

ERROR: undefinedresource
OFFENDING COMMAND: findresource

STACK:

/DefaultColorRendering
/ColorRendering
/DefaultColorRendering
1



Basic cooking for family Inhalt

Basic Know-how

Probieren erlaubt	6
We are family	8
10 gute Gläschen von klein bis groß	10
Auf dem Weg zum guten Essen	14
Vom Muffelkochen	16
Kinder an den Herd	18
Der kleine smarte Partyplaner	20
Und jetzt für viele!	22
Etwas zum Trinken	24
Die 11 Basic-Supertricks – Deko-Ideen und Serviertipps, alles schön zum Aufessen: Fächerkartoffeln, Blätterteiglöffel, Brotröllchen, Suppenbrötchen, Brottorte	26
Radieschenraketen, Tomatentulpen, Gemüse- figuren, Schokoladenfiguren, Schokoladen- gitter, Pudding „Surprise“	27

Basic Rezepte

Schnelle Teller	30
Von Wurstsalat mit Paprika und Gurke über Pasta Bolognese bis Reisauflauf mit Zimtkirschen	
Gemütliche Tische	82
Von Feier-Pizza über Landpasteten-Aufstrich bis Birchermüesli mit Birnen	
Menüs für viele	112
Von extrazartem Tafelspitz über mariniertes Gemüseallerlei bis Aprikosen im Gläschen	
Draußen essen	134
Von Mini-Quiches mit Tomaten über Stockbrot bis Kindamisu	
Register	154
Impressum	159
24 ganz andere Tage zum Feiern im Jahreslauf	160

Know-how



Probieren erlaubt

Wer was Gutes essen will, muss es sich nehmen. Oder kochen.



„Mmh, das schmeckt aber gut!“ Wer in Familie isst, erlebt oft Überraschungen. Und sei es nur die, dass Kinder meist genau wissen, was gut für sie ist – selbst wenn die Eltern das oft ein wenig anders sehen. Doch mit ein bisschen Hilfe finden alle zusammen ihren Weg zum guten Essen. Folgt ganz einfach unseren Wegweisern auf den nächsten Seiten.





Tomaten-Eier-Quark

Frischer Brotaufstrich oder Beilage zu Pellkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:
2 Eier (Größe M) | 150 g Tomaten
2–3 Stängel Basilikum (wer mag)
250 g Quark | 2 EL Sahne
1/2 TL Tomatenmark | Salz | Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Kalorien pro Portion: 130 kcal

1_Eier an den runderen Seiten anpieksen und in 8–10 Minuten in kochendem Wasser hart kochen. Abschrecken, abkühlen lassen.

2_Tomaten waschen und möglichst klein würfeln, die Stielansätze dabei entfernen. Wer mag, hackt die Basilikumblättchen fein. Die Eier schälen und klein würfeln.

3_Quark mit Sahne und Tomatenmark glatt verrühren. Erst die Tomaten, dann die Eier und eventuell das Basilikum untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Der Quark schmeckt gut zu knusprigem Bauernbrot, aber auch zu Pellkartoffeln – dann die doppelte Menge machen.



VARIANTE: Radieschen-frischkäse

1 Bund Radieschen waschen und putzen und fein raspeln. 1/2 Bund Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Beides mit 250 g Doppelrahmfrischkäse und 1 EL Sahne verrühren, salzen und pfeffern.

Mangobutter

Besonders fein auf warmem Brot – Toast oder Crostini –, passt aber auch zum Steak

Zutaten für 4 Personen:
1/4 Mango
1/2 Bio-Limette
125 g weiche Butter
1 TL scharfer Senf
1/2 TL Honig oder Ahornsirup
1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
Salz

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Kalorien pro Portion: 250 kcal



1_Mangovierteil schälen und das Fruchtfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. Die Limettenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben.

2_Die Butter mit Limettenschale, Senf, Honig oder Ahornsirup, Paprika und Salz verrühren. Mangowürfel untermengen und die Butter eventuell noch leicht nachwürzen. Bis zum Essen kühl stellen.

