

GRILLEN MIT KINDERN

BLOGGER-REZEPTSAMMLUNG



garten &
freizeit.de

Vorwort

Im Sommer die Zeit draußen genießen: Spielen, toben und lange aufbleiben. Das ist es, was die Jahreszeit auch für Kinder zu etwas so Besonderem macht. Dazu gehört natürlich auch das gemeinsame Grillen mit der ganzen Familie.

Damit dieses Grillen zu einem echten Outdoor-Event werden kann, sind Grillrezepte, die auch kleine Grillfans lieben, wichtig. In unserem eBook stellen wir Ihnen Rezepte namhafter Food- und Family-Blogger vor und zeigen Ihnen, was diese Blogger an der warmen Jahreszeit und an Gartenparties am meisten schätzen.

Viel Spaß beim Lesen und Nachmachen wünscht Ihnen
Ihr Garten-und-Freizeit-Team

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Italienische Grill-Wraps	4
Sommer-Sonnen-Nudelsalat	6
Vegetarischer Halloumi-Gemüse-Grillspieß	10
Gefüllte Champignons im Aluschiffchen	12
Maiskolben mit selbstgemachter Kräuterbutter	14
Tsatsiki mit Hanfsamen	16
Joghurt-Honigdip mit Schnittlauch	18
Zitrone-Minze-Butter	20
Frischer Salat mit Zitronensauce	22
Eisbergsalat mit Krautsemmeln	26
Knoblauch-Kräuter-Soße	30
Bunter Gemüsespieß	30
Hausgemachter Ketchup	32
Selbstgemachte Limonade	34
Grillen am Lagerfeuer	37
Fächerkartoffeln am Spieß	38
Stockbrot: Klassisch & Süß	39
Impressum	40

Italienische Grill-Wraps



Zutaten

6 Weizenwraps
1 frischer Basilikum
12 hauchdünne Scheiben Serranoschinken
200 g Parmesan
200 g Frischkäse
2 Packungen Mozzarella
3 - 4 Tomaten
(Kräuter)Salz
Pfeffer
Oregano

1 Grill vorheizen (ca. 30 Minuten bevor die Wraps auf den Grill sollen).

2 Während der Grill anläuft Tomaten und Mozzarella in Würfel schneiden und den Parmesan reiben - alles in verschiedene Schälchen geben und auf dem Esstisch platzieren.

3 Basilikumpflanze, Frischkäse, Serranoschinken auf den Esstisch stellen.

4 Alufolie (doppelt) auf den Grill legen und einen Wrap darauflegen. 20 Sekunden auf der einen Seite "grillen", dann drehen (je nach Höhe des Gitters und stärke Hitze). Wrap darf auf keine Fall hart werden.

5 Jetzt können die Kids zum Wrappen kommen. Lege ein Wrap vor dich hin und trage mit einem Messer auf der rechten Hälfte mit einem Messer Frischkäse auf, lege ein bis zwei Scheiben Serranoschinken darüber.



6 Nun verteile ein paar Tomaten- und Mozzarellawürfel darüber.

7 Anschließend Parmesan über die rechte Seite streuen und oben drauf ein paar Blätter Basilikum verteilen. Salz, Pfeffer und Oregano nach belieben würzen.

8 Linke Hälfte des Wraps auf die Rechte falten und von oben nach unten rollen.

9 Alternativ kann man den fertigen Wrap jetzt noch mal in Alufolie wickeln und nochmal auf den Grill legen. Alle 10 Sekunden wenden, so lange bis der Mozzarella und der Parmesan schön schmelzen und der Wrap knusprig wird.

Lea von Kruemel-im-bett.de

Lea (31) ist Patchworkmuddi aus München. Sie liebt ihr strukturiertes Chaos und jongliert jeden Tag 10 Bälle in der Luft. In ihrem Instagram-Blog [kruemel_im_bett](https://www.instagram.com/kruemel_im_bett) berichtet sie täglich über ihr kunterbuntes Leben als Mama. Heute stellt sie euch das Rezept für die heißgeliebten italienische Wraps vor.



