

INGA PFANNEBECKER

# EXPRESSKOCHEN FOR FAMILY

Yummy, Mami!

KÜCHENRATGEBER

**G|U**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KV

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

---

### Umschlagklappe vorne:

Was Kinder mögen

- 4 Kochen für Kinder
- 6 Ruck-zuck-Familienküche
- 64 Schnell noch ein Dessert?

### Umschlagklappe hinten:

Was tun, wenn mein Kind ...

Blitz-Beilagen

## 8 SCHNELL, SCHNELLER, AM SCHNELLSTEN

---

- 10 Blitz-Nudeln mit Lachs und Spinat
- 12 Süße Schupfnudeln mit Beeren-Sauce
- 14 Strammer Avocado-Max
- 14 Fruchttige Chicken-Wraps
- 15 Tomaten-Kichererbsen-Suppe
- 15 Cremige Erbsen-Kokos-Suppe
- 16 Asia-Nudelpfanne mit Tofu
- 18 Pizzadillas
- 18 Herzhafte Farmer-Suppe
- 19 Fischstäbchen-Burger
- 19 Süßer Couscous



- 20 Spaghettini mit Thunfischbällchen
- 22 Blitzgulasch mit grünen Bohnen
- 23 Gemüsesuppe mit Überraschung

- 60 Register
- 62 Impressum

## 24 RATZ-FATZ-FERTIG

- 26 Makkaroni-Kürbis-Gratin
- 28 Kichererbsen-Puffer mit Feta
- 29 One-Pot-Parmesan-Pasta
- 30 Nudel-Risotto mit Hähnchenfilet
- 32 Spinat-Ricotta-Crespelle
- 34 Maisfritter mit Erbsen-Guacamole
- 35 Orangen-Grieß mit Apfelkompott
- 36 Zitronen-Lachs mit Erbsenstampf
- 38 Rübli-Gnocchi
- 39 Flammkuchen-Schnecken

 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

## 40 GOURMET-EXPRESS FÜR GROSS UND KLEIN

COVER-REZEPT

- 42 **Knusper-Chicken-Nuggets**
- 44 Hähnchen mit Zucchini-Nudeln
- 45 Lasagne-Suppe
- 46 Herzhafter Ofen-Pfannkuchen
- 48 Hummus-Hähnchen mit Ofen-Blumenkohl
- 49 Raspel-Tortilla
- 50 Hackbällchen mit Parmesan-Kürbis
- 52 Schnitzel-Röllchen mit Süßkartoffelpüree
- 54 Brätbällchen-Ragout mit Kartoffeln
- 55 Milchreis-Kirsch-Auflauf
- 57 Puten-Mandel-Curry
- 58 Backfisch mit Gnocchi-Salat



# BLITZ-NUDELN MIT LACHS UND SPINAT

Wenige Zutaten, wenig Aufwand, aber ganz viel Geschmack! Diese Pasta in cremiger Sauce ist ein echter Alltags-Star – einer, der immer wieder auf den Tisch kommt.

2 EL Sonnenblumenkerne  
250 g Kirschtomaten  
150 g geräucherter Lachs  
500 g frische Bandnudeln  
(aus dem Kühlregal)  
200 g Baby-Spinat  
1 EL Olivenöl  
100 g Doppelrahm-Frischkäse  
mit Knoblauch und Kräutern  
Salz | Pfeffer

## Fein auch für Gäste

Für 4 Portionen |  
15 Min. Zubereitung  
Pro Portion 575 kcal, 25 g E, 20  
g F, 69 g KH

**1** Für die Nudeln 2 l Wasser im Wasserkocher aufkochen. Inzwischen in einer großen Pfanne die Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten und herausnehmen. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Lachs in schmale Streifen schneiden.

**2** Das Wasser in einen Topf umfüllen, Salz zugeben und erneut aufkochen. Die Nudeln einschütten, umrühren und nach Packungsanweisung garen.

**3** Während die Nudeln kochen, den Spinat waschen und abtropfen lassen. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Den Spinat darin unter Wenden in 2–3 Min. zusammenfallen lassen. 125 ml vom Nudelwasser abnehmen, in eine Schüssel gießen, den Frischkäse unterrühren und unter den Spinat mischen. Die Spinatsauce 2–3 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer fein abschmecken.

**4** Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Sauce rühren. Tomatenhälften und Lachs untermischen. Nochmal abschmecken, dann anrichten. Die Sonnenblumenkerne zum Bestreuen extra dazu reichen.

