

# Lurs' Lieblingsgerichte

## Lieblingsgerichte:

Lursschuppen mit Dip  
Grüne Lurs-Spaghetti  
Lursis Schlabber-Mix  
Tatz- und Schmatz-Waffeln

## Lurs Märchen-Menü:

Ruck-Zuck-Zaubersalat, Schlabbernudeln Hans im Glück, Schneewittchens Himbeetraum

## Käpt'n Lurs Dinner:

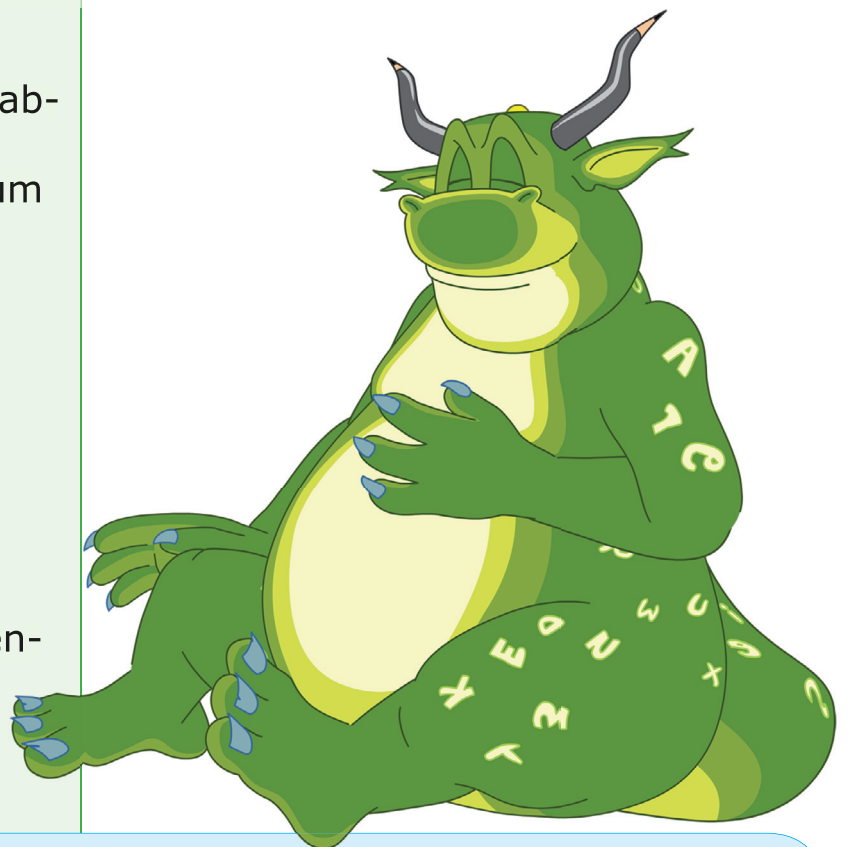
Meer im Morgenrot Suppe, Fischlein deck dich, Piratenmampf

## Lurs' Ritter-Schmaus:

Sanftes Burgfräulein, Drachenhungernudeln, Fruchtlanzen

## Legas und Stenis Tipps:

Kochen mit den Eltern



**Rezepte  
jeweils für vier Personen**



# Lursschuppen mit Dip

*So mag Lurs knackiges Gemüse am allerliebsten ...*

## Das brauchst du:

Rohes Gemüse

z. B. Möhren, Salatgurke,  
Paprika oder Kohlrabi

*Für den Dip:*

200 g Saure Sahne

1 EL Schnittlauch, in Röllchen  
geschnitten (das geht am  
besten mit der Schere)

1 EL Tomatenketchup

1 TL Zitronensaft

1 TL Honig

2 TL Rapsöl

etwas Salz und Pfeffer

## Das machst du:

Das Gemüse waschen, eventuell schälen.

In Stifte oder Stücke schneiden.

