

A L E S S A N D R A M E Y E R - W Ö L D E N

J U S T *love* A D D



GRÄFE
UND
UNZER

G E S U N D E F A M I L I E N K Ü C H E F Ü R K L E I N U N D G R O S S

Try it



Vorwort 4



Alessandras Familienrezepte 6

Routine und Konsequenz – Der Schlüssel zum Erfolg 8

Locker bleiben beim wählerischen Esser 12

Zeitmanagement 14

Auf die Qualität kommt's an 16

Meine Vorratskammer 18

Meine Küchenwerkzeuge 20



Basics 22

Frühstück, Snacks & Smoothies 56

Salate & Suppen 98

Hauptgerichte & Beilagen 120

Desserts 162

Wochenplan 186

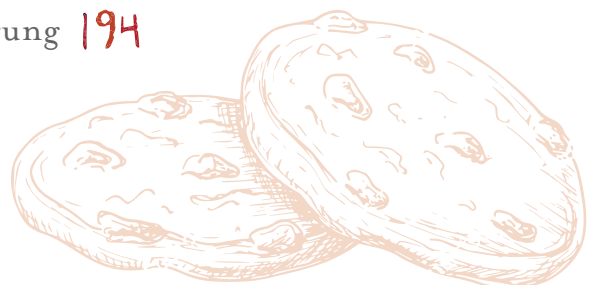
Last but not least 188



Register 190

Impressum 192

Danksagung 194

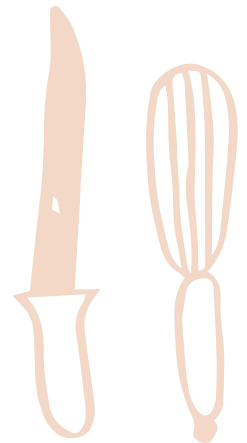




WOW

ALESSANDRAS FAMILIENREZEPTE

Viele Ratschläge, die ich im Laufe der Jahre eingesammelt habe, halten mich als eine Art Rettungsweste über Wasser. Ich hoffe, die Tipps auf den folgenden Seiten werden das Gleiche für dich tun und dir zeigen, wie du mit einem genauen Zeitplan, konsequenter Routine, ausgewogener Ernährung und Sport zu einer gesunden Life Balance für dich selbst und deine ganze Familie gelangen kannst.

S
U
P
E
R
MOM

LOCKER BLEIBEN BEIM WÄHLERISCHEN ESSER

Meine Mutter hat mir schon oft die Geschichte erzählt, wie ich sie als Baby an den Rand der Verzweiflung gebracht habe. Es gab nämlich eine Phase, in der ich ausschließlich Spinat essen wollte und jedes andere Lebensmittel strikt verweigerte.

Nachdem alle Bemühungen, mir weitere Speisen anzubieten, fehlgeschlagen waren, brachte mich meine Mutter frustriert, ratlos und in großer Sorge zum Arzt. Der Arzt untersuchte mich und fragte schließlich, ob meine Mutter jemals von einem Kind gehört habe, das an zu hohem Spinatkonsum gestorben sei. Sie verneinte und der Arzt riet ihr, mir einfach weiter Spinat zu geben, bis ich die grünen Blätter satt hätte. Gleichzeitig sollte sie mir aber auch andere Gerichte vorsetzen – doch völlig ohne Druck. Und

weißt du, was passierte? Meine Spinatphase endete von ganz allein. Sobald die Verbissenheit weg war und meine Mutter sich nicht mehr auf das Negative an meinen Essgewohnheiten versteifte, fing ich prompt an, mich für neue Speisen zu öffnen.

KINDER DURCHLAUFEN VERSCHIEDENE PHASEN UND PROBIEREN SICH STÄNDIG NEU AUS

Es wird immer Zeiten geben, in denen deine Kinder manche Dinge lieber essen als andere. Wichtig ist auch hier, beharrlich und konsequent zu bleiben. Biete einfach weiterhin eine Vielzahl an Lebensmitteln an, aber übe dabei niemals Zwang aus. Wenn der erste Versuch mit Brokkoli nicht gut läuft, probiere es erneut. Und dann noch mal und noch mal. Und bleibe gelassen dabei, schenke dem wählerischen Essverhalten möglichst keinerlei Beachtung, auch wenn es dich bestimmt verrückt macht und innerlich auf die Palme treibt.

BEZIEH DEINE KINDER MIT EIN

Damit es erst gar nicht zu einem mäkeligen Essverhalten deiner Kinder kommt, lass sie von Beginn an am Kochprozess teilhaben. Das fängt bei der Vorbereitung und Planung an. Nimm deine Kinder mit zum Einkaufen in den Supermarkt, wecke ihre Neugier auf die unterschiedlichen Lebensmittel und ermutige sie dazu, Fragen zu stellen. Lass sie spielerisch Neues probieren und mache alles rund ums Thema Essen zu einem positiven Erlebnis. Vermittle ihnen, was gesunde Ernährung ist, sodass sie irgendwann von selbst erkennen, was dem Körper gut tut. Zeig ihnen aber auch, dass es total in Ordnung ist, mal ein Stück Kuchen zu genießen. Kinder sollten sich niemals schuldig fühlen beim Essen, sondern lernen, dass alles eine Frage



der richtigen Balance ist. Lass sie auch in der Küche mit-helfen. Sind deine Kinder noch zu klein zum Gemüse-schnippeln, können sie vielleicht schon den Tisch decken. Kochen und Essen sollen keine lästige Pflicht sein, son-derern Spaß machen.

