

# STARK & SELBSTSTÄNDIG DAS POWER- KOCHBUCH FÜR TEENAGER

100 einfache & schnelle Rezepte für Jugendliche –  
gesund, lecker und perfekt für Schule, Freizeit &  
Freunde







# Inhaltsverzeichnis

## Einleitung

### Küchenpower Basics

⚠ Sicherheit in der Küche: Messer, Herd & Co.  
Zutaten verstehen – die Basis jeder guten Küche

Kochbegriffe, die du kennen solltest

Kochen wie ein Profi: Deine Prep-Mastery

🧠 Mise en Place – was ist das?

✂ Wichtige Schnittarten: Das solltest du beherrschen  
Messungen verstehen

🔥 Sicherer Umgang mit heißen Oberflächen  
Erste Hilfe – falls doch mal etwas passiert

⚙ Sicherer Umgang mit Küchengeräten  
Kühlschrank-Ordnung = Lebensmittelsicherheit  
So hältst du deine Küche sauber

Planung & Einkauf – So bekommst du den Überblick

💰 Clever & günstig einkaufen – Tipps für dein Budget





## Schnelle & einfache Ideen fürs Schulbrot

Pizza-Schnecken-Wraps 34  
Mini-Frikadellen-Sandwiches 35  
Schinken-Käse-Rollen 36  
Asiatische Nudel-Becher 37  
Veggie-Hummus-Pita 38  
Caesar-Hähnchen-Wrap 39  
Eiersalat-Salatboote 40  
Herzhaftes Toast-Sandwich 41  
Eiersalat-Sandwich 42  
Teen-Hotdogs – 6 Varianten 43  
Kanadische Lobster Roll (Original-Stil aus Nova Scotia & Maine) 45  
Mini-Frikadellen-Sandwiches 46  
Fluffige Vanillewaffeln mit Schokodrizzle 47  
Avocado-Ei-Bagel-Bites 48

## 5-7 Minuten Rezepte

Käse-Hähnchen-Quesadilla 50  
Joghurt-Beeren-Powerbowl 51  
Käse-Nachos aus der Mikrowelle 52  
Avocado Toast 52  
Schneller Käse-Quesadilla 54  
Erdnussbutter-Bananen-Sandwich 55  
Blitz-Caprese-Wrap 56  
Süßes Joghurt-Parfait im Glas 57  
Schneller Thunfisch-Snack auf Knäckebrot 58  
Turbo-Tomaten-Mozzarella-Bowl 59  
Blitz-Schoko-Bananen-Mugcake 60  
Schneller Kräuter-Rührei-Becher 61  
Mango-Kokos-Dessert 62

## Einfache Beilagen & Salate

(Knuspriger Kichererbsen-Salat) 64  
Avocado-Quinoa-Salat 65  
High-Protein Avocado-Quinoa-Salat 66  
Scharfer Gerösteter Blumenkohl 67  
Knusprige Gemüse-Pommes 68  
Beeren-Spinat-Salat 69  
Griechischer Salat 70  
Knusprige Ofen-Rosenkohl-Happen 71  
Crunchy Karotten-Rotkohl-Apfel-Salat 72  
Klassischer Caesar-Salat 73

## *Schnelle & Leckere Hauptgerichte für Vielbeschäftigte Teens*

- Cheeseburger-Pfanne 75*
- Tandoori-Flammkuchen 76*
- Sahniger One-Pot-Hackfleisch-Nudel-Topf 77*
- One-Pan Gemüse-Stir-Fry 78*
- Zucchini-Nudeln mit Pesto 79*
- Mexikanische Tacos 80*
- Vegane Gemüse-Quesadilla (Proteinreich) 81*
- Schnelles Kichererbsen-Curry 82*
- Vegane High-Protein 83*
- Veggie Burger Sliders 84*
- Veggie Burger Sliders – Meal Prep für 12 Stück 85*
- Gefüllte Süßkartoffeln 87*
- Veggie-Frittata 88*
- Pasta Primavera 89*
- Cremige Gnocchi-Pfanne mit Putenstreifen 90*
- Reis-und-Ei-Bowl mit Granatapfelkernen 91*
- Herzhafte Hackbällchen-Brotpfanne 92*
- Klassische Hackfleisch-Lasagne 93*
- Bunter Protein-Salat mit Ei 94*
- Cremige Mac and Cheese mit knusprigem Bacon 95*
- Kokos-Mango-Sticky-Rice (Süßer Klebreis mit Mango & Kokos) 96*
- Frische Mango-Salsa (in 10 Minuten) 97*
- Knusprige Chicken Strips – Hausgemacht & Extra Zart 98*
- Gebrannte Knoblauch-Chili-Garnelen-Nudeln 100*

