

SECHS ZUTATEN SIND GENUG!

Schnell und ausgewogen kochen ohne Küchenstress – das ist ab sofort ganz einfach, auch nach einem stressigen »Keine-Lust-zu-Kochen«-Tag! Alle Rezepte in diesem Kochbuch haben nämlich eins gemeinsam: Sie sind nicht nur im Handumdrehen umzusetzen, sondern auch sofort zu überblicken. Alle Zutaten sind abgebildet, so siehst du gleich, welche Lebensmittel du für ein Rezept benötigst. Und es sind nie mehr als sechs. Außerdem brauchst du nur noch Salz und Pfeffer – aber die beiden Allrounder hast du bestimmt sowieso immer im Haus. Die Rezept-Anleitungen sind auf das Wesentliche beschränkt, dadurch sind sie wirklich unkompliziert. Und das große Foto des fertigen Gerichts macht richtig Appetit. Du wirst staunen, dass selbst für Klassiker wie Spaghetti bolog-

nese und die beliebte Käse-Lauch-Suppe gerade einmal sechs Zutaten benötigt werden!

Insgesamt findest du in diesem Buch 50 Rezepte unterteilt in die Kapitel süße und herzhafte Frühstücks-Rezepte, wärmende Suppen, abwechslungsreiche Salate, ausgewogene Hauptgerichte und meine liebsten schnellen Desserts. Ganz besonders kann ich das Kapitel »Zum Mitnehmen« empfehlen. Alle Rezepte darin eignen sich prima für die Snackbox für Kindergarten oder Schule, das Familienpicknick oder einfach mal so für den kleinen Hunger zwischendurch.

Frühstücks-Rezepte: Es gibt Rezepte, die ich immer und immer wieder verwende. Eine kleine Auswahl meiner schnellen »Start-in-den-Tag«-Favoriten, z.B. leckere Frühstücks-Wraps (Seite 22) oder ein saftiges Bananenbrot (Seite 20), habe ich in diesem Kapitel für dich zusammengestellt. Für die Zubereitung der meisten meiner Frühstücks-Liebliche brauchst du maximal 15 Minuten Zeit. Das klingt nach einem entspannten Morgen, oder?

FÜR WIE VIELE UND WIE LANGE?

Meine Rundum-Sorglos-Rezepte sind für vier Personen (zwei Erwachsene und zwei Kinder) berechnet. Für die reine Zubereitung müssen maximal 30 Minuten Zeit eingeplant werden, oft auch viel weniger.

Suppen-Rezepte: Zum herzhaften Einstieg zeige ich dir vier einfache und abwechslungsreiche Suppen-Rezepte, wie meine leckere Möhrensuppe mit getrockneten Aprikosen (Seite 32) oder eine ganz einfache Nudelsuppe mit nur vier Zutaten (Seite 30).

Salat-Rezepte: Salate, wie den Eiersalat (Seite 38) oder den schnellen Wurstsalat (Seite 40), essen wir gerne zum gemeinsamen Sonntagsfrühstück. Weiterhin findest du in meinem Salat-Kapitel auch meinen ganz einfachen Pesto-Nudel-Salat (Seite 44), der nicht nur in den Sommermonaten ein echter Klassiker auf unserem Teller ist.

Zum Mitnehmen: Das ist mein Lieblings-Kapitel in diesem Buch. Alle Rezepte lassen sich prima vorbereiten und sind perfekt zum Mitnehmen geeignet. Schnelle Klassiker wie geröstete Kichererbsen (Seite 54) oder meine fluffigen Rosinenbrötchen (Seite 56) schmecken aber auch zu jeder anderen Gelegenheit richtig gut.

