



Jetzt kochen WIR!

KINDER sind die Köche von morgen. Je früher sie die Arbeit in der Küche lieben lernen, desto eher werden sie später gerne kochen. Mit diesen verblüffenden Rezepten macht es sicher Spaß! Nicht nur den Kindern.



ACHTUNG:
Heiße Sache!
Bitte Küchenhand-
schuh benutzen!



Geföhnte
**GEMÜSE-
SPAGHETTI**
mit Kräuterbutter
S. 45



*verschlungene
angelegenheit!*

PIZZA

mit Schinken & Champignons

Für 2 Personen

- 80 g Champignons
- 1 Pkg. Tante Fanny Pizzateig, ca. 400 g (36 x 24 cm)
- 150 g Ja! Natürlich Polpa
- 100 g Beinschinken
- 1 EL getrockneter Oregano *oder frisch*
- 120 g Ja! Natürlich Käse (Mozzarella oder Gouda), gerieben
- 2 EL Ja! Natürlich Olivenöl zum Bestreichen

1. Champignons blättrig schneiden. Den Teig ausrollen. Mit den passierten Tomaten nicht zu dick bestreichen. Mit Schinken und Champignons belegen. Mit Oregano und Käse bestreuen. Nun möglichst dicht einrollen und am besten ca. 30 Min. in das Tiefkühlfach legen. Den Backofen auf 230°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2. Die Rolle aus dem Tiefkühlfach nehmen und der Länge nach halbieren. Die Stränge nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Stränge nun übereinanderschlingen und zu einem Kreis formen, die Enden gut zusammendrücken. Mit Olivenöl bestreichen und im Ofen ca. 20 Min. backen.

