

HERAUSGEBERIN: DAGMAR VON CRAMM

Susanne Bodensteiner | Martina Kittler | Julia Skowronek

KOCHEN FÜR DIE



FAMILIE

365 Rezeptideen,
die leicht gelingen
und allen schmecken

GU

6



Einleitung & Service

Vorwort	7	So schmeckt's doppelt gut	15
Was koche ich, wenn	8	Basisvorrat für Familien	16
1 x 1 der Ernährung: Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett und mehr	12	Cooler Tipps für Vorräte	17
Der Ernährungskreis	13	Saisonkalender	18
Ernährungs-Knowhow: von Durstlöschern und Essens-Bausteinen	14	Pannenhilfe von A bis Z	20
		Regeln & Rituale: Essen will gelernt sein	21

24



Nudeln

Nudeln perfekt kochen	27	Lasagne, Cannelloni und Pasticcio	36
Pesto und schnelle Pastasaucen	27	Spezialitäten, die's in sich haben	38
Rahmsaucen mit Paprika und Basilikum	28	Lauter leckere Nudeltöpfe	40
Allroundtalent Tomatensauce	30	Einfach gut und kinderleicht – Nudeln aus dem Ofen	42
Bolognese – klassisch und auf neue Art	34	Kalte Pastaküche – Nudelsalate frisch kombiniert	44

46



Kartoffeln

Stampfkartoffeln, Püree und was daraus werden kann	48	Gulasch, Schnüsch und Pizza-Kartoffeln	58
Kartoffel-Klassiker	50	Lieblingskartoffeln für Klein und Groß – Pommes und mehr	61
Deftiges aus dem Backofen	53	Salate von bodenständig bis exotisch	62
Feine Gratins	55		
Gebraten, geschichtet oder raffiniert paniert	56		

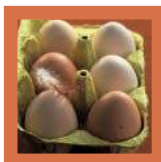
64



Reis & Getreide

Reis kochen und würzig braten	66	Frisch und fruchtig kombiniert: Bulgur, Couscous, Hirse	76
Paella, Pilaw und Curryreis	68	Pizza, Pizza, Pizza	79
Risotto mal vier	70	Herzhafte warme Kuchen: von Quiche bis Pastete	80
Getreide in Topform: mal als Puffer, mal im Ring	72		
Kernige Suppenküche	74		

82



Eier

Schnell gezaubert mit gekochten Eiern ...	84	Feine Soufflés in Grün und Orange	91
Eier klassisch serviert	86	Von Rüblichmarrn und Pizzaschnitten	92
Vielfalt ohne Grenzen: Tortilla & Frittata	88	Pfannkuchen für alle	94

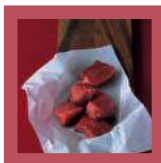
96



Gemüse & Salate

Perfekt gegart: Frühlings-, Sommer- und Herbstgemüse	98	Gemüse mit saftigem Innenleben	106
Ofengemüse: grenzenloser Genuss	101	Mmmh! Cremige Gemüsesüppchen	109
Let's wok!	102	Sattmachersuppen aus aller Welt	110
»Power«-Kraut, Spargel und Spinat	104	Die schnellen Anmacher: Salatsaucen ...	112
		Salate zum Sattessen	115

116



Fleisch & Geflügel

Frikadellen & Hackfleisch	118	Gulasch, Geschnetzeltes & Co.	128
Hähnchen – mal klassisch, mal trendy ...	120	Braten für Fleischfans	130
Schnitzel: immer wieder gut!	124	Schnell gebrutzelt: Kotelett & Steak	131
Kräftiges aus der Suppenküche	126	Feines mit Fleisch	134

136



Fisch & Meeresfrüchte

Fisch mit zarter Knusperkruste 138
 Sanft gebraten, gut gewürzt 141
 Glänzend gegart: Fisch im Aroma-Pack .. 142
 Raffiniertes aus dem Ofen 144

Schmeckt nach Urlaub: Tintenfisch-
 ringe und Knoblauchgarnelen 147
 Meeresfrüchte cool serviert 148
 Spezialitäten für Muschelfans 150