Sommer-Sonnen-Nudelsalat

Salat

- 6 Weizenwraps
- 1 Parmesan im Stück oder Tüte mit grob gehobelten Parmesan
- 1 Paket Nudeln (Penne)
- 1 Glas getrocknete, eingelegte Tomaten
- 3 mittel große Tomaten
- 1-2 Tüten Pinienkerne
- 1 Paket gemischter Salat
- Basilikumblätter (ca. eine Hand voll)

Dressing

- 3 Knoblauchzehen (pressen)
- ca. 250 ml Olivenöl
- ca. 150 ml. Balsamicoessig
- Salz
- Pfeffer



- 1 Nudeln ins kochende und gesalzene Wasser geben.
- 2 Tomaten würfeln, getrocknete Tomaten in Stücke schneiden. Basilikumblätter abzupfen, Knoblauch schälen, Salat waschen und schneiden.
- 3 Für das Dressing das Balsamicoessig mit dem Olivenöl mischen. Die Knoblauchzehen in das Dressing pressen.
- 4 Nudeln al dente (damit das Dressing noch einziehen kann) aus dem Wasser holen und noch warm in eine große Schüssel geben.
- 5 Circa 3/4 des Dressings drüber gießen, ziehen lassen. Nach ein paar Minuten gucken, ob noch mehr Dressing benötigt wird und ggf. zugießen. Ziel ist, dass die Nudeln schön weich und vollgesogen sind, der Salat aber nicht in Dressing schwimmt.



6 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett oder Öl bei mittlerer Hitze unter ständigen Umrühren anrösten. Dabei aufpassen, da die kleinen Geschmacksbomben schnell schwarz werden...

7 Tomaten, getrocknete Tomaten und Salat hinzugeben, nach Geschmack und Alter der Kinder noch etwas Pfeffer und Salz hinzugeben. Für mindestens 10 Minuten (oder länger) ziehen lassen.

8 Vor dem Servieren frischen Parmesan grob reiben (wir nehmen meistens einen aus der Tüte, der schon grob gerieben ist) und zusammen mit den Pinienkernen über den Salat streuen. Fertig :)



Joris und Inken von Mampfbar.de

Grillen ist ja im Grunde wie Fußball: die einen schließen sich mit gewisser Gleichgültigkeit (ein paar Würstchen und Fertig-Kartoffelsalat aus der Packung) dem Grillen bei Freunden an und finden es dann auch ganz nett. Andere praktizieren quasi eine Art Ersatz-Religion und üben sich bei jeder Grill-Gelegenheit in der Perfektion am Rost. Wir sind inzwischen in beiden Lagern zu Hause. Während meine beiden Mädels sich auf die Würstchen stürzen, muss es für mich am liebsten das Filet mit perfekter Kruste sein. Alles andere ist für mich Verschwendung von Zeit- und Platz-im-Magen ;-).

Wo wir drei uns aber einig sind: wir lieben es beim Grillen Zeit mit unseren Freunden und unserer Familie zu verbringen. Um so mehr Leute, desto besser. Wenn die Kinder draußen spielen, der Tisch schön gedeckt wird, wir Männer den Grill umkreisen und darüber fachsimpeln, wie man(n) denn jetzt wirklich am besten die Kohle schnell heiß bekommt und die Frauen sich gegenseitig für ihre Salate oder sonstigen Beilagen beglückwünschen, dann ist der Sommer-Grill-Nachmittag einfach perfekt.

Wir hoffen, mit unserem Nudelsalat-Rezept könnt ihr sowohl bei euren Kleinen als auch bei euren Freunden mächtig Eindruck schinden.

