



KOCHBUCH FÜR TEENAGER

So schwingst du selbstständig
den Kochlöffel



mit 250 einfachen Rezepten
für Kocheinsteiger



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	14
Warum sollten Teenager überhaupt kochen?	15
Equipment-Check in der Küche – Was wird zum Kochen benötigt?	16
Kühl- und Küchenschrank-Check: Die wichtigsten Basic-Zutaten	21
Teenager-Ernährung: Dos and Don'ts	23
Deine Ernährung: Die Must-haves	23
Die richtige Anzahl an Mahlzeiten	24
Teenager-Ernährung: Die Do's	24
Teenager-Ernährung: Die Don'ts	25
Lebensmittel, die sich hervorragend für Teenager eignen ..	25
Tipps für einen guten Start in der Küche	27
Frühstück	30
Nussiger Obstsalat	32
Frühstücks-Muffins	34
Good-Morning-Smoothie	35
	35
French-Toast	36
Müsli mit Joghurt	37
Selbstgemachtes Granola	38
Klassische Overnights Oats	40
Porridge	41

Frühstücks-Pudding	42
Smoothie-Bowl	43
Selbstgemachtes Bananenbrot	44
Chia-Pudding	46
Frühstücksauflauf	47
Pancakes	48
Fluffiges Rührei	49
Ruckzuck-Omelett	51
Apfel-Couscous	52
Leckere Brötchen	53
Schoko-Drink zum Frühstück	54
Fruchtiger Quark	55
Beeriger Vanillejoghurt	56
Schoko-Avocado-Smoothie	58
Frühstück aus dem Glas	59
Oatmeal aus dem Backofen	60
Bananenbrei	62
Bananenmilch	63
Erdbeer-Buttermilch	64
Pastagerichte	65
Spaghetti Carbonara	66
Pasta mal anders	68
Nudeln mit Feta	70
Pasta mit Spinat und Tomaten	72
Pasta all´arabiata	73
Pesto-Spaghetti	75
Schneller Auflauf	76

Milchnudeln	78
Thunfisch-Spaghetti	79
Spaghetti-Torte	81
Gemüse-Spaghetti	83



.....	84
Gemüselasagne	85
Kunterbunter Nudelsalat	87
Klassische Nudeln mit Tomatensauce	89
Leckerer Nudelauflauf	91
Käsenudeln	93
Avocado-Nudeln	94
Spinat-Nudeln	96
Pasta am Spieß	97
Käsespätzle	98
Lachs-Sahne-Pasta	99

Nudelpfanne Bella Italia	101
Snacks	102
Gurkenhäppchen	103
Kohlrabi-Pommes	104
Bananen-Sandwich	105
Gesundes Bananeneis	106
Bliss Balls	107
Fruchtriegel	109
Aprikosen-Happen	110
Gemüsesticks mit Dip	111
Müsli-Kekse	112
Melonen-Pizza	113
Apfelfritten	114
Power Riegel	115
Energy Balls	116
Eisige Bonbons	117
Eis-Pops	118
Gefüllte Radieschen	119
Tomate-Mozzarella am Spieß	120
Gefüllte Brezel	121
Bruschetta	122
Kleine Feta-Türmchen	123
Snack-Happen	124
Leckere Schnecken aus Blätterteig	125
Etwas Gesundes	127
Melonensalat mit Feta	128
Brokkoli-Salat	130

Hirssesalat	132
Feldsalat mit Ananas	133
Couscous-Salat	134
Tomatensalat mit Minze	135
Gurken-Sesam-Salat	136
Gemischter Salat mit Ei	137
Chinakohlsalat	138
Bunter Salat	139
Avocado-Salat	140
Radieschen-Salat	141
Einfacher Gurkensalat	142
Buntes Gemüse mit Feta	143
Schneller gemischter Salat	144
Der schnelle Feldsalat	145
Brotsalat	146
Schneller Gemüsesalat	147
Möhrensalat	148
Herzhafter Blattsalat	149
Leckere Vitaminbombe	150
Bauernsalat	151
Last Minute.....	153
Toskanische Hackbällchen	154
Wikingertopf	155
Pizza-Brötchen	156
Paprikapfanne mit Reis	157
Omas Grießbrei	158
Mamas Eierkuchen	159

