

Julia Hofer

DAS GROSSE
FAMILIEN
KOCHBUCH



Einmal kochen, zweimal genießen
120 Rezepte, die allen schmecken

Julia Hofer

DAS GROSSE
FAMILIEN
KOCHBUCH



Einmal kochen, zweimal genießen
120 Rezepte, die allen schmecken

Fotografiert von Andre Schneider

AT Verlag

Bei den Rezepten finden Sie folgende Symbole:



Dieses Rezept ist ein Doppelrezept: Heute gut planen und morgen ganz einfach eine zweite Mahlzeit zubereiten.



Hier können Sie Vorräte anlegen.



Dieses Gericht lässt sich gut einfrieren.

© 2014

ATVerlag, Aarau und München

Lektorat: Nicola Härms, Rheinbach

Fotos: Andre Schneider, Winterthur

Gestaltungskonzept: Andre Schneider

Gestaltung und Satz: AT Verlag, Aarau

Bildaufbereitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Printer Trento, Trento

Printed in Italy

ISBN 978-3-03800-790-6

www.at-verlag.ch

Inhalt

Vorwort	7
Frühstück & Snacks	11
Suppen	39
Salzige Kuchen, Pizza & Co.	67
Pasta, Reis & Co.	83
Gemüse	139
Fleisch	191
Hülsenfrüchte	225
Süßes	245
Turborezepte	285
Küchenwissen	293
Rezeptverzeichnis	302



Vorwort

Bevor wir Kinder hatten, kochten wir original thailändisch, nach ausgeklügelten italienischen Rezepten, mit scharfen japanischen Messern und am liebsten stundenlang. Und fehlte uns die Lust zum Kochen, gingen mein Mann und ich ganz selbstverständlich in unser Lieblingslokal und bestellten dort die hausgemachten Zitronenravioli. Seit wir Eltern geworden sind, gehen wir kaum noch auswärts essen. Dafür kochen wir jetzt ununterbrochen. Vor dem Essen halten wir hungrige Quengelkinder mit Gurken und Karotten hin. Bei den Mahlzeiten tun wir so, als ob uns die »Wääk!« und »Bäh!« und »Mag ich nicht!«, die uns triumphierend entgegenschallen, nichts ausmachen würden. Nach dem Essen verhandeln wir darüber, ob es noch ein Dessert gibt und wie üppig dieses ausfallen soll. Die Bedeutung des Kochens und Essens hat seit der Familiengründung dramatisch zugenommen, ja, man kann sagen, die Mahlzeiten sind zu leuchtturmähnlichen Fixpunkten in unserem Leben geworden. Noch nie standen wir so oft in der Küche wie heute. Wahrscheinlich gerade deswegen ist das Kochen allzu oft zu einer eiligen Antwort auf die Frage: »Was koche ich heute bloß wieder?« verkommen.

Dieses Kochbuch ist entstanden, weil ich wieder richtig gut essen wollte. Ich konnte sie nicht mehr sehen, die Fertig-Gnocchi und immer gleichen Tomatenspaghetti. Stattdessen sehnte ich mich nach langsam geschmortem Hackbraten und selbst gemachtem Kuchenteig. Wie aber bekommt man als berufstätige Mutter diesen Seelen-Slow-Food auf den Tisch? Ich fand eine sehr einfache Antwort auf diese Frage: indem man auf Vorrat kocht. So wie es schon meine Großmutter getan hat. Ich entwickelte eine Leidenschaft für Rezepte, die nach dem Motto »einmal kochen, zweimal essen« funktionieren. Gerichte, die man in einer größeren Menge brutzeln und später ins Tiefkühlfach packen kann – für ein super-entspanntes Abendessen ohne Kochen und beinahe ohne Abwasch. Und ich erfand sogenannte Doppelrezepte, die sich in der doppelten Menge zubereiten und am nächsten Tag ohne großen Aufwand in eine andere Leckerei verwandeln lassen. Warum nicht gleich ein richtig großes Stück Siedfleisch kochen und die eine Hälfte zu einem Vitello tonnato weiterverarbeiten? Oder, anstatt auf einem lächerlichen Rest Pasta sitzen zu bleiben, gleich so viel in den Topf schmeißen, dass es am Tag darauf auch noch für einen Auflauf reicht? Diese Art zu kochen ist gesund – nicht, weil die darin enthaltenen Vitamine und Spurenelemente abgezählt wären, sondern weil das Essen aus gesunden Zutaten gekocht und frei von zweifelhaften Zusatzstoffen ist. Mit ein bisschen Planung bin ich eine effizientere Köchin geworden und habe heute Menüs im Repertoire, die es früher nie auf unseren Tisch geschafft hätten, weil mir ihre Zubereitung ohne Vorkochen schlicht zu aufwendig war.

Apropos Abwechslung: Ich kenne Eltern, die ihren Speiseplan auf zehn Gerichte »eingedampft« haben, weil ihre Kinder dieses und jenes und sowieso fast alles nicht gerne essen. Da darf man sich zu Recht fragen: Sollen sich Eltern tatsächlich dem kulinarischen Niveau von Sechsjährigen anpassen? Ich finde: nein. Oder vielleicht besser gesagt: nicht ständig. Denn Eltern sind ganz einfach schlecht drauf, wenn sie sich nur noch von Würstchen, Spaghetti, Erbsen und Maissalat ernähren müssen. Umgekehrt

lernen Kinder ein Kartoffel-Linsen-Curry nur dann schätzen, wenn sie auch die Gelegenheit haben, es zu probieren. Dieses Buch ist deshalb nicht einfach eine Sammlung ausgeklügelter Kinder-Spaß-Rezepte. Es versucht vielmehr den Spagat zwischen Essen, das Eltern schmeckt, und Essen, das Kindern schmeckt. Dabei bin ich immer für einen Kompromiss zu haben. Eine Tarte etwa kann man auf der einen Hälfte »for adults only« und auf der anderen kindgerecht belegen. Kräuter und Zwiebeln stellen wir für Interessierte häufig separat auf den Tisch. So sind am Schluss alle glücklich.

Gerade weil es beim Essen immer auch darum geht, über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen, wollte ich in diesem Buch nicht nur erprobte Familienrezepte vorstellen. Kulinarische Persönlichkeiten aus der Schweiz vom Sirupier de Berne bis hin zu den Wirtinnen des Restaurants Alpenrose in Zürich haben es mit Rezepten für ganz besondere Leckerbissen bereichert.

Eltern wissen, dass die gemeinsamen Mahlzeiten nicht nur kulinarische Erlebnisse, sondern so etwas wie der Brennpunkt des Familienlebens sind: Bei Tisch wird das unlösbare Problem der stets unfairen Mannschaftsaufteilung beim Fußballspielen ebenso diskutiert wie das Aufdrehen der Spaghetti mit der Gabel gelernt wird, und ganz nebenbei bekommen unsere Kinder auch noch mit, was gesunde Ernährung bedeutet. Essen ist eine vielschichtige Angelegenheit, die mit Kommunikation, Erziehung, Gesundheit und hoffentlich immer auch mit Genuss zu tun hat. Es freut mich, dass ich einige dieser Fragen rund um das Familienessen mit spannenden Gesprächspartnern erörtern durfte; das Resultat dieses Gedankenaustausches lässt sich in drei Interviews nachlesen.