WIE DU MACHTKÄMPFE VERMEIDEST

Gibt es in deiner Familie einen wählerischen Esser, solltest du die folgenden Leitsätze verinnerlichen, um ihm zu hel-fen, zu einer ausgewogenen Ernährung zurückzufinden.

GIB DEIN BESTES, NICHT FRUSTRIERT ZU SEIN!

Gelassenheit ist einer der Schlüssel zum Erfolg. Eine kurze Sicherung ist selten eine Lösung – auch nicht, wenn du etwas an den Essgewohnheiten deines Kindes ändern möchtest. Also atme tief durch und hab Geduld.

IMMER LOCKER BLEIBEN!

Versuche, die Dinge nicht noch schlimmer zu machen, indem du einem wählerischen Essverhalten mehr Bedeu-tung gibst, als es wirklich verdient. Denk immer daran: Familienessen macht Spaß.

ROUTINE IST ALLES!

Ein guter Zeitplan und regelmäßige gemeinsame Mahlzei-ten helfen, das Verlangen nach Süßem und anderen unge-sunden Lebensmitteln zu minimieren.

BEZIEH DIE GESCHWISTER MIT EIN!

Gibt es ältere Geschwister in deiner Familie, lass sie eine Vorbildfunktion einnehmen, wenn es darum geht, neue Lebensmittel zu probieren. In der Regel werden ihnen die Kleineren nacheifern.

BLEIB STARK!

Mach dir keine Sorgen, wenn ein Essen auch mal komplett abgelehnt wird. Dein Kind wird ganz bestimmt nicht ver-hungern und dafür bei der nächsten Mahlzeit umso mehr zuschlagen. Bei Verweigerung eine Alternative anzubieten ist absolut nicht hilfreich.



HULK'S SUPERHERO-SPINATWAFFELN

10 Min. Zubereitung, 30 Min. Backen · Pro Portion ca. 800 kcal, 24 g E, 71 g F, 17 g KH
Vegetarisch

FÜR 4 PERSONEN

250 g gemahlene Mandeln

1 TL Backpulver

Salz

4 Eier

200 g Blattspinat

50 g Kokosmilch (selbst gemacht, siehe S. 26)

125 g Kokosjoghurt (ungesüßt)

100 g weiche Butter

½ TL Vanilleextrakt

Außerdem

Waffeleisen

Kokosöl für das Waffeleisen

Ahornsirup zum Beträufeln

Das Waffeleisen vorheizen. Etwas Kokosöl zerlassen und die Backflächen damit gründlich fetten. In einer großen Schüssel gemahlene Mandeln, Backpulver und ½ TL Salz mischen.

Die Eier aufschlagen und in einen Mixer geben. Den Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und zugeben. Kokosmilch, Joghurt und Butter zufügen und alles fein pürieren. Dann die Spinatmischung mit dem Vanilleextrakt in die Schüssel zur Mandelmischung geben und so lange unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

2 EL Teig in die Mitte der unteren Backfläche des Waffeleisens geben und das Eisen schließen. Die Waffel 3–5 Min. backen. So fortfahren, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist. Die Waffeln vor dem Servieren mit Ahornsirup beträufeln.

Tipp:

Statt mit Ahornsirup schmecken die Waffeln auch mit gezuckerter Kondensmilch oder frischen Früchten und Beeren hervorragend.





GEMÜSE-EI-MUFFINS ... BREAKFAST FOR CHAMPIONS!

10 Min. Zubereitung, 20 Min. Backen · Pro Stück ca. 145 kcal, 13 g E, 10 g F, 1 g KH
Vegetarisch · Glutenfrei



FÜR 6 STÜCK

6 Eier
1 EL Allzweck-Gewürz- mischung (siehe S. 52)
1 Prise Pfeffer
100 g Gouda
100 g Champignons
1 rote Paprika
½ Frühlingszwiebel
50 g Blattspinat
1 TL Kokosöl

Außerdem

Kokosöl für die Form
6er-Muffinform

Den Backofen auf 180° vorheizen. Eier, Gewürze und Pfeffer verquirlen. Gouda würfeln und unterrühren. Pilze putzen und klein schneiden. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften würfeln. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Spinat verlesen und klein hacken. Das Gemüse im Kokosöl 3–4 Min. bei mittlerer Hitze braten, dann unter die Eimischung rühren.

Etwas Kokosöl zerlassen und die Muffinform damit gründlich fetten. Die Eiermasse gleichmäßig auf die Mulden verteilen. Die Muffins in 15–20 Min. im heißen Ofen (Mitte) goldbraun backen.