### *Smoothies & Drinks*


- Erdbeer-Banane-Smoothie 102*
- Mango-Kokos-Slush 103*
- Grüner Energy-Smoothie 104*
- Schoko-Protein-Milchshake 105*
- Himbeer-Joghurt-Drink 106*
- Tropischer Mango-Ananas-Power-Smoothie 107*
- Wassermelonen-Minz-Refresher 108*
- Schoko-Erdnussbutter-Power-Shake 109*
- Green Power Smoothie-Bowl 110*
- Zitronen-Apfelessig-Detox-Drink 111*
- Cherry-Magnesium-Calm Drink 112*
- Tropische Mango-Kokos-Bowl 113*
- Cremige Heiße Schokolade mit Marshmallows 114*
- Mango-Kokos-Banana-Jar 116*



## Party-Snacks & Leckereien



- Party-Nacho-Blech mit Käse & Salsa 118*
- Toast Hawaii – Der ultraschnelle Klassiker 119*
- Mini-Pizza-Bagels 120*
- Süß-salzige Party-Popcorn-Mischung 121*
- Knusprige Chicken-Nuggets aus dem Ofen 122*
- Bunte Gemüse-Sticks mit zwei Dips 123*
- Süße Obst-Marshmallow-Spieße mit Schoko-Drizzle 124*
- Frozen Berry-Yoghurt-Bark 125*
- Schoko-Erdnuss-Energy Balls 126*
- Mini-Quesadilla-Dreiecke 127*
- Party-Wrap-Röllchen 128*
- Oreo-Trüffel-Pops 129*
- Schokoladenüberzogene Bananenstückchen 131*
- Cookie Dough Pops 133*
- Mini-Brownie-Eisbecher 134*
- Süß-salzige Brezelhäppchen 135*
- Mit Nutella gefüllte Croissants 136*
- Erdnussbutter-Popcorn-Cluster 137*
- Schokoladen-Marshmallow-Pops 138*
- Club Sandwich mit Pommes 139*
- Mozzarella Sticks – Knusprig, cremig & perfekt zum Snacken 140*
- Erdbeer-Cookies (Soft & Chewy) 141*
-  *Weiche Zucker-Cookies mit Rosa Frosting & Streuseln 142*
- Festliche Vanille-Schoko-Cupcakes mit Buttercreme & Streuseln 143*
- Soft & Chewy M&M-Cookies 144*
- Knusprige Mandelplätzchen 145*
- Saftige Hähnchen-Spieße vom Grill oder aus der Pfanne 146*
- Pistazien-Schoko-Torte – Cremig, Nussig & Edle Optik 147*
- Schoko-Trauben-Pops am Spieß 148*
- Mini-Dessert-Würfel – Party-Häppchen 149*
- Mini-Dessert-Häppchen – Party-Mix 150*
- Pull-Apart Käsebrot 151*
- Knusprige Chicken-Sliders – Mini-Burger mit Crunch 152*
- Mini-Süßkartoffel-Pizzen 153*
- Mini-Pancakes mit Himbeeren 154*

 Häufig gestellte Fragen (FAQs) für jugendliche Köch:innen

## Einleitung



*Willkommen in deiner eigenen Küche!*

*Hey! Cool, dass du dieses Buch in der Hand hast – denn das bedeutet, du bist bereit, was Neues zu lernen: Kochen! Und nicht nur das. Du begibst dich auf eine Reise in*

*Richtung Selbstständigkeit, Selbstvertrauen und Selbstgemachtem.*

*Ob du gerade erst anfängst oder schon ein bisschen Erfahrung hast: Dieses Buch ist für dich.*

*Hier geht's nicht darum, perfekt zu sein. Es geht darum, auszuprobieren, Fehler zu machen, Spaß zu haben – und am Ende etwas richtig Gutes auf dem Teller zu haben, das du selbst gekocht hast.*



