

Das Kochbuch

Familienküche

»Kinder, kommt nörgeln – das Essen ist fertig!«

Wer kennt das nicht? Nach stundenlangem Planen, Einkaufen und In-der-Küche-Stehen sitzt man am Ende gemeinsam mit einer ganzen Horde langezogener Gesichter am Esstisch: »Schon wieder Spinat!« Da ist die Frustration schon vorprogrammiert. Auch der Versuch, alle einzubinden, und die von Mama so gern gestellte Frage »Was soll ich morgen kochen?« helfen da nicht weiter. Mehr als ein Augenrollen und ein genervtes »Mama, warum fragst du das denn immer?« ist da nicht zu erwarten. Wenn Sie Glück haben, bekommen Sie zum 180-millionsten Mal die Antwort »Spaghetti bolognese«.

Goodbye Langeweile!

Wenn es darum geht, die Gaumen der ganzen Familie glücklich zu machen, reichen auch jahrelange Erfahrung und ein Faible fürs Kochen oft nicht aus. Denn mit dem Familienzuwachs bleibt nicht nur weniger Zeit, auch die Ansprüche ändern sich: Gesund soll es sein, aber dennoch jedem schmecken; unkompliziert in der

Zubereitung und trotzdem abwechslungsreich. Geht das überhaupt? Na klar! Mit einer Auswahl von über 300 Rezepten macht dieses Kochbuch Schluss mit Langeweile am Esstisch. Egal ob Suppen, Fisch, Fleisch, Vegetarisches, Nudeln, Reis oder süße Hauptspeisen – der Abwechslung sind keine Grenzen gesetzt. Da ist garantiert für jeden etwas dabei.

Pausenlos lecker!

Familienküche ist aber noch viel mehr als nur eine köstliche Hauptmahlzeit. Die hungrigen Schleckermäuler wollen schließlich den ganzen Tag über gut versorgt sein. Schon das Frühstück kann da zur Herausforderung werden und das Pausenbrot landet nicht selten im Müll. Sie haben die Nörgelei endgültig satt? Vielleicht können Sie Ihre Lieben ja mit knusprigen Toast-Türmchen oder saftigen Bananenbrötchen überzeugen. Unsere Frühstücksideen, Aufstriche, Smoothies, Kleinigkeiten für Zwischendurch und Rezepte für Schule und Kita bieten Ihnen eine Vielfalt von Inspirationen für jeden Tag.

Gesucht, gefunden!

Eines ist sicher: Ein 300-Seiten-Werk durchzublättern macht viel Spaß, kann aber auch ganz schön lange dauern. Wenn keine Zeit zum Stöbern ist, werden Sie im Hauptzutaten-Register am Ende des Buchs fündig. Außerdem bieten wir Ihnen gleich auf den ersten Seiten eine Übersicht über Rezepte für die verschiedensten Anlässe.

In der Kategorie »Wer's eilig hat« werden Sie an den Tagen fündig, an denen es besonders schnell gehen muss. Diese Gerichte stehen ruckzuck in fünf bis zwanzig Minuten auf dem Tisch.

Die Rubrik »Fingerfood« hält, was sie verspricht: kleine und größere Snacks auf die Hand, für Unterwegs und Zwischendurch. Egal ob Familienausflug oder Spieleabend, in dieser

Rubrik finden Sie sicher, was Sie suchen. Falafel-Pops in der einen Hand, Würfelbecher in der anderen – da ist Familienspaß garantiert!

Die Kategorie »Für Kinderfeste« umfasst alles, was das Kinderherz begehrt. Schließlich wollen die kleinen und großen Racker auch bei Halloweenpartys, Kindergeburtstagen und Sommerfesten satt werden. Neben der klassischen Pizza kommt sicherlich auch bei kleinen Kokos-Schnitzeln, Kürbisburgern oder einem vegetarischen Chili con Bulgur Begeisterung auf. Und die Instagram-taugliche Marienkäfer-Geburtstagstorte darf natürlich auch nicht fehlen.

Damit es in Zukunft heißt:

**»Kinder kommt STAUNEN –
das Essen ist fertig!«**