Dieses Kochbuch ist als Familienprojekt entstanden. Ich habe gekocht, mein Mann und hingebungsvollster Esser hat unter beinahe unmenschlichen Bedingungen fotografiert: Kurz vor zwölf habe ich ihm jeweils unser Mittagessen ins Atelier gebracht, wo er es mit knurrendem Magen abgelichtet hat. Während der Rest der Familie, ebenfalls hungrig, ihn lautstark dazu drängte, die Kamera doch endlich beiseitezulegen. Weil wir uns aufs Essen stürzen wollten.

Unsere Kinder Lino und Charlotte waren es, die mich das unermüdliche und mit der Zeit auch effiziente Kochen überhaupt erst gelehrt haben. Sie waren es auch, die mich immer wieder mit ihrer Küchenbegeisterung angesteckt haben, wenn ich zwischendurch doch einmal lustlos in der Suppe gerührt habe: Für sie war und ist unsere Küche Abenteuerspielplatz, Labor und Schlaraffenland gleichzeitig. Eine Reihe unserer »Küchenexperimente« haben wir zwischen diesen Buchdeckeln dokumentiert. Auf dass sie eifrige Nachahmer finden. Denn wie heißt es so schön? Wer kochen kann, kann alles.

Julia Hofer



Pausenbrötchen mit Aprikosen und Nüssen

Gebe ich meinen Kindern einen Apfel mit in die Schule, denke ich: Davon werden sie doch nicht satt! Und gebe ich ihnen Cracker mit, fühle ich mich schlecht, weil ich schon wieder keine Vitamine verfüttere! Diese Dinkel-Pausenbrötchen sind der Ausweg aus dem Dilemma.

Ergibt 12 Stück, die Hälfte zum Einfrieren

200 g dunkles Dinkelmehl	40 g frische Hefe
200 g helles Dinkelmehl	400 ml lauwarme saure Buttermilch
100 g Roggenvollkornmehl	1 Handvoll getrocknete Aprikosen
2 TL Salz	1 Handvoll Haselnüsse
½ TL Brotgewürz (siehe Seite 14)	Mehl zum Bestäuben
2 EL Honig	

Alle Mehlsorten mit dem Salz und dem Brotgewürz mischen und eine Mulde ins Mehl drücken. Den Honig und die Hefe in der Buttermilch auflösen.

Die Buttermilch-Mischung in die Mehlmulde geben und alles zu einem Teig verkneten. Dinkelmehl darf (vor allem in Verbindung mit Roggenvollkornmehl) nicht zu stark geknetet werden: entweder von Hand etwa 8 Minuten bearbeiten oder in der Küchenmaschine bei mittlerer Geschwindigkeit etwa 5 Minuten glatt kneten. Den Teig 1½–2 Stunden zugedeckt an einem warmen Ort um das Doppelte aufgehen lassen.

Vom Teig Stücke abschneiden und zu runden Brötchen formen. Darin jeweils 1 Aprikose und einige Haselnüsse verstecken, sodass sie ganz vom Teig umhüllt sind (und nicht verbrennen können). Den Ofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, auf der Oberseite kreuzweise einschneiden, mit Mehl bestäuben und etwa 20 Minuten ruhen lassen.

Danach dürfen sie in den vorgeheizten Backofen. Die Temperatur sogleich auf 160 Grad reduzieren. Nach 15–20 Minuten auf die Unterseite der Brötchen klopfen: Wenn es hohl klingt, sind sie fertig.

Das schmeckt auch: Andere Trockenfrüchte, zum Beispiel Rosinen oder Mango und Cranberrys verwenden.

Das können Kinder tun: Die Brötchen formen.

Haltbarkeit: Die Brötchen sind gefroren etwa 1 Monat haltbar. Gut in Alufolie oder in Gefrierbeutel einpacken und die Luft rauspressen oder mit einem Strohhalm rausaugen, damit es keinen Gefrierbrand gibt.

Auftauen: Die Brötchen in der Verpackung über Nacht bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Man kann sie auch antauen lassen, die Kruste befeuchten und im Ofen aufbacken.





Küchenexperiment: Brotaufstrich aus Haselnüssen und Schokolade

Unser erster Versuch, einen Nutella-ähnlichen Brotaufstrich zu kreieren, war nur mäßig erfolgreich. Die Kinder gaben dem zuckersüßen, käuflichen Produkt den Vorzug. Doch mit diesem Rezept schafften wir den Durchbruch: Dem herrlich nussigen Geschmack dieses Brotaufstrichs kann einfach niemand widerstehen.

Ergibt 5 Gläser à 200 ml, wovon man mindestens 3 Gläser an gute Freunde verschenken sollte

400 g ungeschälte Haselnüsse
130 g Puderzucker
400 g Vollmilchschokolade
240 g Butter
150 ml Milch

Die Haselnüsse auf einem Backblech verteilen und etwa 10 Minuten im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen rösten, dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Sind die gerösteten Nüsse so weit erkaltet, dass sich niemand an ihnen verbrennen kann, dürfen die Küchenhelfer sie so lange in einem Küchentuch gegeneinanderreiben, bis der größte Teil der Nussschalen abgefallen ist (1). Die Haselnüsse aus den Schalen herauslesen und in der Küchenmaschine hacken.

Etwa die Hälfte des Puderzuckers in eine beschichtete Bratpfanne geben und bei großer Hitze abwarten, bis der Zucker zu schmelzen beginnt. Nicht rühren, sonst klebt der ganze Zucker am Löffel. Beginnt der Zucker zu schmelzen, den Herd auf mittlere Hitze stellen und den restlichen Puderzucker nach und nach auf den bereits flüssigen Zucker geben. Ist beinahe alles geschmolzen, mit einem Holzlöffel sorgfältig rühren. Da Karamell extrem heiß ist, sollte dies ein Erwachsener tun.





1



Gute-Besserungs-Hühnersuppe



Dass Hühnersuppe gegen Infekte wirkt, weiß man schon seit Jahrhunderten. Neue Forschungen haben nun bestätigt: Die Inhaltsstoffe der Hühnerbrühe hemmen die Aktivität der weißen Blutkörperchen, die an Erkältungsprozessen beteiligt sind.

Für 8 Portionen, die Hälfte kann eingefroren werden

1 Freiland-Suppenhuhn	1 große Zwiebel
4 Karotten	2 Lorbeerblätter
4 Stangen Staudensellerie	2 Gewürznelken
4 Petersilienwurzeln, ersatzweise Petersilienstängel	Pfeffer aus der Mühle
1 EL Salz	125 g asiatische Reismudeln
	frische Kräuter, zum Servieren

Das Suppenhuhn mit kaltem Wasser abspülen und den Bürzel (jenes Körperteil, wo die Schwanzfedern dran saßen) wegschneiden. Das Huhn in einen großen Topf geben und vollständig mit kaltem Wasser bedecken.

Die eine Hälfte des Gemüses grob schneiden (die andere brauchen wir später als Einlage) und mit dem Salz in den Topf geben. Die Zwiebel schälen, mit den Lorbeerblättern und Nelken spicken und ebenfalls in den Topf geben. Alles aufkochen. Falls sich Schaum bildet, diesen mit einer Schöpfkelle abschöpfen. Das Suppenhuhn 2–3 Stunden sanft köcheln lassen. Wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt, ist es gar. Das Huhn aus der Brühe nehmen und das Brust- sowie das Schenkelfleisch ablösen, in mundgerechte Stücke zerteilen und beiseitestellen.