TIPPS

Die Mango durch 1 kleine Birne ersetzen und die Butter mit 1/2 TL Birnendicksaft, Salz und etwas Currypulver würzen. Wer mag, verfeinert die Mangobutter noch mit etwas durchgepresstem Knoblauch.

VARIANTE: Garnelen-Dill-Butter

100 g gegarte, geschälte Garnelen sehr fein würfeln. 1/4 Bund Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen von den Stängeln abknipsen und fein hacken. 100 g weiche Butter mit 1 EL Schmant, Salz, Pfeffer und eventuell ganz wenig gemahlenem Koriander verrühren. Dill und Garnelen untermengen.



Obatzda

Für den bayerischen Brotzeitisch

Zutaten für 4 Personen:
1 kleine milde weiße oder rote Zwiebel oder 2 Frühlingzwiebeln
300 g weicher Camembert oder Brie
50 g weiche Butter
125 g saure Sahne
1 EL edelsüßes Paprikapulver
Salz
1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Kalorien pro Portion: 365 kcal

1_Die weiße oder rote Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Oder von den Frühlingzwiebeln die Wurzelbüschel und die welken Teile abschneiden, die Zwiebeln waschen und ganz fein schneiden.

2_Den Camembert oder Brie in Würfel schneiden und mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Butter, Sahne und Zwiebel(n) unterkneten und die Käsecreme mit gut der Hälfte des Paprikapulvers und etwas Salz abschmecken.



3_Den Obatzdn in ein Schälchen füllen und mit dem Rest des Paprikapulvers bestäuben. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Und der Schnittlauch kommt jetzt direkt auf den Obatzdn oder in einem Extraschälchen mit auf den Tisch, damit sich jeder selbst davon nehmen kann. Dazu gibt's klassisch bayerisch Laugenbrezen oder -stangen.

Landpasteten-Aufstrich

Mild-cremig und aromatisch

Zutaten für 4 Personen:
300 g Kaninchenfilet
1/4 l Hühner- oder Gemüsebrühe
1 Stück Bio-Zitronenschale (etwa 2 cm)
1 Bund Basilikum
2 EL Pinienkerne
6 EL Olivenöl
Salz | Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Kalorien pro Portion: 290 kcal



1_Vom Kaninchenfilet die Haut und eventuell auch die Sehnen ablösen. Die Brühe in einem kleinen Topf erhitzen und das Kaninchenfilet einlegen. Deckel auflegen, Hitze klein stellen und das Fleisch in etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

2_Das Zitronenschalenstück sehr fein schneiden. Basilikumblättchen von den Stängeln abzupfen und hacken. Das Kaninchenfleisch aus dem Topf heben, abtropfen und etwas abkühlen lassen, dann würfeln.

3_Das Kaninchenfleisch mit Basilikum, Pinienkernen, Öl und etwa 5 EL von der Garflüssigkeit im Mixer fein pürieren. Mit der Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt am besten zu knusprigem Weißbrot (eventuell auch wie für Crostini geröstet).

TIPP

Statt Kaninchenfilet kann man auch Putenschnitzel oder Hähnchenbrustfilet nehmen. Und das Basilikum mal durch Feldsalat ersetzen.



Beerenfrischkäse

Sommerlich – und trotzdem auch im Winter machbar!

Zutaten für 4 Personen:
250 g gemischte TK-Beeren
3 EL Zucker (eventuell noch etwas mehr)
50 g Sahne
150 g Doppelrahmfrischkäse
1 TL Kakaopulver

Zubereitungszeit: 10 Minuten
+ Auskühlzeit
Kalorien pro Portion: 180 kcal

1_Die Beeren tiefgefroren mit dem Zucker in einem Topf erhitzen und bei schwacher Hitze 5 Minuten garen, dann auf der abgeschalteten Kochplatte auskühlen lassen.

2_Beeren in einem Sieb abtropfen lassen und in einer Schüssel mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Sahne steif schlagen und mit dem Beerenpüree unter den Frischkäse heben. Mit dem Kakao und eventuell noch etwas Zucker abschmecken. Den Frischkäse am selben Tag essen. Er schmeckt super auf Croissants und auf Baguette.