152



Süßes & Obst

Grieß für große und kleine Genießer 155
 Milchreis pur und köstlich
 kombiniert 156
 Ofenfrisch, verführerisch: Clafoutis,
 Gratin und Bratpfelaufauf 158
 Am liebsten mit Vanillesauce: Waffeln,
 Strudel und Kirschenmännchen 160

Heiße fruchtige Desserts 162
 Von Mousse, Panna cotta
 und Tiramisu 164
 Klassiker auf neue Art:
 Grütze, Mus und Kirschkompott 166
 Schlemmen mit Schoko 168
 Eis – einfach zum Dahinschmelzen 170

172



Brotzeit & unterwegs essen

Zupacken und reinbeißen:
 Pita, Wraps & Pizafladen 174
 Zwieback und Brote,
 die's drauf haben 176
 Hotdog und Powerstullen 178

Lunch to go: tolle Snacks
 fürs Familien-Picknick 180
 Dips & Salsas 184
 Würziges für Brote mit Biss 186
 Aufstriche für Naschkatzen 188

190



Feste feiern

Spaß statt Stress:
 Partytipps von A bis Z 192
 Für die süße Nachmittagsparty:
 Kuchen für große und kleine Gäste 194
 Das Menü: edle Vorspeisen 198
 Das Menü: festliche Braten 201
 Das Menü: himmlische Desserts 202

Stars auf dem Partybuffet –
 Fingerfood von Klassik bis Kult 204
 Menü-, Buffet- und Dekotipps 208
 Sommer, Sonne, Grillvergnügen 212
 Partyhits für Kids 214
 Schöne Feste rund ums Jahr 216

218



Kochen für die Kindergruppe

Keine Angst vor großen Portionen! 219
 Leckerschmecker-Gerichte mit
 Kartoffeln, Reis und ganz viel Gemüse ... 220

Hamburger, Pute, Fish & Chips:
 Da gibt's garantiert nichts zu meckern ... 222

224



Hausmittel gegen Unwohlsein

Was unsere Großmütter schon
 wussten 224
 Das weckt die Lebensgeister 225

Kranker Magen oder Darm: Rezepte und
 Tipps aus der Gesundheitsküche 226
 Erste Hilfe bei Schnupfen,
 Fieber & Co. 227

228



Zum Nachschlagen

Was ist eigentlich Pulbiber?
 Glossar der Zutaten von A bis Z 228
 Rezept- und Sachregister 232
 Impressum 240



Grundrezept Tomatensauce

mit Liebe gemacht pro Portion ca. 90 kcal
30–50 Min. 3g Eiweiß · 5g Fett · 7g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
3 EL Tomatenmark
1 große Dose gehäutete
Tomaten (800 g)
2 Lorbeerblätter
1 TL gehackte Rosmarin-
nadeln (ersatzweise
2 TL getrocknete
italienische Kräuter)
Salz · Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln. Das Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 5 Min. andünsten.
2. Das Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Die Tomaten samt Saft dazugeben und mit einem Kochlöffel zerdrücken. 1/4l Wasser angießen. Die Sauce mit den Lorbeerblättern und Kräutern sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Bei schwacher Hitze mindestens 20 Min., besser 40 Min. offen kochen lassen.

1 x kochen – 2 x essen Gleich die doppelte Menge zubereiten – heute mit Pasta, morgen als Suppe genießen.

Tuning-Tipp Wenn Sie 1–3 getrocknete, zerriebene Peperoni in die Sauce rühren, erhalten Sie einen scharfen **Sugo all'arrabiata**. Oder wie wäre es mit einem **Sugo Aurora**? Die fertige Tomatensauce pürieren, 100 g Sahne untermischen und kurz erwärmen. Sauce nochmals abschmecken und mit 4 gehackten Basilikumblättern bestreuen.