Die Brühe durch ein Sieb filtern. Für eine noch klarere Suppe legen Sie zusätzlich ein sauberes Küchentuch in das Sieb. Das ausgekochte Gemüse wegwerfen. Nun die Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken und wieder aufkochen.

Das restliche Gemüse sehr fein schneiden und etwa 5 Minuten in der Brühe köcheln lassen. Die Reismudeln gemäß Packungsanleitung in der Suppe gar ziehen lassen. Das Hühnerfleisch auf Suppenteller verteilen und mit der Brühe bedecken. Mit frischen Kräutern servieren.

Das schmeckt auch: Andere Gemüsesorten, etwa Lauch, Wirz und Karotten, verwenden. Die Suppe kann mit wenig Sojasauce, Koriander und frisch geriebenem Ingwer asiatisch gewürzt oder mit wenig Sherry abgeschmeckt werden. Man kann das Hühnerfleisch auch für einen Salat oder ein Sandwich verwenden und die Suppe nur mit Gemüse und Nudeln servieren. Oder auf alle Einlagen verzichten und den Krafttrunk in einer Tasse vor dem Essen servieren – so mögen es unsere Kinder am liebsten.

Haltbarkeit: Die übrig gebliebene Hühnersuppe möglichst rasch abkühlen. Im Kühlschrank ist sie 3 Tage haltbar. Jeweils nur so viel aufwärmen, wie gegessen wird. Eingefroren hält sie sich ohne Fleisch bis zu 1 Jahr, mit Fleisch bis zu 3 Monate.

Wie gesund müssen Kinder essen?

Zucchinsalat mag ich nicht, geschmorte Linsen sind eklig! Da hilft nur eins: ein Belohnungsdessert für diejenigen, die den Teller leer essen. Aber sind solche Tricks tatsächlich sinnvoll? Die Kinderärztin Marguerite Dunitz-Scheer ist Expertin für kindliche Ernährung und überzeugt: Nein, Eltern mischen sich viel zu oft in die Ernährung ihrer Kinder ein.

Marguerite Dunitz-Scheer, als Mutter habe ich ständig das Gefühl, meine Kinder sollten mehr Gemüse, dafür weniger Zucker und Mayonnaise essen. Ist das normal?

Marguerite Dunitz-Scheer: In Familien, in denen Wert auf eine gesunde Ernährung gelegt wird, ist das heute leider normal. Neulich kam eine Mutter mit ihrem zwölfjährigen Jungen zu mir in die Sprechstunde. Sie war völlig verzweifelt, weil ihr Sohn, wie sie sagte, kaum etwas esse. Nach einer gründlichen Untersuchung stellten wir fest: Der Sohn ist vollkommen gesund.

Geht es um Angst?

Ja, es stellte sich heraus, dass der Junge über Mittag beim Großvater isst und die Mutter jeden Tag vom Büro aus anruft, um zu fragen, ob und was ihr Sohn gegessen hat – das ist natürlich ein vollkommen unangemessenes Kontrollverhalten. Früher hat die Großmutter das Essverhalten des Jungen kontrolliert. Erst nach ihrem Tod hat die Mutter diese Aufgabe übernommen. Mir wurde schnell klar, dass es hier um etwas ganz anderes geht: um die Angst der Mutter, dieser Aufgabe nicht gewachsen zu sein. Es wird viel über das Essen ausgetragen, was gar nichts mit dem Essen zu tun hat.

Das heißt, wir machen uns zu viele Gedanken ums Essen?

Seit in den Siebzigerjahren die sogenannte Medizinalisierung der Ernährung begonnen hat, will man Kinder nicht nur satt kriegen, sondern auch gesund ernähren. Die Meinung darüber, wie das gelingt, wechselt alle paar Jahre: Zuerst wurde das Fett verteufelt, dann der Zucker. Mal ist zu viel Salz das Problem, dann zu wenig Folsäure. Die Lebensmittelindustrie, die in einem heillos übersättigten Markt Gewinn machen muss, macht sich das zu Nutzen und produziert pseudoinnovative »gesunde« Lebensmittel, zum Beispiel Margarine, die das Herz schützen soll, oder mit Vitaminen angereicherte Müsli. Eltern sind heute nicht mehr in der Lage, in Bezug auf die Ernährung eine bewusste Entscheidung zu treffen. Sie sind Opfer einer Ideologiewelle geworden.

Was sollen sie Ihrer Meinung nach tun?

Sie sollten sich weniger in die Ernährung ihrer Kinder einmischen. Denn Essen ist, ähnlich wie das Urinieren, ein natürlicher Vorgang und sollte auch als solcher betrachtet werden. Man muss Kinder weder dafür loben, dass sie »gut« essen, noch sie dazu anhalten, dieses oder jenes zu essen. Das ist unnötig, übergriffig und belastet die Beziehung. Kinder wissen selbst, was für sie gut ist.



Ich befürchte, meine Kinder würden sich nur von Schokolade ernähren, wenn ich ihnen die Wahl ließe.

Studien haben gezeigt, dass Kinder nur am Anfang mehr ungesunde Sachen essen.

Das reguliert sich in kürzester Zeit von selbst.

Ab welchem Alter funktioniert das?

Diese Autoregulation hat nichts mit dem Verstand zu tun und funktioniert deswegen schon früh. In den meisten Kulturen ernähren sich Kinder vom Familientisch, sobald sie freisitzend am Essen teilnehmen können. Also mit etwa sieben Monaten. Ab diesem Alter sind sie in der Lage, aus einer normalen Mahlzeit jene Nahrungsmittel und Speisen zu wählen, die ihnen guttun. Auch wenn ich mich mit dieser Aussage unbeliebt mache: Die Babybreie, die wir unseren Kindern verfüttern, sind eigentlich überflüssig.

Nimmt ein Baby, das sich schon so früh vom Tisch ernährt, nicht zu viele verschiedene Nahrungsmittel zu sich?

Grundsätzlich ist es gut, wenn ein Kind früh viele verschiedene Nahrungsmittel kennenlernt. In Frankreich werden Babys abwechselungsreich gefüttert, deshalb

mögen sie am Ende des ersten Lebensjahres bereits rund vierzig verschiedene Geschmäcke. In Deutschland mögen Babys dagegen nur etwa zehn. Deswegen

kann man mit einer französischen Siebenjährigen im Feinschmeckerlokal essen und mit einer deutschen nicht.

Sind Kinder nicht überfordert, wenn sie ihr Essen selbst auswählen müssen?

Ein Kind kann aus drei, vier Speisen, die auf dem Tisch stehen, problemlos diejenigen auswählen, die ihm schmecken und ihm gut tun. Nicht einmal ein Buffet ist eine Überforderung. Sogenannte »schlechte Esser« ernähren sich auf Kreuzfahrten oder im All-inclusive-Hotel meistens sehr unkompliziert. Sie beginnen mit dem Dessert und hören mit der Wurst auf. Den Eltern ist es egal, weil sie in den Ferien sind. Viele Essstörungen ver-

schwinden in den Ferien beinahe, das ist interessant.