© ca. 70 Min ★★☆☆ Fortgeschritten



aushöhlen

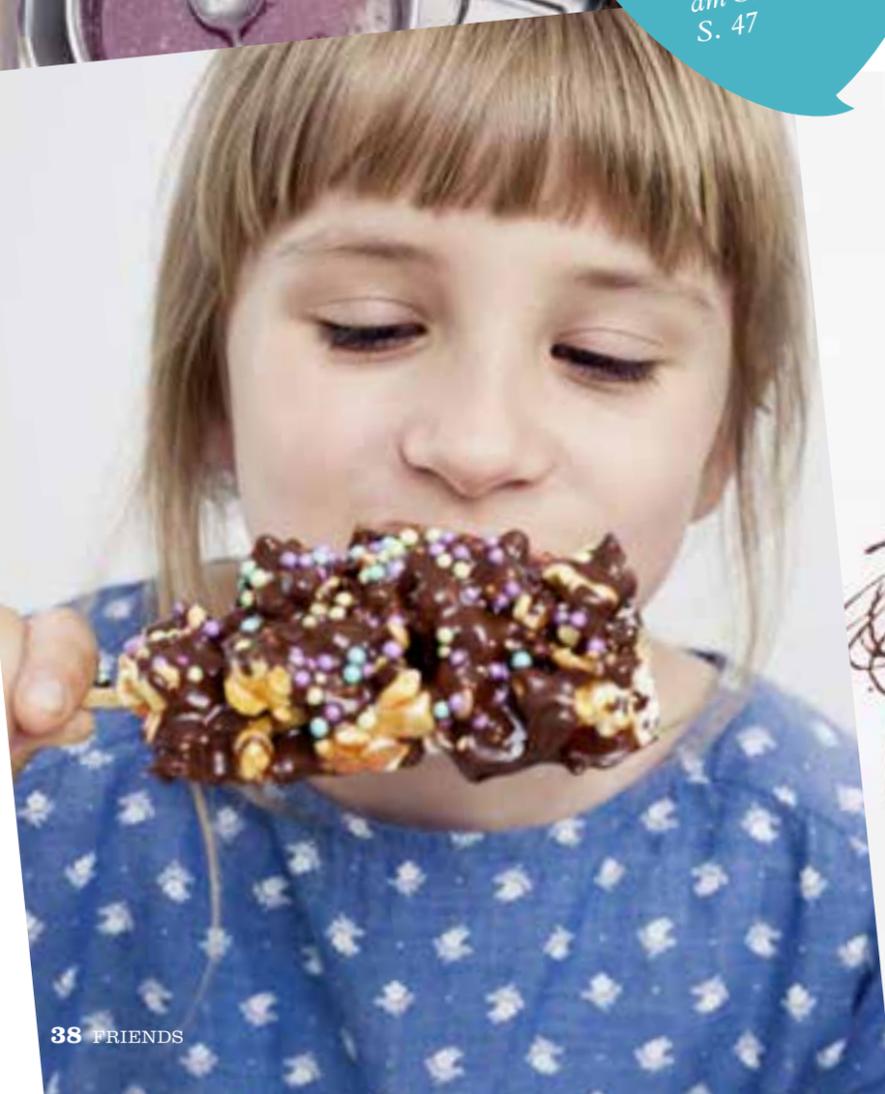
schüttein

GURKEN-GLAS-OMELETTE
im Wachauer Laberl
S. 44





Süße
POPCORN-
BARS
am Stiel
S. 47



Bunte
CORN-
POPS
mit Zuckerstreusel
S. 47

POPCORN- BASIS

Für 2 Personen

- etwas Öl
- 100 g Alnatura Popcorn-Mais
- Salz
- nach Geschmack 1 EL Butter

1. Öl in einem großen Topf mit Deckel erhitzen. Popcorn in Portionen von ca. 2 EL dazugeben, Deckel aufsetzen und warten, bis es zu ploppen beginnt. Dabei den Topf immer wieder rütteln und den Deckel nicht abnehmen (sonst fliegt euch das heiße Popcorn um die Ohren). Wenn das Ploppen weniger wird, den Topf von der Hitze ziehen und das Popcorn in eine Schüssel füllen.

2. Mit Salz und gegebenenfalls Butter mischen. (Für süße Weiterverarbeitung natürlich nicht salzen!)

© 10 – 15 Min ★☆☆ Hobbykoch





1. Paprika
befüllen



2. Teller
drauflegen



Versteckte
PAPRIKA-
SUPPE
mit Croûtons
S. 44



4. Paprika
hochheben!



3. anrichten

5. Suppe
genießen!



Flaumige
**SCHNEE-
NOCKERL**
in Heidelbeersauce
S. 45



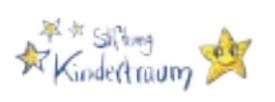
TIERE HELFEN KINDERN



Mit jedem Kauf von Whiskas® oder Pedigree® helfen Sie der Stiftung Kindertraum, „tierische“ Herzenswünsche schwer kranker und behinderter Kinder zu erfüllen!



HELFEN SIE MIT!
Infos auf www.petribbon.at





Total

Milch. Lebende aktive Joghurtkulturen.



nicht mehr. niemals weniger.

Das macht FAGE so pur, sämig und cremig, seit 1926.

FAGE N°1 Joghurt in Griechenland

www.fage.eu | f

MERKUR markT FORSCHER

Versteckte PAPRIKASUPPE

mit Croûtons



Für 2 Personen

- 3 gelbe Paprika
 - 1 Zwiebel *fein gewürfelt*
 - Olivenöl zum Braten
 - 2 Zweige Rosmarin
 - 400 ml Hühnerfond
 - 100 ml Obers
 - 2 rote Paprika
 - Salz, Pfeffer
- Für die Croûtons:
- 2 Scheiben Toastbrot
 - 1 Zweig Rosmarin *Nadeln fein gehackt*
 - 20 g Butter

1. Gelben Paprika halbieren und entkernen. In kleine Stücke schneiden. Klein geschnittenen Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, gelbe Paprikastücke mitschwitzen und kurz dünsten lassen. Rosmarin hacken und dazugeben und mit Fond aufgießen. Wenn der Paprika weich ist, Obers zugeben und kurz mitköcheln. Anschließend fein pürieren.

2. Für die Croûtons das Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden. Gehackten Rosmarin in Butter anrösten. Brotwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun braten, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Die roten Paprikaschoten unten kappen und die Kerne herauslösen. Nun eine Schote mit der Öffnung nach oben halten und die Suppe einfüllen. Einen Suppenteller fest auf die Schote drücken und umdrehen. Croûtons um den Paprika anrichten. Paprika hochheben – die Suppe fließt heraus und die Croûtons schwimmen obenauf. Mit dem zweiten Paprika genauso machen.