Vegetarischer Halloumi-Gemüse-Grillspieß

Zutaten für 5-6 Spieße:

Holzspieße

½ Aubergine

½ Zucchini

Einige Cherrytomaten

½ Paprika

1 Halloumi (250g)

1 dl Olivenöl

Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben



1 Das Gemüse waschen und in kleine Stücke bzw. Räder schneiden, damit man sie gut aufspießen kann. Die Cherrytomaten ganz aufspießen. Das Gemüse in eine Schüssel geben.

2 Denn Halloumi in grobe Stücke schneiden, darauf achten, dass er nicht zerfällt. Den Halloumi in eine Schüssel geben.

3 In einer Tasse das Olivenöl mit Salz, Pfeffer und nach Belieben frischen Kräutern (klein geschnitten) mischen. 2/3 über das Gemüse geben, 1/3 über die Käsestücke und alles gut wenden. Das Gemüse lässt man am besten mind. 15 Minuten ziehen (die Auberginen benötigen viel Flüssigkeit).

4 Nun die Spiesse nach Lust und Laune mit dem Gemüse und Käse auffüllen. Auf dem Grill (nicht in der Mitte, wo es zu heiß ist) etwa 7-10 Minuten grillieren, immer mal wieder wenden. Dazu passt ein grüner Salat, ein Baked Potatoe sowie Crème Fraîche.

Moana von Missbroccoli.com

Miss Broccoli ist ein deutschsprachiger Mama- und Foodblog für die ganze Familie. Neben der Rubrik Mamablog, der vom (immer öfter nachhaltigen) Alltag zwischen Arbeit, Kind, Haus & Garten handelt, dreht sich alles ums Kochen und Essen. Moana von Miss Broccoli ist ein Foodie und liebt Gemüse, gutes Essen und die kleinen schönen Dinge im Leben. Sie arbeitet seit mehreren Jahren in der Gemüsebranche und ist somit an der Quelle dieses spannenden Nahrungsmittels, welches auch die Hauptrolle in ihren Rezepten spielt. Auf ihrem Blog finden sich neben Mamathemen viele Rezepte vom ersten Babybrei bis zu gesunden kleinkindergerechten Familienrezepten. Alle Rezepte sind saisonal, vegetarisch (teilweise vegan), einfach und sehr schnell zubereitet. Optimal also für alle Mamas mit wenig Zeit, die gerne gesund kochen. Hinzu kommen Tipps für Restenverwertung, Öko-Tipps für das Leben und den Haushalt sowie Tipps für Gemüseverweigerer und die vegetarische Ernährung von Kindern.



Gefüllte Champignons im Aluschiffchen

Für 4 Portionen

12 große Champignons

3 Tomaten

250 g Feta

eine Handvoll Basilikum

Salz und Pfeffer

1 Als erstes den Grill anwerfen. Für die Fülle Tomaten und Schafskäse in kleine Würfel schneiden, den gehackten Basilikum untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Champignons waschen und die Stiele entfernen. Nun darf gefüllt werden und das macht meistens auch den Kindern Spaß.

3 Jetzt können auch die Schiffchen aus Alufolie geformt werden, die Pilze hinein und das ganze Paket auf den Grill stellen. Durch die Alu-Schiffchen dünsten die Champignons in ihrem eigenen Saft, kommen ohne Öl aus und werden nicht trocken.



Marlene von Oh-panama.at

Marlene Mayer ist Journalistin aus Wien und bloggt auf [oh-panama.at](https://www.oh-panama.at) über Familienthemen. Da gibt es Gespräche, Rezepte und gute Ideen – also all die guten Dinge, die auf den Familientisch kommen.



Maiskolben mit selbstgemachter Kräuterbutter

Zutaten

Maiskolben – ist ja klar!

250g weiche Butter

Kräuter der Wahl – ca. eine gute Hand voll

2 Knoblauchzehen und Salz

1 Butter, Kräuter, gepressten Knoblauch und Salz vermengen. Das geht am besten mit der Hand. Dann wird die Butter auch recht schnell weich.

2 Ich schmiere die Masse immer in Silikonformen, aber sicher geht auch mit Folie eine „Wurst“ zu formen und dann scheibenweise zu servieren.

