

MARTINA KITTLER

DAS GROSSE FAMILIEN KOCHBUCH



**Neue Lieblingsrezepte –
schnell, einfach, gesund!**

GU



Einleitung

- 7 Vorwort: Das steckt in diesem Buch
- 8 Einfach gesund essen
- 9 Der Ernährungsbaum
- 10 Einkaufen mit gutem Gewissen
- 11 Ausgezeichnet! Die wichtigsten Gütesiegel
- 15 Die Top 20 für den Vorrat
- 16 Familie unterwegs

Service

- 228 Das koche ich, wenn ...
- 231 Sach- und Rezeptregister
- 238 Impressum

Ernährungsbaum als Poster

am Ende des Buches



Frühstück & Pausenbrote

- 20 Blitzrezepte
- 22 Brote mit Biss
- 24 Fruchtlige Starthilfe: Müslis
- 26 Gut drauf: Aufstriche für kernige Typen und Süßschnäbel
- 31 Allerlei mit Ei
- 33 Pancakes–Hits für Kids
- 33 Info: Vitamin B₁
- 34 Brotzeit to go
- 36 Sandwiches alla italiana
- 38 Boxenstopp für Pausenbrote



Salate & Snacks

- 42 Blitzrezepte
- 44 Anmacher für jede Jahreszeit: leichte Blattsalate
- 47 Bunte Salate
- 47 Info: Sekundäre Pflanzenstoffe
- 50 Mit Käse, Kartoffeln oder Nudeln: Salate zum Sattessen
- 58 Kleine, schnelle Snacks
- 60 Crostini, Bruschetta und gefülltes Ciabatta
- 64 Snacks aus dem Ofen



Suppen & Eintöpfe

- 68 Blitzrezepte
- 70 Bunt & gesund: cremige Süsspchen
- 73 Klassiker aus dem Suppentopf
- 73 Info: Kalium
- 77 Mmh! Selbstgemachte Rinderbouillon
- 78 Schön reingelegt: Nocken, Flädle und Knödelchen
- 80 Suppe international: mit Thai-Aromen und Klößchen
- 83 Eintopf mal edel, mal deftig
- 83 Info: Folsäure
- 87 Heiß geliebte Gulaschsuppe
- 87 Info: Eisen
- 88 Ein guter Fang: Eintopf mit Fisch & Meeresfrüchten
- 90 Eiskalt serviert: süße Suppen



Gemüse & Kartoffeln

- 94 Blitzrezepte
- 96 Gemüse, wie es Kinder mögen
- 98 Buntes Sonntagsgemüse
- 100 Kohl – mal klassisch, mal hip
- 103 Geschmortes Gemüse: super-saftig, superlecker!
- 103 Info: Beta-Carotin
- 104 Gut gefülltes Gemüse
- 106 Kartoffel-Wedges, Puffer und Knusper-Zucchini
- 108 Pellkartoffeln mit tollen Dips
- 111 Kartoffeln: perfekt gebacken und gebraten
- 111 Info: Magnesium
- 114 Kartoffelpüree – neu variiert
- 117 Einfach lecker: Pommes aus der eigenen Küche
- 118 Gästefein: pikante Kuchen und Gratin



Nudeln, Reis & Getreide

- 124 Blitzrezepte
- 126 Nudeln für Genießer
- 129 Pasta mit Pilzen, Pesto und Pep: grenzenlos gut!
- 129 Info: Vitamin D
- 135 Schicht für Schicht ein Nudelgedicht: Lasagne & Co.
- 138 Asia-Nudeln
- 141 Italienisches Rührstück für Familien: Risotto
- 142 Immer gut dazu: Polenta, Reis und selbst gemachte Spätzle
- 145 Karibik zum Essen: Jambalaya
- 145 Info: Vitamin B6
- 146 Pizza – Mamma mia, mmh!



