Wie wir kochen und was uns wichtig ist

Je mehr Mäuler und Mäulchen am Tisch »Ich hab Hunger!« rufen, desto schwieriger wird es, alle satt und zufrieden bekommen. Ein paar einfache Grundsätze können das Leben dann enorm erleichtern.

»Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt!« – so hieß es gern bei unseren Großeltern und womöglich noch bei unseren Eltern. Sind Sie auch mit diesem Spruch aufgewachsen und haben ihn oft verflucht? Zum Glück sind diese harten Zeiten vorbei. Doch früher wurde beim Planen und Zubereiten der Mahlzeiten einfach nicht lange gefackelt – egal, wie viele Mäuler an einem Tisch zu stopfen waren. Sonderwünsche waren nicht eingeplant. Niemand hatte damals die Zeit und die Möglichkeiten, einzelne Vorlieben und Abneigungen zu berücksichtigen. Es musste gegessen werden, was auf den Tisch kam, und das hat eben nicht immer allen zugesagt. Dann gab es nur zwei Möglichkeiten: Entweder musste man da durch oder hungrig bleiben.

Sicher denken Sie jetzt: »Bei so einer großen Familie wie den Gehlmanns wird das auch heute kaum anders möglich sein. Wie soll man sonst neun Familienmitglieder satt bekommen, ohne den ganzen Tag in der Küche zu stehen?«

Nun, wir sehen das ein bisschen anders und wollen niemanden zwingen zu essen, was er nicht mag. Wir meinen, dass jedes Familienmitglied ein Recht hat, es sich schmecken zu lassen, und wollen nicht, dass unsere Kinder Essen mit schlechten Gefühlen in Verbindung bringen. Schließlich hat jeder andere Geschmacksvorlieben und -abneigungen, die man auch ernst nehmen sollte. Niemand soll deshalb bei uns gezwungen werden, etwas mit Widerwillen zu essen.

In der Konsequenz bedeutet das natürlich auch, dass es für mich als Familienkoch nicht immer leicht ist, die richtige Wahl bzw. das richtige Mahl zu treffen und alle Geschmäcker unter einen Hut zu bringen. Wir machen zwar einen Wochenplan, doch irgendwie kann sich freitags keiner mehr an das erinnern, was wir am Sonntag *gemeinsam* besprochen haben. Und schon wird unterstellt: »Das hast du dir ganz allein ausgesucht … das schmeckt uns doch überhaupt nicht!« In solchen Fällen sind dann Improvisation und Fantasie gefragt.

aus: Gehlmann, Der Familienkoch (ISBN 9783432108810) © 2019 Trias Verlag

Zwei Wochenplan-Beispiele

Tag	Morgens	Mittags	Abends
Montag	Möhrenmuffins	Pilzomelett	Gelbes Thay-Curry mit Hähnchenfleisch
Dienstag	Rührei und Lachs	Hackbraten mit Ei	Thunfisch-Gurken-Salat
Mittwoch	Kokosschnitten	Spiegelei und Spinat	Bunter Salat
Donnerstag	Bagels	Tomatensuppe	Garnelenspieße
Freitag	Kokos-Bananen-Porridge	Hackfleisch mit Spinat	Möhren-Avocado-Salat
Samstag	Süßkartoffelwaffeln	Rouladen	Italienisches Omelett
Sonntag	Schoko-Haselnuss-Omelette	Gefüllte Paprikaschoten	Blumenkohlcremesuppe

