

ADVENTSKALENDER KOCHBUCH FÜR TEENAGER

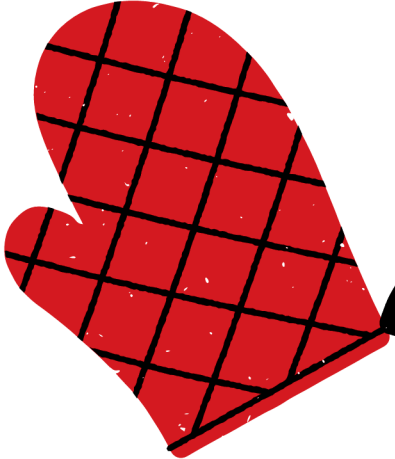
24 leckere & easy Rezepte im Advent - Cooles
Geschenk für Teenager Mädchen und Jungs

ADVENTSKALENDER KOCHBUCH FÜR TEENAGER

24 leckere & easy Rezepte im Advent - Cooles
Geschenk für Teenager Mädchen und Jungs



Tina Raue



IMPRESSUM

© TINA RAUE 2025

UNABHÄNGIG VERÖFFENTLICHT

ISBN: 9789403830100

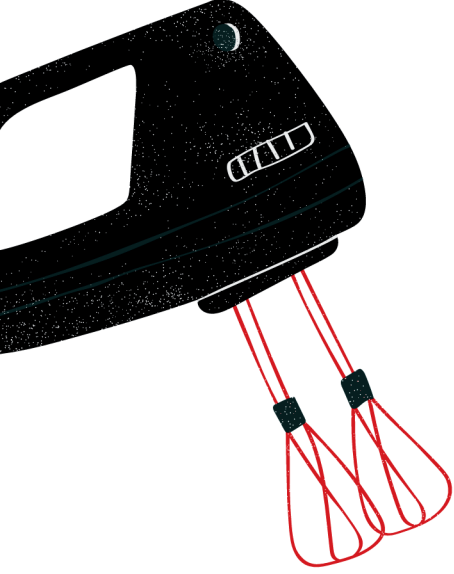
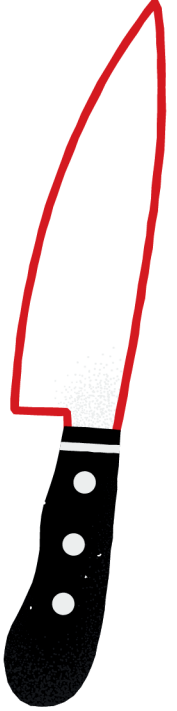
UMSCHLAGDESIGNERS: SOLIMAR HERRERA

GESTALTUNG: FEZARENÇ VARAN



ALLE RECHTE VORBEHALTEN. DER NACHDRUCK,
AUCH AUSZUGSWEISE, IST NICHT GESTATTET.
KEIN TEIL DIESER PUBLIKATION DARF IN
IRGEND EINER FORM ODER MIT
IRGENDWELCHEN MITTELN REPRODUZIERT
WERDEN.

VERLAGSPORTAL: BOOKMUNDO





Willkommen zum Adventskalender- Kochbuch: 24 Tage voller Geschmack und Spass!

Ho ho ho und herzlich willkommen in der leckersten Zeit des Jahres! In diesem Adventskalender-Kochbuch haben wir für dich eine bunte Mischung aus Rezepten zusammengestellt, die jeden Tag bis Weihnachten zu einem kulinarischen Highlight machen. Ob süsse Verführungen, herzhaftes Soulfood oder festliche Leckereien – hier ist für jeden etwas dabei.

Und keine Sorge, unsere Rezepte sind nicht nur lecker, sondern auch leicht nachzumachen. Egal, ob du schon ein echter Küchenprofi bist oder gerade mal Wasser kochen kannst – hier ist für jeden etwas dabei.

Mit diesem Köchbuch wird deine Küche zur ultimativen Spasszone. Du wirst nicht nur deine Kochkünste verbessern, sondern auch deine Freunde und Familie mit deinen genialen Kreationen beeindrucken. Und das Beste daran? Du kannst den Weihnachtscountdown auf die leckerste Weise überhaupt geniessen.

Let's go!