In einer Schüssel alle Zutaten für den Dip mit dem Schneebesen verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# Grüne Lurs-Spaghetti

*Uns so liebt er seine Nudeln:*

## Das brauchst du:

- 400 g Vollkorn-Spaghetti
- 1 Packung Tiefkühl-Blattspinat
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 50 g geriebener Käse
- 1 Becher (150 g) saure Sahne

## Das machst du:

- Spinat nach Packungsanweisung auftauen.
- Mit etwas Salz und Pfeffer und ein wenig Muskat würzen.
- In einem großen Topf 4 Liter Wasser zum Kochen bringen.
- Etwas Salz in das kochende Wasser.
- Die Spaghetti darin kochen (wie lange das dauert, steht auf der Nudel-Packung).
- Spaghetti auf einem Sieb abgießen (vorsicht heiß!).
- Wieder in den Topf zurückgeben.
- Zuerst den Spinat, dann den geriebenen Käse und zum Schluss die saure Sahne in die Nudeln unterrühren.
- Umrühren bis der Käse geschmolzen ist.

# Lursis Schlabber-Mix

*Damit kühlt Lurs seinen Rachen nach dem Feuerspeien ...*

## Das brauchst du:

- 200 g Joghurt
- 200 ml Wasser
- 250 g tiefgefrorene Heidelbeeren
- 2 Esslöffel Zucker



## Das machst du:

Joghurt, Wasser, Zucker und Heidelbeeren in einen Mixer geben und glatt pürieren.  
Das Getränk auf 4 Gläser verteilen und genießen (Tipp: nicht lange stehen lassen).



## Tatz- und Schmatz-Waffeln

*Davon kann Lurs gar nicht genug bekommen.  
Waffeln liebt er vor allem heiß mit Eis!*

### Das brauchst du:

*für 8 Waffeln*

125 g weiche Butter

100 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

3 Eier

150 ml Milch

250 g Sahnequark

250 g Mehl

1/2 Teelöffel Backpulver

etwas Öl für das Waffeleisen

### Das machst du:

Weiche Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren (mit dem Handrührer).

Eier aufschlagen und nacheinander unterrühren.

Sahnequark mit der Milch verrühren und unter den Teig rühren.

Mehl und Backpulver mischen und ebenfalls unterrühren.

Das heiße Waffeleisen mit etwas Öl auspinseln.

je 4 Esslöffel Waffelteig ins Waffeleisen geben und goldbraun backen.

Lecker dazu: Apfelkompott und 1 Kugel Vanilleeis

# Lurs-Menü 1:

## Lurs Märchen-Menü

Vorspeise:

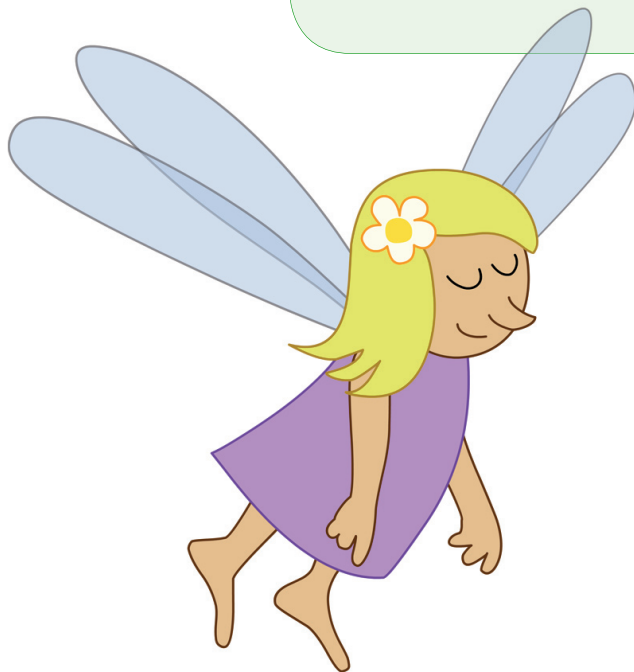
**Ruck-Zuck-Zaubersalat**

Hauptspeise:

**Schlabbernudeln Hans im Glück**

Nachspeise:

**Schneewittchens Himbeertraum**





# Ruck-Zuck-Zaubersalat

*Lurs Märchen-Menü: Vorspeise*

## Das brauchst du:

2 EL Zitronensaft  
1 TL flüssiger Honig  
3 EL Sonnenblumenöl  
500 g Möhren  
2 kleine Äpfel

## Das machst du:

Zitronensaft, Honig und Öl in einer Salatschüssel gut verrühren.

