



Pressemitteilung

Aberystwyth/Wales, 29. September 16

Kochen ist (k)ein Kinderspiel: Walisisches Lammfleisch (g.g.A.) für die ganze Familie



Ernährungsgewohnheiten werden in der Kindheit angelegt. Um das Interesse der Kinder für das Thema Ernährung zu wecken, sollte man sie frühzeitig zum Mitkochen motivieren. Mit pfiffigen, einfachen Rezepten (wie Pizza oder Fleischspieße) gelangen die ersten eigenen „Meisterwerke“ ganz unkompliziert. Hochwertige Zutaten sind für die gesunde Küche ein absolutes Muss. Kleine und große Meisterköche sind in puncto Fleisch mit Walisischem Lammfleisch (g.g.A.) bestens beraten - es ist besonders fein-mild im Geschmack und sehr zart. Und gerade weil es keinen intensiven Eigengeschmack hat, ist es bei Kindern so beliebt.

Während Mami oder Papi das Fleisch bearbeitet, macht sich der Nachwuchskoch eifrig ans Schneiden der Tomaten, Gurken und Paprika. Da darf zwischendurch auch genascht werden. Beim Anrichten können die Kinder ihre Fantasie spielen lassen. Mit einem lustigen Gesicht auf der Minipizza oder gruselig-leckerem Spinnen-Burger für das Halloween-Bufferet macht das Familienessen besonders viel Spaß!

Wer gemeinsam mit seinen Kindern kochen will, sollte den Speiseplan möglichst gesund und vielseitig gestalten. Dass gesund und vitaminreich auch lecker ist, lernen die Kinder hier nebenbei. Auch Fleisch ist Bestandteil eines ausgewogenen Speiseplans. Eine Abwechslung zum üblichen Schweineschnitzel oder der Hähnchenkeule ist Walisisches Lammfleisch (g.g.A.). Wegen der gleichbleibend und verlässlich guten Qualität wurde Walisisches Lammfleisch von der EU-Kommission mit dem g.g.A.-Gütesiegel („geschützte geographische Angabe“) ausgezeichnet.

Mehr Informationen zu Walisischem Lamm- und Rindfleisch (g.g.A.) und zur Verfügbarkeit finden Sie unter: <http://walisischeslamm.eu/>.

Pressekontakt:

Kristina Stuppi, Tel.: +49-(0)89-452219-26, E-mail: stuppi@move-communications.com
Katharina Kunze, Tel.: +49-(0)89-452219-25, E-mail: kunze@move-communications.com
move communications GmbH, Kistlerhofstr. 70/Geb.88, D-81379 München



Die Kampagne wird von der Europäischen Union und Hybu Cig Cymru – Meat Promotion Wales (HCC) – unterstützt





Ob zum Kinder-Geburtstag oder auch einfach als Highlight bei der nächsten Grillparty: Die folgenden Rezepte schmecken Klein und Groß.

Hackfleisch vom Walisischen Lamm (g.g.A.) auf Mini-Kinder-Pizzas



Zubereitungszeit: 30 Minuten

Personen: 4-6

Küche: italienisch

Zuschnitt: Hackfleisch

Zutaten:

15 ml (1 EL) Olivenöl

1 kleine Zwiebel, geschält und in feine Würfel geschnitten

1 große Karotte, geschält und in feine Würfel geschnitten

1 Stück Sellerieknolle (ca. so groß, wie ein Ei), geschält und in feine Würfel geschnitten
sowie etwas Knoblauch, geschält und gehackt, nach Wunsch

30 ml (2 EL) Brühe

300 g Hackfleisch vom Walisischen Lamm

60 ml (4 EL) Tomatenmark

30 ml (2 EL) Tomatenketchup

etwas Wasser

Salz, Pfeffer

fertige Mini-Pizzaböden (evtl. mit großem Glas oder offener Dose aus großem Pizzaboden ausstechen)

Für die Dekoration:

Um Gesichter auf Pizzen zu zaubern, wird in unterschiedliche Formen vorgeschnittenes Gemüse benötigt. Hierzu eignen sich z.B. Zucchini, Mais, Paprika, Pilze sowie Cocktailtomaten und Oliven. Aber auch mit Kräutern, wie z.B. Schnittlauch kann man z.B. Haare oder Schnurrbärte darstellen. Zusätzlich kann mit Mozzarella und/oder geriebenem Käse experimentiert werden.





Zubereitung der Mini-Kinder-Pizzas

1. Ofen auf 200 °C vorheizen.

2. Olivenöl in Pfanne erhitzen. Zwiebel-, Karotten- und Selleriewürfel sowie Knoblauch nach Wunsch zugeben. Alles anbraten und rösten, bis es goldbraun und glasig ist. Dabei immer wieder leicht mit Brühe ablöschen, um zu starkes Anbraten oder Anbrennen zu vermeiden. So lange weiter anbraten, bis gesamte Flüssigkeit verdunstet ist.

3. Hackfleisch vom Walisischen Lamm hinzugeben. Alles vermischen und unter ständigem Rühren anbraten, bis es durchgegart ist.

4. Tomatenmark und Tomatenketchup hinzugeben. Alles verrühren und auf niedrigerer Garstufe weiter köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser hinzugeben. Die Konsistenz der Sauce sollte nur ganz leicht flüssig und cremig-kompakt, nicht aber schon krümelig sein. So lange köcheln, bis richtige Konsistenz erreicht ist. Salzen und pfeffern nach Geschmack.