Fisch & Meeresfrüchte

- 150 Blitzrezepte
- 152 Lecker! Fisch aus der Pfanne
- 155 Gegrillte Makrele – schmeckt wie im Urlaub
- 155 Info: Omega-3-Fettsäuren
- 156 Rezepte von der Waterkant
- 159 Überraschung! Feiner Fisch aus der Folie
- 161 Fisch-Piccata und Filet
- 163 Schlemmerfisch aus dem Ofen: einfach gut
- 163 Info: Jod
- 164 Fisch mit feinen Saucen
- 168 Gut in Form: Fischklößchen und -buletten



Fleisch & Geflügel

- 172 Blitzrezepte
- 174 Steak und Schnitzel: immer ein Renner
- 179 Für Feiertage: Entenbrust mit Orangensauce
- 179 Info: Vitamin C
- 180 Familienhits: Cordon bleu und fein gefüllte Kalbsröllchen
- 182 Hackfleisch: hot & spicy
- 184 Lauter Lieblingsgerichte aus dem Wok
- 187 Die schmecken allen: Kräuterhähnchen und Rouladen
- 189 Info: Vitamin B12
- 190 Schmorgerichte mit Huhn und Gans
- 193 Rotes Sauerkraut-Gulasch
- 193 Info: Milchsäure
- 194 Kalbsragout und Geschnetzeltes
- 196 Sonntagsbraten
- 198 Für Gäste und Feste: Kräuter- Roastbeef und Lamm



Süßes

- 202 Blitzrezepte
- 205 Frisches Obst frech kombiniert
- 207 Grütze, Kompott & Co.: mit Schokokick und Karamell
- 210 Gute Laune zum Löffeln: Panna cotta und Mousse
- 212 Eis zum Dahinschmelzen
- 214 Pfannkuchen und Schmarren
- 219 Lieblingsdesserts
- 221 Info: Kalzium
- 222 Ofenschlupfer und Bratäpfel
- 225 Info: Ballaststoffe
- 226 Die besten Muffins



Wassermelonensalat mit Feta

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

25 MIN.

2 EL Salatkerne-Mix | 750 g Wassermelone |
1/2 Salatgurke (ca. 200 g) | 3 Frühlingszwiebeln |
150 g Schafkäse (Feta) | 3–4 Stängel Minze |
2 EL Zitronensaft | 1 EL Balsamico bianco | Salz |
Pfeffer | 4 EL Olivenöl

Pro Portion ca. 280 kcal 9 g EW 21 g Fett 13 g KH

1. Die Kerne in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Die Melone schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Gurke putzen, schälen, längs halbieren und die Kerne herauschaben. Die Hälften in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Feta grob zerbröckeln. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen.

2. In einer Schüssel Zitronensaft und Essig mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Melonen, Gurke und Frühlingszwiebeln unterheben. Feta darauf verteilen und mit den gerösteten Kernen bestreut servieren.

sommer-
frisch

Ciabatta-Salat mit Mozzarella

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

30 MIN.

300 g Ciabatta | 6 EL Olivenöl | 300 g Kirschtomaten |
400 g kleine Zucchini | 1 kleine Zwiebel | 150 g kleine
Mozzarellakugeln | 1 EL feine Kapern (Glas) | 4 EL Bal-
samico bianco | Salz | Pfeffer | 1 Bund Basilikum