Möhren waschen und schälen.

Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Möhren und Apfelviertel auf einer Reibe grob raspeln und direkt zu der Soße in die Schüssel geben.

Alles gut vermengen und etwas durchziehen lassen.

Pass auf, dass Lurs nicht schon vorher alles wegfrisst!



# Schlabbernudeln Hans im Glück

## Lurs Märchen-Menü: Hauptspeise

### Das brauchst du:

2 Frühlingszwiebeln  
2 rote Paprika  
2 kleine Zucchini  
3 EL Rapsöl  
250 g Rinderhackfleisch  
1 große Dose geschälte  
Tomaten (800 g)  
2 EL Tomatenmark  
400 g Vollkornnudeln

### Das machst du:

Gemüse waschen und putzen.  
Zwiebeln in Ringe, Paprika und Zucchini in  
kleine Würfel schneiden.  
Das Öl in einem Topf erhitzen.  
Das Hackfleisch darin unter Rühren braun  
anbraten.  
Zwiebeln und Paprikawürfel dazu geben und  
5 Minuten mit braten  
Dabei ab und zu umrühren.  
Jetzt die Zucchiniwürfel hinzufügen.  
Die Tomaten mit dem Saft in den Topf ge-  
ben.  
Das Tomatenmark in den Topf und gut un-  
terrühren.  
Alles mit Salz und Pfeffer würzen.  
Den Topf mit einem Deckel schließen.  
Die Soße 10 Minuten bei mittlerer Hitze kö-  
cheln lassen.  
Nudeln kochen wie bei den Lurs-Spaghetti.  
Zum Schluss die Soße abschmecken.





# Schneewittchens Himbeetraum

Lurs Märchen-Menü: Nachspeise

## Das brauchst du:

300 g Himbeeren (tiefgekühlt)

4 EL Zucker

500 g Joghurt

12 Löffelbiskuits

4 TL Schokostreusel

## Das machst du:

Himbeeren auftauen lassen.

2 EL Zucker vorsichtig untermischen.

Joghurt mit dem restlichen Zucker verrühren.

Löffelbiskuits zerbröseln.

Abwechselnd Löffelbiskuitbrösel, Himbeeren und Joghurt in vier Schälchen schichten.

Mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

Vor dem Servieren mit den Schokostreuseln garnieren.

Lurs tropft schon der Speichel aus dem Maul!

## Lurs-Menü 2: Käpt'n Lurs Dinner

Vorspeise:

**Meer im Morgenrot**

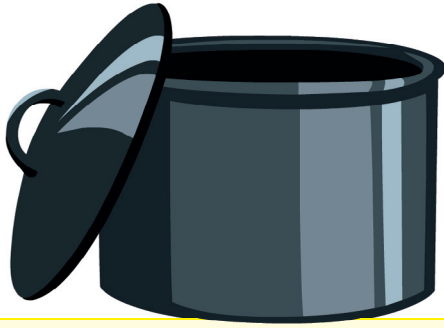
Hauptspeise:

**Fischlein deck dich**

Nachspeise:

**Piratenmampf**





# Meer im Morgenrot Suppe

*Käpt'n Lurs Dinner: Vorspeise*

## Das brauchst du:

2 Zwiebeln  
30 g Butter  
500 g Möhren  
1 große Kartoffel  
150 ml Orangensaft  
800 ml Gemüsebrühe  
Petersilie  
Salz, Pfeffer

## Das machst du:

Zwiebeln schälen.  
Möhren und Kartoffel waschen und schälen.  
Alles in Würfel schneiden  
Butter in einen Topf geben und erhitzen  
(nicht braun werden lassen).  
Zwiebelwürfel in der Butter glasig dünsten.  
Kartoffel- und Möhrenwürfel zu den Zwie-  
beln geben.  
Die Gemüsebrühe dazu gießen.  
Alles im geschlossenen Topf bei mittlerer  
Hitze etwa 15 Minuten köcheln und warten  
bis Möhren und Kartoffeln weich sind.  
Orangensaft zum Gemüse geben und alles  
noch einmal erhitzen.  
Petersilie waschen und fein hacken.  
Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren  
und mit Salz und Pfeffer würzen (wenn dir  
die Suppe etwas zu dick ist, kannst du sie  
mit etwas Wasser verdünnen).  
Suppe auf Suppenteller füllen und mit der  
gehackten Petersilie bestreuen.