Käse-Lauch-Suppe	160
Tomaten-Quadrate	161
Tomaten-One-Pot	162
Flammkuchen mal anders	163
Schneller Toast	164
Schnelle Pfanne	165
Kokos-Suppe	166
Käse Bratlinge	167
Zucchini-Spaghetti	168
Chili con Carne	169
Gefüllte Champignons	170
Tomatenreis	171
Gebratener Reis	172
Gebratene Nudeln	174
Kaiserschmarrn	175
Gebackener Camembert	176
Paprika-Pasta	177
Kartoffelgerichte.....	178
Ofenkartoffeln	178
Kartoffelpfanne	180
Kartoffel-Taler	181
Kartoffelgulasch	183
Überbackene Kartoffeln	185
Rösti	186
Kartoffeltaschen	187
Leckere Röstkartoffeln	189
Omas Kartoffelsuppe	190

Reibekuchen	192
Schnelles Kartoffelgericht	193
Kartoffelgratin	194
Gesundes Kartoffelpüree	195
Kartoffel-Curry	196
Kartoffel-Auflauf	198
Kartoffeltopf	200
Kartoffel-Pancakes	201
Knollen-Auflauf	203
Knusper-Kartoffeln	204
Pellkartoffeln mit Quark	205
Kartoffel trifft Tomate	206
Tortilla	207
Leckerer aus aller Welt	209
Tomaten-Gurken-Salat (Israel)	210
Kleine Tortilla (Spanien)	211
Köfte (Türkei)	212
Zucchini-puffer (Türkei)	214
Nudelsuppe (Japan)	216
Mac and Cheese (Kanada)	217
Minestrone (Italien)	218
Menemen (Türkei)	219
Kartoffelpfanne (Schweden)	220
Nasi Goreng (Indonesien)	221
Thai-Curry (Thailand)	222
Erdnussbutter-Sandwich (USA)	224
Wraps (Kanada)	225

Baked Beans (England)	226
Blini (Russland)	227
Gebratene Nudeln (Asien)	228
Gebratener Reis (China)	229
Pizzateig (Italien)	230
Guacamole (Mexiko)	231
Sommersuppe (Schweden)	232
Fast Food mal anders.....	234
Pizzabällchen	235
Fruchtiges Sandwich	236
Gefüllte Tacos	238
Chicken Nuggets	239
Mini-Pizza	240
Kaas Souffle	242
Potato Wedges	243
Schnelle Pizza aus der Pfanne	244
Gemüse-Pommes	246
Kroketten	247
Gemüse-Chips	248
Falafel	249
Gemüseplätzchen	250
Sandwichrolle	251
Zwiebelringe	252
Knabber-Chips	254
Knusperscheiben	255
Pizzasticks	256
Burger-Muffins	257

Gesunde Pizza	259
Cheeseburger-Salat	260
Cheese Fries	261
Veggie Wrap	262
Green Fries	263
Chicken Snacks	264
Vegan & Vegetarisch	265
Reispfanne	266
Tofu-Schnitzel	268
Bolognese	269
Gebackener Tofu	270
Tamari Tofu	270
Veganer Nudelsalat	271
Veganes Curry	272
Tofu am Spieß	273
Fleischsalat -Vegetarisch-	274
Spinat-Eiersalat	275
Spinat-Kartoffelknödel	276
Tofu-Pfanne	277
Kürbis-Pasta	278
Spargel-Zitronen-Pasta	279
Gebatener Ziegenkäse	280
Spinatpfannkuchen	281
Hüttenkäsetaler	282
Feta aus dem Ofen	283
Paprika-Tofu-Reis	284
Süßkartoffel-Toast	286

Desserts	287
Apfel-Crumble	288
Himbeer-Creme	290
Fruchtiges Dessert	291
Köstliche Leckerei	292
Kokos-Dessert mit Erdbeeren	293
Melonen Sorbet	294
Kiwi-Dessert	295
Schoko-Dessert	296
Brownies	297
Schoko-Muffins	298
Kokos-Kekse	299
Erdbeertraum	300
Cashew-Creme	301
Green Cream	302
Kokos-Bananen	303
Heiße Äpfel	304
Dinkel-Dessert	305
Fruchtsalat	306
Himbeereis	307
Honig-Joghurt	308
Apfel-Pudding	309
Schokoladenquark	310
Schoko-Mousse	311
Getränke.....	312
Rote Fruchtschorle	313
Tropische Schorle	314

Beeren Schorle	315
Selbstgemachter Bubble Tea	316
Ingwershot	317
Spritziger Drink	318
Milchshake mit Himbeeren	319
Zitronenlimonade	320
Mango-Lassi	320
Apfelpunch	321
Limonade mit Granatapfel	322
Fruchtige Erfrischung	323
Klassischer Eistee	324
Melonen Erfrischung	325
Himbeer-Limonade	326
Kokos-Milchshake	326
Prickelnder Eistee	327
Melonen-Bowle	328
Erdbeer-Bowle	329
Erdbeer-Limo	329
Ingwer-Brause	330
Sommerlicher Buttermilch-Shake	331
Molke-Drink	332