Ich kenne keine Familie, die den Kindern so viel Autonomie beim Essen zugesteht – und Sie?

Wir haben sechs Kinder, die heute zwischen sechzehn und zweiunddreißig Jahre alt sind, und wir haben ihnen diese Autonomie immer zugestanden. Ich habe nie gesagt: Du darfst erst eine zweite Portion Fleisch essen, wenn du auch Salat genommen hast. Kinder machen immer irgendwelche Phasen durch. Diese dauern nur länger, wenn man sie verhindern will. Einer meiner Söhne hat in der Pubertät eine Essigiät gemacht: Er hat Essig getrunken und alles, was er gegessen hat, in Essig getunkt. Das war extrem, aber wir taten so, als wäre es ganz normal. Und plötzlich war es vorbei. Das Beste, was ich für ihn tun konnte, war, ihm ein gutes Vorbild zu sein. Wenn die Eltern mit frischen Zutaten kochen und das Essen genießen, lernen die Kinder mehr über gesunde Ernährung, als wenn man ständig darüber diskutiert, wie viel Salat gegessen werden muss.

Die Verantwortung der Eltern besteht also nur darin, ein gutes Vorbild zu sein?

Nein, sie tragen auch die Verantwortung für den Einkauf. Das ist ein sehr wichtiger Punkt. Eltern sollten Lebensmittel, die sie für ungesund halten, gar nicht erst einkaufen. Bei uns gab es zwar Dessert, aber keine Süßigkeiten-schublade. Ich wollte nicht ständig über Bonbons diskutieren. In diesem Punkt war ich streng.

So erspart man sich bestimmt viel Ärger. Ich sehe da nur ein Problem: Ich selbst möchte auch nicht auf Süßes verzichten und sehe auch nicht ein, warum ich das tun sollte. Ich kann ja damit umgehen.

Wenn Sie und Ihr Mann das können, dann sind Sie Ihren Kindern ja ein gutes Vorbild. Ich bin das leider nicht: Wenn ich eine Tafel Schokolade sehe, dann esse ich sie. Jede Familie muss selbst herausfinden, was für sie stimmt. Und natürlich hängt es auch von

Sind Sie gekränkt, weil die Kinder nicht essen, was Sie gekocht haben?

den Kindern ab: Neigen sie zu Übergewicht, muss man in ihrem Interesse handeln und Süßes zumindest verstecken.

Wir sagen unseren Kindern manchmal, es gibt nur Dessert, wenn der Teller leer gegessen ist – total falsch?

Diese Aufforderung teilt das Essen in den Augen der Kinder unweigerlich in gutes und schlechtes Essen ein. Der selbst gekochte Risotto wird abgewertet, man muss ihn essen, um an die Schokolade ranzukommen. Ich finde es nicht gut, wenn Essen als Belohnung oder Bestechung eingesetzt wird. Essen ist kein Machtmittel. Und auch nichts, was man tut, um die Mama zu erfreuen. Wenn Ihr Mann keinen Hunger hat, dann sagen Sie ja auch nicht zu ihm: Iss doch noch drei Löffel für mich. Das Gebot, den Teller leer zu essen, ist ein Relikt aus der Kriegs- und Nachkriegszeit, es hat heute keine Bedeutung mehr.

Aber das Problem ist doch, dass Kinder, die bei Tisch nicht genug essen, eine halbe Stunde später nach Mandarinen und Crackern verlangen.

Und Sie finden, Mandarine und Cracker seien minderwertig?

Nein. Aber es ärgert mich, weil ich gerade gekocht habe.

Sind Sie gekränkt, weil die Kinder nicht essen, was Sie gekocht haben?

Gekränkt? Ich weiß nicht. Ich möchte meinen Kindern eine gewisse Wertschätzung fürs Essen vermitteln und frage mich, wie das funktionieren soll, wenn sie am Tisch kaum essen und sich dafür den ganzen Tag über verpflegen.

Dann sollten Sie ihnen zwischendurch nichts geben, so werden sie bei Tisch hungrig sein. Ich persönlich war immer der Meinung, auch Kinder sollten sich gewisse Esswaren einfach holen können, wenn sie sehr hungrig sind und sich deswegen beispielsweise nicht mehr richtig konzentrieren können. Bei uns zuhause waren Früchte und Vollkorncracker stets für alle frei zugänglich aufbewahrt.

Was halten Sie von der Gesundheitskampagne »5× am Tag Gemüse oder Früchte«, die in der Schweiz groß gefahren wird? Gemäß dieser Empfehlung soll ein Kind an einem Tag zum Beispiel einen kleinen Apfel, eine kleine Birne, eine Karotte, ein Viertel Eisbergsalat und eine gekochte Paprika essen. Müssen Kinder wirklich so viel Obst und Gemüse essen?

(lacht) Das sind schöne Empfehlungen einer Gesellschaft, die sich gerade bewusst geworden ist, dass Übergewicht ein Problem ist. Aber sie sind nicht realistisch.

Aber Kinder brauchen doch ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für eine gesunde Entwicklung.

Solange sich das Kind normal entwickelt und seine Haut, seine Haare und seine Fingernägel schön und gesund aussehen – dort würde sich ein Vitaminmangel nämlich zuerst zeigen –, braucht man sich nicht zu sorgen. Schauen Sie, wir behandeln in unserer Klinik die allerschlimmsten Fälle, halb verhungerte Kinder. Dennoch rate ich allen Eltern davon ab, Druck auszuüben. Niemand soll etwas essen müssen, das ihn eckelt. Das Essen darf nie zum Kampf werden.

Gibt es heute mehr wählerische Esser als früher?

Ja, die sogenannten »Picky Eaters« nehmen dramatisch zu. Der klassische »Picky Eater« ist männlich und wächst bei seiner alleinerziehenden Mutter auf. Nicht selten lassen sich diese Mütter von ihren Söhnen manipulieren. Bei manchen Kindern stehen also Machtspiele mit den Eltern im Vordergrund. Andere reagieren so auf die riesige Auswahl von Marken- und Fertigprodukten. Sie wollen nur noch diejenigen Lebensmittel und Produkte essen, die sie ganz bestimmt mögen.

Wenn Ihr Mann keinen Hunger hat, dann sagen Sie ja auch nicht zu ihm: Iss doch noch drei Löffel für mich.



Italienische Reisbällchen



Doppelrezept: Italienische Reisbällchen und Safran-Risotto mit gebratenem Gemüse (Seite 91)

Arancini – so heißen die Reisbällchen in Italien – sind Kinderüberraschungseier aus Reis: Der Kontrast zwischen der krossen Kruste und der weichen Füllung ist ebenso herrlich wie der Duft, der einem beim Aufbrechen der Kugeln in die Nase strömt. Seit ich herausgefunden habe, dass man Arancini auch ganz einfach im Backofen »frittieren« kann, hat dieses Doppelrezept einen festen Platz auf unserer Speisekarte.

Für 4 Portionen

Eventuell übrig gebliebenes Gemüse (siehe vorangehendes Rezept)

½ Mozzarellakugel

1 Bund glatte Petersilie

etwa 2 Portionen übrig gebliebener Safranrisotto (siehe vorangehendes Rezept)

Für die Panade

2 Eier

Salz, Pfeffer aus der Mühle

60 g Weißmehl (Type 405) oder helles Dinkelmehl

60 g Paniermehl

Olivenöl

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Falls Zucchini oder Fenchel übrig geblieben ist, das Gemüse würfeln. Den Mozzarella ebenfalls würfeln.

