

DIE KOCHBUCH-TESTER

# Kinder lieben es kunterbunt

Wir testen freitags mit unseren Lesern Kochbücher: Sind sie nachkochbar? Was muss man beachten? Lohnt der Aufwand? Wovon sollte man besser die Finger lassen? Heute testet für uns Charles Mall (46), Koch des Montessori-Zentrums München, „Familienrezepte“, dem neuen Kochbuch von Tessa Kiros.

VON STEPHANIE EBNER

„Hallo, Meisterkoch, was gibt's heute?“ Tassilo steht am Küchenfenster und beobachtet Charles Mall bei der Arbeit. Der 46-Jährige kocht – wie jeden Mittag – für die Buben und Mädchen des Internationalen Montessori-Zentrums München. „Heute gibt es Brathähnchen mit Kartoffeln“, ruft Mall den Kindern im Garten zu. Ein Gericht aus „Familienrezepten“, dem neuen Kochbuch von Tessa Kiros.

„Das Gericht hat mich sofort angesprochen“, sagt der gelernte Hotelbetriebswirt, der zur Zeit in Ernährungswissenschaften promoviert. Sein Thema: Wie sich manche Nahrungsmittel auf die Psyche der Kinder auswirken. Unter anderem will Charles Mall untersuchen, ob es zwischen zu viel Zucker in der Nahrung und Hyperaktivität einen Zusammenhang gibt.

Im Montessori-Zentrum achtet man auf ein ausgewogenes Kinderessen: So gibt es einmal die Woche Fleisch, einmal kommt mittags Fisch auf den Tisch. Immer in Bio-Qualität. Die Küche soll abwechslungsreich sein. Für das Brathähnchen hat sich der Kinder-Koch entschieden, weil es „allein schon eine Freude zum Anschauen ist“. Wenn das fertige Huhn auf den Tisch komme, können die Kinder fragen: „Welches Teil ist das, welches das?“

So sei das Huhn ein lehrreiches Essen. „Die Eltern erwarten von uns auch, dass wir den Kindern Esskultur beibringen.“ Lediglich für die Krippenkinder bis drei Jahre löst Charles Mall später die Knochen aus, damit sie diese nicht aus Versehen verschlucken.

„Kommt her zu mir, ich hab' für Euch eine Aufgabe.“ Charles Mall versucht die Kinder so oft wie möglich in die Küchenarbeit einzubinden. Heute dürfen sie beim Kartoffelschneiden mithelfen. Jeder bekommt eine Schürze umgebunden und eine Kochmütze aufgesetzt – „das erhöht die Motivation“, weiß Mall. Ein Tipp auch für die Mütter zuhause, um die Kleinen miteinzubinden.

„Ich schneide die Kartoffel einmal in die Hälfte, dann seid ihr dran.“ Charles Mall, selbst Vater eines knapp einjährigen Sohnes, zeigt den Vier- bis Sechsjährigen den Umgang mit dem Messer. Voller Eifer sind sie bei der Sache. Als sie keine Lust mehr haben, sagt der Küchenchef zu seinen Helfern: „Danke. Das war super.“ Die Kinder laufen in den Garten und Mall legt das Hähnchen auf ein Kartoffelbett – „so kann das Hähnchen nicht von unten anbrennen“. Das Fleisch ist schnell gewürzt, dann schiebt er es bei 200 Grad in den Ofen. „Ein simples, nicht allzu kompliziertes Rezept. Ideal für Familien. Die Vorbereitungen sind für Familien in 20 Minuten abgeschlossen“, sagt Charles Mall. Er braucht länger, muss der Koch doch für 60 Kinder plus Erzieher das Essen zubereiten. Für das Montessorihaus hat er überwiegend Schlegel eingekauft.