Tomatensauce mit Tunfisch

olivenwürzig

30 Min.

pro Portion ca. 150 kcal

10 g Eiweiß · 8 g Fett · 8 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN

1 Grundrezept
Tomatensauce (S. 30)

1 Dose Tunfisch
im eigenen Saft
(135 g Abtropfgewicht)

2–3 eingelegte
Sardellenfilets
(Anchovis)

1/2 Bund Petersilie
50 g schwarze Oliven

2 EL Kapern
Salz · Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Tomatensauce wie im Grundrezept (S. 30) beschrieben zubereiten.

2. Den Tunfisch abgießen, abtropfen lassen und zerpfücken. Die Sardellenfilets abspülen und klein würfeln. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken.

3. Tunfisch, Sardellen, Oliven und Kapern in die fertige Sauce einrühren und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie aufstreuen.

Austausch-Tipp Statt Tunfisch Muschelfleisch aus der Dose verwenden.

DIE rote Sauce – einfach unübertrefflich!

→ **Die klassische Tomatensauce** Sie braucht nur wenige Zutaten – Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter, Pfeffer, Salz, gutes Olivenöl und natürlich Tomaten. Dafür bieten sich geschälte Dosentomaten (»Pelati«) oder stückige Tomaten aus der Packung oder Dose an. Sie sind nicht so wässrig wie frische Tomaten und besitzen viel mehr Aroma. Nur wenn Sie preiswert frische sonnengereifte Tomaten erwischen, lohnt es sich, die Sauce damit zuzubereiten: Statt Dosentomaten 1,5 kg frische Tomaten nehmen – überbrühen, häuten, Samen und Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch grob hacken.

→ **Allroundtalent** Tomatensauce ist ganz einfach zuzubereiten, extrem vielseitig zu verwenden und hier auf dieser Seite drei Mal anders. Besonders wenn's um Nudeln geht, steht sie auf der Familien-Hitliste ganz oben. Servieren Sie die Tomatensauce – gleich ob klassisch oder Variante – am besten zu Tagliatelle (Bandnudeln), Makkaroni oder Spaghetti. Sie können sie auch sehr gut mit Fisch oder Fleisch [→ S. 119, 121] kombinieren, als Basis für eine Suppe oder für gefülltes Gemüse [→ S. 106] verwenden. Oder mal kalt als Brotaufstrich servieren. Lecker!

Tomatensauce mit Gemüse

vegetarisch

35–55 Min.

pro Portion ca. 170 kcal

4 g Eiweiß · 8 g Fett · 10 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Stangen

Staudensellerie

1 kleiner Zucchini

1 Möhre

3 EL Olivenöl

1/4 l Rotwein oder

Gemüsebrühe

800 g stückige Tomaten
(Packung oder Dose)

1 TL frisch gehackter
oder getrockneter

Thymian

Salz · Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, getrennt fein hacken. Selleriestangen und Zucchini waschen und putzen, die Möhre schälen. Alles fein würfeln.

2. Das Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Sellerie, Zucchini, Möhren und Knoblauch hinzufügen und 3 Min. andünsten. Mit Wein oder Brühe ablöschen. Tomaten zugeben, mit Thymian würzen. Salzen und pfeffern.

3. Die Sauce bei kleiner Hitze mindestens 20 Min., besser 40 Min. offen kochen lassen.

Tuning-Tipp Schmoren Sie mit dem klein gehackten Gemüse gleich noch 250 g gemischtes Hackfleisch an.

Speed-Tipp Statt Gemüse zu schnippeln 300 g TK-Suppengemüse mit Zwiebeln und Knoblauch andünsten.

Tomaten-Speck-Sauce mit Mais

deftig, kräftig, gut

35 Min.

pro Portion ca. 255 kcal

11 g Eiweiß · 16 g Fett · 15 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN

100 g durchwachsener

Räucherspeck

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

3 EL Tomatenmark

1/4 l Fleischbrühe

1 große Dose gehäutete
Tomaten (800 g)

1 Lorbeerblatt

2 TL getrockneter

Oregano

135 g Gemüsemais

(Dose), abgetropft

1/2 Bund Schnittlauch

Salz · Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Speck sehr fein würfeln, die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Speck mit den Zwiebeln im heißen Öl auslassen.