⌚ ca. 20 Min ★☆☆ Fortgeschritten



ACHTUNG: Beim Einfüllen der Suppe sollte euch immer ein Erwachsener helfen. Die Suppe ist sehr heiß!



GURKENGLAS-OMELETTE

im Wachauer Laberl

Für 2 Personen

- 1 roter Paprika
- 4 Ja! Natürlich Bio-Eier
- 2 EL Kräuter (Schnittlauch, Kresse, Petersilie) *gehackt gerieben*
- 80 g Ja! Natürlich Emmentaler
- Salz, Pfeffer
- 2 Wachauer Laberl

Außerdem:

- Einmachglas mit Deckel, ca. 400 ml

1. Backofen auf 140°C (Umluft) vorheizen. Paprika halbieren, entkernen und klein würfelig schneiden.

2. Die Eier ins Glas aufschlagen. Paprikawürfel, Kräuter und Käse dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und das Glas zuschrauben. Nun kräftig schütteln.

3. Von den Weckerln die Oberseite abschneiden und den unteren Teil leicht aushöhlen, restlichen Teig niederdrücken. Nun die Ei-Masse einfüllen.

4. Gefüllte Weckerl und die Deckel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen ca. 15 Min. backen. Die warmen Laberl im Ganzen servieren. Das Ei herauslöfen und das Brot dazu essen.

⌚ ca. 30 Min ★☆☆ Hobbykoch

TIPP:

Nach dem gleichen Prinzip kannst du aus jedem Gemüse eine Cremesuppe machen: Erbsen, Karotten, Zucchini oder Tomaten. Einfach ausprobieren!

flaumige SCHNEE-NOCKERL in Heidelbeersauce



Für 2 Personen

- 3 Eiweiß
- 50 g Feinkristallzucker
- 300 ml Ja! Natürlich Bio-Vollmilch
- 1 EL Vanillezucker
- 250 g Heidelbeeren *oder TK, aufgetaut*
- 30 g Ja! Natürlich Bio-Rohrohrzucker
- blaue Beeren zum Garnieren

1. Eiweiß zu Schnee schlagen. Zucker nach und nach einrieseln lassen, dabei weiter schlagen, bis die Masse sehr fest und glänzend-cremig ist.

2. Milch mit Vanillezucker erhitzen, jedoch nicht kochen. Mit einem Suppenlöffel aus der Schneemasse große Nocken abstechen und in die Milch legen. Ca. 4 Min. ziehen lassen, danach umdrehen und weitere 4 Min. ziehen lassen.

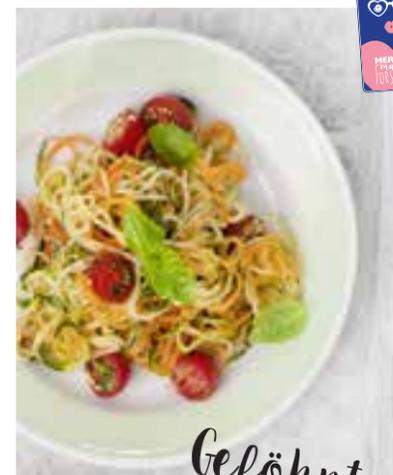
3. In der Zwischenzeit die Heidelbeeren mit dem Zucker fein pürieren.

4. Das Heidelbeerpüree auf Teller verteilen und die Nockerl daraufsetzen. Mit Beeren garnieren.

⌚ ca. 25 Min ★☆☆ Fortgeschritten

TIPP:

Die Schneenockerl schmecken auch mit Vanille- oder einer roten Beersauce!



GEMÜSE-SPAGHETTI

mit Kräuterbutter

Für 2 Personen

- 2 Ja! Natürlich Bio-Karotten
- 1 Zucchini
- 150 g Ja! Natürlich Kirschtomaten
- 20 g weiche Butter
- 1 EL Kräuter (Petersilie, Schnittlauch), gehackt
- Parmesan *nach Belieben*

Außerdem:

- Bratschlauch

1. Karotten schälen und halbieren. Zucchini ebenfalls halbieren. Beide Gemüsesorten mit dem Spiralschneider in lange „Spaghetti“ schneiden oder mit dem Sparschäler feine, möglichst lange Streifen abhobeln. Kirschtomaten halbieren.