Was gibt's heute? Charles Mall sucht mit den Buben des Montessori-Kindergartens in Oberföhring aus, was es zum Mittagessen geben soll (oben). Huhn (oben rechts) klingt lecker, da sind sich alle einig. Fenster und Türen zur Küche sind bei Charles Mall immer offen (unten links), manchmal dürfen die Kleinen auch beim Schnippeln mithelfen (unten rechts). Mit Kochschürze und Kochmütze selbstverständlich – „dann haben sie gleich doppelt Spaß an der Arbeit“, sagt der Kindergarten-Koch. Der kleine Elia (rechts, Mitte) darf auch mitmachen – im Montessori-Zentrum wird Integrationsgelebt. Er untersucht unterdessen die Teeschublade. FOTOS: OLIVER BODMER



## Das kostet's

**Brathähnchen mit Thymian (für vier Personen):** ist ein preiswertes Familienessen.

Ein ganzes Huhn (keine Bioqualität):	4,57 Euro
Thymian:	0,99 Euro
Biobutter (anteilig):	0,50 Euro
weißer Pfeffer (anteilig):	0,40 Euro
Knoblauch:	0,40 Euro
Sahne:	0,69 Euro
zwei Biozitrone:	1 Euro
Kartoffeln (pro Kilo):	1 Euro
Die Lorbeerblätter stammen aus dem Garten.	

**Gesamtkosten:** 9,55 Euro



Ein preiswertes Familienessen: Huhn mit Kräutern.

Ein weiterer Punkt, der für das Huhn spricht: Es ist ein preiswertes Essen. Für knapp zehn Euro wird eine ganze Familie satt. In Bioqualität – für die sich der Ernährungswissenschaftler wegen des geringeren Fettanteils ausgesprochen – ist das Essen etwas teurer. Nicht zu vergessen

schließlich, die Nährstoffe. „Es enthält durch die Kräuter viele Vitamine und Mineralstoffe.“

Während das Huhn im Ofen schmort, erzählt Charles Mall, dass er schon ein Rezept aus dem Kochbuch ausprobiert hat – „ich bin immer auf der Suche nach neuen Anregungen“.

## Das Kochbuch: Familienrezepte von Tessa Kiros

Das Leben ist bunt. Deshalb ist es auch nur allzu logisch, dass Tessa Kiros ihr Kochbuch nicht klassisch nach Vorspeise, Hauptspeise und Dessert gliedert, sondern es nach Farben ordnet. Eine clevere Idee für ein Familienkochbuch, denn Kinder sind bekanntermaßen „Farbenesser“. Die einen stehen auf Grün, die anderen auf Rot. Rot ist in diesem Fall das Hähnchenschnitzel mit Kapern und Tomaten, der Beeren-Buttermilch-Kuchen oder die Spaghettis mit Fleischbällchen. Grün eine Brokkolisuppe, Spaghettini mit Zucchini, Minze und Feta oder ein Soufflé von grünen Bohnen. Bei der Rezeptauswahl merkt man deutlich, dass Tessa Kiros Tochter finnisch-zypriotischer Eltern ist, sozusagen eine Wanderin zwischen den Küchenwelten. Sie arbeitete als Köchin in Londons Groucho Club, in Sydney, Athen und Mexiko. Auf einer Reise nach Italien lernte sie ihren Mann Giovanni kennen und lebt seitdem in der Toskana. In „Familienrezepte“ schwelgt sie in Erinnerungen an ihre eigene multikulturelle Kindheit zwischen Südafrika und England. Gleichzeitig sind „Familienrezepte“ eine Liebeserklärung an ihre

eigenen beiden Töchter. Tessa Kiros lässt den Duft frisch gebackener Zimtäpfel durch die Küche ziehen, verrät, wie man die zartesten Butterplätzchen bäckt, kennt das Geheimnis der besten Hamburger, empfiehlt Nudelsuppe als Seelenbröter für verletzte Kinderseelen – sie weiß aber auch, wie man Kindern Brokkolisuppe schmackhaft macht. 220 Rezepte aus aller Welt hat die Kochbuchautorin über Jahre hinweg gesammelt: „Gerichte für Familien, für junge Leute und alte, für Kinder, für das Kind in uns ... fürs Leben selbst.“ Rezepte, die von Generation zu Generation weitergegeben werden oder über den Gartenzaun hinweg ausgetauscht wurden. Mit „Familienrezepte“ kann man seine Lieben verwöhnen – und die müssen dabei gar nicht unbedingt klein sein. Familienrezepte ist im Dorling Kindersley-Verlag erschienen und kostet 24,95 Euro. Bei Dorling Kindersley gibt's bereits ihren erfolgreichen Titel „Die Welt in meiner Küche“. Dieses Buch wurde 2005 als „bestes Kochbuch“ bei den World Food Media Awards ausgezeichnet.



