



Lustige Kartoffelraupe
(Rezept auf S. 40)

Jetzt wird's ganz schön *spießig!*



Auf die Spieße, fertig, los! Endlich dürfen die Kleinen nach Herzenslust mit der Hand essen! Fruchtkugeln oder kleine Tomaten auf Holzspieße gesteckt sind nicht nur gesund, sondern werden auch ratzeputz aufgegessen.

Das ist ein Spaß für die ganze Familie und kommt nicht nur auf dem Kindergeburtstag gut an! Ob fruchtig, süß oder herzhaft – aufspießen kann man nahezu alles und es schmeckt unglaublich lecker.

Gesundes Fingerfood! Wie soll denn das gehen, denken Sie sich? Ganz einfach, denn Spieße stehen dieses Jahr besonders hoch im Kurs. Sie sehen nicht nur toll aus, sondern können auch ohne Messer und Gabel gegessen werden. Und ganz nebenbei bringen sie auch noch einen großen Spaßfaktor mit! Die Zutaten können selbstverständlich nach Lust und Laune immer wieder neu kombiniert werden. So beginnt bereits bei der Vorbe-

reitung die Party in der Küche: Hier können Ihre Lieben schon beim Aufspießen die Zutaten auswählen und dann auch wirklich nur das zusammenstellen, was sie gerne essen. Kleine Köche entdecken dabei, welche Kombinationen ihnen am besten schmecken: Ob Fleisch mit Gemüse, Käse mit Obst, Fisch mit Nudeln oder Würstchen mit Trockenfrüchten – da wird garantiert alles verspeist. Dieses Steckspiel fördert übrigens nicht nur die Kreativität

und die Sinne, sondern weckt zudem auch die Neugierde auf neue Geschmackserlebnisse.

Tipps und Tricks zum Spießen

Welche Partyspieße eignen sich nun am besten – die aus Holz, die aus Metall oder die aus Plastik? Das kommt natürlich immer ganz auf die Verwendung an! Soll der Spieß auf den Grill gelegt werden, empfiehlt sich der aus Holz. Idealerweise lässt man ihn dann vor dem Aufspießen einige Stunden in einer Schale im Wasser liegen. So kann das Holz so viel Wasser wie möglich aufnehmen und der Spieß verbrennt nicht so schnell auf dem Grill, da zuerst das gespeicherte Wasser verdunstet. Außerdem kann man ihn länger mit der Hand umdrehen, ohne sich am zu heißen Stäbchen zu verbrennen. Da der erhitzte Holzspieß übrigens selbst voll Feuchtigkeit steckt, entzieht er dem Grillgut auch keinen Saft. Schon gewusst? Gewässerte Spieße kann man prima einfrieren – falls doch zu viel vorbereitet wurden. Allerdings sollte man sie nicht zu schwer beladen, sonst droht das Holz zu brechen. Ein Metallspieß hingegen ist sehr robust und trägt so viele und schwere Zutaten wie gewünscht. Plastikspieße eignen sich perfekt für den kleinen Auftritt als Käsestück oder Frucht-häppchen. Und sollte das Fingerfood klein und handlich sein, können Sie gerne auch zu Zahnstochern greifen.

Mal was anderes

Probieren Sie auch ruhig mal Rosmarinzwige als Spießersatz aus – die bringen gleich das nötige Aroma mit! Das Küchenkraut passt prima zu Hähnchen, Fisch und Gemüse wie Paprika, Tomate und Aubergine, aber auch Obst wie Pfirsiche und Aprikosen bekommen durch Rosmarin eine ganz besondere Note. Außerdem bremsen die Heilpflanzen des Jahres 2011 die Entstehung von krebserregenden Substanzen, die beim Grillen und Braten von Fleisch entstehen können. Und jetzt: Viel Spaß beim Aufspießen! ♦

Familien-Tipp

In Geschwindigkeit zubereitet und ebenso schnell im Kinder- und Jugendmund verschwunden sind Schoko-Obst-Spieße! Dazu einfach geputzte Obststücke (Banane, Erdbeere, Apfel) aufspießen und mit ein wenig flüssiger Kuvertüre beträufeln.



