

FAMILIEN KÜCHE!

DAS GOLDENE VON GU



JEDEN-TAG-LIEBLINGSREZEPTE,
DIE ALLEN SCHMECKEN

GU



EINLEITUNG

SO GEHT FAMILIENKÜCHE

Mit ein bisschen Organisation und ein paar Tipps läuft alles rund. Erfahren Sie hier, wie Sie das kulinarische Leben Ihrer Familie planen, damit kein Stress auf- und der Genuss nicht zu kurz kommt.



PARTYS UND FESTE

109

MIT GROSSEN UND KLEINEN GÄSTEN FEIERN

Kreative Büfett-Rezepte, Fingerfood-Ideen für den Kindergeburtstag, festliche Braten und Ein-töpfe für viele Partygäste machen Sie zum Gastgeber, der entspannt mit am Tisch sitzen kann.



ALLTAGSKÜCHE

11

RATZFATZ GEKOCHT UND ALLEN SCHMECKT'S

In 30 Minuten gibt's Lieblingsessen! One Pots, One Pans, easy Pasta, fixe Ofengerichte und Kurzgebratenes sorgen für kleine Genussinseln im hektischen Familienalltag.



PAUSENSNACKS

171

LECKERES FÜR SCHULE, BERUF UND UNTERWEGS

Wurstbrot war gestern! Mit Sushi-Sandwich, leckeren To-go-Salaten, Porridge-Schnitten und saftig gefüllten Wraps hat die ganze Familie ihre Energietankstelle für Schule und Beruf mit im Gepäck. Power on bis zum Feierabend!



HAPPY WEEKEND

63

FAMILIENZEIT GENIESSEN

Bei Spinatknödeln und selbst gemachten Gnocchi helfen die Kids mit. So wird die Küche zum Slow-Food-Bastelzimmer und ein Ort für Quality Time vom Feinsten.



ANHANG

214

Register der Rezepte und Hauptzutaten

214

Bildnachweis

222

Impressum

224

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Rezepte gekennzeichnet.

KÄSE-INFO FÜR VEGETARIER

Viele Käsesorten – vor allem traditionelle mit langer Reifezeit wie Parmesan, Gruyère oder Emmentaler – werden mit **tierischem Lab** aus den Mägen geschlachteter Kälber hergestellt. Für vegetarisch lebende Menschen sind sie deshalb ein No-Go. Allerdings stellen immer mehr Kässerien inzwischen auch Varianten mit **mikrobiellem Lab** her. So sind Montello für Parmesan

sowie Dolcelatte oder Cambozola für Gorgonzola wunderbare Veggie-Alternativen. Rotkäppchenkäsesorten, Weichkäse, Mozzarella oder Burrata gibt es sowohl mit tierischem als auch mit mikrobiellem Lab. Fragen Sie beim Einkaufen nach der gewünschten Alternative. Schafskäse, Feta und Ricotta werden in der Regel ohne tierisches Lab hergestellt.



EINLEITUNG

SO GEHT FAMILIENKÜCHE

Clevere Alltagsküche

Schule, Arbeit, Haushalt, Hobbys und sonstige Termine bestimmen den Familienalltag. Und dann soll auch noch ein gesundes Essen auf den Tisch – puuuuh, klingt nach einer Challenge. Hier ein paar Tipps, wie diese Herausforderung ihren Schrecken verliert.

Planung entstresst

Jeden Tag im Supermarkt einzukaufen, ist ein Mega-Zeitfresser. Da ist sofort eine halbe Stunde in den Sand gesetzt. Besser erstellt man am Wochenende einen Wochenspeiseplan – am besten mit der ganzen Familie. So haben Sie alle Termine der kommenden Woche im Blick und können die Mahlzeiten Ihrem Zeitbudget anpassen. Planen Sie so, dass Sie in den ersten Tagen rasch verderbliche Zutaten wie Fisch und Fleisch aus der Frischetheke sowie Kräuter und Blattsalate aufbrauchen. In den Tagen vor dem nächsten Einkauf können Sie auf TK-Produkte, Konserven und länger haltbares Gemüse (z.B. Möhren, Kürbis, Kartoffeln, Kohlrabi, Gurke) setzen. Beziehen Sie alle Familienmitglieder in die Planung ein, jeder darf Wünsche und Vorschläge äußern. So bleibt die Planung nicht nur an einem hängen, sondern wird zur interaktiven Familienzeit. Und gerade Kinder fühlen sich ernst genommen, wenn sie mitentscheiden dürfen. Positiver Nebeneffekt: Essen kriegt einen viel höheren Stellenwert.