*Warum Kochen dich stark macht*

*Kochen ist mehr als nur Rezepte nachmachen. Es bedeutet:*

*Unabhängigkeit – du musst nicht immer auf andere warten, wenn du Hunger hast.*

*Selbstbewusstsein – du merkst, was du alles draufhast.*

*Verantwortung – du lernst, mit Lebensmitteln, Geld und Zeit umzugehen.*

*Kreativität – du kannst Rezepte anpassen, verändern und neu erfinden.*

*Und das Beste? Du kannst andere damit glücklich machen – deine Familie, Freunde oder einfach dich selbst.*



*So nutzt du dieses Buch*

*Das Buch ist in Kapitel unterteilt, die dich Schritt für Schritt begleiten:*

*Basics – Was du brauchst, um loszulegen.*

*Einkaufen & Planen – So organisierst du dich in der Küche.*

*Rezepte – Vom Frühstück bis zum Abendessen, plus Snacks und Süßes.*

*Tipps & Extras – Für gesunde Ernährung, nachhaltiges Kochen und eigene Ideen.*



*Tipp: Du musst nicht alles in der Reihenfolge machen – such dir das raus, worauf du gerade Lust hast.*



*Platz für dich: Am Ende gibt's Seiten für eigene Rezepte und Notizen. Mach dieses Buch zu deinem ganz persönlichen Küchenbegleiter!*



## Küchenpower Basics



Deine Küchenausstattung: Was du wirklich brauchst

Keine Sorge – du brauchst keine Profi-Küche oder teure Geräte, um loszulegen. Hier ist deine Grundausstattung, mit der du fast alle Rezepte in diesem Buch umsetzen kannst:



Must-haves:

Ein scharfes Messer – am besten ein mittelgroßes Kochmesser

Schneidebrett – möglichst rutschfest

1-2 Töpfe – für Nudeln, Suppen, Reis & Co.

1 Pfanne – für Bratgerichte & schnelle Sachen

Kochlöffel & Pfannenwender – aus Holz oder hitzebeständigem Kunststoff

Messbecher & Ess-/Teelöffel – zum Abmessen von Zutaten

Schüssel(n) – zum Rühren, Marinieren oder Salat machen

Sieb – für Nudeln, Gemüse oder zum Abspülen

Backofenhandschuhe – für heiße Sachen!



Nice-to-haves (nicht sofort nötig, aber cool):

Mixer oder Pürierstab – für Smoothies & Suppen

Küchenwaage – wenn du gern exakt arbeitest

Backform – für Kuchen oder Aufläufe

Reibe – z. B. für Käse oder Karotten



Tipp: Frag zuhause rum – vieles hast du wahrscheinlich schon in der Küche!



Küchenhacks für Anfänger:innen

Hier kommen ein paar Tricks, die dir das Kochen leichter machen:

Salz nie direkt aus der Packung über den Topf streuen – falls was ausrutscht, ist dein Gericht versalzen. Nimm zuerst eine Prise in die Hand!

Nudelwasser salzen, wenn es kocht – so löst sich das Salz besser.

Deckel auf dem Topf = schneller fertig – und spart Energie.

Zwiebeln schneiden ohne Tränen? Messer scharf halten, Zwiebel vorher kühlen oder unter Wasser schneiden.

Reste verwerten: Übrig gebliebene Nudeln, Reis oder Gemüse kannst du am nächsten Tag einfach anbraten – schmeckt oft sogar besser!







## ⚠ **Sicherheit in der Küche: Messer, Herd & Co.**

*Kochen ist cool – aber Sicherheit geht vor! Hier sind ein paar wichtige Regeln:*

### 🔪 **Umgang mit dem Messer**

*Immer auf einem Schneidebrett schneiden – nie in der Hand!*

*Finger einklappen – wenn du schneidest, halte das Schneidgut wie eine „Kralle“.*

*Messer nie im Spülwasser „verstecken“ – Verletzungsgefahr!*

### 🔥 **Herd & Ofen**

*Topflappen benutzen! Herdplatten und Ofen werden heißer, als du denkst.*

*Pfanne nie unbeaufsichtigt lassen, vor allem bei Öl – sonst besteht Brandgefahr.*

*Griff der Pfanne nach innen drehen, damit du nicht hängen bleibst.*

### 🍷 **Sauberkeit**

*Vor dem Kochen: Hände waschen!*

*Rohe Lebensmittel wie Fleisch oder Eier: Nicht mit anderen Zutaten in Kontakt bringen.*