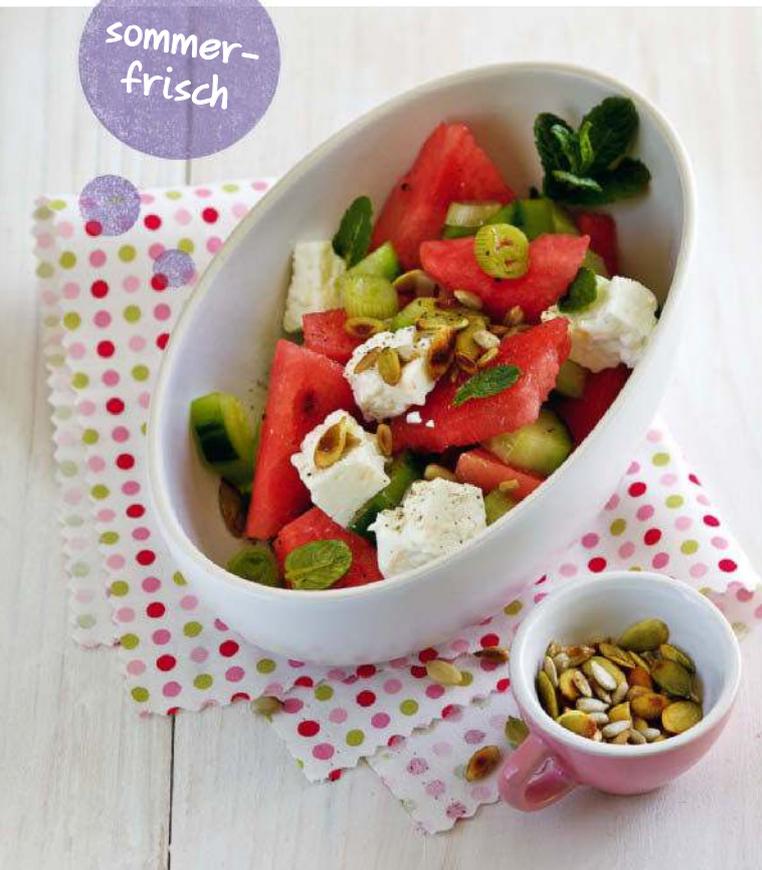
Pro Portion ca. 475 kcal 15 g EW 27 g Fett 43 g KH

1. Das Ciabattabrot in 1,5 cm große Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, das Brot darin unter Wenden 5 Min. rösten. Vom Herd nehmen.

2. Tomaten waschen und halbieren. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

3. Zwiebel im übrigen Öl glasig dünsten. Zucchini 1 Min. mitdünsten. Alles in eine Schüssel geben. Mozzarellakugeln abtropfen lassen und mit Brot, Tomaten und Kapern untermischen. Salat mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Basilikumblätter abzupfen, abreiben und untermischen.

leckere
Beilage





vege-
tarisch
raffiniert



Gefüllte Tomaten mit Mozzarella

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
30 MIN. + 15–18 MIN. BACKEN
8 große Tomaten (à ca. 150 g)
Salz | Pfeffer | 150 g junge Zucchini
100 g TK-Erbsen
2 dünne Frühlingszwiebeln
1 TL getrockneter Thymian
2 EL Olivenöl + Öl für die Form
75 g Baguette oder Ciabatta
125 g Mozzarella
1/2 Bund Basilikum
1 Ei (Größe M)

Pro Portion ca. 285 kcal 15 g EW
15 g Fett 23 g KH

1. Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden, das Innere vorsichtig herauslösen. Tomaten innen salzen und pfeffern. Zucchini waschen, putzen und 1/2 cm klein würfeln. Erbsen antauen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Zucchini, Frühlingszwiebeln, Erbsen und Thymian im Öl 2–3 Min. dünsten. Gemüse vom Herd nehmen, salzen und pfeffern.
3. Inzwischen das Brot in 1/2 cm kleine Würfel schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln. Basilikumblätter abzupfen, abreiben und hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Ei vermischen, salzen und pfeffern. Die Füllung in die Tomaten füllen, Tomatendeckel daraufsetzen. Die gefüllten Tomaten nebeneinander in eine geölte Form setzen und im Backofen (Mitte) 15–18 Min. garen.



schmeckt
nach
Urlaub

Auberginen mit Hackfüllung

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 STD. + 30 MIN. BACKEN

4 mittelgroße Auberginen

4 EL Olivenöl + Öl für die Form

1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe

300 g Rinderhackfleisch

1 kleine Dose stückige Tomaten
(ca. 210 g)

