

SUSANNE BODENSTEINER SARAH SCHOCKE

# FEIERABEND FOOD

*für die  
Familie*

70

Rezepte zum  
Runterkommen

GU

6

**ENTSPANNTER VORRAT**

*Hier kommen pflegeleichte Lebensmittel für Kühlschrank und Tiefkühlfach – für spontanes Kochen ohne Einkaufsstress!*

---

12

**QUICKIES AUS DEM VORRAT**

*Der Tag heute war einfach zu voll, um auch noch frisch im Supermarkt einzukaufen? Kein Problem, die Zutaten für Maiscremesuppe, Nudelfrittata oder schnelle Polenta habt ihr bestimmt einfach im Vorratsschrank.*

---

46

**OHNE-STRESS-REZEPTE**

*Uff, endlich Feierabend! Dann braucht sich in der Küche heute auch niemand mehr zu stressen ... Alpenstulle, Wraps und Flammkuchen sind fix gemacht und machen garantiert alle satt und zufrieden.*



78

**FAMILY SOULFOOD**

*Gemeinsam in der Küche stehen und was Gutes kochen ist manchmal genau das Richtige zum Runterkommen nach einem anstrengenden Tag. Lasst Alltagsstress ganz einfach hinter euch mit Würstchengulasch, Pizzabaguette und Tomatenburger.*

---

118

**GESUND UND LECKER**

*Gesunde Familienrezepte händeringend gesucht? Bitte sehr, ihr habt die Auswahl: Linsengemüse, Rindfleischwok oder Asiasuppe stecken voller Vitamine und guter Nährstoffe!*

---

154 **REZEPTREGISTER**    160 **IMPRESSUM****NOCH MEHR ZUM RUNTERKOMMEN**

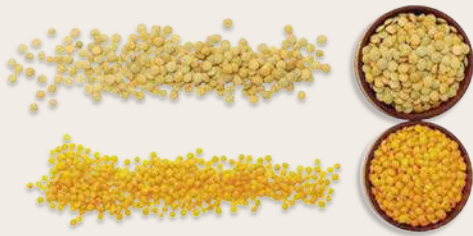
*Schnell was Schönes kochen und in aller Ruhe genießen – das tut euch gut, wenn der Tag für alle anstrengend war. Hier kommen Tipps und Tricks, wie die ganze Familie entspannen und neue Kräfte schöpfen kann.*

**24 RUNTER VOM GAS****54 WAS KINDER ÜBERNEHMEN KÖNNEN****84 BEHAGLICHER FAMILIEN-FEIERABEND****144 ENTSPANNT GENIESSEN**



## SIEBEN VEGGIE-VORRATSJOKER

*Es ist immer gut, etwas in der Hinterhand zu haben. Mit diesen Produkten könnt ihr im Nu vegetarische und vegane Alternativen zaubern und Gerichten ein i-Tüpfelchen verleihen.*



### HÜLSENFRÜCHTE

Sie sind reich an Eiweiß und Ballaststoffen, machen satt und unterstützen die Verdauung.

Und: Sie sind vielseitig einsetzbar und eine klimafreundliche Alternative zu Fleisch oder Fisch. Weil es sie oft schon vorgegart in der Konserve gibt, sind sie ideal für die schnelle Feierabendküche. Rote und gelbe Linsen könnt ihr auch in der getrockneten Variante benutzen. Sie sind schon in 10–15 Minuten gar – aber sie zerfallen auch schnell. Mittlerweile gibt es viele Hülsenfrüchten auch in kleinen Dosen mit ca. 125 g Inhalt – so viel wie in einem Joghurtbecher enthalten ist. Auch praktisch für kleine Mengen: Tiefkühlerbsen.

### KOKOSMILCH

Kokosmilch kommt ursprünglich aus der asiatischen Küche – aber mit der fettreichen, haltbaren Flüssigkeit könnt ihr viel mehr anstellen, als schnell und einfach Currys zubereiten. Probiert doch mal Milchreis oder Grießbrei mit Kokosmilch. Das bringt gleich Ideen für neue Kombinationen, etwa mit exotischen Früchten wie Mango oder Ananas oder Gewürzen wie Kurkuma. Kokosmilch ist aber ziemlich gehaltvoll, vergleichbar mit Schmand. Sollte etwas übrigbleiben, könnt ihr die Kokosmilch gründlich verrühren, umfüllen und tiefkühlen!