2. Das Tomatenmark einrühren und anrösten. Sofort mit der Brühe ablöschen. Tomaten einrühren, zerdrücken. Lorbeer und Oregano hinzufügen. Die Sauce bei kleiner Hitze offen 20 Min., besser 40 Min. köcheln lassen.

3. Den Mais in der fertigen Sauce erhitzen. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Schnittlauch bestreuen.

Austausch-Tipp Mögen Sie's noch würziger? Kein Problem. Einfach den Speck weglassen. Dafür Cabanossi, die kräftige Knoblauchwurst, mit den Zwiebeln braten.



Mediterrane Kartoffelpfanne

schmeckt nach Urlaub

30 Min.

pro Portion ca. 490 kcal

8 g Eiweiß · 6 g Fett · 26 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

800 g vorwiegend fest
kochende Kartoffeln
2 rote Paprikaschoten
4 Zweige frischer Ros-
marin oder 1 TL ge-
trockneter Rosmarin
Salz · Pfeffer
edelsüßes Paprika-
pulver
75 g Feta
Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und, am besten mit der Küchenmaschine, in dünne Scheiben hobeln. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in dünne Streifen schneiden. Frischen Rosmarin waschen, trockenschütteln und die Nadeln klein hacken.

2. Öl in einer großen Pfanne (ca. 28 cm Ø) erhitzen. Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. braten, ab und zu wenden. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Rosmarin würzen. Paprikastreifen 5 Min. mitbraten.

3. Den Feta in kleine Stücke schneiden und kurz vor Schluss zur Kartoffelpfanne geben. Das Gericht mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und heiß servieren.

Tuning-Tipp Eine Hand voll Oliven oder 1–2 EL Kapern dazugeben.

Mehr draus machen Reicht für 6 Portionen, wenn Sie vor den Kartoffeln 150 g Hackfleisch anbraten.



Sesam-Kartoffeln

originelle Beilage

25 Min.

pro Portion ca. 255 kcal

6 g Eiweiß · 12 g Fett · 30 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

800 g vorwiegend fest
kochende Kartoffeln
Salz · 4 EL Butter
3 EL Semmelbrösel
3 EL Sesam

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln gut waschen. Mit wenig Wasser und 2 TL Salz ungeschält in einen Topf geben, zum Kochen bringen. Zugedeckt 20–25 Min. garen. Die Kartoffeln sind gar, wenn man sie mit einem Messer leicht einstechen kann.

2. Kartoffeln kalt abschrecken und noch heiß pellen. Kleine Kartoffeln ganz lassen, größere halbieren oder vierteln.

3. Butter in einer Pfanne erhitzen. Semmelbrösel und Sesam darin ca. 3 Min. anrösten. Kartoffeln dazugeben und in den Butterbröseln schwenken, so dass sie rundherum »paniert« werden. Sofort servieren.

Da passt's dazu zu vielen Fleisch- und Fischgerichten oder – für ein vegetarisches Hauptgericht – zu Kräuterquark und Salat

Speed-Tipp Mit Pellkartoffeln vom Vortag sind die Sesam-Kartoffeln ein Blitzrezept.

Tuning-Tipp Kartoffeln vor dem Servieren mit 1/2 Bund gehackter Petersilie bestreuen.



Schinken-Stippe-Kartoffeln

Lieblingessen mit Tradition

25 Min.

pro Portion ca. 275 kcal

10 g Eiweiß · 14 g Fett · 26 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

800 g vorwiegend fest
kochende Kartoffeln

Salz

1 Bund Schnittlauch

4 Scheiben gekochter

Schinken

200 g Schmand (24 %)

50 ml Milch

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln gut waschen. Mit wenig Wasser und 2 TL Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze zugedeckt 20–25 Min. garen.

2. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Schinken klein würfeln. Schmand und Milch erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schinken dazugeben und warm werden lassen.

