Kochen mit Kindern 2023 – Allerlei von Huhn und Ei

Edda Möhlenhof-Schumann, Landwirtschaftskammer Niedersachsen

Auch in diesem Jahr fand wieder in Zusammenarbeit mit der hauswirtschaftlichen Beratung der Landwirtschaftskammer in Sulingen die Aktion Kochen mit Kindern statt.
Getreu dem Motto „Allerlei von Huhn und Ei!“ kochten und backten die Kinder mit den geschulten Landfrauen zu diesem spannenden Thema.
Vor dem Koch- und Backvergnügen erfuhren die Kinder in einem kurzen theoretischen Teil Wissenswertes über den gesundheitlichen Wert von Eiern und Geflügel in der täglichen Ernährung, über Haltungsformen von Geflügel, in welchen Speisen Eier stecken und wie man mit Eiern und Geflügel sorgfältig in der Küche umgeht. Denn Hygiene wird bei diesem Thema „groß geschrieben“, deswegen wurde auch das richtige Händewaschen intensiv geübt. Am Erlebnistisch wurden Eier-Frischetests durchgeführt, die Eierkennzeichnung erarbeitet, Mandalas gemalt und Quizaufgaben gelöst.
Zum Abschluss des Vormittags probierten die kleinen Köche ihre selbst zubereiteten Gerichte an dem gemeinsam gedeckten und festlich geschmückten Tisch.

Dieses Rezept kam bei den Kindern besonders gut an:

Prinzessin Lilifees Goldschmaus

(Welfenspeise)

Die Zutaten:

Vanillecreme:
3 Eiweiß
½ Liter Milch
½ Vanilleschote
2 Esslöffel Zucker
1 Prise Salz
30 Gramm Speisestärke

Schaum/Soße
3 Eigelb
50 Gramm Zucker
¼ Liter Apfelsaft
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Speisestärke

Dein Handwerkszeug:
Messbecher
Tassen
Schneebesen
Litermaß
Teelöffel, Esslöffel
Rührschüssel
Handrührgerät mit Rührbesen
Teigschaber
Kochtopf
Zitronenpresse

So wird es gemacht:

⇒ Zuerst die Eier trennen. Dazu schlägst du die Eier an einer Tasse vorsichtig auf und gibst Eiweiß und Eigelb in verschiedene Behälter.

⇒ Von der Milchmenge ungefähr 50 Milliliter Milch in eine größere Tasse geben. Die restliche Milch mit der aufgeschlitzten und ausgekratzten Vanilleschote (alternativ geht auch 1 Tüte Bourbonvanillezucker), dem Zucker und 1 Prise Salz in einen Kochtopf geben. Stelle den Herd auf höchste Stufe und bringe die Milch zum Kochen.

⇒ Verrühre Speisestärke mit der abgenommenen Milch und dem Eiweiß und rühre die Masse in die heiße Vanillemilch ein. Noch schöner ist es, dass Eiweiß steif zu schlagen und unter die Vanillecreme zu rühren. Lass die Vanillecreme noch einmal kurz aufkochen. Nimm den Topf vom Herd und die Vanilleschote vorsichtig heraus, lass die Creme etwas auskühlen. Verteile sie in hohe Gläser oder Nachtischschälchen (nur halb befüllen).

⇒ Schneide die Zitrone durch und presse den Saft aus.

⇒ Für die gelbe Soße verrührst du in einem kleinen Kochtopf das Eigelb mit Zucker, Apfelsaft, dem Zitronensaft und Speisestärke.

Stelle den Herd auf höchste Stufe und rühre die Soße mit dem Schneebesen so lange bis sie dicklich wird und einmal kurz aufkocht. Gib die heiße Soße/Schaum löffelweise auf die Vanillecreme und lasse sie im Kühlschrank erkalten.

Kontakt:

Edda Möhlenhof-Schumann
Beraterin Ernährung, Hauswirtschaft und LandFrauen
Tel.: 04271/945 223

edda.moehlenhof-schumann@lwk-niedersachsen.de