Tipp:

*Die proteinreichen Muffins sind vor allem
für Sportler ein super Frühstück!*

FRENCH TOAST

Jeden Samstagmorgen bitten mich meine Kinder um French Toast. Mittlerweile ist die Zubereitung dieses Rezepts zu einer schönen und vor allem sehr leckeren Routine geworden, mit der wir gemeinsam ins Familienwochenende starten.

15 Min. Zubereitung · Pro Portion ca. 375 kcal, 12 g E, 20 g F, 37 g KH
Vegetarisch



FÜR 4 PERSONEN

Für den French Toast

4 Eier
250 ml Mandeldrink (selbst gemacht, siehe S. 24, ersatzweise Kokosmilch)
1 TL Vanilleextrakt
1 TL Zimtpulver
½ TL gemahlene Kurkuma
½ TL frisch geriebene Muskatnuss
½ TL Ingwerpulver
1 Prise Pfeffer
8 Scheiben Vollkorn-Toastbrot

Für das Topping

2 Bananen
4 TL Ahornsirup

Außerdem

Butterschmalz zum Ausbacken

Für den French Toast die Eier aufschlagen, in eine Schüssel geben und verquirlen. Den Mandeldrink und den Vanilleextrakt unterrühren. Alles mit Zimt, Kurkuma, Muskatnuss, Ingwer und Pfeffer würzen und nochmals gut verquirlen.

1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Je 2 Toastbrotsciben von beiden Seiten kurz in die Eimischung tunken, bis sie davon vollständig bedeckt sind. Dann die Scheiben in die Pfanne geben und pro Seite 1–2 Min. braten, bis sie goldgelb sind. Mit den übrigen Toastscheiben genauso verfahren.

Inzwischen für das Topping die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die French Toasts auf Teller verteilen, mit Bananenscheiben belegen und mit Ahornsirup beträufelt servieren.

Tipp:

*Man kann für dieses Rezept jedes beliebige Brot verwenden. So-
gar aus Croissants haben wir schon French Toasts zubereitet
... mit wahrscheinlich 10 000 Kalorien – pscht, nicht verraten!*



Bon
Appetit



Big Burger!
Opps



KUBANISCHER CHEESEBURGER

Eines meiner interessantesten Reiseziele war definitiv Kuba. Die Lebensfreude der Einheimischen ist einfach ansteckend. Obwohl ich in den USA lebe, bekam ich meinen besten Burger in Havanna vorgesetzt. Dieses Rezept macht mir jedes Mal gute Laune, da es mich an meine Zeit in Kuba erinnert.

25 Min. Zubereitung · Pro Portion ca. 860 kcal, 51 g E, 53 g F, 37 g KH



FÜR 4 PERSONEN

Für die Pattys

600 g Rinderhackfleisch

1 Ei

2 EL Vollkorn-Semmelbrösel

1 TL Ketchup (selbst gemacht, siehe S. 46)

1 TL Dijon-Senf

1 TL geräuchertes Paprikapulver

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ grüne Paprika

½ Bund Petersilie

2 TL Avocadoöl

Für die Burger

4 Vollkorn-Hamburger-Brötchen

4 EL Mayonnaise (selbst gemacht, siehe S. 47)

4 Blätter Eichblattsalat

½ Tomate

4 Scheiben Cheddar

Für die Pattys das Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben. Das Ei aufschlagen und mit Semmelbröseln, Ketchup und Senf zugeben. Alles mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälfte ebenfalls fein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

1 TL Avocadoöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin 3–4 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Kurz abkühlen lassen, die Petersilie unterrühren und die Mischung zum Fleisch geben. Alles mit den Händen gut durchkneten, dann aus der Hackmasse vier flache Pattys formen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Pattys bei mittlerer Hitze in 3–4 Min. pro Seite goldbraun braten.

Inzwischen für die Burger die Brötchen halbieren und die Schnittflächen mit Mayonnaise bestreichen. Die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Die Tomatenhälfte waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die unteren Brötchenhälften mit Salat, Tomatenscheiben, Pattys und Cheddar belegen. Dann die oberen Hälften obenauf setzen. Die Burger sofort servieren.

Tipp:

Du kannst die Cheeseburger nach Belieben mit weiteren Zutaten toppen: Wie wäre es mit gegrillten Zucchinischeiben, Zwiebelringen und Kresse?

THE KITCHEN IS THE *heart* OF ANY HOME

MIT LIEBE GEKOCHT SCHMECKT ES AM BESTEN!

Als Model, Designerin, Unternehmerin und fünffache Mama weiß ich, wie stressig der Alltag mit Kindern sein kann. Vor allem in Bezug aufs Essen ist es nicht immer leicht, es allen recht zu machen. Wie man es trotzdem schafft, dank eines smarten Zeitmanagements eine gute Balance zu finden und dabei gut organisiert und glücklich zu bleiben, verrate ich dir in diesem Buch exklusiv und ganz persönlich. Neben vielen Tipps und Tricks aus meinem Familienleben gibt es rund 100 Rezepte aus meinem Alltag. Diese sind nicht nur schnell nachgekocht, sondern auch gesund, abwechslungsreich und wurden von meinen fünf Kindern freigegeben. Viel Freude damit!

Alessandra Meyer Wilken



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7100-9



9 783833 871009