Easy One Pots

Perfekt, wenn es schnell gehen soll, sind Gerichte, die in nur einem Topf zubereitet werden können. Denn auch Geschirrberge, die nach dem Essen beseitigt werden müssen, sind Stressoren und Zeitfresser. Ab S. 12 finden Sie viele Rezepte, die in 30 Minuten fertig sind und wenig Material erfordern. Wussten Sie etwa, dass man Nudeln gar nicht immer separat kochen muss? Zusammen mit Gemüsesaft



CLEVER EIN- KAUFEN Planen Sie Ihre Mahlzeiten mit einer Mischung aus frischen und länger haltbaren Zutaten, dann kommen Sie mit einem bis zwei Einkäufen pro Woche aus.

und etwas Sahne oder Dosentomaten und Wasser garen sie ganz entspannt direkt in ihrer Sauce. Also nur ab und zu umrühren und zum Schluss Parmesan darüberreiben.

Halbfertigprodukte einbauen

Fertigprodukte sind aus gesundheitlicher Sicht wegen der zahlreich darin enthaltenen Zusatzstoffe (Konservierungs-, Farb- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker) sowie fast immer Zucker nicht zu empfehlen. Aber es gibt Halbfertigprodukte, die in der Alltagsküche durchaus ihre Berechtigung haben und auch einer gesunden Ernährung nicht abträglich sind. Dazu gehören Dosentomaten, TK-Gemüse, Wraps, Hülsenfrüchte und Mais aus der Konserven, Nudeln und Thunfisch aus der Dose.

MEAL PREP SCHONT ZEIT UND NERVEN

Für Tage, an denen nur wenig oder gar keine Zeit zum Kochen bleibt, ist vielleicht am Vorabend noch Kapazität frei, um etwas vorzubereiten – gerne im Teamwork mit der Familie. So zaubern Sie dann trotz Termin-Hopping am Folgetag noch einen leckeren Nudelsalat, Bratlinge mit Dip oder Sushi-Sandwiches aus dem Kühlschrank. All eyes on you! Auch Kartoffeln oder Reis schon am Vortag zu kochen, damit die Zutat tags darauf startklar für den Einsatz am Herd ist, erweitert die Möglichkeiten für Turbotage. Zahlreiche Meal-Prep-Ideen finden Sie im Kapitel ab S. 172.

A vibrant, close-up photograph of a dish featuring tortilla strips. The strips are golden and slightly curled, submerged in a rich, red tomato-based sauce. Scattered throughout the dish are several large, plump green beans and fresh basil leaves, which add a pop of color and a hint of freshness. The dish is garnished with a generous amount of finely grated white cheese, possibly parmesan or mozzarella, which is melted and slightly browned in spots. The overall presentation is rustic and appetizing, with the textures of the tortilla, beans, and basil contrasting against the smooth sauce.

