



FAMILIEN KÜCHE

Die
80 besten
Rezepte
★



König & Berg








INHALTSVERZEICHNIS

Frühstück und Pausenbrote	4
Mittagessen mit Kindern.	38
Familien-Abendessen.	80
Süßes und Obst.	116
Register	142
Impressum	144



Pizza-Brote

Hier sind die Pizza-Zutaten nicht auf, sondern im Teig und machen die Brote schön saftig mit einem wunderbaren Italien-Aroma.

⅓ Würfel frische Hefe (ca. 15 g)
 1 Prise Zucker
 1 EL Olivenöl
 250 g Mehl
 1 geh. TL Salz
 1 Tomate
 125 g Mozzarella
 2 EL entsteinte grüne Oliven
 2 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
 100 g gekochter Schinken
 ½ Bund Basilikum
 4 EL frisch geriebener Parmesan
 12 Förmchen mit je ca. 100 ml Inhalt

Für 12 Stück

Zubereitung: 30 Min. | Ruhen: 1 Std. | Backen: 25–30 Min.
 Pro Stück ca. 145 kcal, 8 g E, 5 g F, 15 g KH

1 Die Hefe in kleine Stücke krümeln und mit Zucker, Olivenöl und ca. 200 ml lauwarmem Wasser glatt verrühren. Das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel mischen. Die angerührte Hefe dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten, weichen Teig verarbeiten. Den Teig in der Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

2 Kurz vor Ende der Ruhezeit die Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und in kleine Würfel schneiden. Mozzarella, Oliven, getrocknete Tomaten und Schinken ebenfalls klein schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden.

3 Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Die gewürfelten Zutaten mit dem geriebenen Parmesan unter den Teig mischen und den Teig portionsweise in die Förmchen verteilen.

4 Die Pizza-Brote im heißen Ofen (Mitte) 25–30 Min. backen, bis sie schön aufgegangen und gebräunt sind. Die Brote ca. 10 Min. stehen lassen, dann herauslösen und warm oder abgekühlt essen. Dazu schmeckt Blattsalat besonders gut.

VARIANTE – KÄSE-BROTE

Aus Hefe, Zucker, Olivenöl, Mehl, Salz und Wasser den Teig wie beschrieben zubereiten. Je 100 g Blauschimmelkäse und mittelalten Pecorino in kleine Würfel schneiden. 4 Zweige Thymian waschen und trocken schütteln, von den Stielen streifen. Alle Zutaten mit 2 TL Kapern und 1 Prise Chilipulver unter den Teig mischen, in die Förmchen füllen und wie beschrieben backen.

VARIANTE – ARTISCHOCKEN-PAPRIKA-BROTE

Aus Hefe, Zucker, Olivenöl, Mehl, Salz und Wasser den Teig wie beschrieben zubereiten. 100 g Artischockenherzen und 100 g gehäutete Paprikaschoten (beides aus dem Glas) würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 100 g jungen Pecorino in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten mit einer kräftigen Prise frisch gemahltem schwarzen Pfeffer unter den Teig mischen, in die Förmchen füllen und wie beschrieben backen.



Schupfnudeln mit Mangold

Vegetarisch, außergewöhnlich und lecker! Der Orangenmangold gibt diesem Gericht erst den richtigen Kick.

1 große Mangoldstaude (ca. 600 g)
1 Zwiebel
3 EL Butter
75 ml Gemüsebrühe
100 g Orangenmarmelade
Salz
Pfeffer
500 g Schupfnudeln (aus dem Kühlregal)
2 EL gemahlener Mohn

Für 4 Personen

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion ca. 405 kcal, 9 g E, 15 g F, 57 g KH

- 1 Den Mangold waschen und putzen. Den Strunk und welke Blätter entfernen, dann die grünen Blätter von den hellen Stielen schneiden. Getrennt voneinander in Streifen schneiden.
- 2 Die Zwiebel schälen und würfeln oder in Streifen schneiden. In einem Topf 1 EL Butter zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Mangoldstiele dazugeben und mit andünsten, dann mit der Brühe ablöschen. Die Orangenmarmelade unterrühren, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten.
- 3 Die restliche Butter in einer breiten beschichteten Pfanne zerlassen. Die Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Den Mohn dazugeben und unterrühren. Die Pfanne gleich von der Herdplatte ziehen, sonst verbrennt der Mohn.