Einleitung

Kochen – ein Thema, das für viele Teenager sicherlich ein wenig langweilig klingt. Wer möchte schon Minuten oder gar Stunden in der Küche stehen, verschiedene Zutaten schnippeln und darauf warten, dass die Mahlzeit endlich fertig ist? Dabei kann das Zubereiten von Speisen auch richtig Spaß machen. Glaubst du nicht? Dann solltest du auf jeden Fall weiterlesen. Denn auf den folgenden Seiten findest du nicht nur nützliche Tipps rund um das Kochen, sondern auch 250 leckere und einfache Rezepte, die du ganz allein zubereiten kannst.

Auf diese Weise kannst du nicht nur dir leckere Gerichte kochen, sondern auch deine Familie und Freunde überraschen. Denn seien wir mal ehrlich, wer kochen kann, ist klar im Vorteil. Du bist auf diese Weise nicht nur unabhängig, sondern kannst dir auch jederzeit deine eigenen Lieblingsgerichte kochen.

Das Kochen bringt in der Tat so einige Vorteile mit sich. Vor allem im Hinblick auf deine Ernährung hast du die volle Kontrolle, sofern du dir deine Mahlzeiten selbst zubereitest, anstatt auf Fast Food und Co. zurückzugreifen. Aber warte mal! Fast Food geht auch gesund – wirklich. Neben vielen anderen Rezepten findest du in diesem Buch auch leckeres Fast Food, das sich nicht nur einfach zubereiten lässt, sondern auch noch viel gesünder ist als gekaufte Burger und Co.

Auf den folgenden Seiten gibt es also wirklich eine Menge für dich zu entdecken. Aus diesem Grund sollten wir also keine Zeit mehr verlieren, sondern direkt beginnen, damit du schon bald selbst den Kochlöffel in die Hand nehmen kannst.

Warum sollten Teenager überhaupt kochen?

Eine Frage, die du dir sicherlich auch schon mal gestellt hast. Denn schließlich versuchen Eltern ab einem gewissen Alter den Nachwuchs zum Kochen zu animieren. „*Du kannst dir auch selbst etwas zu essen machen*“ oder „*Wenn es dir nicht schmeckt, musst du halt allein kochen*“ – diese und viele ähnliche Sätze gehören zum Standardvokabular der Eltern. Und mal Hand aufs Herz: In gewisser Weise haben Eltern auch recht.

Kindern oder Teenagern das Kochen näherzubringen, ist eigentlich nicht verkehrt. Denn auf diese Weise wird der Nachwuchs nicht nur selbstständiger, sondern lernt die Arbeit in der Küche auch ein wenig mehr zu schätzen. Wenn du schon mal selbst den Kochlöffel geschwungen hast, weißt du, welche Arbeit eigentlich damit verbunden ist, ein Gericht zuzubereiten. Auf der anderen Seite ist der „Kochunterricht“ bei oder mit den Eltern auch immer ein wenig langweilig. Aussagen wie: „*Mach dies*“, „*Schneide das so*“ oder „*Nein, das ist falsch*“ sind dann keine Seltenheit. Unter diesen Voraussetzungen kann einem die Lust auf das Kochen schon vergehen. Verständlich.

Aus diesem Grund richtet sich dieses Buch an Teenager, die einfach eigenständig das Kochen erlernen möchten. Und das geht auch! Du brauchst niemanden, der dir über die Schulter schaut oder darauf achtet, dass du alles richtig machst. Die Rezepte in diesem Buch sind so einfach geschrieben, dass du nichts falsch machen kannst. Aber warum genau solltest du den ganzen Aufwand nun eigentlich betreiben?

Um diese Frage zu beantworten, lass uns einmal die Vorteile anschauen, die dir das Kochen bietet. Sofern du selbstständig in der Küche aktiv wirst und dir die unterschiedlichsten Gerichte zubereitest:

- wirst du unabhängig
- kannst du mitentscheiden, welche Gerichte auf dem Teller landen
- beeindruckst du deine Familie und deine Freunde
- trägst du dazu bei Geld zu sparen
- achtest du auf deine Ernährung.

Das sind natürlich nur die wichtigsten Vorteile, die das Kochen so mit sich bringt. Allen voran geht es natürlich auch darum, dass du selbstständiger wirst. Denn irgendwann wirst du dein Elternhaus verlassen und dann solltest du schon in der Lage sein, dir einige Mahlzeiten selbst zubereiten zu können. Genau für diesen Fall solltest du dich im Vorfeld schon mit dem Kochen vertraut machen. Und glaube mir, es ist viel einfacher, als du jetzt denkst.