3. Kartoffeln kalt abschrecken und noch heiß pellen. Kleinere Kartoffeln halbieren, größere in nicht zu kleine Stücke schneiden. Mit der Schinken-Stippe übergossen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Austausch-Tipp Mehr Feuer gewünscht? Für **Paprikacreme** 3 EL Ajvar (Paprikapaste) und 2 klein gewürfelte rote Paprikaschoten unter den Schmand rühren. Für **Senfcreme** 1–2 EL Senf unterrühren und statt Schnittlauch Dill verwenden.

Schicht-Brägle

mediterran angehaucht

50 Min.

pro Portion ca. 390 kcal

11 g Eiweiß · 26 g Fett · 28 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Bund Petersilie

Salz · Pfeffer

getrockneter Oregano

Zimtpulver

800 g fest kochende

Kartoffeln

3 EL neutrales Öl

250 g Zucchini

250 g Tomaten

1/2 Bund Basilikum

100 g Feta

100 g Schmand (24 %)

100 g Sahne

ZUBEREITUNG

1. Petersilie waschen, Blättchen fein hacken. Mit 2 TL Salz, etwas Pfeffer, 1 Msp. Oregano und 1 Prise Zimt mischen.

2. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Öl in einer großen beschichteten Deckelpfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Mit etwas Würzmix bestreuen und bei kleiner Hitze zugedeckt schmoren.

3. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen, in Scheiben schneiden, in die Pfanne schichten und würzen. Tomaten waschen, ohne Stielansätze klein schneiden, einschichten, ebenfalls würzen. Alles zugedeckt 15 Min. garen.

4. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter grob hacken, mit Feta, Schmand und Sahne pürieren. Auf den Schicht-Brägle verteilen und alles noch 5–10 Min. weitergaren.

Austausch-Tipp Anderes Gemüse wie z. B. Gemüsezwiebeln, Lauch, Auberginen oder Paprika einschichten.



Grundrezept Brathähnchen

ganz einfach

15 Min. + 60 Min. Garen

pro Portion ca. 510 kcal

56 g Eiweiß · 32 g Fett · 1 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR

4 PORTIONEN

1 küchenfertiges
Hähnchen (ca. 1,5 kg)
Salz · Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprika-
pulver
1 Kräuterstrauß be-
stehend aus Petersilie,
Thymian, Oregano,
Lorbeer
3 Knoblauchzehen
2 EL Butterschmalz

ZUBEREITUNG

1. Das Hähnchen kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Innen und außen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen.
2. Den Kräuterstrauß abbrausen und trockenschüteln. Die Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Kräuterstrauß und Knoblauch in die Bauchhöhle des Hähnchens stecken. Die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. Das Butterschmalz zerlassen, das Hähnchen rundherum einstreichen.
3. Mit der Brustseite nach unten in einen Bräter legen und im heißen Ofen (unten) 60 Min. braten. Nach

20 Min. wenden. Während der letzten 30 Min. öfters mit dem Bratensaft begießen oder bepinseln. Mit einem Spießchen in den Schenkel stechen – wenn klarer Fleischsaft austritt, ist das Hähnchen fertig. Zum Tranchieren erst die Keulen abtrennen, dann die Brüste auslösen und in Scheiben schneiden.

Das schmeckt dazu Salat und Röstkartoffeln oder Brot oder Kartoffelsalat

Mehr draus machen 2 Brathähnchen gleichzeitig braten – einfach auf den Rost des Backofen legen, darunter eine Fettpfanne schieben.

Tomatenhähnchen mit Oliven

preiswert

30 Min. + 1 Std. 20 Min. Garen

pro Portion ca. 640 kcal

59 g Eiweiß · 38 g Fett · 11 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Grundrezept Brathähnchen (S. 120) ohne Paprikapulver und Butterschmalz
2 Zwiebeln · 2 Knoblauchzehen
2 Möhren · 4 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter
4 Zweige Rosmarin
1 große Dose gehäutete Tomaten (800 g)
1/8 l Rotwein oder Hühnerbrühe
Salz · Pfeffer
50 g schwarze Oliven