3 Allerdings ist dann das Schneiden nur möglich, wenn die „Butterwurst“ nur im Kühlschrank lagert. Weil ich aber tolle Formen erhalten möchte, darum packe ich meine Kräuterbutter in das Gefrierfach. Hier wird die Masse toll und schnell fest und ich kann so viele Stücken servieren, wie ich brauche.

4 Wie Maiskolben gegrillt werden, ist euch sicher bekannt. Aber auch hier wieder: ACHTUNG – die Kolben sind heiß an den zarten Fingerlein der Kinder! Also entweder 2 Zahnstocher pro



tollabea.de



tollabea.de

Seite oder Kuchengabeln einpieksen. Auf die noch warmen Maiskolben kommt dann die leckere, selbstgemachte Kräuterbutter drüber – hmmmm!

„Maiskolben in der Spätsommerzeit

sind bei uns zu Hause der Klassiker und wenn die Kräuterbutter dazu nun noch selbstgemacht ist, umso leckerer.“

Yvonne von Tollabea.de

Auf [Tollabea.de](https://tollabea.de) bloggen Béa, Carina, Yvonne und Desi über Erziehung, Kochen und Lifestyle.

Yvonne hat einen Mann und drei Kinder und sagt über sich selbst:

„Aber Mami sein allein ist nicht alles! Ich brauche auch Natur und Sport. Mein Mann und ich haben dafür die härtesten Trainer der Welt, die uns zu mindestens einem Marathon pro Jahr auf ihren Bikes antreiben. Ab sofort versorge ich euch nun mit – hoffentlich – interessanten Themen aus Natur, Sport, Leben mit Kindern, Küche und Reisen mit Kindern.“

Tsatsiki mit Hanfsamen

Für 4 Portionen

1/3 Salatgurke
1/3 TL Meersalz + Salz zum Abschmecken
Knoblauchzehe
200 g griechischer Schafsjoghurt
1 TL Apfelessig
2–3 EL geschälte Hanfsamen
3 EL fein geschnittener Dill
Pfeffer aus der Mühle



1 Die Gurke putzen, waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Das Fruchtfleisch grob reiben, in ein Sieb geben, das Salz einmassieren und die Gurke mindestens 30 Minuten Wasser ziehen lassen. Die Gurkenraspel anschließend auspressen.

2 Den Knoblauch (für Kinder eventuell weglassen) in den Joghurt reiben und alle restlichen Zutaten unterrühren. Das Tsatsiki mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren oder im Kühlschrank 1 Stunde ziehen lassen.

Tsatsiki passt fantastisch zu den Süßkartoffel-Patties mit Roter Bete und zu Gemüse-Pommes als Alternative oder Ergänzung zu Guacamole ebenso gut zu Wraps. **Gekühlt bleibt es 2 bis 3 Tage frisch.** Die Hanfsamen sind schnell untergerührt und so ein unbemerkter, extragesunder Kick.

(Unbemerkt, weil man sie nicht herausschmeckt oder sieht.)

„Einmal im Jahr

laden wir alle befreundeten Familien zum Grillen ein. Jeder bringt etwas mit, die Kinder toben auf dem Hof und im Garten. Ich selbst halte es dabei gerne so unkompliziert wie möglich, mit Maiskolben und Ananas auf dem Grill, dazu Rohkoststicks, Melone und einem milden, kinderfreundlichen Tzaziki.

Gegen Abend zünden wir das

Lagerfeuer an und sitzen mit Stockbrot beisammen.

Weniger Vorbereitung heißt für mich, den Tag noch mehr genießen und mich direkt wieder aufs nächste Jahr freuen zu können!



Veronika von Carrotsforclaire.com

Bloggerin Veronika Pachala schreibt nicht nur auf [Carrotsforclaire.com](https://carrotsforclaire.com) über das gesunde Kochen, sondern hat auch ein eigenes Rezeptbuch veröffentlicht, in dem ihr noch mehr tolle Rezepte für das Grillen und Kochen mit Kindern finden könnt.