Tag	Morgens	Mittags	Abends
Montag	Beeren-Nuss-Smoothie	Gelbes Thay-Curry mit Hähnchenfleisch	Omelett mit Räucherlachs
Dienstag	Exotischer Früchtesmoothie	Hackfleisch mit Spinat	Apfel-Thunfisch-Salat
Mittwoch	Nektarinen-Omelett	Curry-Lachs-Burger	Möhren-Mango-Suppe
Donnerstag	Rührei mit gebratenem Apfel	Familien-Sushi	Zucchinicremesuppe
Freitag	Schokosmoothie	Hähnchensalat	Gefüllte Tomaten
Samstag	Süßkartoffelmuffins	Möhrensalat mit Hackfleisch	Spizza
Sonntag	Sandwich	Schaschlik	Eiermuffins

aus: Gehlmann, Der Familienkoch (ISBN 9783432108810) © 2019 Trias Verlag

Kleine Abstriche

Wir machen allerdings auch noch einen zusätzlichen Spagat, weil sich meine Frau und ich nach einem etwas anderen und konsequenteren Ernährungsplan als unsere Kinder richten. Deshalb kommen für uns einige Lebensmittel nicht infrage und andere umso mehr. Wir lassen weitgehend Getreide weg und essen dadurch so glutenfrei wie nur irgendwie möglich. Das tut uns allen ganz gut, auch den Kindern. Außerdem verzichten wir komplett auf Milch und auch auf Zucker beim Zubereiten unserer Mahlzeiten. Wenn wir süßen, dann ausschließlich mit etwas Honig. Bitte beachten Sie aber, dass Honig für Kinder erst ab dem ersten Lebensjahr geeignet ist. Der Darm kleiner Kinder unter einem Jahr ist noch nicht so weit entwickelt, dass er Honig verträgt.

Notfallplan für spontane Essensmäkler

Unsere Kinder essen bei unserer Ernährungsweise zwar weitgehend mit, schießen aber doch manchmal quer und uns ist völlig klar, dass man keinem Kind die Nudeln oder die süßen Leckereien versagen darf. Es gilt also, einen Kompromiss zwischen dem Wunsch der Kinder und dem Wunsch der Eltern zu finden. Bisher ist uns das ganz gut geglückt. Dann gibt es für die Kinder mit Extrawünschen eben auch mal eine Portion Nudeln (aber aus Leinsamenmehl) oder eben unseren Milchreis mit Nussmilch und Honig zubereitet.

Und zwischendurch kommt es auch mal vor, dass eins der Kinder beschließt, ab sofort nur noch vegetarisch zu essen, wir allerdings gerade den von allen gewünschten Hackbraten aufschneiden. Wir fragen zwar jeden Tag, bevor gekocht wird, nochmal nach, ob das gemeinsam Besprochene noch immer von allen abgesegnet ist, aber trotzdem können solche spontanen Wandlungen passieren. Auch dann ist Not am Mann und Alternativen müssen gesucht werden. Nudeln sind dann zum Beispiel schnell gekocht und kommen fast immer gut an, oder aber eine Tomaten- oder Kürbissuppe.

Und dann ist da noch unser Tiefkühler, über den Sie noch mehr erfahren werden. Wir frieren größere Reste gerne ein. Ja, Reste gibt es auch bei einer neunköpfigen Familie aus den verschiedensten Gründen. Entweder sind doch nicht alle am Tisch, weil eins oder mehrere der Kinder woanders essen, weil Termine anstehen oder Verabredungen. Oder der Hunger ist heute gar nicht so groß. Oder es gibt den schon beschriebenen spontanen Sinneswandel, wenn etwas heute nicht mehr schmeckt oder tabu ist, was gestern noch lecker war. So kommt es dazu, dass nicht alles, was ich gekocht habe, auch sofort in allen Mägen landet, sondern in unserem Tiefkühler. Und da wartet es so lange, bis mal wieder einer sagt: »Das mag ich nicht.« Wir tauen dann das Ersatzgericht in der Mikrowelle auf. Das geht aber genauso gut im Ofen. Und schließlich bereite ich von einigen Gerichten gerne gleich größere Mengen zu, denn ein gut gefülltes Tiefkühlgerät ist Gold wert.