## TIPP

Statt Lachs können Sie gekochten Schinken in Streifen schneiden und am Ende unter die Nudeln mischen. Ein kleines bisschen mehr Aufwand, aber besonders fein: statt Lachs 400 g küchenfertige Garnelen (ohne Kopf; in Schale) in 1 EL Öl mit etwas Knoblauch anbraten und auf die fertigen Nudeln geben.



# SPINAT-RICOTTA-CRESELLE

Diese gefüllten und überbackenen Glücksrollen schmecken so gut, dass sich sogar Nichtvegetarier auf den Veggie-Day freuen.

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 g Baby-Spinat  
1 EL Olivenöl  
50 g Parmesan  
250 g Ricotta  
Salz | Pfeffer  
Muskat  
1 Glas Tomatensauce (400 g)  
10 Pfannkuchen (600 g; aus dem Kühlregal)

**Italo-Klassiker molto presto** 

Für 4 Portionen |  
25 Min. Zubereitung |  
12 Min. Backen  
Pro Portion 535 kcal,  
22 g E, 25 g F, 57 g KH

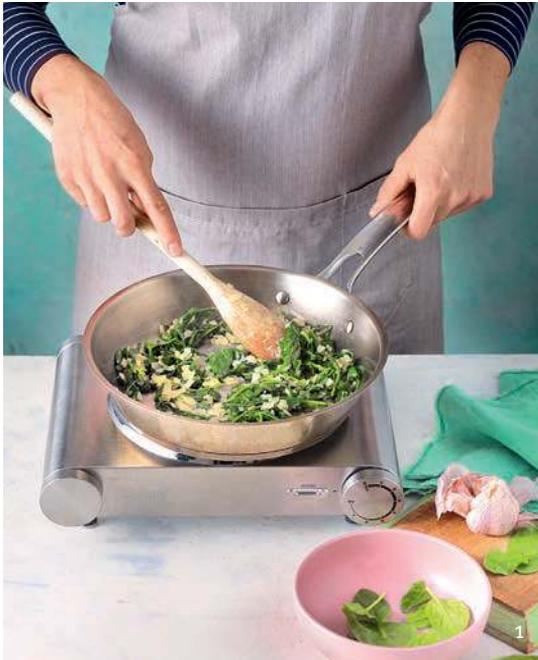
**1** Den Backofen auf 225° vorheizen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat zugeben und in 1–2 Min. zusammenfallen lassen (Bild 1), kurz abkühlen lassen.

**2** Parmesan fein reiben. Ricotta mit Parmesan glatt rühren. Spinat unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**3** Etwa  $\frac{2}{3}$  der Tomatensauce in einer weiten Auflaufform verteilen. Die Füllung auf die Pfannkuchen verteilen (Bild 2). Pfannkuchen aufrollen und auf die Tomatensauce legen. Restliche Tomatensauce darüberklebsen (Bild 3). Im vorgeheizten Ofen 10–12 Min. backen. Die letzten 2–3 Min. zusätzlich den Backofengrill einschalten. Sofort servieren.

## TIPP

So richtig herzhaft und deftig werden die Crespelle, wenn Sie noch 100 g Schinkenspeckwürfel in die Füllung mischen. Dazu die Würfelchen in einer nicht zu heißen Pfanne auslassen. Zwiebel, Knoblauch und Spinat im Bratfett andünsten und alles mit der Ricotta-Creme glatt rühren.



# ZITRONEN-LACHS MIT ERBSENSTAMPF

Im Papier gegart, bleibt der Lachs herrlich saftig und aromatisch. Und natürlich sieht er im Überraschungspäckchen auch gleich viel spannender aus.

## Für den Lachs:

- ½ Bund Thymian
- 1 große Bio-Zitrone
- 4 Stücke Lachsfilet (à ca. 125 g; nicht zu dick)
- Salz | Pfeffer
- 4 TL Olivenöl

## Für das Püree:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 450 g TK-Erbesen
- 1 Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
- 100 g Milch
- 1–2 TL Zitronensaft

Salz

## Außerdem:

- 2 TL Sesam

## Überraschung aus dem Ofen

- Für 4 Portionen |
- 25 Min. Zubereitung |
- 20 Min. Backen
- Pro Portion 485 kcal,
- 35 g E, 31 g F, 16 g KH

**1** Den Backofen auf 200° vorheizen. 4 Bögen Back- oder Pergamentpapier auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Auf die Papierbögen verteilen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und in 8 sehr dünne Scheiben schneiden. Je 1 Scheibe auf den Thymian legen. Lachsfilets daraufsetzen, salzen, pfeffern und mit je 1 Zitronenscheibe belegen. Über jede Lachsschnitte noch 1 TL Öl träufeln. Für die Päckchen das Papier über dem Lachs zusammennehmen und nach unten falten. Papierenden zusammendrehen, damit die Päckchen verschlossen sind. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.