Gegrillte Spieße

mit Gemüse und Hühnchen

Zutaten für 4 Personen

1 kleine Aubergine, 400 g Hähnchenbrustfilet, Salz, Pfeffer, 1 rote Paprikaschote, 4–6 Rispentomaten, 1 Zucchini, je 1 Zweig Rosmarin und Thymian, 5 EL Olivenöl, Schaschlikspieße, 4 Knoblauchzehen, Baguette, Meersalz, frische Basilikumblätter

Zubereitung

Grill anheizen. Aubergine mit einem Sparschäler schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und mit Salz bestreuen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, in gleich große, mundgerechte Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Paprikaschote waschen, halbieren, von Kernen und weißen Innenhäuten befreien und in 3 cm große Würfel schneiden. Tomaten und Zucchini waschen, putzen, vierteln und in Stücke schneiden. Für das Kräuteröl Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen bzw. Nadeln abstreifen, grob hacken und mit dem Olivenöl mischen. Auberginenstücke mit Küchenkrepp trocken tupfen. Gemüse und Hähnchenfleisch abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken. Knoblauch nach Belieben häuten und ebenfalls aufspießen. Die Grillspieße mit dem Kräuteröl bepinseln und auf dem heißen Grill unter Wenden 8–10 Minuten garen. Zum Servieren auf Teller verteilen oder auf einer Platte anrichten. Nach Wunsch auf Baguettescheiben legen, mit Meersalz bestreuen und mit Basilikumblättern garnieren.

Hähnchenspieße

mit Melonenkugeln und Kirschtomaten

Zutaten für 4 Personen

500 ml Hühnerbrühe, 350 g Hühnerbrustfilet, 1 Charentais-Melone, 250 g Kirschtomaten, kleine Spieße

Zubereitung

Die Hühnerbrühe zum Kochen bringen. Das Hühnerbrustfilet waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Dann in der Hühnerbrühe 10 Minuten garen und zugedeckt neben dem Herd weitere 5 Minuten gar ziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Die Melone halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch als Kugeln ausstechen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und abwechselnd mit Hühnerfleisch und Melonenkugeln auf Spieße stecken. Schmecken warm oder kalt.



Gegrillte Wurstspieße

mit getrockneten Aprikosen

Zutaten für 4 Personen

Holzspieße, 8 Bratwürste, 250 g getrocknete Aprikosen, Öl

Zubereitung

Holzspieße in Wasser einweichen. Die Bratwürste in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Dann abwechselnd mit je einer Aprikose auf Holzspieße stecken und mit etwas Öl bestreichen. Auf dem heißen Grill in etwa 10 Minuten unter Wenden garen und heiß servieren.

Tip: Wer mag, bestreicht die Spieße mit einer Honig-Zitronen-Öl-Mischung. Dafür 1 EL flüssigen Honig mit 2 EL Olivenöl und 1 TL Zitronensaft verrühren und mit einem Pinsel auf die Würste streichen.



Erdbeerspieße

Zutaten für 4 Personen

24 mittelgroße Erdbeeren, 150 g weiße Schokolade, 50 g bunte Zuckerperlen, 12 Marshmallows, 12 Schoko-Sticks (Schoko-Mikado)

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Erdbeeren bis zur Hälfte in die Schokolade tauchen, durch die Zuckerperlen ziehen und auf einem Stück Backpapier abkühlen lassen. Jeweils 2 Erdbeeren und einen Marshmallow abwechselnd auf die Schoko-Sticks stecken.



Anzeige



Lustige Kartoffelraupe

Zutaten für 4 Personen

Für die Raupen: 16 sehr kleine Kartoffeln, 4 Cocktailtomaten mit Grün, 4 Mini-Würstchen, Mayonnaise zum Verzieren, Schaschlikspieße
Für den Quarkdip: 2-3 Radieschen, 1/2 Schalotte, 300 g Quark, 3 EL Joghurt, 4-5 EL frisch gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch und Petersilie), Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung

Für die Raupen Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser 10-15 Minuten garen. Danach abgießen. Tomaten waschen und das Tomatengrün stehen lassen. Würstchen nach Belieben in siedendem Wasser erwärmen. Für den Quarkdip Radieschen waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Schalotte häuten und ebenfalls sehr fein würfeln. Beides mit Quark, Joghurt und den Kräutern glatt rühren sowie mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Für den

Raupenkopf je eine Tomate auf einen Schaschlikspieß stecken. Nacheinander nun 4 Kartoffeln aufstecken. Den Schwanz der Raupe bildet das Würstchen. Das Gesicht der Raupe wird mit Mayonnaise auf die Tomate gemalt. Den Rücken ebenfalls mit Mayotupfen verzieren. Die fertig gestalteten Raupen mit dem Quarkdip und nach Wunsch mit frischem Feldsalat servieren.