

„Kinder kochen selbst“ Aus dem Kochbuch von GU, Dagmar von Cramm

Nessies Drachenfutter

Nessie ist im »Futtersee« abgetaucht – bis auf ihren gezackten Drachentrücken....

Für Fortgeschrittene

Für 2 Kinder nimmst du:
 1 rote Paprikaschote
 2 kleine Löffel Butter
 125 g parboiled Reis (knapp 1 Tasse)
 1 kleinen Löffel Kräuterjodsalz
 1 kleinen Löffel Sonnenblumenöl
 200 g Hackfleisch (halb Rind/halb Schwein)
 1 Messerspitze Pfeffer
 1 kleinen Löffel Paprikapulver
 1 1/4 kleine Löffel Kräutersalz
 3 große Löffel Tomatenmark
 1 großen Löffel Tomatenketchup

So lange dauert es: 30 Minuten
 Arbeitsgeräte extra: keine

1

Wasche die Paprika und schneide sie in Viertel. Löse Trennwände und Kerne heraus und wasche das Fruchtfleisch. Schneide acht Dreiecke aus, die du später für Nessies Drachentrücken benutzt. Die restliche Paprika in kleine Würfel schneiden – lege 3 große Löffel davon für die Sauce beiseite.

10

2

Gib die Butter in den Topf und lass sie bei starker Hitze schmelzen. Gib den Reis und die Paprikawürfel dazu und brate alles an. Gieße 1/4 l (= 250 ml) Wasser zum Reis und streue 1 kleinen Löffel Kräuterjodsalz hinein. Lass den Reis aufkochen, dann bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten quellen.

3

Erhitze das Öl in der Pfanne bei starker Hitze und brate das Hackfleisch rundum kräftig an, bis es bröselig ist. Benutze dabei eine Gabel zum Rühren. Gib die beiseite gelegten Paprikawürfel, Pfeffer, Paprikapulver und 1 1/4 kleine Löffel Kräuterjodsalz dazu. Ist alles brutzelbraun, gieße 1 Tasse (siehe Seite 18) Wasser hinzu. Lass alles aufkochen und schalte den Herd auf mittlere Hitze. Gib Tomatenmark und Ketchup zum Fleisch. Lass die Flüssigkeit kochen, bis die Sauce etwas dicker wird.

4

Spüle eine kleine Schale mit kaltem Wasser aus. Fülle die Hälfte vom Paprikareis hinein. Drücke den Reis mit einem Löffel zusammen. Lege einen großen Teller auf die Schale, halte beides gut fest. Drehe es um und stürze den Reisklops auf den Teller. Stecke 4 Paprikadreiecke als Nessies Rücken hinein. Verteile die Hälfte der Hackfleischsauce drumrum und richte die zweite Portion genauso her.



11