---

### (PFLANZEN)MILCH

H-Milch auf Vorrat zu haben ist eine feine Sache, dann braucht man nicht ständig nachkaufen. Doch in vielen Gerichten könnt ihr Milch auch ganz einfach mal durch Pflanzenmilch ersetzen und so den Konsum tierischer Produkte verringern. Das ist nachhaltiger und schon die Umwelt. Am geschmacksneutralsten sind dabei pflanzliche Milchalternativen auf Sojabasis. Achtet auf alle Fälle darauf, dass kein Zucker zugesetzt ist und probiert euch einfach mal durch, es gibt große geschmackliche Unterschiede zwischen den Herstellern. Übrigens: Auch pflanzliche Sahne ist lange haltbar. Davon ein paar Päckchen im Vorrat ist nie verkehrt, denn ihr könnt damit wunderbar Saucen und Pürees abrunden.



## PESTO

Pesto solltet ihr immer im Schrank haben, denn Nudeln mit Pesto gehen immer. Und die können schon 4-jährige ganz alleine kochen. Seid ihr Team rot oder Team grün? Pesto gibt es ja in beiden Varianten. Klassisches grünes Pesto besteht aus Basilikum, Olivenöl, Pinienkernen und Parmesan. Rotes Pesto hingegen wird auf Basis von getrockneten Tomaten hergestellt. Beim Kauf darauf achten, dass das Pesto mit Olivenöl und nicht dem billigen Sonnenblumenöl hergestellt ist. Teure Pinienkerne werden außerdem gern durch die günstigeren Cashewkerne ausgetauscht.



## SOJASCHNETZEL

Habt ihr euch da schon mal dran gewagt? Sie sehen ja ein bisschen aus wie Katzenfutter, sind ewig haltbar und sehr proteinreich. Sojaschnitzel lassen sich easy peasy zubereiten: Einfach mit heißem Wasser übergießen, 10 Minuten stehenlassen, dann ordentlich würzen und weiterverarbeiten. Gequollene, feine Sojaschnitzel sind vergleichbar mit Hackfleisch, daher könnt ihr sie in entsprechenden Gerichten einfach als Alternative benutzen. Oder habt ihr schon mal Sonnenblumenhack probiert? Das muss nicht quellen und kann sofort angebraten werden.

## ANTIPASTI IM GLAS

Sie sind das i-Tüpfelchen auf vielen Gerichten. Das Beste: Ihr könnt sie individuell dosieren. Streikt also der Nachwuchs bei Kapern oder Oliven, könnt ihr euch die bei den meisten Gerichten einfach hinterher drüberstreuen – und alle sind glücklich. Wollt ihr eure Kinder an Oliven heranführen, kauft besser entsteinte. Getrocknete Tomaten gibt es übrigens in Öl eingelegt oder nur halbtrocknet. Dann sind sie etwas saftiger und fettärmer, aber auch salziger und heißen häufig Soft-Tomaten. Auch geröstete Paprika gibt es nicht nur in Öl, sondern alternativ in Essig eingelegt.



## NÜSSE & SAMEN

Sie sind kleine Kraftpakete. Sie bereichern Gerichte nicht nur durch knusprigen Crunch, sondern bringen auch jede Menge Nährstoffe wie Eiweiß, Kalium, Magnesium und Zink mit. Haselnüsse, Mandeln und Sonnenblumenkerne enthalten zudem reichlich Vitamin E, ein Schutzstoff für unseren Körper. Nüsse und Samen bekommen tolle Röstaromen, wenn ihr sie zuvor in einer trockenen Pfanne anröstet, bis sie aromatisch zu duften beginnen. Dann schnell raus damit, sonst verbrennen sie leicht. Ihr könnt geröstete Nüsse auch vorbereiten und etwa 4 Wochen in einem Schraubglas aufbewahren. Angebrochene Packungen aber nicht zu lange lagern, Nüsse und Samen werden schnell ranzig.