ALLTAGSKÜCHE

RATZFATZ GEKOCHT
UND ALLEN SCHMECKT'S



MAULTASCHENPFANNE MIT PILZEN

wenn es im Herbst kalt und ungemütlich wird

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
pro Portion ca. 700 kcal

2 Stangen Lauch
250 g kleine Kräuterseitlinge
(ersatzweise Austernpilze)
150 g getrocknete Tomaten (in Öl)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
600 g Gemüsemaultaschen
(Kühlregal)
2 EL Pinienkerne
1 Bund Schnittlauch
80 g Bergkäse
2 EL neutrales Öl
100 ml trockener Weißwein
(ersatzweise 80 ml Gemüsebrühe
und 2 EL Weißweinessig)
100 ml Gemüsebrühe
2 EL Butter
Salz · Pfeffer

- 1 Den Lauch putzen, in Ringe schneiden und gründlich waschen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 Die Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln in feine Streifen schneiden, den Knoblauch fein würfeln. Die Maultaschen diagonal halbieren.
- 3 Die Pinienkerne in einer großen Pfanne ohne Fett rundherum hellbraun anrösten, dann sofort herausnehmen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Käse reiben.
- 4 Das Öl in der Pfanne erhitzen. Lauch, Pilze, getrocknete Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Maultaschen hineingeben und zugedeckt ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, dabei ab und zu umrühren.
- 5 Wein und Gemüsebrühe angießen und zugedeckt einige Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Dann die Butter in der Pfanne schmelzen.
- 6 Die Maultaschenpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit Käse, Pinienkernen und Schnittlauch bestreuen und servieren.

DAS SCHMEckt DAZU

Ein knackiger Blattsalat mit einem **Dressing**
aus 4 EL Ahornsirup, 3 EL Aceto balsamico,
4 EL Rapsöl, 4 EL Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer und
1TL mittelscharfem Senf ist ein frischer Begleiter
zur herhaften Maultaschenpfanne.



SPINAT-FRITTATA MIT TOMATEN

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
pro Portion ca. 455 kcal

3 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
300 g Baby-Blattspinat
5 EL Olivenöl
Salz · Pfeffer
6 Eier (M)
3 EL Butter
2 Tomaten
4 Stängel Basilikum
2 EL Aceto balsamico
Honig
60 g Montello (ersatzweise Parmesan)
Außerdem:
2 kleine Pfannen mit Deckel (15 cm Ø)

1 Je 2 Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Je 1 EL Olivenöl in zwei kleinen Pfannen erhitzen und jeweils die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

2 Den Knoblauch kurz midünsten, dann den Spinat in den beiden Pfannen zusammenfallen lassen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, glatt rühren, salzen und pfeffern. Die Spinatmischungen darunterrühren. Butter und 1 EL Olivenöl auf die gesäuberten Pfannen verteilen und erhitzen.
- 4 Die Ei-Spinat-Mischung gleichmäßig auf die beiden Pfannen verteilen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. stocken lassen, bis die Unterseite jeweils leicht gebräunt ist und sich mit einem Pfannenwender gut von der Pfanne lösen lässt.
- 5 Inzwischen die Tomaten waschen, halbieren, von den Stielansätzen befreien und fein würfeln. Die restliche Zwiebel und die restlichen 2 Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden.
- 6 Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Alles mit Aceto balsamico und dem restlichen Olivenöl (2 EL) mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Den Montello mit einem Sparschäler in Späne hobeln und grob zerbröckeln.
- 7 Die Frittate mithilfe eines Tellers wenden und zurück in die Pfannen gleiten lassen. Weitere 3 Min. braten. Dann die Frittate halbieren und jeweils auf einen Teller gleiten lassen. Die Tomaten darauf anrichten. Den Montello darüberstreuen und die Frittate servieren.

DAS SCHMECKT DAZU

Zur Frittata passen ein grüner Salat und Baguette oder Ciabatta.

Italo-Omelett mit aromatischem Basilikum





LINSENGEMÜSE MIT KNUSPRIGEM FISCHFILET

ganz fix mit Linsen aus der Dose

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
pro Portion ca. 480 kcal

Für das Linsengemüse:

1 kleiner Zweig Rosmarin
4 Stängel Basilikum
1 Zwiebel
300g Süßkartoffeln
2 EL Olivenöl
Salz · Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe
2 Dosen grüne Linsen
(à 240 g Abtropfgewicht;
ersatzweise braune Linsen)
2 EL Aceto balsamico (nach Belieben)

Für den Fisch:

2 Saiblingsfilets mit Haut (à ca. 300 g;
küchenfertig; ersatzweise Forellenfilet)
Salz · Pfeffer
1 EL Mehl · 4 EL Öl
Zitronenviertel zum Servieren
(nach Belieben)

- 1 Den Backofen auf 100° vorheizen. Rosmarin und Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Rosmarinädeln von den Zweigen streifen und fein hacken.
- 2 Die Basilikumblätter in Streifen schneiden und beiseitelegen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

3 Für den Fisch die Filets waschen, trocken tupfen und teilen, sodass vier kleine Portionsstücke entstehen. Die Stücke salzen, pfeffern und auf der Hautseite dünn mit dem Mehl bestäuben.

4 Das Öl für das Gemüse in einem Topf sanft erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten. Die Süßkartoffeln dazugeben und alles ca. 5 Min. unter Rühren bei kleiner Hitze dünsten. Das Gemüse mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Süßkartoffelwürfel knapp weich sind.

5 Parallel dazu das Öl für den Fisch in einer Pfanne erhitzen. Die Fischstücke auf der Hautseite bei mittlerer bis großer Hitze je nach Dicke 3–4 Min. braten, wenden und 1–2 Min. weitergaren, dann in einer Form oder auf einem Teller im Backofen warm stellen.

6 Die Linsen in ein Sieb abgießen, nach Belieben abspülen und abtropfen lassen, dann zu den Süßkartoffelwürfeln geben. Alles noch ca. 2 Min. köcheln lassen, nochmals mit Salz, Pfeffer sowie nach Belieben mit 1–2 EL Aceto balsamico abschmecken. Mit dem Basilikum bestreuen und mit den knusprigen Fischstücken und nach Belieben den Zitronenvierteln servieren.

TAUSCH-TIPP

Auch perfekt zum Linsen-Süßkartoffel-Gemüse schmecken Lachsfiletstücke mit Haut.



SCHINKEN-SPINAT-PFANNKUCHEN

nach italienischer Art gefüllt

Für 4 Personen (8 Stück)
Zubereitungszeit ca. 1 Std.
pro Portion ca. 690 kcal

Für den Teig:

200 g Mehl
300 ml Milch
1 Prise Salz
4 Eier
8 TL Öl

Für den Belag:

2 EL Pinienkerne
100 g Baby-Blattspinat
50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
200 g Frischkäse
4 TL Basilikumpesto
(Fertigprodukt; aus dem Glas)
Salz · Pfeffer
8 Scheiben gekochter Schinken
(ca. 200 g)

1 Für den Pfannkuchenteig Mehl, Milch und Salz in einer Schüssel mit einem Schneebesen glatt rühren. Die Eier darunterrühren. Den Teig 15 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen für den Belag die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann sofort vom Herd nehmen. Den Blattspinat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

3 Den Frischkäse und das Pesto in einer Schüssel verrühren. Die Tomaten und Pinienkerne darunterheben und die Creme mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 80° vorheizen.

4 Den Teig gut durchrühren. Je 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne (20 cm Ø) erhitzen und darin nacheinander bei mittlerer Hitze in je 5 Min. acht Pfannkuchen backen. Dafür jeweils etwa ein Achtel des Teigs in die Pfannenmitte gießen und durch Schwenken auf dem Pfannenboden verteilen. Den Pfannkuchen backen, bis er gestockt und die Unterseite leicht gebräunt ist. Dann den Pfannkuchen wenden und die andere Seite ebenfalls leicht bräunen. Die fertigen Pfannkuchen aus der Pfanne heben und im Backofen warm halten, bis alle gebacken sind.

5 Die Pfannkuchen mit je 1 ½ EL Frischkäsecreme bestreichen und mit Spinatblättern belegen. Jeweils 1 Scheibe Schinken darauflegen und die Pfannkuchen zur Mitte umklappen. Sofort servieren.