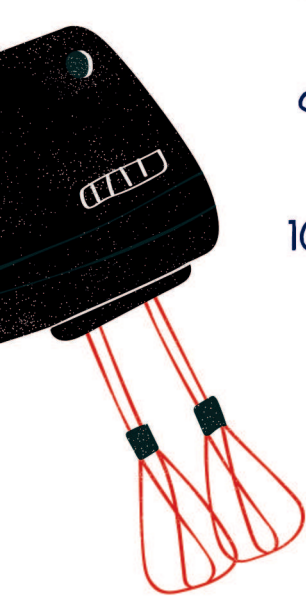
Der Küchen-Kodex

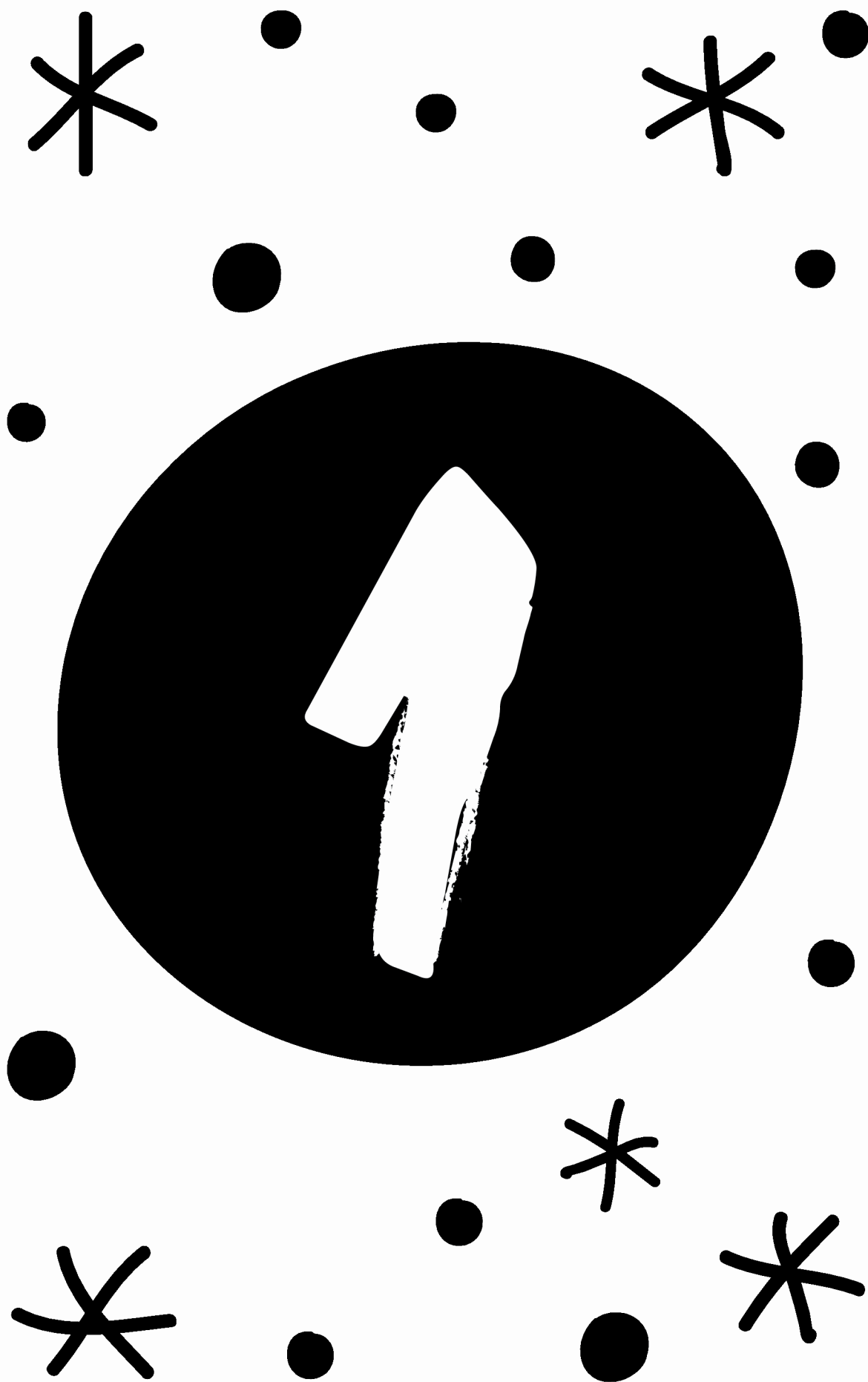


- 
- 
1. Check-in beim Küchenchef: Immer erst fragen, bevor du loslegst.
 2. Kein Marathon auf Fliesen: Rennen und Toben bitte im Park, nicht in der Küche!
 3. Waschen wie ein Boss: Hände, Obst und Gemüse – sauber, bevor's losgeht.
 4. Style up! Schürze an und Haare hoch – Safety first, Style second!
 5. Superhelden rufen: Hilfe anfordern, wenn du nicht weiterkommst – keiner kocht alleine.
 6. Ofenhandschuhe anziehen: Sei schlau, keine heißen Hände riskieren.
 7. Scharfes Zeug und heiße Sachen? Hol dir einen Erwachsenen an deine Seite.
 8. Backofen-Buddy: Niemals alleine lassen – der Ofen braucht deine volle Aufmerksamkeit.
 9. Vorsicht, heiss! Augen auf bei heißen Platten und Co.
 10. Cleanup Crew: Aufräumen gehört dazu – nur so bleibt der Küchenzauber erhalten!
- 



Mit diesen Regeln wird das Kochen sicher und macht noch mehr Spass!





KUNTERBUNTE OMELETTES: DAS FARBENFROHE ADVENTS- FRÜHSTÜCKSABENTEUER

Zutaten für
4 Personen

- 4 EL Erbsen (Tiefkühl [TK])
- 4 kleine Tomaten
- 8 Eier
- 200 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Pflanzenöl
- 4 EL Mais (Konserve)
- 150 g Magerquark
- 4 EL saure Sahne
- 2 EL Schnittlauchringe (frisch oder TK)
- 2 Kohlrabi
- Ein wenig Petersilie



45 Minuten

So geht's



Erbsen & Tomaten-Action:

1. Lass die Erbsen antauen.
2. Wasch die Tomaten, entferne den Stielansatz und schneide sie in Scheiben.
3. Eiermilch-Mix: Verquirle die Eier mit der Milch, bis es schaumig wird. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Omelette-Time:

1. Erhitze ½ TL Pflanzenöl in einer Pfanne (Ø ca. 20 cm).