Das sind unsere Lebensmittel-Alternativen

Weil meine Frau und ich uns konsequent nach unserem Ernährungsplan ernähren, achten wir besonders bei folgenden Lebensmittelgruppen auf eine Auswahl an Alternativen:

Milch

Als Fachberater für ganzheitliche Gesundheit empfehle ich immer, gar keine Milch zu trinken und Milchprodukte wie Sahne und Joghurt wegzulassen. Wir selbst verzichten ganz auf Milch und genießen Kokosmilch und diverse selbst hergestellte Nussmilchvarianten, die alle sehr lecker sind. Die Herstellung ist auch gar nicht so auf-

aus: Gehlmann, Der Familienkoch (ISBN 9783432108810) © 2019 Trias Verlag

wendig, wie man sich das vorstellt, wenn man eine geeignete Küchenmaschine hat (Rezepte im Frühstückskapitel, Seite 16). Wenn Sie Lust haben, dann lege ich Ihnen ans Herz, es einfach mal auszuprobieren. Vielleicht kommen Sie auf den Geschmack.

Aber natürlich ist es Ihre eigene Entscheidung, ob Sie herkömmliche Milch verwenden oder nicht. Deshalb habe ich in den Rezepten die Milchart auch nicht weiter eingeschränkt, sondern nur den Begriff »Milch« verwendet. Nur dort, wo eine Milchalternative direkt genannt ist, empfehle ich, diese aus geschmacklichen Gründen auch zu verwenden. In allen anderen Fällen ist es Ihnen selbst überlassen, welche Milchsorte Sie wählen.

Getreide

Weizen und besonders das in Getreide enthaltene Gluten sind in letzter Zeit sehr in der Diskussion und werden mit vielen gesundheitlichen Problemen in Verbindung gebracht. Auch deshalb sind wir in dieser Hinsicht ebenso konsequent wie bei der Milch und nutzen gar kein Weizenmehl. Stattdessen kochen und backen wir mit Kastanien-, Mandel-, Kokos- oder auch Tapiokamehl. In Ausnahmefällen auch mit Dinkelmehl.

Selbstverständlich ist es Ihnen überlassen, Weizenmehl zu verwenden. In den Rezepten können Sie die angegeben Mehlalternativen allerdings nicht einfach durch Weizenmehl ersetzen, denn jede Mehlsorte verhält sich anders. Da die Mehlalternativen kein Gluten enthalten, fehlt Ihnen ein wesentlicher Inhaltsstoffe, der die Backeigenschaften ausmacht. Diese werden durch weitere Zutaten erreicht. Deshalb würde das Rezept mit Weizenmehl nicht funktionieren. Die Mehlalternativen bringen aber tolle geschmackliche Nuancen in viele Zubereitungen, deshalb lohnt es sich, auch solche Rezepte mal auszuprobieren. Vielleicht entdecken Sie und Ihre Familie ja ganz neue Geschmackserlebnisse, die Ihre Familienküche in Zukunft bereichern können.

Nudeln

Vielleicht ahnen Sie es jetzt schon: Auch bei den Nudeln, die ja üblicherweise aus herkömmlichem Mehl gemacht werden, sind wir speziell. Deshalb machen wir unsere Nudeln selbst, unser Rezept für Leinsamen-Kastanien-Spätzle (Seite 99) finden Sie hier auch. Jetzt fragen Sie sich vielleicht, woher um alles in der Welt der Herr Gehlmann auch noch die Zeit für seine eigene Nudelproduktion nimmt. Meine Antwort lautet: Es ist immer eine Frage der Prioritäten.

Für das, was uns wichtig ist, nutzen wir auch gerne unsere Zeit – gerade dann, wenn wir mit einem leckeren Ergebnis belohnt werden. Wenn Ihnen das trotzdem zu aufwändig klingt – kein Problem, Sie können natürlich auch auf Nudeln Ihrer Wahl zurückgreifen … und vielleicht irgendwann doch mal die Leinsamen-Kastanien-Spätzle ausprobieren, wenn mal wieder ein verregneter Herbstsonntag kommt, an dem die ganze Familie sonst lustlos herumhängen würde. An solchen Tagen können Sie das Nudelmachen zu einem tollen Familienerlebnis machen.