Für die Panade die Eier in einem tiefen Teller verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl und das Paniermehl in je 1 tiefen Teller bereitstellen.

Die Petersilie hacken und mit dem Risotto vermischen. Aus dem Risotto kleine Kugeln formen, je 1 Würfel Mozzarella und, falls vorhanden, etwas Gemüse hineindrücken. Die Kugeln mit Risotto verschließen und rund formen.

Die Reiskugeln zuerst im Mehl, danach sorgfältig im Ei wenden. Zum Schluss durch das Paniermehl rollen, bis dieses gleichmäßig an den Reiskugeln haftet.

Ein Backpapier auf ein Blech legen und darauf 3–4 Esslöffel Olivenöl geben. Die Reisbällchen durch das Olivenöl rollen, bis sie überall benetzt sind, und anschließend auf dem Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten goldbraun backen. Mit einem gemischten Salat servieren.

Das schmeckt auch: Die Arancini mit übrig gebliebenem Fleischsugo oder mit Erbsen, Pancetta, Schinken oder einem anderen Käse füllen.

Tipp: Paniermehl lässt sich blitzschnell selbst zubereiten, indem man vollständig getrocknetes, helles Brot oder Toastbrot in der Küchenmaschine zerkleinert. In einer gut verschlossenen Dose ist es etwa 2 Monate haltbar.

Haltbarkeit: Risotto ist verschlossen im Kühlschrank 2 Tage haltbar.



Schwarze Nudeln mit Pilzen auf Paprikasauce

Doppelrezept: Schwarze Nudeln mit Pilzen auf Paprikasauce und Paprikasuppe mit Hähnchenspieß (Seite 142)

Dieses Gericht sieht nicht nur wunderschön aus, es lädt auch ein zu einer kulinarischen Entdeckungsreise: Wie kann man Nudeln schwarz färben? Und riecht man den Tintenfisch?

Für 4 Portionen, etwa die Hälfte der Paprikasauce wird später in eine Suppe verwandelt

5 rote Paprikaschoten
1–2 große Fleischtomaten (ca. 500 g)
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
½ TL körnige Gemüsebrühe
Salz
2 Prisen Rohrzucker
½ Zitrone, Saft
250 g Kräuterseitlinge
250 g Eierschwämme
Pfeffer aus der Mühle
400 g schwarze Nudeln
Parmesan, frisch gerieben, zum Servieren

Die Paprikaschoten mit dem Sparschäler schälen, entkernen, alle weißen Teile entfernen und die Paprika anschließend in Stücke schneiden. Die Tomaten ebenfalls zerkleinern. Die Knoblauchzehen halbieren und in Olivenöl sanft anziehen lassen. Das vorbereitete Gemüse begeben, umrühren, etwa 3 Esslöffel Wasser und die körnige Gemüsebrühe hinzufügen, den Deckel aufsetzen und alles bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Das Ganze zu einer sämigen Sauce pürieren, mit Salz, Rohrzucker und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Hälfte der Sauce für die Paprikasuppe (siehe folgendes Rezept) beiseitestellen.

Die Pilze sorgfältig mit einem Küchenpinsel putzen. Die Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden, die Eierschwämme je nach Größe ganz lassen oder halbieren. Die Pilze in Olivenöl bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem sorgfältigen Wenden braten, mit wenig Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

Die schwarzen Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen, dann abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln auf einen Paprikasaucen-Spiegel setzen und die gebratenen Pilze darüber verteilen. Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Das können Kinder tun: Die Paprika schälen, das funktioniert genauso wie Äpfel schälen.

Das lieben Kinder: Beobachten, wie sich beim Essen das Intensivschwarz der Nudeln mit dem Leuchtendrot der Paprika-Tomaten-Sauce vermischt.

Haltbarkeit: Die Paprikasauce ist im Kühlschrank problemlos 2 Tage haltbar.





Brathähnchen mit Zitrone und Gemüse



Doppelrezept: Brathähnchen mit Zitrone und Gemüse und Arroz con pollo (Seite 195)

Mit diesem Rezept kommt man kulinarisch übers Wochenende: Am Samstag gibt's leckeres Brathähnchen. Und am Sonntag landet das übrig gebliebene Fleisch im Arroz con pollo, dem in ganz Lateinamerika und Spanien beliebten Reis-und-Huhn-Klassiker.

Fleisch

Für 4 Portionen, das Fleisch der Hühnerschenkel sowie die Hühnerknochen werden später für das Arroz con pollo gebraucht

1 Freilandhuhn und etwa	1 unbehandelte Zitrone
2 Hühnerschenkel	Salz
1 EL weiche Butter	Olivenöl
1 EL Rosmarin, fein gehackt	5 Karotten
1 EL Salbei, fein gehackt	2 Lauchstangen
2 Lorbeerblätter	150 ml Weißwein
1 Rosmarinzweig	Olivenöl zum Anbraten

Den Backofen auf 230 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen. Das Huhn mit kaltem Wasser innen und außen abspülen und trocken tupfen. Die weiche Butter mit fein gehacktem Rosmarin und Salbei vermischen. Vorsichtig einen Finger zwischen die Haut und das Brustfleisch des Huhns schieben und in diesen Zwischenraum je etwa 1 Teelöffel der Kräuterbutter einfüllen.

In den Bauch die beiden Lorbeerblätter, den Rosmarinzweig und die mit einer spitzen Gabel gut eingestochene, ganze Zitrone legen. Das Huhn innen und außen kräftig salzen. Bei den Schenkeln ebenfalls die Haut etwas ablösen und sie mit dem Rest Kräuterbutter »füllen«. In einen Bräter wenig Olivenöl geben, das Huhn darin wenden und mit der Brustseite nach unten hineinlegen. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten anbraten, dann wenden und die Hitze auf 220 Grad herschalten.

Inzwischen die Karotten schälen und in Stifte, den Lauch in etwa 2–3 cm dicke Scheiben schneiden. Das Gemüse zum Huhn geben, etwas Salz darüberstreuen und alles mit dem Weißwein begießen. Nach etwa 15 Minuten das Gemüse einmal umrühren und das Brathähnchen mit dem Saft beträufeln. Ist die Hühnerbrust genügend gebräunt, wird sie mit Alufolie abgedeckt. Das Huhn ist gar, wenn man mit einer Gabel leicht in den Schenkel stechen kann und der austretende Fleischsaft klar ist (Bratzeit insgesamt etwa 1 Stunde; 20 Minuten anbraten, 40 Minuten fertig garen).

Dazu passen Bratkartoffeln.

Das schmeckt auch: Anstatt Lauch Zucchini verwenden, diese aber erst etwa 15 Minuten vor Ende der Bratzeit zugeben. Anstatt einer frischen Zitrone eine mehrmals eingestochene oder zerdrückte schwarze Zitrone (Limo amani) verwenden. Diese iranische Spezialität verleiht langsam schmorenden Eintöpfen eine herb-säuerliche Note.