KRÄUTERHÄHNCHEN MIT KARTOFFELN

entspannter Sonntagsbraten mit Kräuterkick

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Bratzeit im Ofen ca. 1 Std.

pro Portion ca. 845 kcal

2 küchenfertige Hähnchen (à ca. 1 kg)

Salz · Pfeffer

4 Zweige Rosmarin

1 Bund Thymian

800 g kleine festkochende Kartoffeln

2 EL Olivenöl

1 EL Fenchelsamen

300 ml Hühnerbrühe

2 EL Butter

½ Bund Petersilie

(nach Belieben)

Außerdem:

Küchengarn

1 Die Hähnchen kalt abbrausen, dann trocken tupfen und innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Je 1 Rosmarinzweig und 5–6 Thymianzweige in die Hähnchenbäuche stecken. Die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. Die Kartoffeln gründlich waschen, abtrocknen und ungeschält halbieren.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Die Hähnchen im heißen Öl in 10 Min. rundherum goldbraun braten, dann herausnehmen.

3 Inzwischen die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen und zusammen mit den restlichen Rosmarin- und Thymianzweigen in den Bräter geben. Die Kräuter im heißen Bratfett unter Wenden kurz anbraten. Dann 150 ml Brühe angießen und aufkochen. Die Hähnchen mit der Brust nach unten in den Bräter legen. Die Kartoffeln drum herum dazulegen. Alles im heißen Backofen (2. Schiene von unten) 1 Std. offen braten. Restliche Brühe (150 ml) nach und nach dazugießen.

4 Die Hähnchen aus dem Bräter nehmen und das Küchengarn entfernen. Die Hähnchen auf eine Platte legen, Kartoffeln und Kräuter drum herum anrichten und alles im ausgeschalteten Ofen warm halten.

5 Den Bratenfond im Bräter mit einem Pfannenwender lösen, in einen Topf gießen und nach Belieben entfetten. Die Butter in Würfel schneiden und nach und nach darunterschlagen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals vorsichtig erwärmen. Die Petersilie, falls verwendet, waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, hacken und über Hähnchen und Kartoffeln streuen. Die Sauce extra dazu reichen.

GENUSS-TIPP

Wenn Sie die Möglichkeit und das nötige Budget haben, wählen Sie Hähnchen in Bio-Qualität oder zumindest aus tiergerechter Haltung. So hatte das Huhn ein schönes Leben und dankt es Ihnen mit saftigem, wohlschmeckendem Fleisch.



APFELSTRUDEL WIE BEI OMA

mit hauchdünнем Knusperteig

Für 2 Strudel (16 Stücke)
Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Backzeit 45 Min.
pro Stück ca. 180 kcal

Für den Strudelteig:

250 g Mehl · Salz
2 EL neutrales Öl
1 Ei (M)

Für die Füllung:

1,5 kg säuerliche Äpfel
2 EL Zitronensaft
120 g Zucker
1 TL Zimtpulver · 50 g Butter
250 g saure Sahne

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten
Puderzucker zum Bestäuben

1 Für den Teig Mehl, 1 Prise Salz, Öl, Ei und 80 g lauwarmes Wasser in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts in ca. 2 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in einen Bogen Backpapier wickeln und bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.

2 Inzwischen für die Füllung die Äpfel vierteln, schälen, von den Kerngehäusen befreien, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Zitronensaft, Zucker und Zimt hinzufügen und daruntermischen. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen.

3 Den Strudelteig halbieren. Eine Portion auf wenig Mehl so dünn wie möglich ausrollen. Dann über den Handrücken weiter dünn ausziehen und auf ein mit Mehl bestäubtes Küchentuch legen.

4 Das Teigblatt mit einem Drittel der geschmolzenen Butter bestreichen und eine Hälfte der Apfelmasse darauf verteilen, dabei rundum einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Dann 125 g saure Sahne in Klecksen auf den Äpfeln verteilen.

5 Die Teigränder nach innen klappen und den Strudel mithilfe des Tuches aufrollen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Strudel daraufgleiten lassen.