Salz

Ich selbst muss auf die Zufuhr von Jod achten, da ich an der Schilddrüsenerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis leide. Deshalb verwenden wir Ursalz oder Meersalz, die kein zugesetztes Jod enthalten. Ich empfehle außerdem, auf mit Fluorid angereichertes Salz zu verzichten, um eine Fluor-Überdosierung zu vermeiden.

Und sonst

Weitere Einschränkungen gibt es bei uns nicht. Wir sind keine Vegetarier, essen Fleisch und Fisch, viel Gemüse, Obst, Nüsse und Samen. Jetzt werden Sie vielleicht sagen: »Na ja, Herr Gehlmann, ohne Getreide, Milch und Zucker sind die

aus: Gehlmann, Der Familienkoch (ISBN 9783432108810) © 2019 Trias Verlag

SAISONKALENDER GEMÜSE

Zutat (Gemüse)	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Aubergine	–	–	–	–	–	–	●	●	●	●	–	–
Blumenkohl	–	–	–	–	●	●	●	●	●	●	–	–
Bohnen, grüne	–	–	–	–	–	–	●	●	●	●	–	–
Brokkoli	–	–	–	–	–	●	●	●	●	●	–	–
Butterrüben	⊙	⊙	⊙	⊙	–	–	–	●	●	●	●	●
Champignons	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Fenchel	–	–	–	–	–	●	●	●	●	●	●	–
Grünkohl	●	●	–	–	–	–	–	–	–	–	●	●
Gurke/Salatgurke	–	–	–	–	–	●	●	●	●	●	–	–
Kohlrabi	–	–	–	–	●	●	●	●	●	●	–	–
Kürbis	●	⊙	–	–	–	–	–	●	●	●	●	⊙
Lauch	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lauch-/Frühlingszwiebeln	–	–	–	–	●	●	●	●	●	●	–	–
Mangold	–	–	–	–	●	●	●	●	●	●	–	–
Möhren	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	●	●	●	●	●	⊙	⊙
Paprika	–	–	–	–	–	–	●	●	●	●	–	–
Pastinaken	●	●	●	⊙	–	–	–	–	●	●	●	●
Radieschen	–	–	–	–	●	●	●	●	●	●	–	–
Rosenkohl	●	●	●	–	–	–	–	–	–	●	●	●
Rote Bete	⊙	⊙	⊙	⊙	●	●	●	●	●	●	●	⊙
Rotkohl	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	●	●	●	●	●	●	⊙
Schwarzwurzeln	●	●	–	–	–	–	–	–	–	●	●	●
Spargel	–	–	–	●	●	●	–	–	–	–	–	–
Spinat	–	–	●	●	●	–	–	–	●	●	●	–
Spitzkohl	–	–	–	–	●	●	–	–	–	–	–	–
Staudensellerie	–	–	–	–	–	–	●	●	●	●	–	–
Steckrüben	⊙	⊙	⊙	–	–	–	–	–	●	●	●	●
Tomaten	–	–	–	–	–	–	●	●	●	●	–	–
Topinambur	●	●	●	–	–	–	–	–	–	●	●	●
Weißkohl	⊙	⊙	⊙	⊙	–	●	●	●	●	●	●	⊙
Wirsing	●	●	⊙	–	●	●	●	●	●	●	●	●
Zucchini	–	–	–	–	–	●	●	●	●	●	–	–
Zwiebeln	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	●	●	●	●	⊙	⊙