Schnell und gesund kochen,
ISBN: 978-3742303974



Joghurt-Honigdip mit Schnittlauch

Zutaten

250 g Rahmjoghurt mit 10% Fett
2 TL Senf
2 TL flüssiger Honig
1 Bund Schnittlauch
1 glatt gestrichener TL Salz
1 Prise Pfeffer



1 Das Rezept mag ich unheimlich gern, weil es superschnell zubereitet ist und auch schon von kleineren Kindern selbst zusammengerührt werden kann. Der Schnittlauch wird gewaschen und mit einer Schere in kleine Stücke geschnitten. Jetzt kommt er mit allen anderen Zutaten in einer kleinen Schüssel. Wenn die Zutaten ausreichend verrührt sind, ist das Ganze schon fertig.

2 Durch die süße Note und die leichte Schärfe vom Senf passt der Dip super zu Hähnchenfleisch, aber auch zu Grillkartoffeln, die man nebenbei in der Glut ziehen lässt. Wenn man außerdem noch 1-2 EL Balsamico hinzufügt, hat man die perfekte Soße für bunten Salat. Zwei Fliegen mit einer Klappe.

3 Jetzt können auch die Schiffchen aus Alufolie geformt werden, die Pilze hinein und das ganze Paket auf den Grill stellen. Durch die Alu-Schiffchen dünsten die Champignons in ihrem eigenen Saft, kommen ohne Öl aus und werden nicht trocken.

Julie von Puddingklecks.de

Wenn wir grillen, dann ist das ein Fest für die ganze Familie. Es wird aufgetischt, gelacht, gefeiert und stundenlang zusammengesessen. Grillen ist aber auch die Freude an liebevoll zubereiteten Speisen und Genuss. Ich mag die Vielfalt, die man mir einem Grill und relativ wenig Aufwand zaubern kann.



Zitrone-Minze-Butter

Zutaten

1 Bio Zitronenscheibe ca. 1 cm
15 Minzeblätter
grobes Meersalz
200 g weiche Butter

I Die Zitronenscheibe bei direkter Hitze (250 bis 300 °C) auf dem Rost auf jeder Seite 3 – 5 Minuten grillen. Die Zitronenscheibe mit der Minze fein hacken und mit 1 TL Salz in die weiche Butter einarbeiten. Zugedeckt kühl stellen.

„Besonders toll fand ich

als Kind immer Rezepte, die einfach zu verstehen und für mich umsetzbar sind. So passt für mich die Zitronen-Minze-Butter einfach perfekt zu einem Grillen mit Kindern. Die Kids können die Minzeblätter abzupfen, die Zitrone klein schneiden und die Butter mit den Fingern vermischen - das macht Spaß und die Hände riechen danach lecker und frisch.

Die Butter passt zu Fleisch und Fisch, auf Brot und Gemüse und ist damit super vielseitig.



Tina von Leckerundco.de

Mein Name ist Tina, ich bin 31 Jahre alt und arbeite als Dozentin und Foodbloggerin. Schon seit Kindertagen stand ich mit meiner Mama in der Küche und schaute ihr über die Schulter und machte mit.

Seit April 2014 schreibe ich meinen Foodblog LECKER&Co und nehme dort meine Leser mit in meine Küche. Ich koche oft mediterran und asiatisch, seltener Fleisch, aber dafür viel frisches Gemüse. Unter der Woche muss es bei mir nach dem Büro schnell gehen, aber langweilig darf es nie sein.



Frischer Salat mit Zitronensauce

Zutaten

1 Kopf Blattsalat
1 Zitrone
Geschmacksneutrales Öl
Zucker
ca. 80-100g Butter

1 Den Salat waschen und die Blätter mundgerecht klein rupfen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Diesen mit etwas Wasser, Öl und Zucker vermengen. So lange rühren, bis sich der Zucker auflöst. Wieviel Wasser und Zucker man nimmt, ist Geschmacksache, ein wenig sollte man die Zitrone noch schmecken. Das Dressing in den Salat rühren.