# Fischlein deck dich

## Käpt'n Lurs Dinner: Hauptspeise

### Das brauchst du:

250 g Vollkornreis  
2 kleine Zucchini  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
2 Tomaten  
3 Lauchzwiebeln  
4 Portionen Fischfilet à  
150 g (z.B. Seelachs),  
frisch oder tiefgekühlt  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Rapsöl  
Salz und Pfeffer

### Das machst du:

Vollkornreis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

Fischfilets kurz abspülen, mit Küchentuch trocken tupfen (Tiefkühl-Fisch auftauen lassen).

Dann mit Zitronensaft beträufeln.

Gemüse waschen und putzen und in Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelringe und Paprikawürfel darin 5 Minuten andünsten.

Zucchiniwürfel hinzufügen und kurz mitdünsten.

Die Tomatenwürfel dazu geben.

Fischfilets auf das Gemüse legen und alles bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf 10 Minuten garen.

Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.



# Piratenmampf

## Käpt'n Lurs Dinner: Nachspeise

### Das brauchst du:

500 g Quark  
150 g Joghurt  
4 EL Milch  
Saft von 1/2 Zitrone  
2 weiche Bananen  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 EL Zucker  
2 Äpfel  
4 TL Zimtzucker  
4 EL Cornflakes

### Das machst du:

Quark mit Joghurt, Milch und Zitronensaft in eine Schüssel geben.

Mit dem Handrührgerät 3 Minuten lang schaumig rühren.

Bananen schälen, in Stücke schneiden und zum Quark geben.

Vanillezucker und Zucker hinzufügen.

Noch einmal mit dem Handrührgerät 3 Minuten verrühren.

Äpfel schälen und vom Kerngehäuse befreien.

Äpfel fein würfeln und unter die Quark-Bananencreme mischen.

Alles auf vier Schalen verteilen.

Mit Cornflakes und Zimtzucker bestreuen.

## Lurs-Menü 3: Lurs' Ritter-Schmaus

Vorspeise:

**Sanftes Burgfräulein**

Hauptspeise:

**Drachenhungernudeln**

Nachspeise:

**Fruchtlanzen**





# Sanftes Burgfräulein

*Lurs' Ritter-Schmaus: Vorspeise*

## Das brauchst du:

*1 kg Zucchini*

*750 ml Gemüsebrühe*

*100 ml Sahne*

*Salz, Pfeffer*

*2-3 EL Mandelblättchen*

## Das machst du:

Die Zucchini waschen.

Stielansatz und Spitze abschneiden.

Zucchini würfeln.

Gemüsebrühe heiß machen.

Zucchini 10 Minuten in die köchelnde Brühe geben (Achtung, nicht überkochen lassen).

Herdhitze abschalten.

Nun Zucchini mit einem Pürierstab im Topf pürieren.

Sahne dazu und umrühren.

Die Suppe noch einmal erhitzen.

Salzen und pfeffern und schwupps in die Suppenteller.

Schnell noch die Mandelblättchen über die Suppe streuen.



# Drachenhungernudeln

*Lurs' Ritter-Schmaus:  
Hauptspeise*

## Das brauchst du:

300 g Nudeln (zum Beispiel kurze Makkaroni)  
200 g gekochter Schinken  
4 mittelgroße Tomaten  
200 g saure Sahne (1 Becher)  
1 Stange Porree  
2 Eier  
100 g geriebener Parmesankäse  
Salz, Pfeffer

## Das machst du:

Nudeln kochen wie bei den Lurs-Spaghetti.  
Schinken würfeln.

Porree putzen, gründlich abspülen und das Weiße vom Porree in feine Ringe schneiden.  
Nudeln mit Schinken und Porree mischen.  
Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Gewaschene Tomaten in Scheiben schneiden.

Den Boden einer Auflaufform einfetten.

Die Hälfte der Nudel-Schinken-Mischung in die Auflaufform geben.

Tomatenscheiben darauf verteilen.

die restliche Nudel-Schinken-Mischung auf die Tomatenscheiben decken.