Equipment-Check in der Küche – Was wird zum Kochen benötigt?

Auch wenn du es jetzt kaum noch erwarten kannst und am liebsten direkt in die Küche stürzen und mit dem Kochen beginnen möchtest, solltest du die Vorbereitung nicht vergessen. Und zu dieser gehört auch, dass du dich mit der Ausstattung der Küche zunächst einmal vertraut machst. In der Regel wirst du noch bei deinen Eltern leben, sofern du dieses Buch liest. Das bedeutet also, du kannst davon profitieren, dass die elterliche Küche genau über die Ausstattung verfügt, die du zum Kochen benötigst. Dennoch kann in diesem Fall auch ein kleiner Check nicht schaden. Es gibt einfach ein paar Dinge bzw. Utensilien, die dürfen in keiner Küche fehlen.

Stichwort: Töpfe

Töpfe sind grundlegend und werden für fast alle Rezepte benötigt. Im Idealfall sind die Töpfe aus Edelstahl und haben einen Deckel. Benötigt werden ein großer Topf mit einem Volumen von fünf bis sechs Litern, sowie zwei bis drei mittelgroße Töpfe. Im großen Topf lassen sich hervorragend Nudeln, Suppen oder Eintöpfe zubereiten, während die kleineren Töpfe für alles andere verwendet werden.

Stichwort: Pfannen

In der Regel ist eine Pfanne in der Küche vollkommen ausreichend. Mehr sind natürlich besser, aber kein Muss. Wichtig ist nur, dass die Pfanne einen hitzebeständigen Griff und eine Antihafbeschichtung besitzt. Die Antihafbeschichtung sorgt dafür, dass nichts in der Pfanne kleben bleibt – so lässt sich diese auch leichter reinigen. Um optimal mit der Pfanne arbeiten zu können, sollte diese einen Durchmesser von 28 cm haben. Im Zweifelsfall kannst du deine Eltern fragen, ob diese Eigenschaften gegeben sind.

Stichwort: Bretter

Zum Schneiden und Schnippeln wird eine geeignete Unterlage benötigt. Dementsprechend sollten Bretter oder Schneideunterlagen in verschiedenen Größen vorhanden sein. Beim Material sollte

vorzugsweise auf Kunststoff oder Glas gesetzt werden. Holzbretter sehen zwar schön aus, lassen sich aber nicht zu 100 Prozent hygienisch reinigen.



Stichwort: Schüsseln

Auch Schüsseln sind in der Küche immer ein wichtiges Thema. So sollte mindestens eine große Rührschüssel vorhanden sein. Diese erkennst du am Gummirand am Boden. Durch diesen wird ein Wegrutschen der Schüssel verhindert. Darüber hinaus sollten noch zwei bis drei Schüsseln in verschiedenen Größen in der Küche zu finden sein. Sofern sich in der Küche auch noch ein hoher Becher (Mix-Becher) finden lässt, wäre das ideal. Denn dieser kann beispielsweise zum Pürieren oder zum Schlagen von Sahne verwendet werden.

Stichwort: Messbecher

Um Zutaten genau abmessen zu können, benötigst du einen Messbecher. Dieser sollte ein Volumen von einem Liter besitzen und in 50 ml-Schritten eingeteilt sein. Eine etwas moderne Alternative stellt die Küchenwaage dar. Eines von beiden sollte also definitiv in der Küche vorhanden sein.

Stichwort: Messer

Jetzt wird es scharf. Messer werden viel in der Küche benötigt. Und auch in diesem Fall sollten verschiedene Varianten vorhanden sein. Mithilfe eines Kochmessers lassen sich beispielsweise Fleisch und Gemüse hervorragend schneiden. Das Brotmesser erkennst du am Wellenschliff und wird zum Schneiden von Brot etc. verwendet. Mithilfe eines Universalmessers lassen sich so gut wie alle Zutaten in der Küche zerkleinern. Und zum Schälen und Kleinschneiden von Gemüse greifst du zum Gemüsemesser. Alternativ eignet sich dafür auch ein Sparschäler. Hier musst du einfach schauen, mit welchem Küchenutensil du besser klarkommst.

Stichwort: Löffel, Kellen und Co.