TIPPs

Statt mit tiefgekühlten Beeren kann man den Käse auch mit frischen machen: die Beeren verlesen, ganz kurz waschen, grob schneiden und mit dem Zucker in einem Topf mischen. Dann nur einmal aufkochen und danach auskühlen lassen.

Für ein herrlich sahnig-fruchtiges Dessert 150–200 g Sahne mit 1 Päckchen Vanillezucker steif schlagen. Mit den restlichen Zutaten mischen, in Schälchen füllen und servieren.

Aprikosenpaste

Fruchtig und fein würzig

Zutaten für 4 Personen:
200 g getrocknete ungeschwefelte Aprikosen
200 ml naturtrüber Apfelsaft
2 EL brauner Zucker | 1/2 Bio-Zitrone
50 g Mascarpone oder Sahnequark

Zubereitungszeit: 20 Minuten
+ 2 Stunden Quellen
Kalorien pro Portion: 235 kcal



1_Die Aprikosen würfeln und mit dem Apfelsaft und dem Zucker in einem Topf mischen. Zum Kochen bringen, 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann den Deckel auflegen und die Aprikosen neben dem Herd 2 Stunden quellen und weich werden lassen.

2_Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Die Aprikosen mit der Einweichflüssigkeit und dem Mascarpone oder Quark im Mixer fein pürieren. Die Zitronenschale untermischen. Die Paste schmeckt besonders gut auf Weißbrot, Toast oder Croissants. Sie hält sich im Kühlschrank gut verschlossen oder abgedeckt etwa 1 Woche frisch.

VARIANTE: Dattel-Nuss-Paste

200 g entsteinte Datteln klein schneiden und mit 200 ml Kokosmilch in einem Topf einmal aufkochen. Abkühlen lassen, dann mit 1 EL Mandelmus und 1 TL Zimtpulver fein pürieren. Mit der fein abgeriebenen Schale von 1 Bio-Orange abrunden. Die Paste schmeckt ganz besonders gut auf Sesamfladen.



Schokocreme

Superschnell und easy gemacht

Zutaten für 4 Personen:
je 50 g Zartbitter- und Vollmilchschokolade
100 g Sahne
1 EL Butter
50 g gemahlene (gehäutete) Mandeln
1 EL Kakaopulver
2 Päckchen Vanillezucker
je 1 Prise Zimtpulver und Salz

Zubereitungszeit: 10 Minuten
+ Auskühlzeit
Kalorien pro Portion: 330 kcal

1_Schokolade in kleine Stücke brechen und mit der Sahne in einen Topf füllen. Bei schwacher Hitze erwärmen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Dabei ab und zu durchrühren, damit nichts anbrennt und die Schokolade gleichmäßig schmilzt.

2_Die Butter in kleine Würfel schneiden und mit Mandeln, Kakao, Vanillezucker, Zimt und Salz unter die Schokosahne rühren, bis die Butter geschmolzen ist.



3_Die Creme in ein Schälchen geben und auskühlen lassen. (Oder in Schraubgläser füllen, verschließen, auskühlen lassen.)

TIPP

In gut schließenden Schraubgläsern lässt sich die Creme im Kühlschrank 2–3 Wochen aufheben. Also eventuell gleich ein bisschen mehr davon machen. Ist übrigens auch ein super Geschenk!

Avocado-Zitronen-Creme

Blitzschneller Aufstrich

Zutaten für 4 Personen:
2 EL ungesalzene Pistazienkerne
1 Bio-Zitrone | 2 weiche Avocados
100 g saure Sahne
1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Kalorien pro Portion: 325 kcal



1_Die Pistazienkerne fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

2_Avocados der Länge nach rundherum bis zum Kern einschneiden. Die Hälften gegeneinanderdrehen und auf diese Weise auseinanderlösen. Die Kerne mit der Messerspitze herauslösen und das Avocadofleisch mit einem Löffel aus den Schalen schaben.