**2** Inzwischen für das Püree die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die gefrorenen Erbsen und 100 ml Wasser zugeben und zugedeckt ca. 5 Min. dünsten, bis die Erbsen aufgetaut sind. Die Bohnen abgießen, abtropfen lassen und zu den Erbsen geben. Weitere 2–3 Min. leise köcheln lassen.

**3** Inzwischen den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen. Erbsen vom Herd ziehen. Milch und Zitronensaft zugeben und fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Die Fischpäckchen mit dem Püree anrichten. Das Püree mit dem Sesam bestreuen.

## TIPP

**Achtung:** Wenn man das Fischpäckchen öffnet, entweicht heißer Dampf. Kinder wissen das oft nicht: Machen Sie vor allem für die Kleinsten die Päckchen vor dem Servieren auf. Richten Sie den Fisch samt der Sauce auf dem Teller an.



# BACKFISCH MIT GNOCCHI-SALAT

**Clever:** Statt mühselig Pellkartoffeln zu schnippeln, verwenden Sie Gnocchi. Die sind ein perfektes Kartoffel-Double und bitzschnell fertig.

## Für den Fisch:

2 Eigelb  
100 ml Milch  
60 ml Mineralwasser mit  
Kohlensäure  
1 TL Zitronensaft  
120 g Mehl  
1 TL Backpulver  
500 g Kabeljaufilet  
Salz | Pfeffer  
Öl zum Ausbacken (ca. 400 ml)

## Für den Salat:

500 g frische Gnocchi (aus  
dem Kühlregal)  
1 kleine Salatgurke (ca. 300 g)  
1 Bund Radieschen  
50 g Rucola  
100 g Crème fraîche  
50 g Buttermilch  
1 Bund Schnittlauch

## Außen knusprig, innen saftig

Für 4 Portionen |  
30 Min. Zubereitung  
Pro Portion 580 kcal,  
34 g E, 17 g F, 71 g KH

**1** Die Eigelbe mit  $\frac{3}{4}$  TL Salz, Milch, Mineralwasser und Zitronensaft verquirlen. Mehl und Backpulver mischen und gut unterrühren. Zum Quellen kurz stehen lassen.

**2** Inzwischen für den Salat die Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Die Gurke und die Radieschen waschen und putzen. Die Gurke längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herauschaben und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den Rucola waschen, trocken schütteln und grob hacken, dabei harte Stiele entfernen.

**3** Für das Dressing Crème fraîche mit Buttermilch glatt rühren, salzen und pfeffern. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Gnocchi abgießen, kurz abkühlen lassen. Mit den vorbereiteten Salatzutaten unters Dressing mischen.

**4** Den Fisch in 5–6 cm große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einem weiten Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Sobald es heiß genug ist, die Fischstücke portionsweise durch den Teig ziehen und in 3–4 Min. goldbraun ausbacken. Dabei einmal wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Salat servieren.

## TIPP

Das Öl ist heiß genug zum Ausbacken, wenn Sie einen Holzlöffelstiel ins Öl tauchen und kleine Bläschen aufsteigen. Ist es zu kalt, saugt der Teig das Öl auf und wird matschig. Ist es zu heiß, verbrennt der Teig, ehe der Fisch gar ist.





## ESSEN IST FERTIG!

Frisch, bunt, gesund ... und im Turbotempo stehen alle Gerichte auf dem Tisch. Und schmecken noch dazu so lecker, dass es garantiert keinen Widerspruch mehr gibt. Ob Strammer Max mit Avocado, Hackbällchen mit Parmesan-Kürbis, Schnitzelröllchen mit Süßkartoffelpüree oder Makkaroni-Gratin – diese Blitzideen machen Groß und Klein satt und rundum glücklich.

**Gelingt garantiert:** Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

**Moderne Familienküche:** blitzschnell, ausgewogen, abwechslungsreich

**So einfach geht's:** Lecker Essen in 15–30 Minuten



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-5885-7



9 783833 858857



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**