2 Die Butter in einer Pfanne zerlassen bis sie braun ist. Die Mengenangabe ist eigentlich nicht so wichtig, ich bin hier recht großzügig, denn es schmeckt einfach besser mit etwa sehr Butter. Aber auch hier gilt, jeder nach Belieben.

3 Die warme Butter erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben, da dieser in sich zusammen fällt. Kurz umrühren und schmecken lassen. Klingt erstmal komisch mit der warmen Butter, ich verspreche euch, das schmeckt. Meine Kinder lieben es und bisher war auch jeder Besuch begeistert. Der Salat ist schnell zubereitet und schmeckt herrlich frisch.



Henriette von [Supermom-berlin.de](https://www.supermom-berlin.de)

Seit wir in unserem Haus wohnen, grillen wir mit unseren Nachbarn das erste Mal im Jahr bereits am 01.01. und danach immer dann, wenn es warm genug ist, um draußen zu sitzen. Frieren und grillen geht nur das eine Mal im Jahr für mich. Ich mag es, wenn die Kinder durch den Garten flitzen und ab und zu mal an den Tisch kommen, um sich eine kleine Bratwurst zu holen. Tischmanieren sind nur halb so wichtig. Wir sitzen beisammen, gern auch mit Freunden, quatschen und essen. Die perfekte Grillfeier mit der Familie hat nicht unbedingt was mit dem besten Rezept zu tun, sondern vor allem mit der Stimmung und den Menschen, die mit uns am Tisch sitzen. Und das bekommen wir super hin.

Unser Lieblingsrezept ist eigentlich eine Beilage und streng genommen sind es zwei Dinge, weil sie bei fast jedem Grillen auf dem Tisch stehen: Selbst gemachte Tomatenbutter und ein frischer Salat mit

Zitronensauce und Butter. Ich mag Rezepte, die schnell und unkompliziert sind, denn ich möchte ja auch am Grillen teilnehmen und nicht stundenlang mit komplizierten Vorbereitungen beschäftigt sein. Die Tomatenbutter zusammen mit anderen leckeren Grillrezepten habe ich schon auf meinen Blog geschrieben, das Salat Rezept nach meiner Oma verrate ich euch jetzt.

Seit 2011 blogge ich als Super Mom und schreibe über den Alltag mit meinen drei Mädels. Diese sind zwischen 2 und 7 Jahre alt und gemeinsam mit Mann und Hund wohnen wir im schönen Berlin. Bei uns kommt auch mal Ungesundes auf den Tisch und am Liebsten sind mir unkomplizierte Gerichte. Wenn es nach den Kindern geht, wäre Pasta jeden Tag völlig okay und dazwischen mal ein Eis. Ich bemühe mich derweil um mehr Abwechslung, die auch noch schmeckt. Gelingt mir immer öfter.

Eisbergsalat mit Krautsemmeln

Eisbergsalat mit Thunfisch

- 1 Eisbergsalat (alternativ auch 2 Salatherzen & etwas Rucola nehmen)
- 1 Dose Thunfisch
- 1 Dose Mais
- 1 Packung Feta
- 2 Päckchen Salatkrönung, die Ihr nach Anleitung zubereitet

Krautsemmeln

- 500g Mehl
- 1 EL Salz
- 2 EL Zucker
- 1 Würfel Hefe
- 200 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 250 g Sauerkraut
- 250 g geräucherte Schinkenwürfel



1 Schneidet den Salat klein, würfelt den Feta, gebt den Thunfisch und den Mais hinzu und verrührt alles gut mit dem Dressing!