ZUBEREITUNG

1. Das Brathähnchen vorbereiten und füllen wie im Grundrezept (S. 120) beschrieben, allerdings nur mit Salz und Pfeffer würzen, Butterschmalz weglassen.
2. Backofen auf 200° vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Möhren schälen und ebenfalls würfeln.
3. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren darin bei mittlerer Hitze kräftig anbraten. Die Lorbeerblätter und Rosmarinzwige dazugeben, Tomaten samt Saft hinzufügen. Wein oder Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Oliven dazugeben.
4. Hähnchen auf die Tomaten setzen und im Ofen (unten, Umluft 180°) 60–70 Min. garen; dabei nach und nach 1/8 l Wasser angießen. Dann die Temperatur auf 220° (Umluft 200°) stellen und das Hähnchen weitere 10–15 Min. garen, bis das Fleisch gebräunt ist. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Das schmeckt dazu knuspriges Baguette oder im Umluftherd auf einem zweiten Blech mitgebackene Ofenkartoffeln (S. 50)

Tuning-Tipp Ein echter Hit: Mit dem Gemüse die ungeschälten Zehen von 2 großen Knoblauchknollen mitgaren. Beim Essen das Knoblauchpüree aus der Schale drücken und aufs Brot streichen. Köstlich!

Zitronenhähnchen vom Blech

mal mediterran

40 Min. + 1 Std. 15 Min. Garen

bei 6 Portionen pro Portion ca. 600 kcal

40 g Eiweiß · 39 g Fett · 20 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

1 Hähnchen (ca. 1,5 kg)
Salz · Pfeffer
800 g kleine fest kochende Kartoffeln
300 g Schalotten · 300 g Zucchini
2 rote Paprikaschoten
5 Knoblauchzehen
1 Bund Thymian
2 Zitronen · 1/8 l Olivenöl
1/8 l Hühnerbrühe

ZUBEREITUNG

1. Hähnchen in 10 Portionsstücke zerlegen (Flügel, Ober- und Unterschenkel, Körper einmal längs, einmal quer teilen). Die Teile kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Kartoffeln schälen und längs halbieren. Die Schalotten schälen, größere halbieren. Die Zucchini waschen, putzen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, putzen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen. Thymian abbrausen und trockenschütteln.
3. Die Kartoffeln auf der Fettpfanne des Backofens verteilen. Hähnchenteile, Schalotten, Zucchini- und Paprikastücke sowie die Knoblauchzehen darauf verteilen. Thymianzwige dazwischen stecken. Die Zitronen auspressen, mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und der Brühe verrühren, über das Hähnchen gießen.
4. Die Saftpfanne in den heißen Ofen (unten) schieben und das Hähnchen 60 Min. braten. Es dann noch weitere 15 Min. bei 250° bräunen.

Tuning-Tipp Typisch griechisch wird's, wenn Sie vor dem Servieren noch 200 g zerbröckelten Feta und 1 Bund fein gehackte Petersilie darüber streuen.

Gefülltes Couscous-Hähnchen

ganz einfach

35 Min. + 1 Std. 20 Min. Garen

pro Portion ca. 680 kcal

63 g Eiweiß · 37 g Fett · 23 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Grundrezept Brathähnchen (S. 120)
200 g kleine Egerlinge (ersatzweise Champignons) · 1 kleine Zwiebel
1 EL Butter · 150 ml Gemüsebrühe
100 g Couscous (feiner Weizengrieß)
1/2 Bund Petersilie · 1 EL Semmelbrösel
1 Ei (Größe M) · 1 Eigelb · Salz · Pfeffer
etwas abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Das Hähnchen vorbereiten und würzen wie im Grundrezept (S. 120) beschrieben, aber nicht mit Kräutern und Knoblauch füllen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Pilze abreiben, putzen und feinblättrig schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der zerlassenen Butter glasig dünsten. Die Pilze hinzufügen und unter Rühren 3 Min. anbraten. Mit der heißen Brühe ablöschen, aufkochen lassen und über den Couscous gießen, 5 Min. quellen lassen.
3. Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Mit Semmelbröseln, Ei und Eigelb unter den Couscous mischen. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. In das Hähnchen einfüllen, die Öffnung mit Holzstäbchen zustecken.
4. Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf ein Backblech legen. Im Ofen (unten, Umluft 180°) 30 Min. braten. Das Hähnchen umdrehen, die Hitze auf 180° (Umluft 160°) herunterschalten, weitere 50 Min. garen.