4 Die grünen Mangoldblätter zu den Stielen in den Topf geben und alles zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Mit Salz abschmecken. Den Orangenmangold mit den Schupfnudeln anrichten.

VARIANTE

Der Orangenmangold schmeckt auch super als Beilage, zum Beispiel zu gebratenen Lammfilets oder Lammkoteletts.

TIPP

Wenn Sie Zeit und Muße haben, können Sie die Schupfnudeln natürlich auch selber herstellen: Für 4 Personen kochen Sie 500 g mehligkochende Kartoffeln samt Schale, bis sie gar sind. Anschließend die Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Lassen Sie die Kartoffeln etwas abkühlen und heben Sie dann 1 Ei und 80 g Mehl unter. Den Teig mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen und gut durchkneten. Schließlich mit den Händen zu den typischen Röllchen formen. Die Schupfnudeln in leicht siedendem Salzwasser kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit der Schaumkelle herausnehmen und goldbraun in etwas Butter anbraten.



Spaghetti mit Hackbällchen

Spaghetti und Hackfleisch sind ein Dream-Team. Hier werden sie zusätzlich noch im Ofen mit Mozzarella überbacken. Lecker!

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
1 große Dose stückige Tomaten (ca. 800 g)
Salz
Pfeffer
600 g gemischtes Hackfleisch
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL getrockneter Oregano
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
500 g Spaghetti
2 Kugeln Mozzarella (250 g)

Für 4–6 Personen

Zubereitung: 35 Min. | Backen: 25 Min.

Pro Portion (bei 6 Personen) ca. 780 kcal, 38 g E, 40 g F, 64 g KH

- 1** Für die Tomatensauce 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und halbieren, ggf. den grünen Trieb entfernen. Knoblauch fein würfeln.
- 2** 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin in 1–2 Min. unter Rühren glasig andünsten, die Tomaten aus der Dose dazugeben und ca. 15 Min. einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Für die Hackbällchen übrige Zwiebel und restliche Knoblauchzehe schälen, ggf. den grünen Trieb entfernen. Knoblauch und Zwiebel fein hacken und mit Hackfleisch, Senf, Oregano, Paprika und je 1 knappen TL Salz und Pfeffer gründlich verkneten. Aus der Masse 20 walnussgroße Bällchen formen.

4 In einem Topf 5 l Wasser aufkochen lassen, 5 TL Salz und die Spaghetti hineingeben, einmal umrühren und die Nudeln darin nach Packungsangabe in ca. 8 Min. bissfest kochen. Während die Nudeln kochen, in einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Hackbällchen darin bei mittlerer Hitze rundherum in ca. 5 Min. braun braten.

5 Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, kalt überbrausen und abtropfen lassen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.

6 Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Auflaufform mit 1 EL Öl ausstreichen. Spaghetti hineingeben, Hackbällchen, Tomatensauce und Mozzarellascheiben (in dieser Reihenfolge) darauf verteilen. Das übrige Öl (1 EL) darüberträufeln. Auflauf im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. überbacken, bis der Käse geschmolzen und die Oberfläche leicht gebräunt ist.





FAMILIENGLÜCK GEHT DURCH DEN MAGEN

»Ich hab so Hunger! Was gibt's zu essen?«

Ganz einfach – lauter Lieblingsgerichte!

Montag leckere Pizza-Brote, Dienstag schnellen Nudelauflauf
und Mittwoch deftige Gulaschsuppe mit Paprika ...

Ob Mittag- oder Abendessen, ob deftig oder süß:

Diese Rezepte machen Groß und Klein satt und zufrieden.



König X Berg

ISBN 978-3-8338-6221-2



9 783833 862212

