

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!

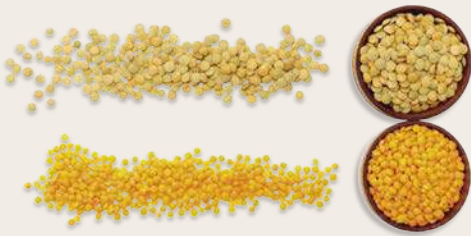
154 REZEPTREGISTER 160 IMPRESSUM**NOCH MEHR ZUM RUNTERKOMMEN**

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 beiseitestellen.

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 Lieblingssongs 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 kriegten 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.