



*meine
Familie &*
ich

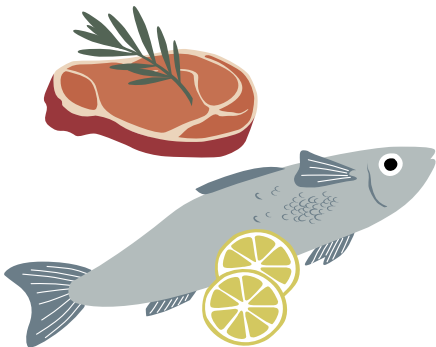
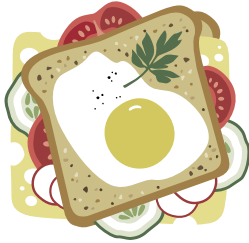
Zusammen essen



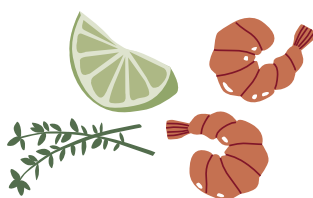
REZEPTE, DIE ALLE GENERATIONEN
GLÜCKLICH MACHEN

GU

INHALT



● VORWORT	6
● KLEINE GERICHTE	8
● FRÜHSTÜCK – Sonntagsbrötchen, Müsli und Granola	10
● EXTRA – Nachhaltig genießen	22
● SNACKS – Club-Sandwich, Polpette und Thunfisch-Wraps	24
● SALATE – Mit Kartoffeln, Garnelen und gratiniertem Feta	36
● ONE POT	46
● ALLES AUS EINEM TOPF – Chiligulasch, Hühnersuppe und Bohneneintopf mit Mettenden	48
● EXTRA – Kochen und Energie sparen	68
● VOM BLECH UND AUS DER PFANNE – Hackbraten, Ofenlachs und Baked Potatoes	70
● AUS EINER FORM – Nudel-Gratin, Raclette-Auflauf und Kräuter-Kartoffel-Töpfchen	86
● HAUPTGERICHTE	100
● PASTA & CO. – Paprika-Bolognese, Pad Thai und Grünkohl-Pasta mit Grapefruit	102
● FLEISCH UND GEFLÜGEL – Rindergulasch, Frikadellen und Ofenhähnchen mit Ananas	112
● EXTRA – Gesund kochen	124
● FISCH – Lachs mit Kürbispüree, Seelachs »Caprese« und Saibling mit grüner Sauce	126



● EXTRA – Veggie und vegan	132
● VEGETARISCH – Corn Pancakes, Bulgur-Taboulé und indisches Gemüse-Curry	134
● SÜSSES UND BACKEN	144
● SÜSSSPEISEN UND DESSERTS – Zwetschgen-Schmarrn, süßer Risotto und Apfelschnee	146
● BACKEN SÜSS – Marmorkuchen, Schwarzwälder Törtchen und Beeren-Cheesecake	156
● BACKEN PIKANT – Spinatkuchen, Bauernbrot und Familienpizza vom Blech	168
● FESTE FEIERN	178
● OSTERN – Eier-Küken, Korbelsuppe und geschmortes Kräuterlamm	180
● EXTRA – Ostern und Weihnachten	194
● WEIHNACHTEN – Orangen-Möhren-Suppe, Raclette-Ideen und Lachsfilet mit Knusperkruste	196
● EXTRA – Entspannt feiern	210
● FAMILIENFESTE – Avocado-Terrine, Tafelspitz und Kartoffel-Kürbis-Gulasch	212
● GLOSSAR	226
● SAISONKALENDER	228
● REGISTER	230
● IMPRESSUM	240



Ob Kirsche oder Kürbis, ob Fisch oder Fleisch: Beim Einkauf von Lebensmitteln gibt es viele Möglichkeiten, den Konsum nachhaltig zu gestalten. Es lohnt sich zu beachten, wie die Zutaten für unser Essen produziert, transportiert, gelagert und/oder verarbeitet wurden.

Greifen Sie im Supermarkt so oft wie möglich zu unverarbeiteten, regionalen und saisonalen Produkten aus umweltverträglicher Erzeugung. Das muss nicht immer Bio sein. Und packen Sie Ihren Einkaufskorb nicht zu voll, damit Sie später nichts wegwerfen müssen.



Obst und Gemüse: am besten à la Saison und aus der Region!

