

MARTIN KINTRUP

FAMILIEN- KÜCHE

für Faule



G|U



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

GESUNDES FÜR DIE GANZE FAMILIE

- 8 Mit diesen Küchenstars funktioniert's!

PERFEKTE KÜCHENHELFER

- 10 Die Grundausstattung

FRÜHSTÜCK & BRUNCH

- 14 Die schnellen 4 fürs fabelhafte Familienfrühstück
- 16 4 x simple Müsli-Variationen
- 18 No-Knead-Frühstücksbrot
- 20 4 x formidable Sandwiches
- 22 Rührei mit Schinken
- 24 Caprese mit Ei und Parmesan
- 26 Breakfast-Wraps
- 28 Pancake-Towers

EIN TOPF, EIN WORT

- 32 Die schnellen 4 für die easy One-Pot-Küche
- 34 Käsespätzle mit Basilikumöl
- 36 4 x grandiose One-Pot-Pasta
- 38 Würstchengulasch
- 40 Cremiges Linsen-Dal
- 42 4 x sehenswerte Suppen
- 44 Couscous mit Rahmfilet
- 46 Mangoreis mit Hähnchen
- 48 Rindfleisch süßsauer

OFENHITS FÜR ELTERN & KIDS

- 52 Die schnellen 4 für Köstliches mit vollem Aroma
- 54 4 x pikantes Hefegebäck
- 56 Gefüllte Paprika mit Thunfisch
- 58 Gratiniertes Senfhähnchen
- 60 4 x klasse Ofenkartoffeln
- 62 Carbonara-Auflauf
- 64 Zucchinilasagne
- 66 Schweinefilet mit Sauerkraut
- 68 Ofenlachs mit Blumenkohl

GEMÜSE-CHAMPIONS

- 72 Die schnellen 4 für echten Veggie-Spaß
- 74 Nachos, Sticks & Dips
- 76 Maiskolben mit Limettenbutter
- 78 4 x knackig-frische Salate
- 80 4 x Beilage zu hippen Püree
- 82 Gemüse-Ricotta-Frittata
- 84 4 x Küchlein aus der Pfanne

FAMILY FASTFOOD

- 88 Die schnellen 4 für flottes Soulfood
- 90 Fischsticks mit Joppiesaus
- 92 Chickennuggets à la bordelaise
- 94 4 x tolle Dips zu Wedges
- 96 Leberkäseburger
- 98 Gefüllte Würstchen
- 100 Falafel mit Rote-Bete-Hummus

CLEVER KOCHEN FÜR 2 TAGE

- 104 Die schnellen 4 für geniale Koch-Kombis
- 106 Kürbis-Maronen-Suppe
- 108 Nudeln mit Nusspesto
- 110 Gefüllte Crêpes
- 112 Polenta-Schmankerl
- 114 Putengyros & Co.

SÜSSES FÜR DIE SÜSSEN

- 118 Die schnellen 4 für die gute Laune
- 120 4 x Quark & Co. fix verrührt
- 122 Bananenschmarren
- 124 4 x Schätze aus dem Glas
- 126 Apfel-Nugat-Torteletts
- 128 4 x leckeres Eis am Stiel
- 130 Erdbeer-Holunder-Eisbecher

FUTTER FÜR VIELE

- 132 Fajitas zum Selberfüllen
- 133 Grillparty

GENUSS TO GO

- 134 Freche Frühstücks-Kombos
- 135 Tolle Lunch- und Picknick-Kombos
- 138 Register von A-Z
- 142 Impressum

143 EINKAUFSZETTEL

auch zum Download auf
www.gu.de/kochenfuerfaule

RÜHREI MIT SCHINKEN

Klassiker beim Wochenendbrunch

FÜR 4 PORTIONEN

2 Frühlingszwiebeln
80 g gekochter Schinken (4 Scheiben)
7 Eier (M)
1 EL Öl
Salz
30 g Kräuterbutter
Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN.
PRO PORTION CA. 255 KCAL
17 G E, 20 G F, 1 G KH

1 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Schinken in kurze Streifen schneiden. Die Eier in eine Schüssel geben und verquirlen.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin die Frühlingszwiebeln und den Schinken 2–3 Min. andünsten. Mit Salz würzen.

3 Die Kräuterbutter in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Eier dazugießen und die Unterseite leicht stocken lassen. Dann den Pfannenwender zwei- bis dreimal durch die Pfanne schieben, bis das Rührei komplett gestockt, aber noch schön feucht und saftig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

TIPP:

Anstatt Rührei auch einmal ein Omelett zubereiten. Dafür die Frühlingszwiebeln und den Schinken andünsten, Eier dazugießen und in der Pfanne ohne Rühren stocken lassen. Das Omelett wenden und auch die andere Seite fest werden lassen. Anschließend vierteln, auf Teller verteilen und servieren.





