



Unser aller Kochbuch

Herausgegeben von Svenja Walter, www.meinesvenja.de



UNSER ALLER KOCHBUCH

Seit Jahren suche ich nach einem Kochbuch, das für uns Frauen wirklich funktioniert. Es muss lauter Rezepte enthalten, von denen die ganze Familie

- a) lecker und gesund satt wird.
- b) nicht zunimmt, sondern die Figur hält oder - wenn notwendig - abnimmt.
- c) profitiert, weil Mama nicht lange in der Küche steht, sondern Kopf und Herz für andere Dinge frei hat.



DANKE FÜR ALLES.

Dieses Kochbuch ist entstanden, weil ich einen Post darüber geschrieben habe, wie ich meiner Leserin Manuela dabei helfe, abzunehmen. In diesem Post gab es jede Menge Tipps und Regeln für gesundes Essen. Und weil alle meine Leserinnen spitze sind, haben wir daraufhin beschlossen, ein Kochbuch zu machen, das uns das gesunde Essen erleichtert, das Abnehmen zum Kinderspiel macht und die tägliche Frage beantwortet, was man kochen kann, das ALLEN schmeckt. Ihr habt mir Eure liebsten Rezepte geschickt und ich habe sie redigiert und hier zusammengefasst.

Mir hat mal jemand erzählt, dass 80 % aller Rezepte in normalen Kochbüchern dazugekauft sind und nie ausprobiert werden. Seid euch sicher: Alle Rezepte in diesem Kochbuch sind von Frauen getestet, die ihre Familien lieben und ein großes Herz haben. Und so schmecken sie auch.

Was jetzt noch fehlt? Fotos. Erst wollte ich ja alles selber kochen und fotografieren. Aber bei der Menge an Rezepten müsst ihr dann viel zu lange warten - und wie ich Euch

kenne, wollt Ihr sofort anfangen. Also habe ich mir Folgendes überlegt - und ich hoffe sehr, Ihr helft mir weiter.

*Könnt Ihr bitte jedes Mal,
wenn ihr ein Rezept
ausprobiert, schnell ein Foto
für unser Kochbuch machen?*

Das Foto schickt Ihr mir dann einfach an s.walter@waltermedia.de. Ich setze es ein und nach und nach haben wir ein richtiges Kochbuch mit Euren Bildern und Euren Gerichten. Eben „Unser aller Kochbuch“.

In diesem Sinne
Eure Svenja

P.S.: Tausend Dank an die zauberhafte Bianca von <http://www.krais-translations.de/> fürs kostenlose Korrekturlesen.

Du bist der Hammer!

P.P.S.: Auf die Gefahr hin, mich zu wiederholen: Ihr seid die besten Leserinnen der Welt.

DIE ABNEHM- REGELN

Wer abnehmen will, liest sich einfach noch einmal meine Regeln aus dem Original-Blogpost durch. Ich habe in meinen beiden Schwangerschaften jeweils 30 Kilo zugenommen und damit alles wieder runtergekriegt.

Wenn ihr Fragen dazu habt, schreibt mir an s.walter@waltermedia.de .



Wenn ich dünn sein kann, kannst Du das auch. Oder: Das Ende Deines Übergewichts.

Gleich mal vorweg: Nichts ist für Frauen dramatischer als das Wort DÜNN. Viele richten ihr Leben danach aus und lassen es sich oft genug vermiesen, weil sie sich nicht dünn genug fühlen. Wer hier häufig mitliest, weiß, dass ich 1,71 groß bin und 64 Kilo wiege. Früher wäre alles über 60 Kilo eine Katastrophe gewesen. Nach zwei Kindern und ein bisschen Lebenserfahrung ist mir heute klar: Es geht darum, in einem Körper zu sein, in dem man sich sauwohl fühlt. Bei mir ist der sportlich, durchtrainiert und ohne überflüssige Kilos. Schließlich will ich mit meinen Kindern auf Bäume klettern, Wettrennen machen, beim Treppe steigen nicht japsen und mich gerne vor meinem Mann ausziehen. So sieht es aus.

Da Ihr mir immer wieder schreibt, dass Ihr gerne Gewicht verlieren würdet, habe ich mir gedacht: Warum nicht alle an dem teilhaben lassen, was ich über die Jahre gelernt

habe – und was ich gerade meiner Leserin Manuela beibringe. Manuela wog nämlich vor 16 Tagen 80,3 Kilo und hatte die Nase endgültig voll. Und heute, knapp 2 Wochen später, wiegt sie schon nur noch 76,8 – also 3,5 Kilo weniger.

Anstatt zu hungern (denn das ist für Frauen wie uns mit Kind und Kegel und einem Leben, für das man Kraft und Energie braucht, keine Alternative), habe ich ihr einfach vorgeschlagen, mal eine Woche lang zu notieren, was sie isst. Danach habe ich mir das in Ruhe angeschaut und einmal aufgeschrieben, was sie essen muss, um abzunehmen. Das Resultat ist eine Manuela, die täglich was Neues über Ernährung lernt, satt ist, zufrieden ist und abnimmt. Und wenn das nicht etwas ist, was alle angeht, dann weiß ich es auch nicht.