5. Mini-Pizzaböden auf mit Backpapier ausgelegtem Backblech legen und mit jeweils ein bis zwei Esslöffeln Sauce bestreichen. Dabei kleinen Rand auf den Pizzaböden lassen, weil sich Sauce beim Backen noch verläuft. Mini-Pizzen mit Gemüse und Käse nach Wunsch dekorieren.

6. Pizzen für ca. zehn bis 12 Minuten in vorgeheizten Backofen geben und so lange backen, bis sie goldbraun gebacken sind.

7. Vor dem Servieren noch weiter mit Kräutern oder frischen Zutaten ausgarnieren. Tipp: auch den Teller rund um die Pizzen kann man zum Thema passend garnieren oder mit z.B. Ketchup bemalen und beschriften.



Die Kampagne wird von der Europäischen Union und Hybu Cig Cymru – Meat Promotion Wales (HCC) – unterstützt





Kinder-Spinnen-Burger vom Walisischen Lamm (g.g.A.) mit Mango-Aprikosen-Joghurt-Dip



Personen: 6
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Küche: amerikanisch
Zuschnitt: Hackfleisch

Zutaten:

Für die Kinder-Spinnen-Burger:

450 g mageres Hackfleisch vom Walisischen Lamm
1 kleine Zwiebel, geschält und in feine Würfel geschnitten
5 g (1 TL) gemischte Kräuter (italienische Art) oder eine Handvoll gehackter Kräuter nach Belieben und etwas Pfeffer
1 kleine rote Paprika, geputzt und in kleine Würfel geschnitten
30 ml (2 EL) Tomatenketchup

Für den Dip:

1 kleiner Joghurt (natur)
15 ml (1 EL) Mango-Chutney
5 g (1 TL) mildes Curry-Puder
4 getrocknete Aprikosen (ungeschwefelt), in kleine Würfel geschnitten

Für die Dekoration:

Vorgeschnittenes Gemüse vorbereiten. Hierzu eignen sich v.a. geputzte und in Streifen geschnittene Paprika, Gurken (entkernt), Karotten und Zucchini. Für die Darstellung von Augen kann man Mozzarella und Oliven oder Paprikawürfel nutzen. Das Spinnennetz kann man besonders gut mit Balsamico-Creme auf Teller zeichnen.

Zubereitung:

1. Für Mango-Aprikosen-Joghurt-Dip alle Zutaten in Schüssel geben und gut verrühren. Im Kühlschrank kalt stellen.
2. Alle Zutaten für Burger in große Rührschüssel geben und mit Händen gut durchkneten, damit Kräuter gleichmäßig verteilt sind.





3. Burger-Fleisch in sechs gleiche Teile teilen und jeweils in Burger-Form bringen.
4. Burger auf Grill, in Pfanne oder in Backofen ca. zehn bis 15 Minuten zubereiten, bis sie außen goldbraun und innen durchgegart sind.
5. Burger mit Gemüsestreifen und -würfeln zu Spinnen ausdekoriere.
6. Auf mit Spinnennetz verziertem Teller Kinder-Spinnen-Burger platzieren und einen Esslöffel vom Dip „als Opfer“ im Spinnennetz platzieren oder in extra Schälchen servieren.



Die Kampagne wird von der Europäischen Union und Hybu Cig Cymru – Meat Promotion Wales (HCC) – unterstützt





Kinder-Kebab-Spieße vom Walisischen Lamm (g.g.A.)



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Personen: 4
Küche: italienisch
Zuschnitt: Keule

Zutaten:

Für die Marinade:

90 ml (6 EL) Olivenöl
45 ml (3 EL) Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, geschält und in feine Würfel geschnitten
Schwarzer Pfeffer nach Wunsch
30 g (2 EL) geputzte und gehackte Kräuter

Für die Kebab-Spieße:

450 g aus der mageren Keule vom Walisischen Lamm, in ca. 3 cm große Würfel geschnitten
2 schmale, lange Zucchini, in lange Querscheiben geschnitten
1 schmale, lange Aubergine, in lange Querscheiben geschnitten
16 Cocktailtomaten
1 rote Paprika und 1 gelbe Paprika, geputzt und in ca. 3 cm große Scheiben geschnitten

Sie benötigen: Spieße für die Kebabs

Zubereitung:

1. Für Marinade alle Zutaten in Rührschüssel miteinander vermengen.
2. Walisische Lammfleischwürfel hinzugeben, gut von allen Seiten mit Marinade versehen und mindestens eine Stunde zugedeckt in Kühlschrank marinieren.
3. Auberginenscheiben salzen und ca. zehn Minuten liegen lassen, bis sie Wasser lassen. Mit Küchenpapier Wasser von Auberginenscheiben abdrücken.
4. Grill oder Backofen auf Grillstufe vorheizen.
5. Fleisch aus Kühlschrank holen und aus Marinade nehmen. Auf Teller platzieren und Gemüse ebenso vorbereiten.
6. Abwechselnd Gemüse und Fleisch auf Kebab-Spieße geben und dabei Fleisch mit langen Zucchini- und Auberginenquerstreifen ummanteln, also erst einen Teil der Gemüsescheibe, dann Fleisch und anschließend zweiten Teil des Gemüsestreifens aufspießen. Dazwischen bunte Paprikascheiben und Cocktailtomaten nach Belieben geben.
7. Kebab-Spieße nochmals ganz mit restlicher Marinade einpinseln und ca. zehn bis zwölf Minuten grillen. Dabei immer wieder wenden.