Haltbarkeit: Huhn und Knochen können 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Hackbraten mit Steinpilzen an Morchelsauce

Für 8 Portionen, 1 Hackbraten kann eingefroren werden

30 g getrocknete Steinpilze	<i>Für die Sauce (4 Portionen)</i>
1 altbackenes Brötchen	20 g getrocknete Morcheln
1 Tasse Milch oder Wasser	1 Schalotte
500 g Ricotta	Butter
5 EL Parmesan, frisch gerieben	1–2 EL Noilly Prat
3 Eier	100 ml Kalbsfond
1 Bund Petersilie, fein gehackt	200 ml Saucenhalbrahm (siehe Tipp)
1¼ TL Salz	Salz, Pfeffer aus der Mühle
Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss	
950 g ganz frisches gemischtes Hackfleisch	

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Steinpilze in lauwarmem Wasser etwa 15 Minuten einweichen. Das Brötchen oder das Brot in Stücke brechen und mit der Milch oder dem Wasser übergießen und kurz quellen lassen. Die Steinpilze abgießen (das Einweichwasser aufheben), gut ausdrücken und klein schneiden.

Ricotta, Parmesan, Eier, Petersilie, Salz, Pfeffer und wenig geriebene Muskatnuss gut mit dem Brot und den Steinpilzen verrühren. Das Hackfleisch gründlich untermischen. Die Hälfte der Hackfleischmasse sofort in einen Tiefkühlbeutel füllen, den Beutel flach drücken, gut verschließen und tiefkühlen.

Eine Kuchenform mit Backpapier auslegen, mit der übrigen Fleischmasse füllen und die Fleischmasse glatt streichen. In den vorgeheizten Ofen schieben und etwa 1 Stunde backen.

Für die Sauce die Morcheln ½ Stunde lang im Einweichwasser der Steinpilze aufquellen lassen. Die Schalotte fein hacken, dann einige Minuten sanft in Butter anziehen lassen. Die Morcheln aus dem Wasser nehmen, längs halbieren und unter kaltem Wasser gut abspülen, damit keine Sandkörner in die Sauce gelangen. Das Pilzwasser durch ein mit einem Küchenpapier ausgelegtes Sieb abseihen und beiseitestellen.

Die Hälfte der Morcheln fein schneiden. Die Pilze zu der gehackten Schalotte geben und etwa 10 Minuten anschwitzen. 200 ml des Pilz-Einweichwassers und den Noilly Prat dazugeben und die Flüssigkeit auf ein Drittel reduzieren. Den Kalbsfond zugeben und etwas einköcheln lassen. Den Saucenhalbrahm einrühren und die Sauce noch einmal um etwa die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Hackbraten aufschneiden und zusammen mit der Sauce servieren.

Das lieben Kinder: Kartoffelpüree zum Hackbraten.

Tipp: Anstelle von Saucenhalbrahm kann man auch normalen Rahm (Sahne) verwenden und die Sauce mit wenig Maisstärke (Maizena) andicken.

Haltbarkeit: 2 Monate im Tiefkühlschrank. Im Kühlschrank an- oder auftauen, die aufgetaute Masse schnell verarbeiten. Der Hackbraten lässt sich auch gegart einfrieren.





Hummus

Hummus macht aus einem einfachen Abendessen ein perfektes Abendessen. Wir mögen Hummus zu Ge grilltem, zu Ofengemüse oder einfach aufs Brot. Vor allem wenn wir noch welchen im Tiefkühlschrank vorrätig haben.

Für 8–12 Portionen

320 g getrocknete Kichererbsen
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Salz
1 Msp. Cayennepfeffer
1 Knoblauchzehe, gehackt
3 EL Tahina (Sesampaste)
150 ml Olivenöl
2–3 EL Zitronensaft
Pfeffer aus der Mühle

Die Kichererbsen über Nacht in viel kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abschütten und die Kichererbsen mit frischem Wasser bedecken und 45–60 Minuten kochen, bis sie weich sind. Dann abgießen (das Kochwasser auffangen) und abtropfen lassen.

Die abgetropften Kichererbsen mit den Gewürzen, der gehackten Knoblauchzehe, der Sesampaste und einem Schuss Kochwasser in die Küchenmaschine geben und pürieren, bis eine feine Paste entstanden ist. Mit Kochsud verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das schmeckt auch: Eine rote Paprikaschote waschen, die Samen und weißen Teile entfernen und die Paprika so lange unter den Backofengrill legen, bis sich schwarze Flecken auf der Schale bilden. Die Paprika herausnehmen und unter einem feuchten Küchentuch abkühlen lassen. Die Haut abziehen, die Paprika grob hacken und zusammen mit den Zutaten zum Hummus pürieren.

Das lieben Kinder: Falls Ihre Kinder Hummus als Dip oder Brotaufstrich (noch) nicht mögen: Geben Sie ein paar Löffel davon in eine Kürbissuppe. Sehr gesund und sehr lecker.

Haltbarkeit: Hummus lässt sich 3 Monate einfrieren, also beinahe eine ganze Grill-saison lang.



Küchenwissen



Richtig tiefkühlen

Gekochte Speisen sollten vor dem Tiefkühlen möglichst **schnell heruntergekühlt** werden. Das geht am besten im kalten Wasserbad oder in der kalten Jahreszeit auf dem Fensterbrett. So bleiben Farbe, Konsistenz und Nährstoffe optimal erhalten.

Zum Verpacken von gekochten Speisen eignen sich Tiefkühlbeutel, Gefrierbehälter und für Aufläufe ofenfeste Aluboxen mit Kartondeckel. Teig und Brot sind am besten in einer doppelten Schicht Alufolie aufgehoben. Die Verpackung sollte möglichst wenig Luft enthalten und luftdicht verschlossen sein, um Gefrierbrand zu verhindern.

Tiefkühlbeutel stellt man in einen leeren Rühr- oder Messbecher, bevor man sie mit Suppe oder Eintopf füllt. Den gefüllten Beutel so verschließen, dass man ihn anschließend flach drücken kann. Flache Beutel sind schneller gefroren (was der Qualität der Lebensmittel zugutekommt) und tauen schneller auf als dicke Volumen.

Ravioli oder ungebackene Kekse gefriert man am besten **lose** und gibt sie erst in einen Gefrierbeutel, wenn sie gefroren sind. So kleben sie nicht und können später portionsweise verwendet werden.

Das Tiefkühlgut sollte immer mit **Inhaltsangabe** und **Datum** versehen werden. Sonst geht es Ihnen wie mir und Sie tauen Rotkraut anstatt Zwetschgenkompott auf.

Beutel **vor dem Abfüllen** beschriften, nachher geht es nämlich nicht mehr.

Selbst gekochte Gerichte können im Tiefkühlschrank in der Regel **2–3 Monate** ohne Qualitätseinbuße aufbewahrt werden. Genauere Angaben zu machen, ist schwierig, weil die Haltbarkeit von verschiedenen Faktoren abhängt: vom Fettgehalt (fetteiche Speisen verderben schneller), der Temperatur des Tiefkühlschranks (idealerweise minus 18 Grad) und der Qualität der Verpackung.