2. Ca. 40 cm Bratschlauch zurechtschneiden. Auf einer Seite dicht verknoten. Gemüsespaghetti, Tomaten, Butter und Kräuter hineingeben und nun mit dem Föhn auf heißester Stufe Luft in den Schlauch blasen, dabei den Bratschlauch so andrücken, dass ein kleiner Spalt bleibt, aus dem auch wieder Luft entweichen kann, damit der Sack nicht platzt und der Föhn nicht überhitzt. Unbedingt einen Kochhandschuh tragen, weil es sehr heiß werden kann! Das Gemüse auf diese Weise ca. 10 Min. föhnen. Das Gericht bleibt lauwarm und schön knackig.

3. Sofort servieren. Wer mag, serviert knuspriges Weißbrot und Parmesan dazu.

⌚ ca. 30 Min ★☆☆ Fortgeschritten

GETRÄNKE-TIPP
Ja! Natürlich Apfel-Birnen-saft
1 l 1,99 Euro
erhältlich bei MERKUR



waldquelle

Einfach Ihre Natur!



Schärddinger Trinkpudding



Mit Strohalm cool zum Trinken.



Jetzt
NEU!

Mit coolen Sammelstickern
zum Kinofilm ICE AGE 5



Stickerkarte und
lustige Ausmalbilder
hier downloaden:
www.schaerdinger.at
oder QR-Code scannen.



50 verschiedene ICE AGE 5 Motive!

Ganz schön
aufgepoppt!

BUNTE CORN-POPS

mit Zuckerstreusel

Für 2 Personen

- 50 g fertiges Popcorn,
Rezept Seite 39
- 20 g Hirsepops
- 20 g Buchweizenpops
- 20 g Amaranthpops
- 30 g bunter Zucker
- 20 g Feinkristallzucker

1. Alle Pops miteinander mischen.
2. Bunten Zucker mit 2 EL Wasser so lange köcheln, bis der Zucker schmilzt und Blasen schlägt. Er sollte aber nicht braun werden.
3. Vom Herd ziehen und die Popcornmischung mit einem Holzlöffel untermengen.
4. Abkühlen lassen und in bunte Muffinbecher füllen.

⌚ 15 Min ★★★ Profikoch

ACHTUNG: Beim Arbeiten mit heißem Zucker sollte euch immer ein Erwachsener helfen. Der Zucker ist wirklich heiß, es besteht Verbrennungsgefahr!



SÜSSE POPCORN-BARS am Stiel

Für 2 Personen

- 80 g Ja! Natürlich
Bio-Rohrohrzucker
- 60 g fertiges Popcorn,
Rezept Seite 39
- 120 g dunkle Kuvertüre
- 20 g Zuckerperlen

1. Zucker mit 2 EL Wasser erhitzen, zu goldbraunem Karamell schmelzen und vom Herd ziehen. Popcorn dazugeben und durchmischen. Auf ein Backpapier stangenförmig auftragen und einen Spieß hineindrücken. Erkalten lassen.
2. Schokolade über Wasserdampf schmelzen und über die Popcornspieße gießen. Mit Zuckerperlen verzieren.

⌚ ca. 30 Min ★☆☆ Fortgeschritten

Kochen & GEWINNEN!

Schicke uns ein Foto von deinem
LIEBLINGSGERICHT mit Rezept
und gewinne **25 Euro** Guthaben
für deine Marktforscherkarte.

Einsendungen an:
friends.redaktion@merkur.co.at
Einsendeschluss: 21.09.2016

GEWINNE
25 Euro
Guthaben



Radenska



CO₂ NATÜRLICHES
Ca CALCIUMHALTIG
Mg MAGNESIUMHALTIG

RADENSKA
DAS BESTE AUS DER NATUR

WUSSTEN SIE, DASS:

- ♥ Radenska Classic natürlich gelöste Mineralstoffe beinhaltet,
- ♥ mit einem Liter natürliches Mineralwasser Radenska Classic 25% Ihres Tagesbedarf an Calcium und Magnesium abgedeckt wird.