*Nach dem Kochen: Alles abspülen & aufräumen – das gehört auch dazu!*

### **Die wichtigsten Kochtechniken – kurz erklärt**

*Hier kommt dein Mini-Crashkurs, um wie ein\*e Küchenprofi loszulegen:*

*Kochen = Garen in heißem Wasser (z. B. Nudeln, Kartoffeln)*

*Braten = Garen in der Pfanne mit Fett (z. B. Gemüse, Fleisch, Eier)*

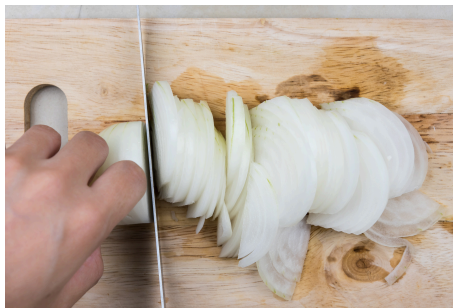
*Backen = Garen im Ofen (z. B. Kuchen, Pizza, Auflauf)*

*Dämpfen = Garen mit heißem Wasserdampf (z. B. Gemüse – bleibt knackig & vitaminreich)*

*Rühren = Vermischen mit Löffel, Schneebesen oder Mixer*

*Abschmecken = Mit Salz, Pfeffer & Gewürzen das Gericht auf dein Level bringen*

🔄 **Übung macht den Meister – mit jedem Rezept wirst du besser!**



## Zutaten verstehen – die Basis jeder guten Küche

Bevor du mit dem Kochen loslegst, lohnt es sich, einen Blick auf die Zutaten zu werfen – sie sind das Herzstück jedes Gerichts. Wenn du weißt, was du da eigentlich in der Hand hältst, kannst du besser kochen, kreativer sein und sogar eigene Rezepte entwickeln. Klingt cool, oder?

### 1. Grundzutaten – die solltest du (fast) immer im Haus haben:

Diese Dinge brauchst du in vielen Rezepten. Sie sind wie deine Superhelden der Küche:

Salz & Pfeffer – für den Geschmack (abschmecken nicht vergessen!)

Öl (z. B. Sonnenblumen-, Raps- oder Olivenöl) – zum Braten & Verfeinern

Essig oder Zitronensaft – für Salatdressings oder als Frischekick

Mehl – für Soßen, Pfannkuchen, Teig

Zucker – zum Backen oder für kleine süße Highlights

Milch oder Pflanzendrinks – Basis für viele Gerichte

Eier – vielseitig einsetzbar: von Rührei bis Kuchen

Zwiebeln & Knoblauch – Geschmack pur, fast überall drin!

Reis, Nudeln, Kartoffeln – Sattmacher, die du vielfältig kombinieren kannst

Dosentomaten, passierte Tomaten – perfekt für schnelle Soßen

### 2. Frische Zutaten – machen jedes Gericht besser

Hier kommt das, was dein Essen lebendig macht – und lecker!

Gemüse: z. B. Paprika, Karotten, Zucchini, Brokkoli

→ je bunter, desto besser!

Obst: z. B. Bananen, Äpfel, Beeren

→ ideal für Frühstück, Snacks oder zum Süßen

Kräuter: z. B. Petersilie, Basilikum, Schnittlauch

→ frisch oder tiefgekühlt – bringt Geschmack & Farbe

### 3. Fertig oder tiefgekühlt – auch okay!


Du musst nicht immer alles frisch kaufen – clever kombiniert geht auch so:

Tiefkühlgemüse – oft sogar nährstoffreicher als „älteres“ Frischgemüse

TK-Beeren – super für Smoothies oder Joghurt

Kichererbsen oder Bohnen aus der Dose – fix & eiweißreich

Reibekäse oder passierter Tomatenmix – spart Zeit

 Achte auf die Zutatenliste bei Fertigprodukten: Weniger ist oft mehr. Je kürzer und verständlicher, desto besser!

### 4. Deine Sinne als Zutaten-Checker

Je mehr du dich mit Zutaten beschäftigst, desto besser erkennst du:

Riecht das gut?

Sieht das frisch aus?

Fühlt es sich richtig an?

Schmeckt das so, wie du's magst?

Du musst nicht alles auswendig wissen – vertrau auf deine Sinne und Neugier.