Hauptgerichte: Schnell, unkompliziert und für jeden Geschmack. Im turbulenten Familienalltag bleibt oft wenig Zeit zum Kochen einer warmen Mahlzeit. Daher umfasst das größte Rezept-Kapitel in diesem Buch 21 Hauptgerichte, die schnell und einfach zubereitet sind. Neben beliebten Gerichten mit Reis, Kartoffeln und Nudeln wie meinen Nudeln mit Schinken und Ei (Seite 64) findest du hier auch Rezept-Ideen mit fertig gekauften Wraps wie meine Flammkuchen-Wraps (Seite 100). Die lassen sich ganz wunderbar auch mit weiteren Lieblings-Zutaten variieren.

Süßes: Natürlich darf auch eine kleine Auswahl an süßen Rezepten und Desserts nicht fehlen, die bestimmt der ganzen Familie schmecken. Mein Sohn Tom liebt zum Beispiel das Apfel-Crumble mit knusprigen Streuseln (Seite 114), mein Mann ist totaler Mango-Milchreis-Fan (Seite 106) und für mich dürfte es gerne jeden Tag den köstlichen Erdbeer-Kokos-Quark (Seite 110) geben.

MEIN TIPP: WOCHENPLÄNE SCHREIBEN

Ein Wochenplan hilft dir dabei, ausgewogen und abwechslungsreich zu kochen. Gerade beim Wocheneinkauf mit Kindern wandern oft Lebensmittel in den Einkaufswagen, die man gar nicht braucht. Seit ich regelmäßig einen Wochenplan für die Rezepte der kommenden Woche schreibe, weiß ich genau, welche Zutaten mir wirklich fehlen. So vermeide ich doppelte Einkäufe, planloses Suchen im Supermarkt und das tägliche »Was koche ich heute«-Kopfzerbrechen. Mit meinem Mann und meinem Sohn plane ich beim Samstags-Frühstück alle Rezepte für die darauffolgenden Tage. So ist immer genügend Platz für die Lieblingsgerichte. Am Tisch wälzen wir gemeinsam Kochbücher, Kochzeitschriften und die Angebote von Supermärkten und Discountern. Mein Sohn Tom liebt es, sich Rezeptfotos anzuschauen und mitzubestimmen, was die Mama davon kochen soll. Bei der Planung achte ich auf das saisonale Angebot und auch darauf, welche bereits vorhandenen Lebensmittel verwertet werden müssen.



Aufwändige Gerichte gibt es bei uns übrigens nur an den Wochenenden, wenn die Familie gemeinsam kochen kann. Dann machen wir zum Beispiel selbstgemachte Burger oder leckere Fajitas zum Selberfüllen.

Auf meinem Foodblog habe ich für dich einen Wochenplan zum Ausdrucken hinterlegt. Hier kannst du deine Einkaufsliste und den Rezeptplan für eine ganze Woche eintragen und behältst so den vollen Überblick über deine Einkäufe. Den Plan kannst du dir kostenlos ausdrucken: www.gau-menfreundin.de/wochenplan/

GRUNDZUTATEN, DIE DU IM HAUS HABEN SOLLTEST

Es gibt Zutaten, die ich einfach immer im Haus habe, im Kühlschrank, im Gefrierfach oder in der Vorratskammer. Das erleichtert das Kochen ungemein.

Basiszutaten auf einen Blick

- Haferflocken
- Ahornsirup
- Mehl
- Öle (Rapsöl, Olivenöl, Kokosöl)
- Kartoffeln, Nudeln und Reis
- Obst und Gemüse (Bananen, Zwiebeln, Tomaten, Erbsen, Möhren)
- Kräuter (Basilikum, Petersilie)
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Vanille, Zimt, Curry, Paprika, Oregano)
- Milchprodukte (Eier, Milch, Frischkäse, Joghurt, Quark)
- Gemüsebrühe
- gehackte Tomaten
- grünes Pesto

Meine Grundzutaten für herzhafte Gerichte

Öle: Zum Anbraten von Zwiebeln, Fleisch oder Gemüse verwende ich neben Rapsöl auch gerne raffiniertes Olivenöl, das bis auf 230 Grad erhitzt werden kann. Natives Olivenöl ist dagegen nur für kalte Speisen geeignet.