# ROTE LINSEN MIT GEMÜSEREST UND SAFRANCREME

*In den Kühlschrank schauen und loskochen! Im indisch inspirierten Linsendal macht sich jedes Lieblingsgemüse gut.*

## FÜR 4 PERSONEN

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 400 kcal,

23 g E, 11 g F, 51 g KH

## FÜR DIE SAFRANCREME

1 Msp. Safranfäden

(ersatzweise Safranpulver)

200 g saure Sahne

(ersatzweise Sahnejoghurt)

1 Prise milde Chiliflocken

(plus zum Bestreuen nach Belieben)

Salz

## FÜR DIE LINSEN

1 Zwiebel

1 Stück Ingwer (1cm lang)

ca. 100 g Gemüserest

(z. B. 1 Handvoll Brokkoliröschen, 1 Stück Kürbis, 1 Paprikaschote oder 1 dicke Möhre)

1 EL Butterschmalz

(ersatzweise 1 EL Öl)

300 g rote Linsen

1 TL gemahlener Koriander

1½ TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL gemahlene Kurkuma

Pfeffer

Salz

2 EL Limettensaft

(ersatzweise Zitronensaft)

**1** Für die Safrancreme den Safran in einem Schälchen in 2 EL kochend heißes Wasser einrühren und bis zur weiteren Verwendung beiseite stellen.

**2** Für die Linsen Zwiebel und Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Den Gemüserest putzen, waschen oder bei Bedarf schälen und je nachdem in Stücke oder kleine Würfel schneiden.

**3** Das Butterschmalz im Topf erhitzen. Zwiebel und Ingwer einrühren. Die Gemüsestücke dazugeben und alles bei kleiner Hitze unter Rühren 3–4 Min. andünsten.

**4** Inzwischen die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, dann zum Gemüse in den Topf geben. Alles mit ½ TL Koriander, 1 TL Kreuzkümmel sowie 1 kräftigen Prise Kurkuma und Pfeffer würzen. Dann 600 ml Wasser dazugießen und aufkochen. Linsen und Gemüsestücke bei kleiner Hitze zugedeckt weich garen. Falls nötig, noch etwas Wasser dazugeben, das Gericht sollte aber keinesfalls flüssig sein.

**5** Inzwischen für die Safrancreme das Safranwasser durch ein kleines Sieb in ein Schälchen abgießen und mit der sauren Sahne verrühren. Die Creme mit den Chiliflocken und etwas Salz abschmecken.

**6** Zum Schluss die Linsen mit Salz, Pfeffer, etwas Limettensaft und nach Belieben noch mit den restlichen Gewürzen abschmecken. Die Linsen auf vier Schalen verteilen, je 1 Klecks Safrancreme daraufgeben und nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen. Dazu passt (Aufback-)Fladenbrot oder Baguette.





***Mit den Händen essen erlaubt!***

*In Indien isst man mit den (frisch gewaschenen) Händen, genauer gesagt: Man schaufelt kleine Portionen mit der Hand in den Mund. Warum nicht mal ausprobieren? So wird das ungewöhnlich gewürzte Linsengericht noch interessanter. Vorher muss es natürlich etwas abkühlen, damit sich niemand die Finger verbrennt.*



## RUNTER VOM GAS

*Der Tag ist fast zu Ende, der Kanal voll und die Batterien sind leer. Was jetzt gut tut: Alle nehmen einen Gang raus und setzen auf Entspannung statt Anspannung.*

### MACHT´S MIT MUSIK

Musik kann helfen, einen stressigen Tag hinter sich zu lassen. Erstellt doch eine Familienplaylist mit den Lieblingsongs von allen – das sorgt für gemeinsame gute Laune und Feierstimmung zum Feierabend. Ihr könnt euch auf nichts einigen? Dann macht einfach silent disco – jeder setzt sich Kopfhörer auf und kriegt gute Laune zu seiner Lieblingsmusik. Dennoch könnt ihr alle zusammen sein und sogar gemeinsam tanzen – nur eben jeder zu seinem eigenen Beat.

### HÜPFEN UND TANZEN

Mal Hand auf's Herz: Wann habt ihr das letzte Mal so richtig ausgelassen getanzt? Tanzen löst Glücksgefühle aus, reduziert Stress und Anspannung. Zuhause guckt sowieso keiner zu, also einfach Musik an und los geht's. Schnappt euch Partner, Geschwister und tanzt oder hüpf gemeinsam durch die Küche. Wenn die Stimmung erstmal von Anspannung zu Entspannung gewechselt hat und ihr richtig drin seid im Groove, dann macht doch zum Abschluss noch eine Polonaise durch Küche und Wohnzimmer. Herumalbern entspannt nämlich auch.