Spargel im Februar? Nicht nur Genießer verzichten darauf! Wer Obst und Gemüse aus der näheren Umgebung zur natürlichen Erntezeit kauft, schont den Geldbeutel und auch die Umwelt. Denn dann müssen die Produkte nicht lange gelagert oder über weite Strecken transportiert werden. So wird der CO₂-Ausstoß reduziert, der Genuss aber vergrößert: Frisch geerntete reife Lebensmittel aus der Region schmecken einfach besser und enthalten mehr Nährstoffe als unreif geerntete und lange gelagerte.

Spargelstangen, die aus einem nahe gelegenen Anbaugebiet stammen und im Mai und Juni frisch gestochen am Gemüsestand angeboten werden, sind schön fest und saftig, sie duften und quetschen, wenn man sie aneinander reibt – da kann Spargel aus Peru im Februar garantiert nicht mithalten. Der Saisonkalender (S. 228 und 229) gibt einen Überblick über die Erntezeiten in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

FLEISCH UND FISCH

Qualität statt Quantität: Wer Fleisch und Fisch in Maßen (nicht Massen) genießt und auf eine ausgewogene Ernährung mit überwiegend pflanzlichen Produkten setzt, tut nicht nur der Gesundheit Gutes. Auch die Umwelt wird damit weniger belastet. Kaufen Sie Fleisch und Geflügel aus artgerechter Tierhaltung und am besten in Bio-Qualität, auch wenn es mehr kostet. Dafür lieber seltener Fleisch genießen! Und auch bei Fisch gilt: Weniger ist mehr. Achten Sie beim Kauf darauf, wo Lachs oder Kabeljau herkommen, und bevorzugen Sie Fische aus nachhaltiger Fischerei, z. B. Öko-Aquakulturen. Besonders empfehlenswert sind auch Forelle oder Saibling aus guter regionaler Zucht.

Nachhaltiger Genuss fängt beim Einkauf an!

Grundsätzlich nur so viele Äpfel, Mehltüten oder Joghurtbecher im Supermarkt einpacken, wie auch benötigt werden! Dabei auch auf nachhaltige Verpackung achten (Papier statt Plastik) oder gleich ganz darauf verzichten. Mittlerweile gibt es in vielen Supermärkten Obst- und Gemüseetze, die wiederverwendet werden können und auch auf Wochen- und Bauernmärkten zum Einsatz kommen können. Zu Hause dann nach dem Einräumen der Einkäufe die Netze am besten gleich wieder in die Einkaufstasche stecken, so sind sie beim nächsten Mal wieder dabei. Fleischprodukte und Käse bevorzugt an der Bedientheke kaufen und eigene Behälter und Dosen mitbringen. Das spart Verpackungsmüll und wird in immer mehr Supermärkten, Metzgereien und Fachgeschäften akzeptiert. Bei Getränken zu Mehrwegverpackungen greifen, bevorzugt aus Glas. Auch hier nach Möglichkeit regionale Produkte bevorzugen.

Wichtig: Die Lebensmittel im Vorrat und im Kühlschrank in die Planungen miteinbeziehen – so lässt sich Verschwendung am besten vermeiden.



VIEL ZU SCHADE FÜR DIE TONNE



- **STIELE VON BROKKOLI UND BLUMENKOHL** nicht wegwerfen, sie enthalten wertvolle Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe! Nur die holzigen Enden entfernen, dann die Stiele schälen, würfeln und mit den Röschen zubereiten. Auch Hüllblätter von Blumenkohl können – klein geschnitten – mitverwendet werden.
- **FROM LEAF TO ROOT:** Kräuterstängel und gründlich gewaschene Abschnitte von (Bio-)Gemüse können Sie in Suppen und Saucen mitgaren und pürieren oder zum Aromatisieren von Fonds und Brühen verwenden.
- **FROM NOSE TO TAIL:** Aus Fleischabschnitten und Knochen lassen sich aromatische Brühen und Fonds kochen. Sie verstärken auch das Aroma von Saucen, z. B. Bratensaucen. Einfach mitschmoren. Wenn nur wenig Abschnitte oder Knochen übrig geblieben sind, können Sie sie auch erst einmal einfrieren und später verwenden, wenn eine ausreichend große Menge für eine Brühe zusammengekommen ist.
- **AROMATISCHE BASIS:** Aus Gemüseresten lässt sich im Blitzhacker zusammen mit Salz, Kräutern und Gewürzen eine vielseitig einsetzbare Würze für Brühen und Suppen zubereiten.
- **NUR EIN HALBER KOHLKOPF** wird benötigt? Wer den Rest nicht innerhalb einer Woche aufbrauchen kann, friert ihn ein. Zuvor den Kohl putzen, waschen und kurz blanchieren.
- **NACH DEM MINDESTHALTBARKEITSDATUM** können viele Lebensmittel immer noch verzehrt werden. Einfach nach dem Öffnen der Packung die Zutat prüfen: Was gut riecht und tadellos (also ohne Schimmel) aussieht, darf in der Regel noch gegessen werden.
- **RETTET DIE SINGLE-BANANE!** Wer zu einzeln liegenden Früchten greift, reduziert den Lebensmittelabfall, da viele Supermärkte sie sonst entsorgen.