2 Mehl, Zucker und (lauwarme) Milch in eine Rührschüssel geben und alles leicht verrühren (Thermomix: Mixtopf : 37°C/ Stufe 3 / 2 Minuten) Dann die Hefe zerbröseln und Salz hinzugeben und zu einem Hefeteig (Knethaken) weiterverarbeiten (Thermomix: 3 Minuten Teigknetstufe)

3 Den Teig etwas gehen lassen und dann das Sauerkraut und den Schinken unterheben. - den Teig weiter gehen lassen.
Aus dem Teig Semmeln formen und auf das Backblech setzen. Nach Wunsch können die Semmeln noch mit Eiweiß bestrichen werden.
Danach werden die Semmeln bis zur gewünschten Bräune bei 180 °C ca. 10 bis 15 Minuten gebacken.



Andrea und Julia von Apfelbaeckchen.net

Wir sind Andrea (42) und Julia (21), Mama und Tochter. Auf **Apfelbaeckchen.net** schreiben wir rund um unser Familienleben mit unserem kleinen Apfelbäckchen (3).

Wir lieben es, kreativ zu sein, zu kochen und zu backen und haben eine große Leidenschaft für Mode, hübsche Dinge, die das Leben schöner machen und natürlich den skandinavischen Lebensstil.



Knoblauch-Kräuter-Soße

Zutaten

2 Knoblauchzehen
2 Becher Schmand
1 Becher Crème Fraîche
½ TL Senf
Salz
frische Kräuter nach Geschmack

Kleiner Tipp

Eine besonders schöne Variante sind Regenbogenspieße.
Hierbei werden nach einander erst Cherrytomaten, (rot), dann die Karotte (orange), die Paprika (gelb), Zucchini (grün) und Aubergine (blau) und zum Schluß rote Zwiebel (lila) aufgesteckt. Die Kinder können so spielerisch die Farben des Regenbogens kennenlernen und ihren eigenen Regenbogen-Spieß bauen.

Bunter Gemüsespieß

Zutaten

1 kleine Zucchini
10 Cherrytomaten
1 kleine Aubergine
1 gelbe Paprika
1 Karotte
1 rote Zwiebel
optional: Hähnchenwürfel, Bratwürste in dicken Scheiben oder Champignons
10 Schaschlik- oder Grillspieße

I Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Nacheinander nur das Gemüse oder wahlweise Fleisch und Gemüse auf die spieße stecken und auf dem Grill so lange grillen, bis das Fleisch bzw. das Gemüse durchgegart ist



Hausgemachter Ketchup

Zutaten

- 200 g Tomatenmark
- 200 ml Wasser
- 20 ml naturtrüber Apfelessig
- 1 TL Olivenöl
- 2 Esslöffel Honig (am besten nicht pasteurisiert und direkt vom Imker)
- ½ Teelöffel Meersalz
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gerieben
- 2 Prisen Piment
- 2 Prisen Nelkenpulver
- 1/2 TL Chiliflocken (nach Geschmack)

1 Bis auf den Honig alle Zutaten in einen mittelgroßen Kochtopf vermengen und unter Rühren zum Kochen bringen.

2 Den Topf mit einem Deckel abdecken und die Masse bei niedriger Hitze und unter gelegentlichem Umrühren für etwa 20 Minuten köcheln lassen. Gegen Ende den Honig dazugeben.

3 In ein sauberes Glas oder eine saubere Flasche abfüllen.



Selbstgemachte Limonade

Zutaten für 4 Gläser

400 ml Wasser

8 EL Honig oder Zucker (Alternativ: Agavendicksaft)

250 ml frischgepresster Limettensaft

Handvoll Minzblätter

Eiswürfel

1 Das Wasser erhitzen (nicht kochen!) und darin den Honig bzw. Agavendicksaft oder Zucker auflösen.

2 Abkühlen lassen und mit dem Limettensaft und den gewaschenen Minzblättern vermengen. In Gläser mit Eiswürfeln schenken und servieren.



A close-up photograph of a campfire. The image shows several logs of wood burning, with bright orange and yellow flames rising from the cracks and ends. The bark on the logs is charred and peeling, revealing the lighter wood underneath. The background is dark and out of focus, emphasizing the fire.