Kochlöffel, Kellen und Co. sollten im Idealfall aus Silikon gefertigt sein. Auf diese Weise können keine Giftstoffe in die Speisen geraten und auch die Reinigung ist einfacher. Mithilfe einer Schöpfkelle lassen sich Speisen auf den Teller füllen. Das Gleiche gilt für die Kochkelle. Kochlöffel hingegen werden benötigt, um während des Kochens umzurühren etc. Mithilfe eines Pfannenwender kannst du Bratgut in der Pfanne wenden

und herausnehmen. Ebenfalls nicht fehlen, dürfen ein mittelgroßer sowie ein großer Schneebesen.

Stichwort: Siebe

Siebe werden unter anderem zum Abgießen von Gemüse oder Nudeln benötigt. Deshalb sollte mindestens ein Nudelsieb in der Küche vorhanden sein. Darüber hinaus wäre es auch von Vorteil, wenn noch andere Siebe in verschiedenen Größen zur Verfügung stehen.

Stichwort: Reiben

Praktisch sind zudem Reiben. Mit diesen kannst du beispielsweise verschiedene Gemüsesorten grob oder auch fein reiben. Etwas kleinere Reiben hingegen eignen sich hervorragend für verschiedene Gewürze.

Stichwort: Elektrische Geräte

Elektrische Geräte in der Küche können die Arbeit enorm erleichtern, sind aber meist optional. Das bedeutet, sie müssen nicht zwangsläufig vorhanden sein. Praktisch sind jedoch ein Handrührgerät sowie ein Pürierstab. Für die Zubereitung von Smoothies und Shakes bietet sich zudem ein Mixer an. Aber wie gesagt, dieser ist kein Muss. Alternativ kann in diesem Fall auch auf einen Pürierstab zurückgegriffen werden.

Stichwort: Verbrauchsmaterial

Unter Verbrauchsmaterial werden beispielsweise:

- Backpapier
- Alufolie
- Frischhaltefolie
- Zahnstocher
- Holzspieße

verstanden. Das Backpapier benötigst du unter anderem zum Auslegen eines Backblechs oder wie der Name schon sagt, zum Backen. Mithilfe der Alu- und Frischhaltefolie können Reste abgedeckt und anschließend im Kühlschrank verstaut werden. Zahnstocher und Holzspieße werden gelegentlich für Rezepte sowie für die Teigprobe beim Backen benötigt, um zu prüfen, ob das Backgut schon durchgebacken ist.

Equipment-Checkliste

Für deinen Check-up in der Küche kannst du die folgende Checkliste nutzen. Auf diese Weise wird es sicherlich ein wenig einfacher.

- 1 großer Topf
- 2 bis 3 kleinere Töpfe
- 1 Pfanne
- 1 großes Schneidebrett oder Unterlage
- kleinere Bretter bzw. Unterlagen
- 1 große Rührschüssel
- 2 bis 3 Schüsseln in verschiedenen Größen
- 1 Messbecher oder eine Küchenwaage
- 1 Kochmesser
- 1 Brotmesser
- 1 Gemüsemesser oder Sparschäler
- 1 Universalmesser
- 1 Schöpfkelle
- 1 Kochkelle
- 1 Pfannenwender
- 1 bis 2 Kochlöffel
- 1 mittelgroßer Schneebesen
- 1 großer Schneebesen
- 1 Nudelsieb
- 2 bis 3 Siebe in verschiedenen Größen
- 1 Küchenreibe – optional kleinere Reiben
- Backpapier
- Alufolie
- Frischhaltefolie
- Zahnstocher
- Holzspieße
- Handrührgerät (optional)
- Pürierstab (optional)

Kühl- und Küchenschrank-Check: Die wichtigsten Basic-Zutaten

Von einem Check geht es zum Nächsten. Denn jetzt sind Kühl- und Küchenschrank dran. Es gibt einfach einige Zutaten, die sollten sich immer in der Küche finden lassen. Nicht selten werden genau diese Basics in vielen Rezepten benötigt und bilden demnach die Grundlage für viele Gerichte. Es lohnt sich also auf jeden Fall, die Küche etwas genauer zu inspizieren. Auf diese Weise musst du nicht so viel einkaufen, sofern du dich an deine ersten Kochversuche wagst. Beginnen wir zunächst einmal mit dem Kühlschrank. Nutze die folgende Checkliste, um zu prüfen, welche Basics vorhanden sind:

- Butter oder Margarine
- Eier
- Milch (oder Milch-Alternative)
- Sahne (oder Sahneersatz)
- Geriebener Käse
- Parmesan
- Senf