## FRISCHE LUFT TANKEN

Es herrscht dicke Luft? Dann nix wie raus. Ausreden zählen nicht, denn eine Runde um den Block reicht schon, um die Stimmung wieder anzuheben. Das klappt auch bei Regen oder Kälte: Gummistiefel an, in der dunklen Jahreszeit die Taschenlampe nicht vergessen und Sauerstoff tanken. 20 Minuten an einem Ort, der sich wie Natur anfühlt, also auch ein Garten oder ein Park, reichen schon, damit die Anspannung sinkt.

## PERFEKT UNPERFEKT

Es gibt sie, diese Abende, da ist die Luft einfach raus und kommt auch nicht wieder zurück. Man liegt wie eine Flunder auf der Couch und kann sich unmöglich vorstellen, jetzt etwas zu kochen. Macht nichts. Vielleicht hat der Nachwuchs ja Lust? Nudeln mit Pesto kriegen sogar 5-Jährige mit Anweisungen vom Sofa aus hin – und sind hinterher stolz wie Bolle. Vielleicht seid ihr aber auch alle platt ... dann bestellt doch Essen, kuschelt euch vor den Fernseher und schaut gemeinsam einen Film.

## DIE SCHÖNEN DINGE

Kommt euch das bekannt vor? Es fällt einem immer auf, was alles nicht läuft, was noch unerledigt ist oder was man besser machen könnte. Dabei läuft schon so vieles so gut. Setzt euch doch abends in einer Familienrunde hin und erzählt euch gegenseitig, was für euch das Schönste am Tag war oder worauf ihr an diesem Tag stolz seid. Jeder kleine Erfolg zählt, es muss nicht immer die Bestnote oder der neue Auftrag sein. Auf alles, für das ihr euch aufgerafft oder überwunden habt, könnt ihr stolz sein.





**So einfach und vielfältig**

Dieses Gericht ist so wunderbar einfach, dass es schon ganz kleine Kinder mit ein bisschen Hilfe beim In-den-Ofen-schieben zubereiten können. Den Schinken könnt ihr auch durch vegetarischen Aufschnitt ersetzen. Statt Erbsen schmecken Mais oder klein gewürfelte Paprika genauso gut und als Brot nehmt ihr einfach das, was gerade da ist. Und wenn ihr die Erbsen gefroren hineingebt, kühlen sie den Auflauf lauwarm herunter, so dass er direkt Esstemperatur hat.

# BROTAUFLAUF MIT ERBSEN UND SCHINKEN

*Ihr habt Brot übrig? Dann verwandelt es einfach in einen saftigen Brotauflauf, der blitzschnell auf dem Tisch steht.*

## FÜR 4 PERSONEN

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 510 kcal,

31 g E, 21 g F, 50 g KH

200 g TK-Erbsen

150 g gekochter Schinken in  
Scheiben

400 g Lieblingsbrot in Scheiben

200 g saure Sahne

100 ml Milch

3 EL TK-Kräutermischung

Salz

Pfeffer

150 g geriebener Emmentaler  
(ersatzweise anderer  
Reibekäse)

## AUSSERDEM

Rechteckige Auflaufform

(ca. 17 × 23 cm)

Öl für die Form

**1** Den Ofen auf 200° vorheizen. Die Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Die noch gefrorenen Erbsen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen.

**2** Den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Brotscheiben aufrecht stehend abwechselnd mit den Kochschinkenscheiben in eine Auflaufform schichten. Die Erbsen abgießen und dazwischen verteilen.

**3** Die saure Sahne mit Milch, Kräutern sowie Salz und Pfeffer in einem Rührbecher gründlich miteinander verquirlen und über den Brotauflauf gießen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und auf dem Gitterrost im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Dann den Auflauf herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren.



# CREMIGE ONE-POT-PASTA MIT ERBSEN

*Kinderleicht - das schaffen schon die Kleinsten ganz locker*

## FÜR 4 PERSONEN

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 580 kcal,

19 g E, 26 g F, 65 g KH

300 g Makkaroni

½ TL Salz

200 g Sahne

500 ml Möhrendirektsaft

2 EL Zitronensaft

1 TL mildes Currypulver

200 g TK-Erbesen

100 g geriebener Cheddar (ersatzweise anderer Reibekäse)

2 EL TK-Kräutermischung

**1** Die Makkaroni mit Salz, Sahne, Möhrensaft, Zitronensaft, Currypulver und Erbsen in einen großen Topf geben. Alles einmal aufkochen und die Pasta anschließend bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Umrühren in ca. 10 Min. fertig garen.