GRILLEN AM LAGERFEUER

Fächerkartoffeln am Spieß



1 Kartoffeln waschen und auf Metallspießen aufspießen. Jede Kartoffel spiralförmig einschneiden während man den Spieß dreht – bis diese komplett eingeschnitten ist.

2 Diese dann mit einer Mischung aus Olivenöl, Butter, Salz, Pfeffer und Gewürzen einreiben.

3 Die Fächerkartoffeln auf dem Lagerfeuer erfordern etwas Geduld: Etwa 30 Minuten benötigen die Kartoffeln, um gar zu werden. Achten Sie deshalb darauf, diese schonend mit ausreichendem Abstand zu grillen. Die letzten 10 Minuten können die Spieße auch in Alufolie gewickelt werden und in der Glut fertig gegart werden.

4 Mit Käse bestreut schmecken die fertigen Fächerkartoffeln besonders gut.

Stockbrot: Klassisch & Süß

Klassische Variante

500 g Mehl

1 Hefewürfel

320-340 ml lauwarmes Wasser (oder halb Milch halb Wasser)

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

Süße Variante

300 g Weizenmehl

1 Päckchen Backpulver

75 g Zucker

1 Päckchen Vanillin-Zucker

1 Prise Salz

150 g Speisequark (Magerstufe)

100 ml Milch

100 ml Speiseöl, z.B. Sonnenblumenöl



Impressum

Herausgeber

HS Fachmarkt Vertriebs-GmbH
Lange Gwand 1
86682 Genderkingen
www.garten-und-freizeit.de

Autoren

Alexandra Lindert
Iris Ahmad
Kerstin Siebentritt

Andrea und Julia Giese, apfelbaeckchen.net
Henriette Zwick, supermom-berlin.de
Inken Schoor, mampfbar.de
Julia Stoll, puddingklecks.de
Lea Wacker, kruemel-im-bett.de
Moana Werschler, missbroccoli.com
Marlene Mayer, oh-panama.at
Veronika Pachala, carrotsforclaire.com
Yvonne Petzke, tollabea.de

Bilder

Unsplash, Dennis Klein - Rezeptbild Ketchup

Pexels, Pixabay - Rezeptbild Limonade

Pixabay, congerdesign - Rezeptbild Frischer Salat mit Zitronensauce
Pixabay, Klausneu - Rezeptbild Fächerkartoffeln
Pixabay, RitaE - Titel
Pixabay, Vikvarga - Rezeptbild Maiskolben

Pixabay, Webandi - Kapitel „Lagerfeuer“
Eva Haltmayr - Rezeptbild Stockbrot

Andrea und Julia Giese, apfelbaeckchen.net
Henriette Zwick, supermom-berlin.de
Inken Schoor, mampfbar.de
Julia Stoll, puddingklecks.de
Lea Wacker, kruemel-im-bett.de
Moana Werschler, missbroccoli.com
Marlene Mayer, oh-panama.at
Veronika Pachala, carrotsforclaire.com
Yvonne Petzke, tollabea.de

Layout

Kerstin Siebentritt



IM SOMMER DIE ZEIT DRAUSSEN GENIESSEN:
SPIELEN, TOBEN UND LANGE AUFBLEIBEN.
DAS IST ES, WAS DIE JAHRESZEIT AUCH FÜR
KINDER ZU ETWAS SO BESONDEREM MACHT.
DAZU GEHÖRT NATÜRLICH AUCH DAS GEMEIN-
SAME GRILLEN MIT DER GANZEN FAMILIE.

IN UNSEREM EBOOK STELLEN WIR IHNEN
REZEPTE VON BEKANNTEN FOOD- UND
FAMILIEN-BLOGGERN VOR, DIE ZEIGEN, WIE
ABWECHSLUNGSREICH GRILLEN MIT KINDERN
SEIN KANN.