Tiefgekühlte Lebensmittel werden am besten langsam im **Kühlschrank** aufgetaut, weil so sichergestellt ist, dass sich keine Mikroorganismen auf den bereits wärmeren äußeren Schichten des Gefrierbuts entwickeln können. Wenn es eilt, kann man auch in der Mikrowelle oder im kalten Wasserbad auftauen. Manche Gerichte wie zum Beispiel Sugo oder Suppen braucht man bloß anzutauen, bevor man sie in der Pfanne erwärmt.

Einmal aufgetaute Lebensmittel sollten **nicht wieder eingefroren** werden – außer wenn sie vor dem erneuten Einfrieren gekocht worden sind. Dieses Vorgehen ist aber wenig sinnvoll, weil es mit einer Geschmackseinbuße verbunden ist.

Küchentricks

Eine reife **Ananas** erkennt man daran, dass man das innerste, kleinste Blatt mühelos herausziehen kann.

Schales **Bier** kann man zum Brotbacken verwenden: einfach einen Teil des benötigten Wassers durch Bier ersetzen.

Bittere Salate wie Endivie und Zuckerhut schmecken weniger bitter und Kindern deshalb meist besser, wenn man sie einige Minuten in lauwarmes Wasser einlegt.

Altbackenes **Brot** verwerten: halbe oder ganze Parisette-, Baguette-, Knebel- oder Wurzelbrote im Abstand von etwa 2 cm so einschneiden, dass das Brot unten noch zusammenhält. Knoblauchbutter in die Einschnitte streichen, aufbacken und essen. Oder das vorbereitete Knoblauchbrot in Alufolie einpacken und einfrieren.

Das allerbeste Rezept, um altbackenes helles **Brot** auferstehen zu lassen: Brotpudding mit Beeren und Rhabarber: 4 Eier, 450 ml Milch, 75 g feiner Rohrzucker, 1 TL Zimt und 1 Päckchen Vanillezucker verrühren. 200–300 g helles Brot oder Zopf darin einweichen. In eine gebutterte Gratinform 300 g (tiefgekühlte) Beeren und 150 g (tiefgekühlten) klein geschnittenen Rhabarber geben. Das eingeweichte Brot darüberlegen und mit 30 g zerlassener Butter beträufeln. Im Ofen etwa 30 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.

Kinder lieben Fotzelschnitten (Arme Ritter) über alles: altbackenes **Brot** in verquirltem Milch-Eier-Teig baden, in Butter braten, mit Zimt und Zucker bestreuen und mit Apfelmus servieren.

Aus kleineren Mengen altbackenem hellen **Brot** lässt sich ganz einfach leckeres Paniermehl herstellen: das Brot vollständig trocknen lassen und in der Küchenmaschine zerkleinern. Hat man sauber gearbeitet, und wird das Paniermehl luftdicht verpackt und dunkel gelagert, ist es etwa 1 Monat haltbar.

Currypaste wird im Asialaden meistens in großen Bechern oder Gläsern angeboten. Sie hält sich im Kühlschrank zwar recht lange; da man in einem Haushalt mit Kindern aber nur minimale Mengen davon verbraucht, empfiehlt es sich, die Paste in kleine Glasbehälter (zum Beispiel in leere Gewürzgläschen) umzufüllen und einzufrieren. So verlängert sich die Haltbarkeit noch einmal um Monate.

Ein hart gekochtes **Ei** ist nach acht Minuten perfekt, innen noch etwas weich und außen fest. Ein weiches Vier-Minuten-Ei schmeckt besser als ein Drei-Minuten-Ei. Die Kochzeit beginnt, wenn das Ei in das kochende Wasser gelegt wird.

Eier sind nach dem Legedatum knapp einen Monat haltbar. Wenn man das Legedatum nicht kennt oder nicht lesen kann, hilft dieser Eiertest weiter: das Ei in einen mit Wasser gefüllten Becher legen. Sinkt es zu Boden und bleibt dort liegen, ist es sehr frisch und kann auch für rohe Eierspeisen verwendet werden. Sinkt es zu Boden und richtet sich auf (weil der Hohlraum im Ei schon etwas größer ist), sollte es gekocht und bald gegessen werden. Schwimmt das Ei an der Wasseroberfläche, darf es nicht mehr gegessen werden.

Nicht mehr ganz taufrische **Eier** sind ideal zum Hartkochen, weil sie sich einfacher schälen lassen als ganz frische Eier.

Äpfel scheiden **Ethylen** aus, was besonders Kiwis, Brokkoli, Honigmelone, Blumenkohl, Kopfkohl, Rosenkohl und Mangos schneller reifen lässt. Unreife Honigmelonen also zusammen mit reifen Äpfeln aufbewahren, eine reife Honigmelone aber getrennt von diesen.

Bei etwas älterem **Fenchel** sind die äußeren Schuppenblätter manchmal trocken und zäh, was Kinder gar nicht schätzen. Das Problem lässt sich einfach beheben, wenn man den Fenchel mit dem Sparschäler schält.

Fischfilets nie zuerst auf der Hautseite anbraten, sonst zieht sich das Filet zusammen.

In einer **Frittata** lassen sich eine kleinere Portion übrig gebliebener Reis, kurze Nudeln oder Gemüse wunderbar einbacken: 1 fein gehackte Zwiebel in etwas Olivenöl anziehen lassen, die übrig gebliebenen Zutaten dazugeben, 4–5 Eier verquirlen, würzen, darübergeben und bei kleiner Hitze langsam fest werden lassen.

Die schonendsten **Garmethoden** sind das Dämpfen und Dünsten. Beim Dämpfen wird das Gemüse im Dampfkochtopf oder Siebeinsatz über heißem Wasserdampf gegart. Beim Dünsten wird es in wenig Fett erhitzt und anschließend mit wenigen Esslöffeln Flüssigkeit und geschlossenem Deckel gegart. Manche Gemüsesorten, etwa Zucchini, können gänzlich ohne Wasserzugabe geschmort werden, wenn man sie salzt, bevor man den Deckel auf den Topf legt. So werden die hitzeempfindlichen und wasserlöslichen Vitamine und anderen Vitalstoffe geschont.

Gemüse über einer alten Zeitung schälen. So muss nach getaner Arbeit nicht auch noch die Arbeitsfläche gereinigt werden.

Aus überzähligem Gemüse entsteht eine garantiert glutamatfreie **Instant-Gemüsebrühe**: 600 g Gemüse (zum Beispiel Zwiebeln, Karotten, Lauch und getrocknete Tomaten)

in Stücke schneiden und anschließend mit 80 g Meersalz in der Küchenmaschine klein hacken. Die Masse bei 80 Grad Umluft 6–8 Stunden im Backofen trocknen lassen, zwischendurch mit den Händen zerbröseln. Das fertige Pulver in einem Glas aufbewahren und innerhalb von 10 Wochen verbrauchen.

Heißhunger ist der beste Koch: Deshalb bekommen hungrige Kinder vor dem Essen eine Extraportion Vitamine in Form von Karotten, Gurken, Fenchel oder Paprika zum Knabbern.

Überzähliger **Ingwer** lässt sich geschält und in Alufolie verpackt einfrieren. Bei Bedarf noch gefroren auf der Parmesanreibe direkt ins Curry oder die Suppe reiben und den Rest wieder ins Gefrierfach legen.

Das **Kochwasser** von Gemüse ist gesund. Es dient als Basis für eine leckere Suppe oder kann für einen Risotto verwendet werden.