**2** Zum Schluss den geriebenen Cheddar sowie die Kräuter unter die Pasta rühren und servieren.

### **One-Pot-Zaubertopf**

*One-Pot-Gerichte sind perfekt für kleine Kochanfänger: Es kommt alles in einen Topf und wird zusammen erwärmt. Da kann nichts spritzen, und wenn ihr ab und zu rührt, brennt auch nichts an. Wenig Arbeit, wenig Abwasch und schnell fertig – ein ideales Familien-Feierabend-Gericht, das ihr nach eurem Geschmack abwandeln könnt. Probiert doch auch mal:*

*... passierte Tomaten statt Möhrensaft*

*... TK-Spinat, kleingewürfelte Zucchini oder Paprika statt Erbsen*

*... zusätzlich zum Garnieren angebratene Speckwürfel, Pilze oder Krabben.*





## BEHAGLICHER FAMILIEN- FEIERABEND

*»Endlich Dienstschluss!« denken viele Eltern, wenn der Tag sich dem Ende zuneigt, und auch ältere Kinder sehnen sich nach Rückzug. Aber: Gelegentlich miteinander den Abend zelebrieren schafft Nähe.*

### IDEEN SAMMELN

Gemeinsam Zeit verbringen ist nur dann wertvoll, wenn es für alle schön ist. Setzt euch doch mal zusammen und bündelt eure Vorstellungen, wie ein gemeinsamer Abend für euch aussehen sollte. Alle Ideen sind erlaubt, wenn sie auch noch so unvorstellbar scheinen. Dann schaut ihr euch an, was ihr davon wie umsetzen könnt. Vielleicht gibt es den Vorschlag in ein Sternerestaurant zu gehen, es ist euch aber zu teuer? Dann bereitet doch stattdessen ein Rezept von einem Sternekoch zu. Oder der Nachwuchs will mal einen ganzen Abend lang bestimmen und Eis zum Dinner servieren? Lasst euch von euch selbst überraschen. Je weniger ihr eure Gedanken einschränkt, desto verblüffender sind die Ergebnisse

### COCKTAIL-ABEND

Warum nicht mal einen geselligen Abend mit der Familie statt mit Freunden planen? Ladet euren Nachwuchs zu einer kleinen Afterwork-Party mit Snacks und Cocktails ein – natürlich alkoholfrei. Richtet den Tisch so her, als kämen Gäste, und erlaubt euren Kindern mal länger aufzubleiben. Neben gemeinsamer Zeit erfahren sie dadurch noch eine wichtige Botschaft: Du bist mir wichtig.



## ALKOHOLFREIER APFEL-BASIL-SLUSH

Rezept für 1 Glas: Etwa 5 Blättchen Basilikum waschen, mit 1 Handvoll Crushed Eis in ein großes Glas (ca. 300 ml) geben und mit dem Stößel vermengen, sodass die Basilikumblätter fein zerstoßen werden. Dann 1 TL Apfelessig und 50 ml Apfelsaft dazu geben und mit Soda (kohlenensäurehaltiges Mineralwasser) auffüllen. Ihr mögt es süßer? Dann noch etwas Apfelsaft zufügen. Ihr mögt es saurer?

Dann 2 TL Essig zugeben. Statt mit Apfelsaft und Mineralwasser könnt ihr auch mit Zitronenlimonade aufgießen.

## PARTY-PLATTE

Ob Filmabend oder Lesenacht – eine bunte Snack-Auswahl passt immer. Der Witz dabei: Gemüse ist heute verboten. Sucht euch bunte Schüsselchen und Schälchen und füllt sie nach

Lust und Laune mit kleinen Mengen eurer Lieblings-Naschereien. Das könnte dann so aussehen: süßes und salziges Popcorn, Schokolinsen, Käse-Nachos, Fruchtgummi... Das Ganze könnt ihr kalorienfreundlich abwandeln, indem ihr eine Naturjoghurt-Bar aufbaut. In den Schälchen befinden sich alle Toppings, die ihr über eure Portion streuen könnt: kleingehackte Schokoriegel, geröstete Nüsse, bunte Zuckerperlen, gehackte Salzstangen... Klingt alles in allem nach viel Kalorien und Zucker? Das stimmt, aber es ist auch ein großer Spaß! Und ab und zu dürfen alle mal mit Genuss über die Stränge schlagen.