6 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die zweite Teigportion ebenso ausziehen wie die erste, mit einem Drittel der Butter bestreichen, mit der restlichen Apfelmasse und 125 g saurer Sahne belegen, aufrollen und auf das Backblech legen. Die Strudel mit dem letzten Drittel geschmolzener Butter bepinseln und im Backofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Mit Puderzucker bestäuben und warm, lauwarm oder kalt servieren.

DAS SCHMECKT DAZU

Der Apfelstrudel schmeckt natürlich ganz pur wunderbar. Aber auch in Kombination mit Vanillesauce (s. S. 106) oder Vanilleeis ist er ein Hochgenuss. Andere bevorzugen on top oder statt Vanilleeis einen Klecks Schlagsahne zum Strudel. Alles ist möglich und lecker!



LIEBLINGSKLASSIKER

PULLED-CHICKEN-SANDWICH

Trend-Streetfood aus den USA

Für 8 Personen
Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Garzeit 1 Std. 10 Min.
pro Portion ca. 380 kcal

Für das Pulled Chicken:

400 g Ananas
4 kleine Zwiebeln
3 EL Öl
140 ml BBQ-Sauce
Salz · Pfeffer
600 g Hähnchenbrustfilet

Für den Krautsalat:

1kg Spitzkohl
2 EL Rohrohrzucker
Salz · 1 Bio-Zitrone
140 g Möhren
6 EL griechischer Joghurt (10% Fett)
Pfeffer

Außerdem:

8 Burger-Brötchen
(am besten Vollkorn)

1 Für das Pulled Chicken das Ananasstück schälen und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln und pürieren. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Pürierte Ananas, BBQ-Sauce und 180 ml Wasser einrühren.

2 Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Das Hähnchenbrustfilet abbrausen, trocken tupfen, in die heiße Sauce legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. 10 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen für den Krautsalat den Spitzkohl putzen, vierteln, vom Strunk befreien und in schmale Streifen schneiden. Zucker und 1 EL Salz untermischen und den Kohl mit den Händen ca. 3 Min. kräftig durchkneten.

4 Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. 1 TL Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Zitronenschale und -saft sowie Möhrenraspel und Joghurt unter den Kohl rühren. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Das Fleisch aus der Sauce nehmen und diese nach Belieben in ca. 10 Min. cremig einkochen. Das Fleisch mit zwei Gabeln zerplücken und zurück in die Sauce geben. Die Brötchen waagerecht tief einschneiden, aber nicht durchtrennen. Pulled Chicken und Krautsalat hineinfüllen, leicht zusammenklappen und servieren.





MONSTER-BULETTEN

höllisch gut mit ganz viel Ketchup

Für 12 Stück
Zubereitungszeit ca. 45 Min.
pro Stück ca. 205 kcal

3 Scheiben Zwieback
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
4 EL Öl
600 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei
1 TL Senf + etwas mehr zum
Befestigen der Oliven
Salz · Pfeffer
Zimtpulver
½ TL Chilipulver
2 TL Speisestärke
12 Oliven mit Paprikafüllung
24–48 Pinienkerne
(ersatzweise Mandelstifte)
Außerdem:
Salat- und Kräuterblätter sowie
reichlich Ketchup zum Servieren

- 1 Den Zwieback kurz in Wasser einweichen und ausdrücken. Die Zwiebel schälen und ganz fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ebenfalls fein hacken.
- 2 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Petersilie darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den ausgedrückten Zwieback daruntermischen.
- 3 Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben, die Zwiebackmischung sowie Ei und Senf dazugeben und alles zu einer glatten Masse verkneten. Mit Salz, Pfeffer, 1 kräftigen Prise Zimt und Chilipulver würzen.
- 4 Aus dem Fleischteig zwölf gleich große Buletten formen. Diese etwas flach drücken und nebeneinander in eine flache Schale legen. Die Speisestärke darüber sieben. Die Buletten 15 Min. ruhen lassen.
- 5 Das restliche Öl (3 EL) in einer großen Pfanne erhitzen und die Buletten darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in je 4–5 Min. braun braten.
- 6 Für die Gesichter die Oliven halbieren, je zwei Hälften als Augen mit etwas Senf eindrücken. Die Pinienkerne als Monsterzähne in die Buletten drücken. Die Buletten mit Salat- oder Kräuterblättern auf einer Platte anrichten. Kalt oder warm zusammen mit reichlich Ketchup zum Dippen servieren.