2. Giesse ein Viertel der Eiermilch in die Pfanne und lass sie bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute leicht stocken.
3. Leg ein Viertel der Tomatenscheiben auf die Eiermasse und streue je 1 EL Erbsen und Mais in die Zwischenräume.
4. Deckel drauf und bei niedriger Hitze weitere 5 Minuten stocken lassen, bis die Masse fest ist.

Warmhalten & Repeat:

1. Leg das fertige Omelette auf einen Teller und stell es im Backofen warm.
2. Wiederhole das Ganze mit der restlichen Eiermilch und dem restlichen Öl.
3. Dip it up: Misch den Magerquark mit der sauren Sahne und den Schnittlauchringen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kohlrabi-Prep: Schäle den Kohlrabi und schneide ihn in Stifte.
5. Serve it: Bestreu die Omelettes mit etwas Petersilie und serviere sie mit dem Kräuterdip und den Kohlrabistiften.

Tipp: Kreiere dein eigenes buntes Frühstück-Abenteuer, indem du die Zutaten nach Lust und Laune variierst. Wie wär's mit Paprika oder Champignons?

Gut zu wissen: Eier sind wahre Vitaminbomben, besonders reich an Vitamin A und anderen wichtigen Nährstoffen. Eier sind reich an essenziellen Aminosäuren, die die Fettverbrennung beschleunigen können. Zudem kurbelt eine proteinreiche Kost deinen Stoffwechsel an, was bedeutet, dass du täglich rund 80 bis 100 Kalorien mehr verbrennen kannst. Aber Achtung: Eier enthalten auch Fett. Ausserdem enthält ein Eigelb rund 180 Milligramm Cholesterin. Also besser nicht jeden Tag ein Omelette!

Ach ja: Wer war zuerst da?
Das Ei oder das Huhn?
In der Philosophie wird das Thema heiss diskutiert.
Aber aus wissenschaftlicher Sicht ist die Antwort ziemlich klar. Evolutionsforscher haben herausgefunden, dass Hühner schon seit 150 Millionen Jahren auf der Erde leben. Eier gab es allerdings schon doppelt so lange.