## SPIELEABEND

Gemeinsam Spiele spielen ist der Klassiker zum gemeinschaftlichen Zeitvertreib. Bevor Teenies allerdings müde lächelnd abwinken, weil mit Eltern zu spielen absolut uncool ist, sucht euch einfach ein kurzes und kurzweiliges Action-Spiel. Selbst wenn die Kids nur in eine Runde einwilligen, füllt sich euer Quality-time-Konto. Wie wäre es etwa mit Halligalli? Da müsst ihr euch so sehr auf das Spiel konzentrieren, dass gar keine Zeit bleibt darüber nachzudenken, wer hier gerade cool ist. Den Teamgeist stärken beispielsweise Rätsel-Krimis – die dauern aber länger.

## LESENACHT

Lesenacht klingt fast etwas oldschool, oder? Ist es aber gar nicht: Macht es euch gemütlich im Garten oder im Wohnzimmer, baut euch vielleicht ein Zelt auf oder improvisiert eine kuschelige Höhle. Dann noch Decken, Kissen und eine Lichterkette, Essen und Trinken nicht vergessen – fertig ist die perfekte Location. Jeder bringt mehrere Bücher mit, die er gerne vorgelesen bekommen möchte. Besonders lauschig wird's mit einer Taschenlampe. Und dann lest und lauscht einfach, bis euch die Augen zufallen.

# PAPRIKA-SALAMI-BAGUETTE AUS DEM OFEN

*Wie der Klassiker aus der Tiefkühltheke – nur besser!*

## FÜR 4 PERSONEN

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 730 kcal,

27 g E, 46 g F, 50 g KH

2 rote Paprika (ca. 500 g)

1 Schalotte

100 g Salami (ersatzweise  
vegetarische Salami)

400 g saure Sahne

80 g Mayonnaise

150 g geriebener Emmentaler  
(ersatzweise anderer Käse)

Salz

Pfeffer

300 g Baguette (frisch oder zum  
Aufbacken)

**1** Den Ofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Paprika waschen, längs vierteln und von Stiel, Kernen und Trennwänden befreien. Dann die Paprika fein würfeln. Die Schalotte schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Salami ebenfalls in feine Würfel schneiden.

**2** Paprika, Salami und Schalottenringe mit saurer Sahne, Mayonaise und der Hälfte des Emmentalers in einer Schüssel vermengen. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Das Baguette halbieren und die Hälften längs aufschneiden. Die Baguette-Hälften auf das Backblech legen und gleichmäßig mit der Paprika-Salami-Masse bestreichen. Den restlichen Käse darüberstreuen und die Baguettes im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Dazu passt ein frischer grüner Salat.

### **Mitmach-Tipp**

*Die Masse anrühren und auf den Baguette-Hälften verstreichen schaffen schon ganz kleine Kinder. Diese Pizzabaguettes können natürlich nach Lust und Laune abgewandelt werden – fragt doch mal den Nachwuchs, auf was der Lust hat. Brokkoli-Mais? Speck-Pilze? Tomate-Mozzarella? Die Möglichkeiten sind unendlich!*









### **Kartoffel-Clou**

Wenn ihr große Kartoffeln nehmt, seid ihr schneller mit dem Schälen fertig. Kartoffeln schälen können übrigens schon die Kleinsten: Einfach Sparschäler in die Hand und los geht's – evtl. müssen die Erwachsenen dann nochmal nacharbeiten. Das Würstchengulasch lässt sich übrigens auch prima vorbereiten und schmeckt durchgezogen noch viel besser.