Das schmeckt dazu grüner Salat

Austausch-Tipp Wunderbar aromatische Variante: Pfifferlinge oder Steinpilze anstatt der ZuchtPilze nehmen.

Ein paar Würzvarianten

→ **Frisch** abgeriebene Zitronenschale → **Italienisch** Salbei und dünne Speckscheiben → **Feurig scharf** Cayennepfeffer, mit Öl verrührt → **Indisch** Curry, Koriandergrün und Ingwer

Würze geht unter die Haut

→ **Aroma-Knaller** Hähnchenhaut mit der Hand lockern und zurückschieben, Würzung direkt auf dem Fleisch verteilen, die Haut wieder über das Fleisch schieben und das Hähnchen braten.



Zum Überziehen und Dekorieren

→ **Schokolade schmelzen** Die Schokolade mit dem Messer grob zerkleinern oder in Stücke brechen und in eine ofenfeste Schüssel geben. Einen Topf, in den die Schüssel passt, 3 cm hoch mit Wasser füllen, dieses aufkochen, die Schüssel in den Topf stellen und die Schokolade darin schmelzen.



Fruchtiges in Schokohülle

→ **Schokofrüchte herstellen** Geeignet sind z. B. Erdbeeren, Bananen, Trauben, Physalis (Kapstachelbeeren) oder auch Trockenfrüchte. Dunkle Schokolade, Vollmilchschokolade oder weiße Schokolade schmelzen. Die vorbereiteten Früchte in die Schokolade tauchen, die Früchte auf ein Gitter legen und die Schokolade fest werden lassen.



Schokoladenmousse

klassisch gut

20 Min. + 4 Std. Kühlen

pro Portion ca. 490 kcal

10 g Eiweiß · 49 g Fett · 17 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN

200 g Bitterschokolade
4 Eigelbe
100 ml Orangensaft
200 g Sahne

ZUBEREITUNG

1. Die Schokolade wie im Kasten auf S. 168 beschrieben schmelzen.
2. Eigelbe und Orangensaft in eine Schüssel geben und ebenfalls über dem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen ca. 3 Min. schaumig schlagen. Sofort mit der Schokolade verrühren und die Mischung etwas abkühlen lassen.
3. Die Sahne steif schlagen und die Schokoladenmasse mit dem Schneebesen unterheben. Die Mousse 3–4 Std. kühl stellen.

Tuning-Tipp Unter die Schokoladen-Eigelb-Masse 1/2 TL Gewürze mengen, z. B. Zimtpulver, gemahlene Kardamom, zerbröselte getrocknete Chilischoten oder 3 EL kleine Schokoladenstückchen. Oder in die fertige Schokomousse vor dem Kühlstellen 4 cl Alkohol (z. B. Grand Marnier, Kirschwasser oder Kakaolikör) einrühren.

Schokoladencreme mit Früchten

ganz einfach

25 Min. + 2 Std. Kühlen

bei 6 Portionen pro Portion ca. 405 kcal

5 g Eiweiß · 40 g Fett · 13 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR
4–6 PORTIONEN

150 g Bitterschokolade
400 g Crème fraîche
400 g frische Früchte
(z. B. Beeren, Kiwis,
Mango, Physalis)

ZUBEREITUNG

1. Schokolade in Stücke brechen. Die Crème fraîche unter Rühren erhitzen. Schokolade dazugeben und unter Rühren auflösen. Die Crème in Gläser füllen, 2 Std. kühl stellen.
2. Die Früchte vorbereiten und eventuell in mundgerechte Stücke schneiden. Auf der Crème anrichten und das Dessert servieren.

Austausch-Tipp Die Crème fraîche durch 400 g flüssige Sahne ersetzen.