Kartoffeln, Nudeln und Reis sind als Basis für meine Hauptgerichte einfach unentbehrlich. Bei Nudeln greife ich gerne auf die Vollkorn-Variante zurück. Aber auch Dinkelnudeln schmecken meiner Familie und mir richtig gut. Beim Reis verwende ich neben Vollkornreis auch oft parboiled Reis. Im Gegensatz zu weißem, geschältem Reis, der kaum Nährstoffe enthält, enthält parboiled Reis noch rund 80% der Vitamine und Nährstoffe. Für mehr Abwechslung auf dem Teller sorgen auch Gnocchi (Gnocchi-Auflauf, Seite 94) und Tortellini (Tortellini mit Hähnchen, Seite 78).

Obst und Gemüse: Frisches Obst und Gemüse sollten täglich bei allen Mahlzeiten eingeplant werden. Ich habe immer eine kleine Auswahl an saisonalen Produkten zu Hause, greife aber auch gerne auf Tiefkühlware in Bio-Qualität zurück, wie zum Beispiel Zwiebeln, Erbsen oder Möhren. Tiefkühlprodukte werden vollreif geerntet und schockgefrostet. So bleiben wertvolle Nährstoffe enthalten. Beim Kauf von Tiefkühl-Gemüse achte ich darauf, dass keine Rahmsoße oder Butter enthalten sind.

Kräuter verwende ich sehr häufig in Bio-Qualität aus dem Tiefkühlfach und habe Sorten wie Gartenkräuter, Basilikum und Petersilie eigentlich immer vorrätig. TK-Kräuter sind bereits geputzt und klein gehackt. Sie eignen sich daher besonders gut für die schnelle Familienküche. Übrigens: Frische Kräuter aus dem Garten kannst du prima einfrieren. Einfach waschen, klein schneiden und mit etwas Wasser oder Olivenöl in Eiswürfel-Formen füllen.

Gewürze: Seit ich Mutter bin, verwende ich Salz und Pfeffer für meine Rezepte nur noch sparsam. Wenn Kinder am Tisch mitessen, empfehle ich daher: Weniger ist mehr. Wer es etwas würziger mag, kann am Ende natürlich gerne nachwürzen. Meine Standard-Gewürze, die ich immer vorrätig habe, sind neben Salz und Pfeffer auch Ceylon-Zimt, Curry, Oregano, mildes Paprikagewürz und Muskatnuss. Pfeffer nutze ich am liebsten gemischt aus der Mühle. Für eine lange Haltbarkeit sollten Gewürze immer in verschließbaren Behältern gelagert und keinem direkten Wasserdampf ausgesetzt werden.

SCHNELL KOCHEN JETZT NOCH SCHNELLER

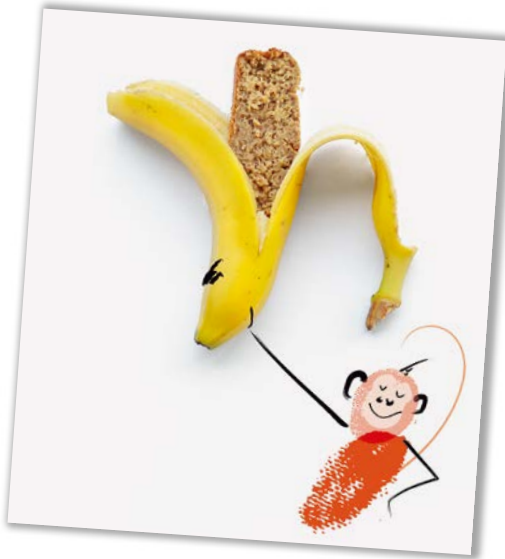
Gute Planung ist das A und O der schnellen Küche. Am besten legst du dir schon vor dem Kochen alle Lebensmittel zurecht und wiegst alles entsprechend der Zutatenliste ab.