GUT ZU WISSEN

Wenn die Kinder an Halloween durchs Viertel ziehen wollen, um Süßigkeiten zu ergattern, kommt es immer gut an, wenn die kleinen Monster und Hexen statt des obligatorischen »Süßes, sonst gibt's Saures!« mal ein anderes Sprüchlein aufsagen. Zum Beispiel: »Wir sind die Gespenster und klopfen an die Fenster. Wenn Sie uns nichts geben, dann bleiben wir hier kleben.«





PENNE TO GO MIT JOGHURTPESTO

Für 1 Person
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
pro Portion ca. 790 kcal

1 ½ EL Pinienkerne
15 g Basilikum
40 g Montello
(am Stück; ersatzweise Parmesan)
1 Knoblauchzehe
¼ Bio-Zitrone
75 g Joghurt (3,8 % Fett)
Salz · Pfeffer
1 Msp. Honig
125 g Penne lisce (glatte Penne,
ersatzweise Penne)
200 g Brokkoli
½ Kästchen Kresse

1 Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten, dann aus der Pfanne nehmen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, dann samt den Stielen grob in Stücke schneiden.

2 Vom Käse mit dem Sparschäler 15 g in feinen Streifen abziehen und mit den Händen zerbröckeln, den übrigen Käse grob würfeln. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

mit einer leichten Pestovariante ohne Öl

- 3 1 EL Pinienkerne, Basilikum, Knoblauch, Käsewürfel, Zitronenschale, ½ EL Zitronensaft und Joghurt in einem hohen Rührbecher fein pürieren. Das Pesto mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken.
- 4 Die Nudeln in einem großen Topf in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In der Zwischenzeit den Brokkoli waschen und putzen, dann in kleine Röschen teilen und den oberen Teil des Stamms in Scheiben schneiden. Den Brokkoli ca. 4 Min. vor Ende der Garzeit in den Topf zu den Nudeln geben und bissfest garen. Die Kresse vom Beet schneiden.
- 5 Penne und Brokkoli in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Beides zum Mitnehmen in eine Box packen, das Pesto in ein Schraubglas füllen. Restliche Pinienkerne (½ EL), Kresse und die Käsespäne (15 g) in eine kleine Box füllen.
- 6 Unterwegs Nudeln und Brokkoli nach Belieben in der Mikrowelle erhitzen oder kalt servieren. Auf einem Teller mit dem Pesto mischen, das Topping aufstreuen.

MEAL-PREP-TIPP

Für Pastavergnügen in a row gleich die doppelte oder vierfache Menge zubereiten und luftdicht verpackt im Kühlschrank lagern. Die Penne to go können so 2–3 Tage aufbewahrt werden.



Ein Goldenes für glänzende Augen

... am Familienesstisch

Über 150 **REZEPTHIGHLIGHTS**, die Groß und Klein **SATT UND GLÜCKLICH** machen – von schnell und einfach für den hektischen Alltag über praktisch und gesund für die Mittagspause bis hin zu slow und gemütlich am Wochenende

VOLL FLEXIBEL: Jede Menge **TAUSCHTIPPS** zu den Rezepten machen es einfach, je nach Vorlieben und Vorratsschrank täglich frisch zu kochen.

GUT ZU WISSEN: die wichtigsten Familienküchen-Basics wie cleverer Vorrat oder Essen unterwegs gleich zu Beginn

BESONDERS HERVORGEHOBEN: alle Lieblingsklassiker vom Evergreen Spaghetti Bolognese über schnelle Blätterteigecken mit Gemüse bis hin zu flauelig-süßem Kaiserschmarrn

