und bei Bedarf erneut anfeuchten.

Eine gleichmäßige Größe ist günstig, damit die Bratlinge gleichzeitig und gleichmäßig gar werden. Für gleichgroße Bratlinge ist ein Eisportionierer hilfreich. Zuerst Kugeln formen und diese dann platt



drücken. Darauf achten, dass die Bratlinge gut zusammenhalten. Eventuell etwas mehr Bindemittel dazugeben.

Braten

Das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Lege die Bratlinge vorsichtig in die heiße Pfanne und achte darauf, dass genügend Platz vorhanden ist, damit sie gleichmäßig braten können. Brate die Bratlinge 3 bis 5 Minuten auf jeder Seite, bis sie goldbraun und knusprig sind. Wende sie erst, wenn sie eine Kruste gebildet haben, damit sie nicht zerfallen. Wende nicht zu häufig, da sie sonst leicht auseinanderfallen. Achte darauf, die Hitze zu reduzieren, falls die Bratlinge außen zu schnell bräunen. Nach dem Braten lässt du die fertigen Bratlinge auf Küchenpapier abtropfen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Holzlöffel-Trick

Mit dem Stiel eines sauberen Holzlöffels können die Kinder überprüfen, ob das Öl heiß genug ist: Zeigen sich am Stielende kleine Bläschen, sobald der Stiel ins Öl gehalten wird, hat es die richtige Temperatur. Falls kein Holzstiel zur Hand ist, kann auch ein kleines Stück des Bratguts zum Testen in die Pfanne gegeben werden. Es sollte dann leicht zischen.

- **Noch eine Möglichkeit:** Wenn das Fett heiß genug ist, fließt es schneller und in schmalen Bahnen, wenn du die Pfanne bewegst.