**Familien-Rezepte**  
 Bunt wie das Leben

Die Fischburger haben ihm die Kleinen regelrecht aus der Hand gerissen. „Die gibt es bestimmt mal wieder“, sagt er.

Wie die Kochbuch-Autorin hat auch Charles Mall einen multikulturellen Hintergrund: Der Vater ist Ägypter, die Mutter Engländerin. Diese Vielfalt schlägt sich

auch in seiner Küche nieder. Seine Erfahrung: „Die Kinder mögen die Abwechslung, am liebsten ist ihnen die Farbe Kunterbunt.“

Kurz bevor das Huhn fertig gebraten ist, kümmert sich Charles Mall um die Beilage. Es gibt gemischten Salat. Um diesen den Kindern schmackhaft zu ma-

chen, mischt er ins Dressing Fruchtjoghurt. „Die Kinder lieben es.“

Ebenso wie das Hähnchen, das Charles Mall den Kindern an diesem Tag serviert. Das Urteil des Fachmanns: „Saftig und sehr aromatisch.“ Das der Kinder lautet: „Mmmhh, gibt's noch mehr, Charles?“

## FAMILIENREZEPTE

### Brathähnchen und Kartoffeln mit Zitrone

Zutaten (für vier Personen):

- 1 Hähnchen (1,6 Kilo)
- 4 Knoblauchzehen, geschält
- 10 Thymianzweige
- 3 Lorbeerblätter (wenn möglich frisch)
- 1 Kilo Kartoffeln (geschält und in Stücke geschnitten)
- Saft von zwei Zitronen
- 50 g weiche Butter
- 3 EL Sahne

### Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Das Hähnchen mit Küchenpapier abtupfen und mit der Brustseite nach unten in einen großen Bräter legen. Etwas Salz, 1 Knoblauchzehen, 3 Thymianzweige und 1 Lorbeerblatt in das ausgelegte Hähnchen stecken. Die Kartoffeln und den restlichen Knoblauch ringsum verteilen und den Zitronensaft darüber gießen. Die Haut des Hähnchens mit etwas Butter einreiben und den Rest in Flöckchen auf die Kartoffeln stecken, dann Hähnchen und Kartoffeln mit Salz bestreuen. 250 ml Wasser am Rand des Bräters zugeießen.

Das Hähnchen etwa eine Stunde lang braten, bis es goldbraun ist, dann wenden, und die Kartoffeln ebenfalls umdrehen. Bratensatz über das Hähnchen und die Kartoffeln schöpfen und die neue Hähnchenoberseite mit Salz bestreuen. Etwa 30 Minuten braten, bis das Hähnchen rundherum goldbraun und knusprig und der Bratensatz hell ist; nach der Hälfte der Garzeit erneut die Kartoffeln wenden. Das Hähnchen auf eine große Servierplatte mit leicht erhöhtem Rand legen und die Kartoffeln ringsum verteilen. Warm halten.

Den Bräter mit dem Bratensatz auf dem Herd bei mittlerer Hitze erwärmen.



Noch sind sie roh: die Hähnchenschlegel.

Mit einem Holzlöffel den Bratensatz von Boden und Rand des Bräters kratzen. Ist wenig Flüssigkeit vorhanden, drei bis vier Esslöffel Wasser hinzufügen. Zum Kochen bringen und leicht reduzieren. Die Sahne unterrühren, aufkochen lassen und schlagen, damit sich alles verbindet. Über das Hähnchen gießen und sofort servieren.

**Tipp der Autorin:** Das ist ein herrliches Brathähnchen – mit einem Schuss Sahne, der am Schluss alles auf Schönste verbindet. Man benötigt einen Bräter, den man auch auf den Herd stellen kann, um die Soße zu erhitzen. Wer nichts Geeignetes hat, kann den Bratensatz in einen kleinen Topf umfüllen.



Nach einer Stunde ist das Essen goldbraun gebraten.