● = In diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar

⊙ = In diesem Monat als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar

– = In diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar

aus: Gehlmann, Der Familienkoch (ISBN 9783432108810) © 2019 Trias Verlag

SAISONKALENDER SALAT

Sorte	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Batavia	–	–	–	–	●	●	●	●	●	–	–	–
Chicorée	●	●	●	●	–	–	–	–	–	●	●	●
Eichblattsalat	–	–	–	–	●	●	●	●	●	●	–	–
Eisbergsalat	–	–	–	–	–	●	●	●	●	●	–	–
Endivien	–	–	–	–	●	●	●	●	●	●	●	●
Feldsalat	●	●	●	●	–	–	–	–	–	●	●	●
Kopfsalat	–	–	–	–	●	●	●	●	●	●	–	–
Lollo Rosso	–	–	–	–	●	●	●	●	●	●	–	–
Portulak	●	●	●	●	–	–	●	●	●	●	●	●
Radicchio	⊙	⊙	–	–	–	–	–	●	●	●	●	⊙
Rucola	–	–	–	●	●	●	●	●	●	–	–	●

SAISONKALENDER OBST

Zutat (Obst)	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Apfel	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	–	–	●	●	●	●	⊙
Aprikose	–	–	–	–	–	–	●	●	–	–	–	–
Birne	–	–	–	–	–	–	–	●	●	●	⊙	⊙
Brombeeren	–	–	–	–	–	–	●	●	●	–	–	–
Erdbeeren	–	–	–	–	●	●	●	–	–	–	–	–
Heidelbeeren	–	–	–	–	–	●	●	●	●	–	–	–
Himbeeren	–	–	–	–	–	●	●	●	–	–	–	–
Johannisbeeren	–	–	–	–	–	●	●	●	–	–	–	–
Kirschen	–	–	–	–	–	●	●	●	–	–	–	–
Mirabellen	–	–	–	–	–	–	●	●	●	–	–	–
Pflaumen	–	–	–	–	–	–	●	●	●	–	–	–
Quitten	–	–	–	–	–	–	–	–	●	●	●	–
Rhabarber	–	–	–	●	●	●	–	–	–	–	–	–
Stachelbeeren	–	–	–	–	–	●	●	●	–	–	–	–
Wassermelonen	–	–	–	–	–	–	–	●	●	–	–	–
Weintrauben	–	–	–	–	–	–	–	–	●	●	–	–
Zwetschgen	–	–	–	–	–	–	●	●	●	●	–	–

aus: Gehlmann, Der Familienkoch (ISBN 9783432108810) © 2019 Trias Verlag

Einschränkungen aber gewaltig.« Wir empfinden es keineswegs so, denn wir haben für alles gute Alternativen, die es uns an nichts fehlen lassen. Aber wie schon erwähnt: Das ist unsere Art der Ernährung, Sie müssen sich dem natürlich nicht anschließen.

Unser Credo: Vielfältig, regional, saisonal

Nochmal zusammengefasst: Vielfalt ist uns sehr wichtig, sowohl bei der Entwicklung unserer Kinder als auch bei der Vielfalt in unserer Ernährung. Darüber hinaus achten wir sehr auf die Qualität der Lebensmittel, die wir einkaufen. Dazu gehört für uns selbstverständlich auch ihre Herkunft.

»Regionalität« und »Saisonalität« sind die beiden Zauberwörter, mit denen man diese Auswahlkriterien zusammenfassen kann. Unser Motto ist: So saisonal und so regional wie möglich.

Frisches Obst und Gemüse ist bei uns das A und O. Eine Schale mit Früchten steht zum Beispiel immer auf unserem Tisch, sodass sich jeder jederzeit bedienen kann, wenn zwischendurch der kleine Hunger um die Ecke kommt. Durch ein gutes Angebot an Obst und Gemüse gewährleisten wir, mit unserer Ernährungsweise bestens versorgt zu sein, was besonders für meine Frau und mich wichtig ist, weil wir uns im Gegensatz zu den Kindern konsequent danach ernähren.