Nach dem Kühlschrank ist der Vorratsschrank an der Reihe:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Nudeln | <input type="checkbox"/> Haferflocken |
| <input type="checkbox"/> Reis | <input type="checkbox"/> Speisestärke |
| <input type="checkbox"/> Mehl | <input type="checkbox"/> Backpulver |
| <input type="checkbox"/> Kartoffeln | <input type="checkbox"/> Gemüsebrühe |
| <input type="checkbox"/> Zwiebeln | <input type="checkbox"/> Tomatenmark |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch | <input type="checkbox"/> passierte oder gestückelte Tomaten |
| <input type="checkbox"/> Honig | |

Und da du gerade schon dabei bist, kannst du auch noch mal einen Blick in das Gewürzregal werfen. Denn auch dort sollten sich gewisse Basics finden lassen:

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Salz | <input type="checkbox"/> Majoran |
| <input type="checkbox"/> Zucker | <input type="checkbox"/> Oregano |
| <input type="checkbox"/> Pfeffer | <input type="checkbox"/> Thymian |

- Basilikum
- Lorbeerblätter
- Kümmel
- Muskatnuss
- Zimt
- Vanillezucker oder Vanilleschoten
- Paprikapulver
- Chili
- Getrocknete Kräuter (Petersilie, Schnittlauch etc.)
- Olivenöl
- neutrales Öl - beispielsweise Rapsöl
- Essig
- Balsamico

Teenager-Ernährung: Dos and Don'ts

Nachdem du die Küche nun genau inspiziert hast und weißt, was vorhanden ist und was nicht, geht es in diesem Kapitel um deine Ernährung. Sicherlich ein eher leidiges Thema, aber leider nötig. Denn gerade Teenager sollten sich ausgewogen und gesund ernähren. Schließlich steckst du gerade im Wachstum. Das wiederum bedeutet, dass dein Körper bestimmte Nährstoffe und Vitamine benötigt, damit es nicht zu Mangelerscheinungen etc. kommt.

Deine Ernährung: Die Must-haves

Wichtig ist vor allem, dass du deinem Körper ausreichend Kohlenhydrate zuführst. Diese machen ca. 50 bis 55 Prozent deiner täglichen Ernährung aus. Dabei müssen jedoch die guten und die schlechten Kohlenhydrate unterschieden werden. Schlechte Kohlenhydrate finden sich beispielsweise in Fast Food, Süßigkeiten sowie allen Produkten, in denen Weizenmehl verarbeitet wurde. Diese Kohlenhydrate sättigen nicht lange und führen zudem zu unerwünschten Fettpölsterchen. Besser ist es hingegen auf gesunde bzw. gute Kohlenhydrate zu setzen. Diese sind in Kartoffeln, Getreide, Obst, Vollkorn und Gemüse enthalten.

Ebenfalls wichtig ist Fett. Auch dieses wird in einer vollwertigen Ernährung benötigt. Dabei ist es jedoch wichtig, dass du vorzugsweise pflanzliche Fette zu dir nimmst, die anschließend 30 Prozent der Ernährung ausmachen.

Die restlichen 10 bis 15 Prozent der täglichen Ernährung werden durch das Eiweiß abgedeckt. Dieses ist unter anderem in Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Getreide sowie Kartoffeln enthalten.

Es ist demnach enorm wichtig, dass deine Ernährung abwechslungsreich gestaltet ist. Oberste Priorität haben die gesunden Kohlenhydrate, gefolgt vom Fett und erst zum Schluss kommt das Eiweiß.

Die richtige Anzahl an Mahlzeiten

Neben der Ausgewogenheit, die deine Ernährung beinhalten sollte, ist es auch wichtig, wie oft du am Tag isst. Empfohlen werden drei Mahlzeiten. Zwei dieser Mahlzeiten dürfen kalt sein. Du kannst also beispielsweise am Morgen sowie am Abend Speisen zu dir nehmen, die aus Brot oder Getreideflocken sowie Milch bestehen. Abgerundet werden diese Mahlzeiten mit einer Portion Obst und Gemüse. Ebenfalls kannst du in diese kalten Mahlzeiten Butter, Käse oder kleine Mengen Wurst integrieren. So versorgst du deinen Körper optimal mit Kalzium, Vitaminen, Ballaststoffen und Eiweiß.

Für die tägliche warme Mahlzeit solltest du auf Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte oder Vollkornnudeln zurückgreifen, die mit Gemüse oder einem Salat kombiniert werden. Dreimal die Woche empfiehlt es sich zudem Fleisch zu essen und Fisch sollte zweimal die Woche auf den Tisch kommen. Auf diese Weise bekommt dein Körper ausreichend Jod, Vitamine und Eiweiß.