Salz | Pfeffer | 2 EL Semmelbrösel

1 Bund Petersilie

100 g geriebener Emmentaler

500 ml Gemüsebrühe

Pro Portion ca. 475 kcal 30 g EW
31 g Fett 13 g KH

1. Auberginen waschen, abtrocknen und in 2 EL Öl rundherum 10 Min. anbraten. Auberginen vom Herd nehmen, abkühlen lassen und längs halbieren. Fruchtfleisch bis auf einen 1 cm schmalen Rand herauslösen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Hackfleisch im übrigen Öl 5 Min. unter Wenden anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Auberginenwürfel zufügen und 2–3 Min. mitdünsten. Tomaten einrühren, salzen und pfeffern. Alles bei schwacher Hitze 5 Min. schmoren. Vom Herd nehmen und die Semmelbrösel unterrühren. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter bis auf einen kleinen Rest fein hacken und unterheben.

3. Ausgehöhlte Auberginen in eine geölte ofenfeste Form legen und mit der Hackmasse füllen. Käse darüberstreuen. Brühe angießen. Im Ofen (2. Schiene von unten) 30 Min. überbacken. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Blitzrezepte



für
Sonntage

Räucherlachs-Tagliatelle

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
20 MIN.

500 g frische Tagliatelle (Kühlregal) | Salz | 200 g Räucherlachs (in Scheiben) | 250 g zarter Blattspinat (Kühlregal) | 1 Bund Dill | 6 EL Olivenöl | 2 EL Butter | 2 EL Zitronensaft | 2 EL süßer Senf | Salz | Pfeffer

Pro Portion ca. 570 kcal 24 g EW 36 g Fett 35 g KH

1. Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen.
2. Inzwischen den Räucherlachs in 2 cm breite Streifen schneiden. Spinat verlesen, putzen, waschen und abtropfen lassen. Dill waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen.
3. In einer großen beschichteten Pfanne oder einem großen Topf Öl und Butter aufschäumen lassen. Zitronensaft und Senf unterrühren. Spinat, Nudeln und 6 EL Nudelkochwasser dazugeben und in der Senf-Sauce wenden. Lachs und Dill unterheben. Nudeln mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.



ganz
einfach

Käse-Spätzle-Pfanne

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
20 MIN.

2 Bund Frühlingszwiebeln | 300 g kleine Tomaten | 2 EL Butterschmalz | 500 g vorgegarte Spätzle (Kühlregal oder Rezept Seite 143) | 100 g roher Schinken (fein gewürfelt; Kühlregal) | Salz | Pfeffer | 150 g geriebener Emmentaler

Pro Portion ca. 510 kcal 29 g EW 27 g Fett 38 g KH

1. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße Teile in feine Ringe, hellgrüne schräg in 2–3 cm breite Stücke schneiden. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und nach Belieben halbieren oder vierteln.
2. Das Schmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Spätzle zufügen und 5 Min. bei mittlerer Hitze braten, dabei ab und zu wenden. Frühlingszwiebeln, Schinkenwürfel und Tomaten untermischen und 1–2 Min. mitbraten. Alles salzen und pfeffern. Käse darüberstreuen und zugedeckt in 3–4 Min. schmelzen lassen. Spätzle sofort servieren.

Das schmeckt dazu: Grüner Salat mit Vinaigrette



bunte
Pfanne

Puten-Reisfleisch

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
25 MIN.

500 g Putenbrustfilet | je 2 rote und grüne Paprikaschoten | 2 Zwiebeln | 4 EL Rapsöl | 1 EL edelsüßes Paprikapulver | 1–2 TL rosenscharfes Paprikapulver | Salz | Pfeffer | 1 Dose stückige Tomaten (400 g) | 150 ml Fleischbrühe | 2 Beutel Express-Langkornreis (à 250 g)

Pro Portion ca. 420 kcal 35 g EW 14 g Fett 38 g KH

1. Putenfilet waschen, trocken tupfen und 1–2 cm groß würfeln. Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.
2. Das Fleisch im Öl bei starker Hitze 3 Min. kräftig anbraten. Zwiebeln und Paprika dazugeben und 2 Min. mitbraten. Alles mit beiden Sorten Paprikapulver bestäuben, kurz anschwitzen, salzen und pfeffern.
3. Tomaten und Brühe dazugeben. Den Reis unterrühren und alles offen 5 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in der Pfanne servieren.