Milchprodukte: Neben Eiern habe ich immer Frischkäse und Joghurt vorrätig. Für Soßen verwende ich am liebsten Frischkäse, den ich mit etwas Wasser cremig rühre. Aber auch als Brotaufstrich ist Frischkäse prima geeignet. Sahne verwende ich sparsam. Entweder greife ich auf die fettreduzierte Variante zurück oder mische Sahne mit Milch im Verhältnis 1:1. Kokosmilch wie in meinen Mie-Nudeln mit Lachs (Seite 76) ist eine tolle Sahne-Alternative.

Gemüsebrühe ist einfach perfekt, um herzhaften Gerichten eine gewisse Würze zu verleihen. Am liebsten verwende ich die Gemüsebrühe von VeggiePur, die komplett ohne Zucker und Salz auskommt.

Gehackte Tomaten sind eine tolle Basis für tomatige Soßen, zum Beispiel für meine Spaghetti bolognese (Seite 72). Daher habe ich sie immer im Vorratsschrank.

Grünes Pesto schmeckt besonders gut, wenn als Basis Olivenöl und Pinienkerne statt Sonnenblumenöl und Cashewkernen verwendet werden. Ich verwende es zum Beispiel für meinen Pesto-Nudelsalat (Seite 44) oder auch den Gnocchi-Auflauf (Seite 94).



Meine Grundzutaten für süße Gerichte

Haferflocken: Mit Haferflocken können tolle, abwechslungsreiche Gerichte zubereitet werden. Daher habe ich die gesunden Frühstücksflocken wirklich immer vorrätig. Ob als Porridge in Kombination mit Milch und Früchten (Seite 24), als Basis für mein Bananenbrot (Seite 20) oder aber als Topping für schnelle Frühstücks-Wraps (Seite 22) – Haferflocken sind bei uns eine beliebte Grundzutat.

REZEPTE INDIVIDUELL ANPASSEN

Dir fehlt eine Lieblingszutat bei meinen Rezepten? Etwas Käse, ein bisschen Basilikum oder eine Prise Kreuzkümmel? Kein Problem! Alle Gerichte kannst du natürlich ganz nach deinem Geschmack auch mit weiteren Kräutern, Gewürzen oder Toppings verfeinern.

Ahornsirup verwende ich zum Süßen meiner Rezepte, da ich ihn geschmacklich sehr gerne mag. Statt Ahornsirup kannst du aber auch Honig oder Agavendicksaft verwenden. Bei vielen Rezepten, wie den Apfel-Zimt-Schnecken (Seite 116), greife ich zum Süßen auch auf die zahnfreundliche Zuckeralternative Birkenzucker (Xylit) zurück. Statt Birkenzucker kannst du auch Vollrohrzucker verwenden. Auf industriellen, weißen Zucker verzichte ich jedoch komplett.

Bananen: Je reifer die Banane, desto süßer ist sie auch. Überreife Bananen also bitte auf keinen Fall entsorgen. Oft nutze ich sie für meinen gesunden Schokopudding (Seite 108) oder aber für cremiges Himbeereis (Seite 112). Für ganz schnelles Bananeneis kannst du gefrorene Bananen auch einfach pur ohne Zugabe weiterer Früchte und Zutaten pürieren. Köstlich!

Milch: Für süße Gerichte verwende ich normale Kuhmilch oder aber pflanzliche Milchalternativen wie Mandelmilch oder Vanillemilch. Die geben vielen Rezepten geschmacklich noch das gewisse Etwas.

Vanille und Zimt sind meine beiden Lieblingsgewürze der süßen Küche. Gemahle Vanille ist viel leichter zu dosieren als eine Vanilleschote. Da echte Vanille natürlich ihren Preis hat, kaufe ich immer gleich eine Vorratsdose mit 55 g. Die reicht bei mir für mindestens ein Jahr. Auch Zimt ist für mich ein echtes Basisgewürz, in der süßen wie auch in der herzhaften Küche. Ich verwende Ceylon-Zimt in Bio-Qualität.