Teenager-Ernährung: Die Do's

Um dich optimal zu ernähren und möglichen Mangelerscheinungen vorzubeugen, solltest du die folgenden Do's berücksichtigen:

Trinke jeden Tag ausreichend Flüssigkeit! Mindestens drei Liter am Tag. Du kannst Wasser oder ungesüßte Tees ohne Bedenken zu dir nehmen. Auch selbst gemachte Fruchtschorlen sind möglich.

Gestalte eine tägliche Ernährung mit nährstoffreichen Lebensmitteln! Dazu gehören Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Salate und Vollkornprodukte. Auf diese Weise ist deine Ernährung nicht nur ausgewogen, sondern du versorgst deinen Körper auch mit der benötigten Energie sowie wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffe und Pflanzenstoffen.

Versuche pflanzliche Öle zu verwenden! Olivenöl ist eine hervorragende Fettquelle, die zudem mit gesundheitlichen Vorteilen für den Körper punkten kann.

Verwende frische Kräuter zum Würzen! Frische Kräuter sind eine perfekte Möglichkeit, um Speisen zu würzen und ihnen den richtigen Geschmack zu verleihen.

Teenager-Ernährung: Die Don'ts

Es gibt aber auch einige Punkte, auf die du bei deiner Ernährung verzichten solltest bzw. ein Genuss nur in gewissen Maßen zu empfehlen ist.

Verzichte auf Fast Food! Auch wenn es schwerfällt, aber Fast Food ist alles andere als gut für deinen Körper. Burger und Co. sind reich an schlechten Kohlenhydraten und Kalorien. Alternativ lässt sich Fast Food auch hervorragend selbst zubereiten.

Industriell hergestellte Lebensmittel weglassen! Gerade im Hinblick auf Fett, Zucker und Kalorien sind industriell hergestellte Lebensmittel keine gute Wahl. Dazu gehört fast alles, was du im Supermarkt kaufen kannst. Auch das Fertigmüsli und Co. Selbst Fertigsalate und -saucen sind keine gute Option. Darüber hinaus solltest du auch Produkte, in denen Weißmehl verarbeitet wird, vom Speiseplan streichen. Stattdessen solltest du deine Mahlzeiten stets selbst zubereiten und auf Vollkornprodukte zurückgreifen.

Nicht zu viel Zucker! Zucker ist schädlich für den Körper. Das gilt vor allem für den weißen Haushaltszucker, der sich leider auch in vielen Lebensmitteln finden lässt. Dennoch musst du auf etwas Süßes nicht grundsätzlich verzichten. Hin und wieder mal zu naschen, ist durchaus erlaubt. Allerdings solltest du es nicht übertreiben. Bei der Zubereitung von Speisen, kannst du auch auf Zuckeralternativen wie Honig oder Birkenzucker zurückgreifen.

Nimm tierische Lebensmittel nur in Maßen zu dir! Sprich, iss also nicht so viel Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte. Zwar bekommt der Körper auf diese Weise auch wichtige Nährstoffe geliefert, allerdings sind diese Nahrungsmittel auch reich an Kalorien und Fett. Ferner kannst du bei Milchprodukten auch auf Alternativen auf Sojabasis und Co. zurückgreifen oder du entscheidest dich für laktosefreie Milch, Sahne und Co.

Lebensmittel, die sich hervorragend für Teenager eignen

In der bunten und vielseitigen Welt der Ernährung lassen sich einige Vertreter finden, die sich sehr gut für deinen täglichen Speiseplan eignen:

- jegliche Vollkornprodukte als Alternative zu Weißmehl-Produkten
- Kartoffeln und Süßkartoffeln
- Reis auch Vollkornreis
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Kichererbsen, Linsen
- frisches Obst und Gemüse
- Haferflocken
- Naturjoghurt
- Frischkäse
- Nüsse und Samen
- Leinsamen
- Olivenöl
- Tofu

Tipps für einen guten Start in der Küche

Wahrscheinlich wird es dich jetzt schon in den Fingern kribbeln und du möchtest endlich damit beginnen, deine ersten Kochversuche zu starten. Doch bedenke: Das Kochen bedarf immer einer guten Vorbereitung. Deshalb folgen nun noch einige Tipps. Wenn du diese berücksichtigst, kann eigentlich gar nichts mehr schiefgehen.

Tipps Nummer eins: Suche dir ein passendes Rezept aus

Sofern du bisher noch nicht viel Kocherfahrung gesammelt hast, solltest du es zunächst einmal langsam angehen lassen. Sprich, du solltest dir also zunächst einmal ein einfaches Rezept heraussuchen, das du anschließend nachkochst. Nachfolgend findest du eine Menge Rezepte, an denen du dich ausprobieren kannst. Wichtig ist zudem, dass du dich immer an das Rezept hältst. Auf diese Weise vermeidest du, dass deine Kochversuche misslingen. Durch die Schritt-für-Schritt-Anleitung der Rezepte aus diesem Buch wird dir das nicht sonderlich schwerfallen.