# WÜRSTCHENGULASCH

*Ganz einfach und deftig. Für mehr Schärfe könnt ihr das edelsüße gegen scharfes Paprikapulver ersetzen.*

## FÜR 4 PERSONEN

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 770 kcal,

30 g E, 57 g F, 32 g KH

600 g festkochende Kartoffeln  
Salz

3 große rote Paprika

2 rote Zwiebeln

600 g Rostbratwürste (ersatz-  
weise vegetarische Würste)

2 EL Öl

500 g passierte Tomaten

1 EL edelsüßes Paprikapulver

½ kleines Bund Schnittlauch

100 g Schmand

**1** Die Kartoffeln waschen, schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Kartoffelstücke in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Leicht salzen, einmal aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel in ca. 20 Min. bissfest garen. Wenn die Kartoffeln gar sind, das Kartoffelwasser abgießen.

**2** Inzwischen die Paprika waschen, von Stiel, Kernen und weißen Trennwänden befreien und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Würste in 1,5 cm dicke Stücke schneiden.

**3** Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Würstchen darin 2–3 Min. anbraten. Die Zwiebel dazugeben und kurz mitbraten, dann die Paprika hinzufügen und mit den passierten Tomaten ablöschen. Das Paprikapulver unterrühren und alles bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln lassen.

**4** Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Das Gulasch mit Salz abschmecken. Die Kartoffeln auf Teller verteilen, das Gulasch darübergeben. Je 1 EL Schmand dazugeben und alles mit Schnittlauch bestreut servieren.



# VEGETARISCHER TEX-MEX-AUFLAUF MIT NACHOS

*Wie im Kino: Es gibt Käse-Nachos zum Abendessen! Vielleicht sogar mit einem schönen Film auf der Couch?!*

## FÜR 4 PERSONEN

20 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 525 kcal,  
27 g E, 24 g F, 47 g KH

1 Zwiebel  
1 Dose weiße Bohnen  
(ca. 240 g Abtropfgewicht)  
1 Dose Kidneybohnen  
(ca. 240 g Abtropfgewicht)  
1 EL Öl  
1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
1 Glas milder Salsa-Dip  
(ca. 200 g)  
75 g Sonnenblumenhack  
75 g Tortillachips  
75 g geriebener Emmentaler  
1 Avocado  
1 Spitzpaprika  
1 Frühlingszwiebel

## AUSSERDEM

Auflaufform (17 × 23 cm)

- 1** Den Ofen auf 180° vorheizen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Weiße Bohnen und Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
- 2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin ca. 1 Min. anbraten, dann mit Tomatenstücken und Salsa ablöschen. Die abgetropften Bohnen sowie das Sonnenblumenhack dazugeben und alles für 3 Min. sanft einköcheln lassen.
- 3** Die Bohnenmasse in eine Auflaufform füllen und die Tortillachips darüber verteilen. Alles mit dem geriebenen Käse bestreuen und anschließend im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 10 Min. überbacken.
- 4** Inzwischen die Avocado längs halbieren, entsteinen und der Länge nach in dünne Spalten schneiden. Die Avocadospalten mit einem Löffel auslösen. Die Spitzpaprika waschen, trocknen, von Stiel, Kernen und weißen Trennwänden befreien und in feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, trocknen, putzen und ebenfalls in feine Ringe schneiden.
- 5** Den Auflauf mit Avocadospalten, Spitzpaprika- und Frühlingszwiebelringen bestreut servieren. Dazu passen Kartoffelspalten aus dem Ofen, Quinoa oder Baguette.



**Alternativ zu Sonnenblumenhack könnt ihr auch...**  
... Natur- oder Räuchertofu fein hacken oder bröseln  
... feine Sojaschnetzel nach Packungsanweisung in Wasser einweichen  
... 1 Dose braune Linsen abgießen  
... Hackfleisch benutzen (dann ist das ganz natürlich nicht mehr vegetarisch)



# Der perfekte Feierabend?



Ist einer, an dem sich die Familie relaxt am Esstisch versammelt.

Das passende Feierabendfood dazu: in 30 Minuten locker fertig und so easy, dass alle mitkochen können – auch die Kids. Und natürlich so lecker, dass es wettmacht, was tagsüber so passiert ist. Darum hier das Beste für die schönste Zeit des Tages:

**MAL LEICHT UND GESUND, MAL TRÖSTENDES SEELENFUTTER, MAL FAST GANZ OHNE KOCHEN, MAL ZUM ZUSAMMEN-KOCHEN – GUTE LAUNE GARANTIERT!**



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-7946-3



9 783833 879463

[www.gu.de](http://www.gu.de)