Kekse, die nicht mehr knusprig oder die trocken sind, können wie Streusel über einer Wähe oder einem fruchtigen Auflauf zerbröseln werden.

Für einen dezenten **Knoblauchgeschmack** nur die Schüssel, Pfanne oder Gratinform mit einer Knoblauchzehe ausreiben.

Kräuter bleiben im Kühlschrank bis zu 1 Woche frisch, wenn man sie mit einem feuchten Haushaltspapier bedeckt und in einer verschlossenen Plastik- oder Glasbox aufbewahrt.

Überzählige **Kräuter** lassen sich zu Kräuterbutter verarbeiten: Gartenkräuter hacken, 1 Knoblauchzehe zerquetschen und beides mit zimmerwarmer Butter mischen. Zwischen Backpapier eine Rolle formen und diese so lange kühl stellen, bis man sie in Scheiben schneiden und diese in einen Gefrierbeutel umfüllen kann. Schmeckt gut auf gebratenem

Register

Apfel

- Apfel-Brombeeren-Auflauf mit Streuseln 257
- Apfel-Porridge 290
- Apfel-Rosmarin-Senf 205
- Apfel-Rotkohl mit Kastanien 144
- Apfelmus, Nudeln mit Gehacktem und Apfelmus 202
- Apfelmus mit Lavendel 35
- Linsensalat mit Sellerie, Fenchel und Apfel 242

Aprikosen

- Mandel-Aprikosen-Kuchen 278
- Pausenbrötchen mit Aprikosen und Nüssen 22

Arroz con pollo 195

Artischocken 148

- Frittata mit Artischocken 146
- Artischocken mit Eier-Vinaigrette 146

Aubergine

- Linguine mit Tomaten und Auberginen 99
- Polenta mit Ratatouille 126
- Shakshuka mit Paprika, Aubergine und Feta 193

Baked Potatoes mit Linsen und Lachs 241

Bananen

- Bananen-Pancakes 290
- Bananenshake 17

Basilikum, Salat aus weißen Riesenbohnen und Basilikum 226

Birne, Selleriesuppe mit Birne und geräucherter Forelle 63

Bohnen

- Penne con fagioli, salsiccia e cioccolata 95
- Salat aus weißen Riesenbohnen mit Basilikum 226

Brathähnchen mit Zitrone und Gemüse 193

Brokkoli, Vollkornreis mit Rindfleisch und Brokkoli 120

Brombeeren, Apfel-Brombeeren-Auflauf mit Streuseln 257

Brot, Brotwaren

- 5-Minuten-Vollkornbrot 28
- Knäckebrot 36
- Pausenbrötchen mit Aprikosen und Nüssen 22
- Ruchbrot 14
- Zopftiere 24

Brotaufstrich aus Haselnüssen und Schokolade 30

Brühe mit Huhn und Tomate 41

Bulgur

- Bulgur-Pilaw mit Huhn 135
- Bulgur-»Tätschli« 137

Burger, Old Fashion Burger 196

Butter

- Selbst gemacht 103
- Tomatensauce mit Butter und Rosmarin 100

Cannelloni mit Kürbis und Schnittmangold 178

Chili, Kinder-Chili 239

Chocolate-Chip-Cookies 268

Cipolle, Pizza salsiccia e cipolle 72

Couscous

- Couscous mit Gemüse und Halloumi 288
- Couscoussalat mit Karotte und Orange 188
- Curry-Huhn auf Kokosreis 288

Dorade mit Thymian-Karotten 186

Eier-Vinaigrette, Artischocken mit Eier-Vinaigrette 146

Eis

- mit Karamell-Pistazien-Topping 290
- Sauerrahmeis mit Limette 246

Erdbeertorte mit Karamell 258

Farfalle, Zucchini-Farfalle Ras el-Hanout 164

Feta

- Kürbissalat mit Zucchini und Feta 176

- Shakshuka mit Paprika, Aubergine und Feta 183
- Fagioli, Penne con fagioli, salsiccia e cioccolata 95
- Falafel mit Minzejoghurt 234
- Feigentarte mit Ziegenkäse 71
- Fenchel, Linsensalat mit Sellerie, Fenchel und Apfel 242
- Fior di Latte con cioccolata 248
- Fischstäbchen 218
- Flammkuchen mit Kürbis und Salbei 80
- Forelle, Selleriesuppe mit Birne und geräucherter Forelle 63
- Frittata mit Artischocken 148
- Frozen Joghurt 230
- Gazpacho 58
- Gehacktes siehe Hackfleisch
- Gemüse
- Brathähnchen mit Zitrone und Gemüse 193
 - Couscous mit Gemüse und Halloumi 288
 - Gebratener Reis mit Gemüse 116
 - Gemüse mit Zitronenmayonnaise 286
 - Safran-Risotto mit gebratenem Gemüse 91
- Geschnetzeltes, Kartoffelrösti und Geschnetzeltes 172
- Gerstensuppe, Bündner 42
- Grieß
- Grießauflauf mit Zwetschgen 105
 - Grießschnitten auf Spinat 105
- Gute-Besserungs-Hühnersuppe 47
- Hackbraten mit Steinpilzen an Morchelsauce 212
- Hackfleisch
- 3-Stunden-Ragù vom Rind und Schwein 118
 - Breite Nudeln mit Rindfleisch-Paprika-Sugo 98
 - Gefüllte Zucchini 162
 - Kefta auf Shakshuka 185
 - Kinder-Chili 239
 - Lasagne mit Quark 108
 - Hörnli (Nudeln) mit Gehacktem und Apfelmus 202
- Old Fashion Burger 196
- Wirz-Lasagne 181
- Zitronen-Hackfleisch-Paprika mit Reis 114
- Haferflockenkekse 266
- Hähnchen/Huhn
- Arroz con pollo 195
 - Brathähnchen mit Zitrone und Gemüse 195
 - Brühe mit Huhn und Tomate 41
 - Bulgur-Pilaw mit Huhn 135
 - Curry-Huhn auf Kokosreis 288
 - Gute-Besserungs-Hühnersuppe 47
 - Hähnchenspieß, Paprikasuppe mit Hähnchenspieß 142
- Halloumi, Couscous mit Gemüse und Halloumi 288
- Hamburger, Old Fashion Burger 196
- Haselnüsse, Brotaufstrich aus Haselnüssen und Schokolade 30
- Heidelbeeren, Zitronen-Heidelbeer-Muffins 272
- Hörnli (Nudeln) mit Gehacktem und Apfelmus 202
- Hummus 228
- Ice-Tea-Sirup 252
- Italienische Reisbällchen (Arancini) 93
- Joghurt, Frozen Joghurt 250
- Kalb
- Kartoffelrösti und Geschnetzeltes 172
 - Siedfleisch vom Kalb 208
 - Vitello tonnato 210
- Karamell
- Eis mit Karamell-Pistazien-Topping 290
 - Erdbeertorte mit Karamell 258
- Kardamom, Zimt-Kardamom-Schnecken 254
- Karotten
- Couscoussalat mit Karotte und Orange 188
 - Dorade mit Thymian-Karotten 186
 - Karotteneintopf mit Schweinsbratwurst 150
 - Karotten-Quitten-Suppe 56
 - Karottensuppe mit Speck 62