THUNFISCH-WRAP »NIZZA«

Schnell und einfach

ZUBEREITUNG: 20 Min.

ZUTATEN: für 4 Wraps

FÜR DIE SENFSAUCE

2 EL Mayonnaise
200 g saure Sahne
2 EL Dijonsenf
Zitronensaft
Salz | Pfeffer

AUSSERDEM

2 Eier (Größe M)
1 Mini-Romanasalatherz
2 Strauchtomaten
½ gelbe Paprikaschote
1 Glas Thunfischfilets in Olivenöl
(Abtropfgewicht: 117 g)
2 EL schwarze Olivenringe
4 Weichweizentortillas (Ø 24 cm)

PRO STÜCK: ca. 515 kcal, 37 g KH,
19 g E, 31 g F

- 1 Für die Senfsauce Mayonnaise mit saurer Sahne und Senf glatt rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Eier in ca. 7 Min. wachsw weich bis hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Inzwischen Salat waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. Tomaten waschen, putzen, entkernen, würfeln. Paprika entkernen, waschen, in Streifen schneiden. Thunfisch und Oliven abtropfen lassen. Eier pellen und halbieren. Jede Hälfte in drei Spalten schneiden.
- 3 Tortillas mit der Senfsauce bestreichen und mit den vorbereiteten Zutaten gleichmäßig belegen. Nun den unteren Teil der Tortillas zu einem Drittel über die Zutaten einklappen, dann die gefüllten Tortillas über die Längsseite straff einrollen.
- 4 Rollen evtl. halbieren und die Wraps dann sofort servieren. Oder zum Mitnehmen in Butterbrotpapier einwickeln, festbinden und in Brotboxen legen. Gut verschlossen transportieren.



SAIBLING MIT GRÜNER SAUCE

Kräuterfrisches Sommergericht

ZUBEREITUNG: 35 Min.

ZUTATEN: für 4 Portionen

2 Bund gemischte Kräuter
(z. B. Sauerampfer, Petersilie,
Kerbel, Pimpinelle, Dill,
Borretsch)
2 Bio-Zitronen
2 Knoblauchzehen
2 Saiblinge (à 800 g; ersatzweise
Lachsforellen)
Salz | Pfeffer
Olivenöl zum Beträufeln
2 Eier
1 TL Senf
200 g saure Sahne
50 g Sahne

PRO PORTION: ca. 575 kcal,
5 g KH, 83 g EW, 24 g F

- 1 Von 1 Bund Kräuter die Blättchen von den Stängeln zupfen. Zitronen waschen, trocken tupfen. 1 Zitrone halbieren und quer in Scheiben schneiden. Die andere Zitrone in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden (Bild 1).
- 2 Saiblinge abbrausen, trocken tupfen. Im Bauchraum salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Mit Zitronenscheiben, Kräuterblättchen und Knoblauch üppig füllen (Bild 2). Saiblinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 25–30 Min. braten.
- 3 Kräuterblättchen vom übrigen Bund abzupfen und fein hacken. Eier in 8–10 Min. hart kochen. Abkühlen lassen, pellen und halbieren. Eigelbe herauslösen, mit einer Gabel fein zerdrücken. Senf, saure Sahne und Sahne mit den Eigelben vermischen.
- 4 Eiweiß fein hacken und mit den Kräutern in die Senfcreme rühren (Bild 3). Sauce mit Salz, Pfeffer und dem Saft von 1 Zitronenspalte abschmecken.
- 5 Fisch aus dem Ofen nehmen. Haut von der Oberseite abziehen und nach Belieben mitservieren. Jeweils die oberen Filets mit Fischmesser und Gabel abheben und auf heißen Tellern anrichten. Mittelgräten an den Kopfenden durchstechen und von den unteren Filets abheben (Bild 4). Untere Filets ebenfalls auf den Tellern anrichten. Mit Zitronenspalten und grüner Sauce servieren.



EINKAUFSTIPP

Bevorzugen Sie Saibling aus regionaler Fischzucht. Da sind die Transportwege kurz. Fische aus heimischen Gewässern, wie z. B. auch Forelle oder Lachsforelle, werden auf vielen Wochenmärkten angeboten.