Regional und saisonal einkaufen

»Regional« bedeutet für uns, dass wir dabei helfen können, lange Transportwege und die damit verbundene Umweltbelastung sowie Umweltschäden in südlichen Ländern durch zu exportorientierte einseitige Anbaukultur zu vermeiden und unsere lokalen Landwirte zu fördern. »Saisonal« heißt, dass die jahreszeitlichen und klimatischen Bedingungen in der Landwirtschaft vorgeben, wann welche Pflanzen (z. B. Obst- und Gemüsesorten) angebaut und geerntet werden. Doch viele saisonale Schätze lassen sich durch Vorratshaltung auch lange über die Saison hinaus bewahren, indem man sie einfriert, einmacht oder geschickt lagert. Einen Überblick über die saisonale Erhältlichkeit von Gemüse, Salat und Obst bietet der Saisonkalender (Seite 14).

Ein Buch für alle Familien

Unsere Art der Ernährung haben Sie jetzt in groben Zügen kennengelernt. Nun werden Sie vielleicht befürchten: »Das hier ist ein Buch von Peter Gehlmann, dem Gesundheitscoach, und ich habe gründlich danebengegriffen.« Keine Sorge. Auch wenn wir glutenfrei und ohne Zucker kochen, so ist es hier nicht mein Anliegen, Ihnen den Sinn und Zweck einer gesunden Ernährung näherzubringen. Dafür gibt es andere Bücher.

Dieses Buch ist für Familien gedacht. Familien, die sich so manches Mal die Fragen stellen: »Was sollen wir nur kochen?«, »Wie soll ich nur Job und Kochen unter einen Hut bekommen?«, »Muss ich jeden Tag einkaufen, um mit frischen Lebensmitteln kochen zu können?«, »Ab heute nur noch Bio?« Dass ich den Gesundheitsaspekt dabei berücksichtige und Ihnen Rezepte ohne Haushaltzucker und Gluten anbiete, ist ein Plus für die ganze Familie. Denn dass wir heute viel zu viel Zucker essen, ist bekannt. Den meisten Familien ist das auch bewusst und sie legen Wert darauf, dass ihre Kinder nicht zu viel Zucker essen.

Alles, was ich in diesem Buch vorstelle, ist für jede Familie gut umsetzbar und trifft alle Geschmäcker.

aus: Gehlmann, Der Familienkoch (ISBN 9783432108810) © 2019 Trias Verlag

Vertrauen Sie da meiner Erfahrung. Und glauben Sie mir: Als siebenfacher Vater ist es mir ein Bedürfnis, nicht den ganzen Tag in der Küche zu stehen und trotzdem alle gut zu versorgen. Und in der Regel schaffe ich es, alle neun am Tisch satt und zufrieden zu bekommen – wenn ich neun Mäuler satt bekomme, dann schaffen Sie das auch mit drei, vier, fünf oder wie vielen auch immer.

Alle Rezepte sind für eine Kleinfamilie ausgelegt und nicht etwa für meine große Meute. Sie können sie also meistens ohne viel Umrechnerei umsetzen. Doch weil der Hunger bei einem Kleinkind ganz anders ist als bei einem Teenager, müssen Sie bei den Mengenangaben einfach experimentieren, was bei Ihnen passt. Deshalb habe ich oft eine Spanne bei den Portionenangaben gemacht und keine genaue Vorgabe, für wie viele Personen genau das Rezept geeignet ist.

Legen Sie einfach los

Ansonsten gilt wie so oft im Leben: Nicht lange überlegen, einfach mal machen! Ich möchte Sie dazu ermuntern, loszulegen und zu kochen. Schnappen Sie sich dieses Buch, gehen Sie in die Küche und kochen Sie drauflos. Jedes Rezept ist in relativ kurzer Zeit angerichtet und nicht kompliziert. Und bei vielen können die Kinder mitmachen.

Auf nahezu jeder Seite dieses Buches bekommen Sie noch Tipps und Tricks mit, wie Sie auf Vorrat kochen können oder welche einzelnen Zutaten ausgetauscht werden können, um ein wenig mehr Abwechslung in die Mahlzeiten zu bringen. Ab sofort gibt es kein »Das gab es doch gestern erst!« mehr.