Kokosöl eignet sich besonders gut zum Braten. Ich verwende es gerne für süße Gerichte wie meine Frühstücks-Wraps (Seite 22). Aber auch asiatischen Gerichten wie meinem Kokos-Curry (Seite 84) verleiht Kokosöl einen tollen Geschmack.

Mehl: Zum Backen, wie zum Beispiel bei meinem Apfel Crumble (Seite 114), verwende ich am liebsten Dinkelmehl Type 1050.



GRUNDAUSSTATTUNG FÜR DIE FAMILIEN-KÜCHE



Messer &
SCHNEIDEBRETT



Kochtopf &
KOCHLÖFFEL



PFANNE



Spar-
SCHÄLER



Küchen-
REIBE



Mess-
BECHER



Küchen-
WAAGE



Pürier-
STAB



Frishalte-
DOSEN

Für meine einfache Familienküche brauchst du keine komplizierten Küchengeräte wie eine Fritteuse oder einen Brotbackautomaten, sondern nur ein paar unverzichtbare Helfer, die in jedem Haushalt ihren Platz finden sollten.

Messer und Schneidebrett:

Unverzichtbar in der Küche sind qualitativ hochwertige scharfe Messer und eine stabile Unterlage. Drei verschiedene Messer habe ich ständig in Gebrauch. Neben einem großen Kochmesser für Fleisch und Fisch und zum Hacken von Kräutern nutze ich ein kleineres Gemüsemesser zum Schneiden von Gemüse und Obst. Nicht verzichten möchte ich auch auf mein Brotmesser zum Schneiden von Brötchen und Broten. Als Unterlage verwende ich Schneiderbretter aus Holz, da Holz antibakteriell und somit besonders hygienisch ist. Nur zum Fleischschneiden nutze ich ein Brett aus Kunststoff.

Kochtopf und Kochlöffel: Unverzichtbar ist ein großer Kochtopf aus Edelstahl, in dem auch große Mengen wie Suppen oder Nudeln zubereitet werden können. Für Saucen nutze ich kleine Töpfe. Am liebsten mag ich Kochlöffel aus Holz, da sie weder Töpfe noch Pfannen zerkratzen. Außerdem haben Bakterien auf Holzlöffeln auf Grund des antibakteriellen Materials die geringste Chance, sich zu vermehren.

Pfanne: Als Grundausrüstung empfehle ich haftbeschichtete Pfannen in zwei unterschiedlichen Größen sowie eine gusseiserne Pfanne zum scharfen Anbraten von Fleisch.

Sparschäler: Damit geht das Schälen von Kartoffeln, Möhren oder Äpfeln am einfachsten und gleichmäßigsten. Auch unschöne Stellen an Obst und Gemüse lassen sich damit schnell entfernen.

Küchenreibe: Für Parmesan, gemahlene Nüsse oder meinen Apfel-Möhrensalat (Seite 42) nutze ich eine Küchenreibe aus Edelstahl.

Messbecher zum Abwiegen von flüssigen Lebensmitteln sollten über mehrere Maßeinheiten (Milliliter, Gramm usw.) verfügen.

Küchenwaage: Zum Abwiegen von Mehl, Backpulver, Obst, Gemüse und Fleisch benutze ich eine Küchenwaage mit digitaler Anzeige, da sie präziser als ein Messbecher funktioniert.

Pürierstab: Mit einem guten Pürierstab können im Handumdrehen cremige Suppen, Dips, Saucen und Smoothies zubereitet werden.

Frischhaltedosen sind perfekt zum Mitnehmen, Aufwärmen in der Mikrowelle, Einfrieren von Lebensmitteln oder um übrig gebliebenes Essen optimal zu lagern. (Achte beim Kauf darauf, dass die Dosen auch wirklich für Lebensmittel, die Mikrowelle und den Gefrierschrank geeignet sind.)



Die REZEPTE