Tuning-Tipp Für **Erdbeer-Schokotörtchen** 4 kleine Mürbeteigarteleites – selbst gemacht (S. 195) oder gekauft – innen mit je 1 TL heißer Aprikosenmarmelade ausstreichen, diese etwas trocknen lassen. Die Schokoladencreme wie im Rezept beschrieben zubereiten, in die Tarteletes füllen und diese kalt stellen. 250 g geputzte Erdbeeren halbieren und vor dem Servieren auf den Törtchen verteilen.

Schokoladorsorbet

einfach himmlisch!

15 Min. + 4 Std. Kühlen

pro Portion ca. 395 kcal

3 g Eiweiß · 1 g Fett · 91 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN

1 Vanillestange
350 g Rohrohrzucker
(ersatzweise weißer
Haushaltszucker)
3 EL Kakaopulver
1 EL Instant-
Kaffeepulver
4 cl Kakaolikör nach
Belieben

ZUBEREITUNG

1. Die Vanillestange längs aufschneiden und das Mark auskratzen. 600 ml Wasser mit dem Vanillemark und dem Zucker ca. 3 Min. kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
2. Inzwischen den Kakao mit 3 EL kaltem Wasser glatt rühren, in den Topf gießen und alles nochmals aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen, Instantkaffee und Likör zugeben und die Mischung abkühlen lassen.
3. Das Sorbet in der Eismaschine cremig gefrieren lassen oder in eine bauchige Schüssel umfüllen, diese für 4 Std. in das Gefriergerät stellen und die Mischung alle 30 Min. mit dem Schneebesen durchrühren.

Austausch-Tipp Für **Früchtesorbet** 400 g Fruchtpüree, z. B. von Beeren, Aprikosen oder gemischten Früchten, mit 300 g Zucker aufkochen, abkühlen lassen. 4 EL Zitronensaft und nach Belieben 4 cl Alkohol (z. B. Cointreau oder Himbeergeist) unterrühren. Das Sorbet wie beschrieben gefrieren lassen.

Schokoladensauce

blitzschnell

10 Min.

pro Portion ca. 360 kcal

9 g Eiweiß · 35 g Fett · 20 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN

250 g Bitterschokolade
1/4 l Milch

ZUBEREITUNG

Schokolade in Stücke brechen. Die Milch aufkochen, die Schokolade dazugeben und bei kleiner Hitze rühren, bis sie sich aufgelöst hat. Die Schokoladensauce schmeckt warm und kalt.

Da passt's dazu Für **Birne Helene** die Schokoladensauce wie im Rezept beschrieben zubereiten. 2 EL Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen. 200 g Sahne steif schlagen. 4 Portionen Vanilleeis in Dessertschälchen anrichten, 8 Birnenhälften (Dose) dazulegen und mit der Sahne und den Mandeln dekorieren. Die Schokoladensauce getrennt dazu servieren.

Tuning-Tipp Kleiner Kaffee-Kick gefällig? Für **Mocca-Schokosauce** die Schokoladensauce wie beschrieben zubereiten. 2 EL Instant-Kaffeepulver, 2 EL braunen Zucker und nach Belieben 4 cl Kaffeelikör einrühren.

Austausch-Tipp 1/8 l Milch durch Sahne ersetzen – nicht kalorienarm, aber köstlich!

KOCHEN FÜR DIE FAMILIE



Schnell, gut, gesund, morgens, mittags, abends, für unterwegs, zum **Feiern** drinnen und draußen, für die Kindergruppe, gegen kleine Wehwehchen und für **große und kleine Feinschmecker** und Immer-Dasselbe-Esser. Und das ohne Stunden am Herd und beim Einkaufen zu verbringen? Das geht! Und zwar ganz einfach mit unseren **365 Rezeptideen** für jeden Tag und vielen Lieblingsrezepten für die ganze Familie. Extra: Lesezeichen und Namenskärtchen zum Ausschneiden.

GU

WG 453 Allgemeine Kochbücher

ISBN 978-3-7742-7200-2



9 783774 272002

€ 19,99 [D]

€ 20,60 [A]

www.gu.de