Verwenden Sie die Rezepte beliebig

Weil sich einige Rezepte genauso gut fürs Frühstück wie auch für den Snack zwischendurch, den Nachmittagskaffee oder für Süßigkeiten, für alle möglichen Anlässe eignen, habe ich sie auf die verschiedenen Kapiteln verteilt. Die Möhrenmuffins aus dem Frühstückskapitel können Sie aber genauso gut als Snack essen, zum Kindergeburtstag backen oder zum Kaffee oder Tee am Nachmittag genießen. Die Schokocreme (Seite 45) ist auch ein toller Nachtisch und der Kokos-Bananen-Porridge (Seite 77) ist ebenso ein leckeres Frühstück und eignet sich zum Mitnehmen. Wie auch immer Sie und Ihre Familie es am liebsten mögen. Ich bin sicher, dass Ihnen da schon der passende Anlass einfallen wird.

Unser Helfer: Die Küchenmaschine

Ich schwöre auf unsere Multifunktions-Küchenmaschine (genauer gesagt einen Thermomix®), die mir eine Menge Arbeit abnimmt und einige Vorbereitungen erleichtert. In den Rezepten werden Sie feststellen, dass ich die Küchenmaschine wirklich oft einsetze. Alles, was hilft zu zerkleinern, zu vermischen, zu kneten oder zu mixen ist hiermit gemeint. Wenn es ums Zerkleinern und Mixen geht, empfehle ich daher einen Mixer oder eine Küchenmaschine mit Mixfunktion. Es ist völlig egal, welche dieser Geräte Sie nutzen oder ob Sie vielleicht sogar lieber mit dem Pürierstab arbeiten. Weil bei mir die Küchenmaschine immer bereitsteht, nutze ich sie sogar gerne, um Teige und Massen zu mischen, aber vielleicht machen Sie das lieber per Hand oder mit einem Handrührgerät – ganz wie Sie wollen.

aus: Gehlmann, Der Familienkoch (ISBN 9783432108810) © 2019 Trias Verlag

WACHMACHER – FRÜHSTÜCKSREZEPTE

aus: Gehlmann, Der Familienkoch (ISBN 9783432108810) © 2019 Trias Verlag

Frühstücken wie ein Kaiser, mittags wie ein König schlemmen und abends so dürftig essen wie ein Bettelmann. Oder war es doch andersherum? Wer wie ich mehrere Kinder hat, der weiß ohnehin, dass diese Regel nicht unbedingt für alle gilt. Der Morgenhunger ist doch sehr unterschiedlich.

So gibt es hier von Getränken, die auch ohne großen Hunger rutschen, bis hin zu deftigeren und größeren Morgengerichten eine schöne Auswahl, bei der alle Geschmäcker befriedigt und jeder Hunger – von Spatz bis Wolf – gestillt wird. Vieles eignet sich auch gut fürs gemütliche Familienfrühstück ohne Zeitdruck am Wochenende. Und natürlich sind die Gerichte auch noch am späteren Vormittag als Brunch sehr lecker.

Natürlich tische ich in der Woche nicht unbedingt mehreres auf, aber damit es nicht eintönig wird, legen wir auch das Frühstück im Wochenplan fest. Dann gibt es an einem Tag ein Müsli, am nächsten Waffeln und am dritten Brötchen mit Aufstrichen, die wir dahaben. Und einiges von dem, was nicht gegessen wird, kommt mit in Kita oder Schule.

Die verschiedenen Nussmilchsorten am Anfang des Kapitels sind übrigens nicht nur leckere Wachmachergetränke am Morgen, sondern lassen sich genauso vielfältig wie Kuhmilch verwenden. Deshalb werden Sie diese Sorten in einigen Rezepten in den anderen Kapiteln wiederfinden. Dort können Sie aber selbstverständlich auch gekaufte Milchalternativen verwenden.

aus: Gehlmann, Der Familienkoch (ISBN 9783432108810) © 2019 Trias Verlag