GRATINIERTES SENFHÄHNCHEN

Leichte Gratin-Variante ohne Käse

FÜR 4 PORTIONEN

600 g festkochende Kartoffeln
1 großer Apfel (z. B. Boskop)
150 g Möhren
3 EL Olivenöl
70 g körniger Senf
2 EL Apfelsaft
1 EL Zitronensaft
2 EL Honig
1 Knoblauchzehe (nach Belieben)
Salz | Pfeffer
500 g Hähnchenbrustfilet

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN.
+ 35 MIN. BACKEN
PRO PORTION CA. 400 KCAL
31 G E, 16 G F, 31 G KH

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alles mit 1 EL Öl vermischen und in einer großen Auflaufform verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen.

2 Inzwischen den Senf mit Apfelsaft, Zitronensaft, Honig und restlichem Öl verrühren. Nach Belieben Knoblauch schälen und dazupressen. Den Guss mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in kleine Schnitzelchen (ca. 1,5 cm dick und 8 cm lang) schneiden.

3 Die Form aus dem Ofen nehmen. Die kleinen Schnitzel auf der Kartoffelmischung verteilen, alles salzen und pfeffern und den Guss darübergießen. Die Form zurück in den Ofen geben und Kartoffeln und Fleisch weitere 20 Min. backen. Dann den Grill dazuschalten und alles kurz übergrillen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

TIPP:

Zu diesem Gratin passt der Möhrensalat von Seite 78 sehr gut oder ein grüner Blattsalat mit Balsamicodressing.



CHICKENNUGGETS À LA BORDELAISE

Blitzschneller Ofen-Burner

FÜR 4 PORTIONEN

600 g Hähnchenbrustfilet
Salz | Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
100 g Cornflakes
50 g Butter
1 EL körniger Senf
1 EL Pesto alla genovese (aus dem Glas)
1 EL Zitronensaft
1 Bogen Backpapier

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN.
+ 8 MIN. BACKEN
PRO PORTION CA. 450 KCAL
36 G E, 24 G F, 22 G KH

1 Den Backofen samt Backblech auf 200° vorheizen. Das Hähnchenbrustfilet abbrausen und trocken tupfen. Das Fleisch in daumendicke, beliebig lange Streifen schneiden. Diese mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit dem Olivenöl einreiben.

2 Den Knoblauch schälen und mit den Cornflakes im Blitzhacker zermahlen. Butter, Senf, Pesto und den Zitronensaft gut untermixen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Hähnchenstücke auf das Backpapier legen und die Brösel-Butter-Mischung darauf verteilen, leicht andrücken. Das Backpapier vorsichtig auf das heiße Blech ziehen und die Nuggets im Ofen (Mitte) 4 Min. backen. Dann den Backofengrill dazuschalten und die Nuggets 3–4 Min. übergrillen, bis sie knusprig gebräunt sind. Dazu passt Kartoffelsalat.





ERDBEER-HOLUNDER-EISBECHER

Fruchtig-aromatisches Blitzeis

FÜR 4 PORTIONEN

300 g TK-Erdbeeren
200 g Crème fraîche
130 ml Holunderblütensirup
250 g frische Erdbeeren
2 TL Zitronensaft
30 g weiße Schokolade
8 Melisseblättchen (nach Belieben)

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.
PRO PORTION CA. 335 KCAL
2 G E, 23 G F, 29 G KH

1 Die TK-Erdbeeren mit der Crème fraîche und 100 ml Holunderblütensirup in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer feinen Eiscreme pürieren. Die Eiscreme noch 10 Min. in das Tiefkühlfach stellen.

2 Inzwischen die frischen Erdbeeren waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Erdbeerscheiben mit dem restlichen Holunderblütensirup und dem Zitronensaft mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Schokolade nicht zu fein hacken. Nach Belieben noch die Melisseblättchen abbrausen und trocken tupfen.

3 Das Eis aus dem Tiefkühlfach nehmen und mit einem Eisportionierer oder einem Esslöffel pro Portion 2 Kugeln abstechen und auf vier Schüsselchen, Tassen oder Gläser verteilen. Die Erdbeersauce über das Eis träufeln, die übrigen Erdbeerscheiben rundherum verteilen. Den Eisbecher mit der Schokolade bestreuen und eventuell den Melisseblättchen garnieren.

TIPP:

Zur Saison im Juni bis Anfang Juli gibt es aromatische Erdbeeren im Überfluss. Dann bietet es sich an, frische Erdbeeren zu putzen und einzufrieren, statt auf fertige TK-Ware aus dem Laden zurückzugreifen.





FAMILIENKÜCHE UND FAUL? DAS GEHT!

Nirgends **schmeckt's so gut wie daheim**, wenn selbst gekocht, gebrutzelt und geschmurgelt wird. Der faule Clou: Mit **clever** angelegten Vorräten, **fixen** Produkten und **bequemen** Rezepten geht das ganz easy – und zwar bei jeder Gelegenheit! Da bekommt „Family Fast Food“ gleich eine ganz andere Bedeutung. Ran an den Familienherd! Nach dem Motto: **Weniger Zeit in der Küche, mehr Zeit für die Familie!**

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6154-3



9 783833 861543

www.gu.de

G|U