Sauere Sahne und Eier verrühren, etwas Salz und Pfeffer dazu und alles über den Auflauf gießen

Form mit Alufolie bedecken, ab in den Ofen und 35 Minuten backen.

Den Ofen öffnen – vorsicht heiß! – die Alufolie mit Topflappen wegnehmen.

Käse auf dem Auflauf verteilen und ohne Alufolie weitere 15 Minuten backen.





# Fruchtplanzen

## Lurs' Ritter-Schmaus: Nachspeise

### Das brauchst du:

Ca. 500 g Früchte – z.B.  
Äpfel, Bananen, Kiwi,  
Erdbeeren, Apfelsinen,  
Trauben ...

150 g Vanillejoghurt

150 g Naturjoghurt

8 Schaschlikspieße

### Das machst du:

Früchte schälen.

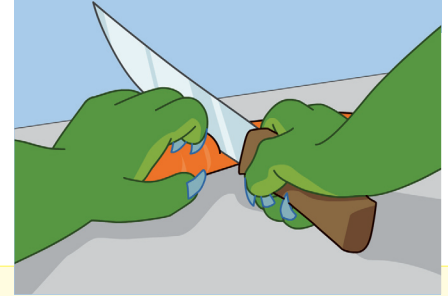
In mundgerechte Stücke zerkleinern (Bananen und Apfelstücke mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht so schnell braun werden).

Auf die Schaschlikspieße stecken.

Naturjoghurt mit Vanillejoghurt mischen und als Dip zu den Spießen servieren

Eltern sind manchmal etwas schusselig, wenn sie mit Kindern kochen sollen, manchmal sind sie sogar zu faul dazu. Daher geben wir euch ein paar gute Tipps fürs gemeinsame Kochen.

Lurs zeigt den perfekten Krallengriff



## Kochen mit den Eltern

### Legas und Stenis Tipps:

- 1.** ERKLÄRT den Eltern die einzelnen Küchengeräte und sagt ihnen, wie sie zu gebrauchen sind. Falls ihr es nicht wisst, DÜRFEN die Eltern es euch sagen und auch vormachen.
- 2.** Wenn ihr mit den Eltern kocht, stellt die Henkel von Pfannen zur Wand, oder so, dass die Eltern die Pfannen nicht so leicht herunterreißen können.
- 3.** ERKLÄRT euren Eltern, dass ihr im Sitzen am Tisch besser und sicherer arbeiten könnt. Oder eure Eltern DÜRFEN Euch eine rutsch- und kippsichere Fußbank vor die Arbeitsplatte und den Herd stellen.
- 4.** Manchmal stellen sich Erwachsene ziemlich dusselig mit dem Messer an. Zeigt ihnen, dass man immer vom Körper weg schneidet. Und nehmt den KRALLENGRIFF (den seht ihr auf dem Bild oben). Die Eltern DÜRFEN es an weichen Lebensmittel probieren. IHR PRÜFT, ob sie es auch wirklich richtig machen.
- 5.** Eure Eltern sollen darauf achten, ob ihr müde werdet. Denn das würde die Verletzungsgefahr erhöhen. Während ihr ein kleines Püschchen einlegt, DÜRFEN die Eltern weiterarbeiten – natürlich unter eurer Aufsicht.
- 6.** Wenn mal etwas daneben geht oder nicht so gut klappt, dann sind immer die Eltern Schuld (wie bei anderen Dingen im Leben oft die Kinder schuld sind). BLEIBT GELASSEN und schimpft die Eltern nicht zu sehr.
- 7.** Wenn die ELTERN beim gemeinsamen Kochen besser werden, solltet ihr sie AB UND ZU LOBEN – das motiviert eure Eltern stark und dann schmeckt es auch immer besser.
- 8.** GANZ WICHTIG: Achtet darauf, dass eure Eltern sich vor dem Kochen die Hände waschen.

# Impressum

ViSdP:

Michael Kortländer

Dr. Britta Büchner

Bothmerstraße 20

80634 München

Tel. 089 130 136 00

Fax 089 13 93 73 83

E-Mail: [info@legakids.net](mailto:info@legakids.net)



Lurs' Lieblings Speisen findet ihr unter  
[www.legakids.net/rezepte](http://www.legakids.net/rezepte)