Tipps Nummer zwei: Lege dir alle Utensilien und Zutaten zurecht

Bevor du mit dem eigentlichen Kochen beginnst, solltest du dir alles Notwendige griffbereit zurechtlegen. Auf diese Weise hast du alles zur Hand, was benötigt wird und musst während des Kochens nicht lange suchen.

Tipps Nummer drei: Achte auf die Hygiene

Sowohl vor wie auch während des Kochens solltest du auf die Hygiene achten. Das bedeutet nicht nur, dass du dir gründlich die Hände wäschst, sondern auch die verwendeten Utensilien sollten zwischen den Einsätzen immer wieder mal abgespült werden. Aber auch einige Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Fleisch sollten vor der Zubereitung gründlich abgewaschen werden.

Tip Nummer vier: Aufräumen nicht vergessen!

Nach dem Kochen solltest du die Küche wieder in einem sauberen Zustand hinterlassen. Das bedeutet, du musst alles abwaschen oder in die Geschirrspülmaschine räumen. Jegliche Arbeitsflächen sind gründlich zu reinigen und alles sollte wieder an seinen richtigen Platz geräumt werden.

Tip Nummer fünf: Essensreste ordentlich verstauen

Mögliche Essensreste deckst du mit Alu- oder Frischhaltefolie ab und verstaust sie anschließend im Kühlschrank. Auf diese Weise verhinderst du ein Wegwerfen.

Jetzt weißt du also alles Wichtige rund um das Kochen. Und da du nun startklar bist, kann es direkt mit den Rezepten weitergehen...

Frühstück

Für den perfekten Start in
den Tag





Nussiger Obstsalat

Benötigte Zeit: 15 Minuten

Anzahl der Portionen: 2

Zutaten:

- 1 Orange
- 1 Apfel
- 1 Birne
- ½ Banane
- 2 TL Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig
- 1 Handvoll Heidelbeere
- 1 Handvoll Himbeeren
- 120 g Nüsse

Zubereitung:

Schritt eins

Zuerst schälst du die Orange und löst das Fruchtfleisch aus der Schale. Anschließend wird dieses in Filets geschnitten. Apfel und Birne werden gewaschen. Anschließend beides vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Banane schälen und das gesamte Obst (außer die Orangen) in Würfel schneiden. Das geschnittene Obst mit den Orangenfilet in einer großen Schüssel mit dem Agavendicksaft mischen.

Schritt zwei

Nun die Heidel- und Himbeeren vorsichtig unter den Obstsalat heben.

Schritt drei

Obstsalat in zwei Schalen geben und jeweils eine Portion Nüsse darüberstreuen.



Frühstücks-Muffins

Benötigte Zeit: 40 Minuten

Anzahl der Portionen: 12 Stück

Zutaten:

- 2 große Eier
- 150 ml Naturjoghurt
- 50 ml Pflanzenöl
- 100 g Apfelmus
- 4 EL Honig
- 150 g Urkorn Müsli nach Wahl
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL Zimt
- 1 TL echte Bourbon Vanille
- 100 g frische Früchte nach Wahl

Zubereitung:

Schritt eins

Zunächst musst du den Backofen auf 150 °C vorheizen. In einer Rührschüssel nun die trockenen Zutaten vermischen. In einer weiteren Schüssel die nassen Zutaten vermengen.

Schritt zwei

Anschließend die trockenen mit den nassen Zutaten ordentlich vermengen. Achte darauf, dass der Teig nicht zu sehr gerührt wird. Gib zum Schluss die Früchte in den Teig.

Schritt drei

Lege ein Muffin-Blech mit Muffinförmchen aus und fülle diese $\frac{3}{4}$ hoch mit dem Teig. Abschließend die Muffins für 25 Minuten im Backofen backen.

Good-Morning-Smoothie

Benötigte Zeit: 10 Minuten

Anzahl der Portionen: 2

Zutaten:

- 200 g TK-Himbeere
- 200 g Naturjoghurt
- 200 ml Milch oder Milch-Alternative
- 60 g zarte Haferflocken
- 2 EL Honig
- 2 TL Chiasamen

Zubereitung:

Schritt eins

Für diesen Smoothie pürierst du die Himbeeren mit dem Joghurt, der Milch, den Haferflocken, 100 ml Wasser und den Honig.

Schritt zwei

Anschließend füllst du den Smoothie in Gläser und gibst ein paar Chiasamen darüber.

