

LENA MERZ ANNINA SCHÄFLEIN

:=SOS=: FAMILIEN- KÜCHE

SPIEGEL
Bestseller-
Autorinnen



Erste Hilfe bei
=> Hungeralarm <=

G|U



INHALT

Vorwort **7**

Key Facts Familienküche 9

Clevere One Pots 21

Gemüse satt für Groß und Klein 43

Blitzschnelle Gerichte 69

Pimp your Fertigteig 93

Unsere liebsten Klassiker 121

Wochenplan **152**

Register **154**

Impressum **158**

 glutenfrei

 milcheiweißfrei

 vegan



ONE-SHEET-PASTA MIT HACKFLEISCHBÄLLCHEN

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

35 Min. Backen



400 g Nudeln mit kurzer Kochzeit

1 Flasche passierte Tomaten (690 ml)

2 TL getrocknete italienische Kräuter

Salz

1 Zwiebel

250 g gemischtes Hackfleisch

1 Eigelb

1 TL Senf

2 EL gemahlene Sonnenblumenkerne (ersatzweise Semmelbrösel)

Pfeffer

125 g Baby-Blattspinat

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Nudeln in einem tiefen Backblech verteilen. Die passierten Tomaten sowie 1–1,2 l Wasser vorsichtig darübergießen, mit Kräutern und Salz würzen und im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. garen.

2. Inzwischen die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Die Zwiebel mit dem Hackfleisch, dem Eigelb, dem Senf und den gemahlenen Sonnenblumenkernen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu ca. 20 kleinen Hackbällchen rollen. Diese auf die Pasta setzen und weitere 20–25 Min. garen.

3. Inzwischen den Spinat gründlich waschen. 2 Min. vor Ende der Garzeit aufs Blech geben und leicht in die Sauce drücken, sodass er zusammenfallen kann. Die Pasta aus dem Ofen holen, 2 Min. durchziehen lassen und servieren.

> SOS-TIPP < Probiere immer mal wieder eine Nudel, um zu testen, ob sie schon weich ist. Durch das Garen im Ofen dauert der Garprozess deutlich länger.



HÜTTEKÄSESANDWICH MIT APFEL UND HUHN

Für 4 Stück

30 Min. Zubereitung

2 Frühlingszwiebeln

400 g körniger Frischkäse

4 Eier (M)

150 g geriebener Cheddar

160 g Mehl

1EL Öl

350 g Hähnchengeschnetzeltes (ersatzweise vegane Alternative)

Salz, Pfeffer

1 Apfel

2 Avocados

1TL Zitronensaft

200 g Joghurt

1 Knoblauchzehe

1TL Currypulver

1TL flüssiger Honig

AUSSERDEM

Belgisches Waffeleisen

Fett fürs Waffeleisen

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel mit Frischkäse, Eiern und Cheddar sehr gut vermischen. Das Mehl dazugeben und unterrühren. Das Waffeleisen vorheizen, einfetten und den Teig darin portionsweise in je ca. 6 Min. zu 4 × 2 Waffeln ausbacken. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei großer Hitze ca. 5 Min. rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Apfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Die Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslöppeln und mit einer Gabel grob zerdrücken. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse zum Joghurt pressen. Currysauce und Honig dazugeben und alles gründlich verrühren. Mit Salz abschmecken.
4. Das Sandwich belegen: Eine Waffel mit Avocadocreme, Apfel und Fleisch belegen. Currysauce darübergeben und mit einer zweiten Waffel abdecken.


TAUSCH-TIPP Im Sommer schmeckt das
Sandwich herrlich mit Nektarine statt
Apfel.

GRILLGEMÜSEPFANNE MIT HALLOUMI

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung



250 g Halloumi
3 EL Bratöl
2 Nektarinen
2 gelbe Paprika
1 grüne Paprika
2 rote Zwiebeln
250 g braune Champignons
250 g Kirschtomaten
5 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer
400 g Schmand
300 g Kräuterfrischkäse
1 EL Zitronensaft
1 Bund gemischte Kräuter

1. Halloumi in mundgerechte Würfel schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Halloumi darin bei mittlerer bis großer Hitze in 6 Min. rundherum knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Inzwischen die Nektarinen waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Champignons putzen und halbieren. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Zwiebeln, Paprika und Champignons in der Pfanne 4 Min. bei großer Hitze anbraten. Knoblauch, Tomaten und Nektarinen dazugeben und alles weitere 3 Min. anbraten. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abstreifen und dazugeben, beiseitegestellten Halloumi untermischen.
4. Schmand mit Kräuterfrischkäse, Zitronensaft und eventuell 1 Schuss Wasser cremig rühren. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Kräuter unter die Creme rühren und würzig abschmecken. Als Dip zur Gemüse-Halloumi-Pfanne reichen.



PISTAZIENROLLS

Für 6 Stück

10 Min. Zubereitung

18 Min. Backen

1 Blätterteig (aus dem Kühlschrank; ca. 275 g)

1 Ei

150 g Pistaziencreme (ersatzweise Pistazienmus)

4 EL gehackte Pistazienkerne

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Blätterteig ausrollen und längs in sechs gleich breite Streifen schneiden. Diese der Länge nach locker aufrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Das Ei mit 1 EL Wasser verquirlen und darüber verteilen. Ca. 18 Min. im Ofen (Mitte) backen.
2. Falls vorhanden, die Pistaziencreme in eine Spritztüte mit sehr spitzer Tülle füllen, diese seitlich in die Rollen stechen und je ca. 2 TL Pistaziencreme einspritzen, sodass außen etwas Creme zu sehen ist. Diese mit gehackten Pistazien bestreuen und servieren.

»**SOS-TIPP:** Wenn du keine Spritztülle hast, kannst du die Rollen einfach mit Pistaziencreme bestreichen oder beträufeln und mit gehackten Pistazien bestreuen.





SOS

HUUUUNGEEEEER!

Jetzt ist schnelle Rettung gefragt

Wer kennt das Problem nicht? Alle kommen nach Hause, der Magen knurrt und die Zeit ist knapp. Wie gut, wenn du in solchen Situationen gelingsichere Rezepte in petto hast, mit denen das Essen im Handumdrehen auf dem Tisch steht. Schließlich sollen es nicht immer Nudeln mit Tomatensauce sein! Unsere Bestseller-Autorinnen Annina Schäflein und Lena Merz zeigen dir, wie du deine Familie blitzschnell mit gesunden und kreativen Gerichten verwöhnst.

Bunte, abwechslungsreiche und gesunde SOS-Rezepte

Egal, ob du clevere One-Pots magst, ein Gemüse-Junkie bist oder gern mit Fertigteigen experimentierst: In diesem Kochbuch findest du garantiert neue Anregungen, die schnell zu Familienlieblingen werden. Und auch wenn du nach kreativen Variationen von bewährten Klassikern suchst, wirst du hier fündig: Bayerische Hotdogs, Pizzaecken und ein veganer Hackbraten warten nur darauf, von dir probiert zu werden.

Mit diesen Rezepten ist die Rettung garantiert –

EINFACH, SCHNELL UND LECKER!



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9648-4



www.gu.de