 Extra-Tipp: Lerne Zutaten kennen, die du noch nicht kennst!

Trau dich an etwas Neues ran – vielleicht entdeckst du dein nächstes Lieblingsessen! Zum Beispiel:

Couscous oder Bulgur statt immer nur Nudeln

Haferflocken statt Cornflakes

Hummus statt Butter aufs Brot

## Kochbegriffe, die du kennen solltest

Wenn du ein Rezept liest und Wörter auftauchen wie „anschwitzen“ oder „abschmecken“, keine Panik!  
Hier kommt dein Küchen-ABC, damit du genau weißt, was zu tun ist.

### Garen & Zubereiten

Kochen – Zutaten in kochendem Wasser garen (z. B. Nudeln oder Kartoffeln).

Braten – Zutaten in einer Pfanne mit etwas Fett bei hoher Hitze zubereiten.

Backen – im Ofen garen, z. B. Kuchen, Pizza oder Aufläufe.

Dämpfen – mit heißem Wasserdampf garen, ideal für Gemüse.

Anbraten – kurz und heiß braten, damit etwas Röstaromen bekommt.

Schmoren – langsam mit wenig Flüssigkeit garen, z. B. für Eintöpfe.

Grillen – bei direkter Hitze garen, z. B. im Backofen oder Grill.

### Vorbereitung & Verarbeitung

Schneiden – in Stücke teilen: Würfel, Streifen, Scheiben usw.

Hacken – sehr klein schneiden, z. B. Kräuter oder Zwiebeln.

Rühren – mit Löffel oder Schneebesen vermischen.

Pürieren – zerkleinern mit Mixer oder Pürierstab, z. B. für Suppen.

Abschmecken – am Ende probieren und mit Salz, Pfeffer, Gewürzen nachwürzen.

Wenden – z. B. Pfannkuchen oder Bratgut auf die andere Seite drehen.

Abgießen – Kochwasser durch ein Sieb weglegen (z. B. bei Nudeln).

Abschrecken – gegartes Gemüse mit kaltem Wasser übergießen, damit es knackig bleibt.

### Würzen & Verfeinern

Würzen – Salz, Pfeffer und Gewürze zugeben, um Geschmack zu geben.

Verfeinern – z. B. mit Sahne, Kräutern oder Zitrone den Geschmack abrunden.

Abschmecken – wieder wichtig: probieren, nachjustieren – so wird's richtig gut!

### Zeiten & Hitze

Simmern lassen – leicht köcheln, nicht sprudelnd kochen.

Aufkochen – Flüssigkeit kurz zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren.

Ziehen lassen – z. B. bei Tee oder Suppen: nicht kochen, nur warm halten.

### Besondere Begriffe in Rezepten

Blanchieren – Gemüse kurz in heißem Wasser kochen, dann kalt abschrecken.

Panieren – in Mehl, Ei und Semmelbröseln wenden, z. B. bei Schnitzel.

Karamellisieren – Zucker schmelzen lassen, bis er braun wird – lecker!

Reduzieren – eine Flüssigkeit durch Kochen eindicken lassen, z. B. Soßen.

### Tipp zum Schluss:

Du musst nicht alle Begriffe auswendig kennen. Wenn du beim Lesen eines Rezepts nicht weiterweißt –  
schau einfach hier nach. Mit jedem Mal wirst du sicherer!





## Kochen wie ein Profi: Deine Prep-Mastery

Hast du dich schon mal gefragt, wie Profiköchinnen es schaffen, mehrere Gerichte gleichzeitig zuzubereiten, ohne im Chaos zu versinken? Die Antwort lautet: Prep-Mastery – also die Kunst der guten Vorbereitung.

Keine Angst: Du brauchst keine Kochjacke und kein Fernsehstudio, um das draufzuhaben. Alles, was du brauchst, ist ein bisschen Planung, ein klarer Ablauf – und diesen Abschnitt hier.



### Mise en Place – was ist das?

Das ist Französisch und heißt: „Alles an seinem Platz.“

Bevor du den Herd anschaltest, solltest du dir erstmal alle Zutaten und Werkzeuge bereitstellen, damit du beim Kochen nicht suchen, schnippeln oder panisch im Kühlschrank wühlen musst.

Profis machen das immer. Du auch – ab jetzt!