Gemüse-Weizen-Pfanne

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN
25 MIN.

300 g Zucchini | 1 Zwiebel | 2 EL Olivenöl | 300 g Zartweizen | 600 ml Hühnerbrühe | 1 Dose Mais (140 g) | 150 g rote Spitzpaprikaschoten | 1/2 gegrilltes Hähnchen (ca. 350 g) | 1 Bund Schnittlauch | Salz | Pfeffer | edelsüßes Paprikapulver

Pro Portion ca. 485 kcal 16 g EW 14 g Fett 64 g KH

1. Die Zucchini waschen und putzen, die Zwiebel schälen, beides 1 cm klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Zucchini darin 2–3 Min. andünsten. Weizen dazugeben und die Brühe angießen. Weizen bei schwacher Hitze nach Packungsangabe in 10 Min. ausquellen lassen.
2. Inzwischen den Mais abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Spitzpaprika halbieren, putzen, waschen und klein würfeln. Das Hähnchen häuten. Fleisch vom Knochen ablösen, in kleine Stücke schneiden und mit Mais und Paprika unter den Weizen mischen. Alles noch 5 Min. erwärmen.
3. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, fein schneiden und unterheben. Die Gemüse-Weizen-Pfanne mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Kinderhit

Grundrezept süße Pfannkuchen

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

5 MIN. + 30 MIN. RUHEN + 20–30 MIN. BACKEN

200 g Mehl | 2 EL Zucker | Salz | 3 Eier (Größe M) |
500 ml Milch | 8 TL Öl zum Backen

Pro Portion ca. 220 kcal 7 g EW 11 g Fett 25 g KH

1. Mehl und Zucker mit 1 Prise Salz mischen. Nach und nach Eier und Milch mit den Quirlen des Handrührgeräts glatt unterrühren. Den Teig 30 Min. quellen lassen.
2. Eine beschichtete Pfanne (Ø 26 cm) erhitzen, mit 1 TL Öl auspinseln. 1 Kelle Teig (ca. 8 EL) hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Bei mittlerer Hitze die Unterseite in 2–4 Min. hellbraun backen. Pfannkuchen mit einem Pfannenwender wenden und in 2–3 Min. fertig backen. Aus dem restlichen Teig weitere sieben Pfannkuchen backen. Fertige Exemplare im Ofen bei 80° (Umluft 60°) warm halten.

Austausch-Tipp: Für herzhaftere Pfannkuchen den Zucker weglassen, dafür 1/2 TL Salz unter den Teig rühren.

Erdbeer-Pfannkuchen

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

30 MIN. + 30 MIN. RUHEN + 20–30 MIN. BACKEN

1 Grundrezept süße Pfannkuchen (oben) | abgeriebene
Schale von 1/2 Bio-Orange | 500 g Erdbeeren | 1 EL
Zucker | 1 EL Limettensaft | 150 g Sahne | 1 EL Bourbon-
Vanillezucker | 150 g Erdbeerkonfitüre | 1 EL Puderzucker