3_Das Avocadofleisch mit der sauren Sahne, dem Zitronensaft und dem Vanillezucker mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Zitronenschale und die Pistazien untermischen, die Creme abschmecken und eventuell noch etwas nachsüßen. Schmeckt zu normalen Brötchen, aber auch zu Rosinenbrötchen und Baguette oder Toast sehr gut.



Möhrenquiche vom Blech

Simple Basisrezept mit einer ganzen Menge Gestaltungsspielraum

Zutaten für 8 Personen:

Für den Teig:

250 g kalte Butter
500 g Mehl
2 TL Salz

Für den Belag:

1 kg Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Knoblauchzehen
1/2 Bund Thymian
300 g Hartkäse (z. B. Bergkäse oder mittelalter Gouda)
Salz | Pfeffer
1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
4 Eier (Größe M)
200 g Sahne
200 g saure Sahne

Zubereitungszeit: 50 Minuten
+ 1 Stunde Kühlen
+ 35 Minuten Backen
Kalorien pro Portion: 775 kcal

1_ Für den Teig die Butter in kleine Würfel schneiden. Mit dem Mehl, dem Salz und 100 ml kaltem Wasser in einer Schüssel mischen, auf die Arbeitsfläche umfüllen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Wenn der Teig zu trocken ist, noch ein bisschen Wasser unterarbeiten. Zu einer Kugel formen, in ein Küchentuch wickeln und 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

2_ Danach den Teig noch einmal kurz durchkneten und auf dem (tiefen) Backblech mit dem Nudelholz ausrollen. Den Teig mit den Fingern etwas am Blechrand hochziehen.

3_ Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (erst später einschalten: Umluft 180 Grad). Für den Belag die Möhren schälen und grob raspeln (das geht am schnellsten in der Küchenmaschine). Von den Frühlingszwiebeln Wurzelbüschel und alle welken Teile abschneiden. Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen – am besten gegen die Richtung, in die sie wachsen. Vom Käse die Rinde abschneiden, den Käse reiben.

4_ Die Möhren mit Zwiebeln, Knoblauch und Thymian vermischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und auf dem Teig verteilen. Eier mit der süßen und der sauren Sahne gründlich verrühren, den Käse untermischen. Die Eiersahne leicht salzen und pfeffern und auf die Möhren gießen.

5_ Quiche in den Ofen (Mitte) schieben und etwa 35 Minuten backen, bis sie schön gebräunt ist. Quiche kurz stehen lassen, dann in Stücke schneiden und sofort servieren. Lauwarm oder kalt schmeckt die Quiche aber auch. Und dazu passt ein Salat immer gut.



VARIANTE: Käse-Nuss-Quiche

Den Teig wie beschrieben zubereiten und auf dem Blech ausrollen. Für den Belag von 1 Bund Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und die welken Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. 1/2 Bund Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. 100 g Walnusskerne oder Haselnusskerne grob hacken. 400 g Hartkäse wie Bergkäse, Greizer oder Emmentaler fein reiben. 100 g Blauschimmelkäse in kleine Würfel schneiden. 4 Eier (Größe M) mit je 200 g süßer und saurer Sahne verrühren. Käse, Zwiebelringe, Nüsse und Petersilie untermischen, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Belag auf dem Teig verteilen, wie beschrieben backen.

VARIANTE: Schafkäse-Spinat-Quiche

Den Teig wie beschrieben zubereiten und auf dem Blech ausrollen. Für den Belag 750 g Spinat waschen, putzen und in wenig kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen. In einem Sieb abschrecken, mit den Händen ausdrücken. Den Spinat sehr fein hacken. 250 g Schafkäse (Feta) zerkrümeln, 4 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Spinat, Feta und Knoblauch mischen. Mit etwas fein abgeriebener Bio-Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. 500 g Ricotta oder Magerquark mit 80 g Sahne und 3 Eiern (Größe M) verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig auf dem Spinat verteilen. Die Quiche wie beschrieben backen.

ERROR: undefinedresource
OFFENDING COMMAND: findresource

STACK:

/DefaultColorRendering
/ColorRendering
/DefaultColorRendering
1