So klappt deine Prep-Mastery in 5 Schritten

#### 1. Rezept lesen – komplett!

Bevor du irgendwas machst, lies dir das Rezept einmal komplett durch. So weißt du, was auf dich zukommt – und wirst nicht plötzlich überrascht von „30 Minuten ziehen lassen“ oder „am besten über Nacht kühlen“...

#### 2. Zutaten bereitstellen

Hol dir alle Zutaten raus, die du brauchst. Wenn du etwas ersetzen willst (z. B. Milch durch Haferdrink), mach dir das direkt klar.

#### 3. Zutaten vorbereiten

Jetzt wird geschnitten, gewürfelt, gerieben, abgewogen und abgemessen – je nachdem, was das Rezept verlangt. Du kannst alles in kleinen Schüsseln oder auf einem Brett sammeln.

#### 4. Werkzeuge checken

Pfanne, Topf, Sieb, Pfannenwender? Hast du alles griffbereit? Stell's dir hin – das spart dir später Stress.

#### 5. Küchenplatz sauber halten

Je sauberer dein Arbeitsplatz, desto entspannter kochst du. Zwischendurch aufräumen lohnt sich total – dann macht sogar das Aufräumen am Ende weniger Arbeit.



### Meal Prep – Kochen für später

Ein echter Prep-Profi denkt auch einen Schritt weiter:

Warum nicht gleich mehr kochen und am nächsten Tag nochmal davon essen?

Das nennt man Meal Prep (Meal = Mahlzeit, Prep = Vorbereitung). Ideal für Schule, Sport oder wenn du einfach nicht jeden Tag am Herd stehen willst.

Beispiele:

Heute: Reis mit Gemüsepfanne –

Morgen: gebratener Reissalat mit Dressing

Heute: Nudeln mit Tomatensoße –

Morgen: Auflauf mit dem Rest + Käse



Fazit: Mit guter Vorbereitung kocht's sich besser

Prep-Mastery ist kein Hexenwerk – aber ein echter Gamechanger.

Du wirst schneller, entspannter und sicherer – und deine Gerichte schmecken oft sogar besser, weil du mehr Kontrolle über den Ablauf hast.

Also: Erst vorbereiten, dann loslegen. Du bist der Chef oder die Chefin in deiner Küche!



*Wichtige Schnittarten: Das solltest du beherrschen*

*Mit dem Messer umgehen können ist super – aber jetzt geht's ans Feintuning: die Schnittarten. Warum das wichtig ist? Weil die Größe und Form der Zutaten beeinflussen, wie sie garen, wie sie schmecken – und wie dein Gericht am Ende aussieht. Und hey: Das Auge isst mit! Hier kommen die wichtigsten Basics, die du locker draufhaben kannst 🍷*

### ◆ 1. Scheiben schneiden (Rondelles)

*Typisch für: Gurken, Tomaten, Bananen, Zucchini*

*So geht's:*

*Einfach die Zutat quer in gleichmäßige Scheiben schneiden. Für gleichmäßiges Garen & eine schöne Optik.*



*Tipp: Je dünner, desto schneller garen sie.*



### 2. Streifen schneiden (Julienne)

*Typisch für: Karotten, Paprika, Kohl*

*So geht's:*

*Zuerst in dünne Scheiben schneiden, dann diese in feine Streifen. Julienne ist der schicke Fachbegriff dafür – klingt krass, ist aber easy.*



*Perfekt für: Wokgerichte, Salate oder Wraps.*



### ◆ 3. Würfeln (Brunoise & grob)

Typisch für: Zwiebeln, Käse, Gemüse, Fleisch

So geht's:

Erst in Scheiben, dann in Streifen, dann quer in Würfel schneiden.

Je nachdem wie fein du's machst, nennt man's:

Große Würfel → für Pfannengerichte oder Eintöpfe

Brunoise (sehr klein) → für feine Saßen oder Dips

👉 Je kleiner, desto schneller garen sie – ideal für kurze Kochzeiten.



### ◆ 4. Hacken

Typisch für: Kräuter, Knoblauch, Nüsse

So geht's:

Mit dem Messer hin und her „wippen“. Dabei die andere Hand leicht auf das Klingende legen (nicht auf die Schneide!) – so kannst du Kräuter richtig fein zerhacken.

Tipp: Kräuter vorher gut trocknen, dann kleben sie nicht zusammen.