Pro Portion ca. 365 kcal 8 g EW 17 g Fett 44 g KH

1. Teig nach dem Grundrezept zubereiten, dabei jedoch die Eier trennen und zunächst nur Eigelbe sowie Orangenschale unterrühren. Teig 30 Min. quellen lassen. Dann Eiweiße steif schlagen und unterziehen. Inzwischen Erdbeeren waschen und entkernen. Einige Beeren beiseitelegen, die übrigen Beeren vierteln und mit Zucker und Limettensaft marinieren.
2. Aus dem Teig wie beschrieben nacheinander acht Pfannkuchen backen und im Ofen warm halten. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Pfannkuchen mit Konfitüre bestreichen. Sahne mit einem Spitzbeutel mit Sterntülle jeweils auf eine Pfannkuchenhälfte spritzen, marinierte Erdbeeren darauf verteilen. Pfannkuchen zusammenklappen, mit Puderzucker bestäuben und übrigen Erdbeeren garniert servieren.





fein im Herbst

Mohnpfannkuchen mit Birnen

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

25 MIN. + 30 MIN. RUHEN + 20–30 MIN. BACKEN

1 Grundrezept süße Pfannkuchen (links) | 2 EL gemahlener Mohn | 2 reife Birnen | 125 ml Birnen- oder Apfelsaft | 2 EL Honig | 1 EL Zitronensaft | 250 g Vanilleeis | 1 EL Puderzucker

Pro Portion ca. 350 kcal 8 g EW 15 g Fett 39 g KH

1. Den Pfannkuchenteig nach dem Grundrezept zubereiten, dabei den Mohn mit den Eiern unterrühren. Den Teig 30 Min. quellen lassen. Inzwischen die Birnen waschen, vierteln, entkernen und nach Belieben schälen. Die Viertel in dünne Spalten schneiden. Birnen- oder Apfelsaft, Honig und Zitronensaft in einen Topf geben, aufkochen und in 5 Min. bei mittlerer Hitze sirupartig einkochen lassen. Die Birnen in den Sirup geben und 3 Min. darin dünsten.

2. Aus dem Teig nacheinander wie beschrieben acht Pfannkuchen backen und im Ofen warm halten. Mit den Honig-Birnen und je 1 kleinen Kugel Vanilleeis anrichten. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

reich an Vitamin C



Zitrusfrucht-Pfannkuchen

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

20 MIN. + 30 MIN. RUHEN + 20–30 MIN. BACKEN

1 Grundrezept süße Pfannkuchen (links) | abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette | 2 Orangen | 1 rosa Grapefruit | 200 ml Orangensaft | 2 EL Zucker | 1/2 TL Zimtpulver | 1 EL Speisestärke | 200 g Schmand | 2 Pck. Bourbon-Vanillezucker | 1 EL Puderzucker | 1 EL gehackte Pistazien

Pro Portion ca. 350 kcal 9 g EW 17 g Fett 40 g KH

1. Den Pfannkuchenteig nach dem Grundrezept zubereiten, dabei die Limettenschale mit den Eiern unterrühren. Den Teig 30 Min. quellen lassen. Inzwischen Orangen und Grapefruit samt der weißen Haut schälen, Filets herausschneiden. Orangensaft, 100 ml Wasser, Zucker und Zimt aufkochen. 3 EL Wasser mit der Stärke verquirlen, einrühren und Saftmischung 1–2 Min. kochen lassen. Vom Herd nehmen, Zitrusfrüchte hineingeben und abkühlen lassen.

2. Aus dem Teig wie beschrieben acht Pfannkuchen backen und im Ofen warm halten. Schmand mit Vanillezucker verrühren. Pfannkuchen damit bestreichen, aufrollen, mit Puderzucker und Pistazien bestreuen. Mit Kompott servieren.



**ERNÄHRUNGS-
BAUM**
auch als Poster
für die Küche

Moderne Familienküche – nach den neuesten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft

- * Über 250 Lieblingsrezepte für Groß und Klein von Frühstück bis Abendessen: abwechslungsreich, familientauglich, gesund und einfach in der Zubereitung
- * Blitzrezepte in jedem Kapitel – wenn's mal schnell gehen soll
- * Der bunt illustrierte Ernährungsbaum zeigt auf einen Blick, welche Lebensmittel gesund sind

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-2261-2



9 783833 822612



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

GU

www.gu.de