Dieser Post ist lang – nicht weil Ernährungsgewohnheiten umzustellen so schwer ist, sondern weil es etwas mit Verständnis zu tun hat. Und deshalb gibt es eine ziemlich präzise Anleitung von mir. Noch einmal: Ich bin KEINE Ernährungswissenschaftlerin, aber ich spreche zu euch von Frau zu Frau. Ich habe in jeder Schwangerschaft 30 Kilo zugenommen, weil ich jeden Abend eine Tüte Chips gegessen habe. Ich habe diese Kilos alle wieder

abgenommen – und zwar genau mit der Ernährung, die ihr unten aufgelistet seht.

Zwei Dinge noch:

1.) Manuela hat drei Kinder und das jüngste ist ab September vormittags im Kindergarten. Wir haben uns darauf geeinigt, den Juli und August dazu zu nutzen, ganz in Ruhe und kontinuierlich die Ernährung umzustellen. Ab September, wenn sie ein bisschen mehr Luft hat, beginnen wir mit dem Sportprogramm. Ich werde Euch hier immer mal wieder updaten wie es läuft und freue mich, wenn Ihr Lust habt, meine Regeln auch für Euch anzuwenden.

2.) Da ich ein Freund von guten Büchern bin, bin ich froh, dass zu diesem Thema schon eins auf dem Markt ist. Der unterhaltsame Ernährungsratgeber, den jede Frau gelesen haben sollte. “Ich bin dann mal schlank” von Patric Heizmann. Ich war sogar bei Patrics Bühnenshow und habe dort für immer in mein Gehirn eingebrannt, wie Ernährung funktioniert. Würde es Lehrer geben, die so in der Schule unterrichten, gäbe es bald keine dicken Kinder mehr. Also: Ran ans Buch, Grundlagen verstehen und dann ab dafür.

Last but not least: Wer Fragen dazu hat, kann mir mailen – ich werde sie aber wahrscheinlich öffentlich beantworten, damit alle was davon haben.

Das hier ist also die heilige Liste, die ich Manuela geschickt habe.

Die Tabu-Liste für die ersten zwei Wochen

1. Kein Zucker
2. Keine Fertiggerichte
3. Kein Alkohol
4. Morgens Kohlenhydrate, mittags wenig Kohlenhydrate, abends gar keine (noch besser: zwei Wochen lang weglassen und schauen ob das für Dich geht)

Was Du da oben liest ist die Liste der Sachen, die Du jetzt mal zwei Wochen nicht isst. Das heißt, dass Du Vieles von dem, was Du mir aufgeschrieben hast, weglassen MUSST: Es hilft nichts, so ist es nun mal. Aber jetzt nicht gleich verzweifeln, Du bekommst nämlich gleich auch ganz viel dazu! Sinn des Ganzen ist, dass Du Dir das erste Mal

bewusst machst, was Du isst. WEIL DU NÄMLICH ALLE LEBENSMITTEL EINZELN IN DER HAND HALTEN WIRST. Dass Du zu Hause bist, ist großartig, denn das heißt, dass jetzt die optimale Zeit dafür ist, die Ernährung umzustellen (wenn man dann erst wieder irgendwo in die Kantine muss, ist es nämlich viel viel schwieriger, sich gut zu ernähren). Aber Du darfst das jetzt ganz in Ruhe zu Hause lernen. Das ist doch ein Luxus.

1.) Kein Zucker

Also kein Mövenpick Zitronensorbet, keine Wiener Würstchen, kein Tomaten-Gewürz-Ketchup, keine Gräfenwalder Hähnchenbrust, kein Actimel Erdbeere, (keine Lätta Joghurt???? Schau mal, ob auf der Verpackung ZUCKER steht), keine Frosties Cornflakes, kein Vitalis Weniger Süß. Keine Salami. Das ist nur mal ein Beispiel vom 30. Juni. (Anmerkung – diese Lebensmittel standen alle auf Manuelas Liste – sie hatte sie alle am 30. Juni zu sich genommen.)

Deine Aufgabe: Du schaust ab jetzt immer auf die Inhaltsstoffe. Wenn Zucker draufsteht, darfst Du das nicht essen. Das Gute: Es gibt zu fast allen Lebensmitteln zuckerfreie Alternativen.

2.) Keine Fertiggerichte, also keine Müsliriegel, keine Kinderschokolade, keine Salatkrönung. Keine Knorruppen oder Miracoli Spaghettisoßen. Fertiggerichte sind alles, wo mehrere Lebensmittel zusammengepanscht werden, damit ein Gericht entsteht. Du sollst aber Lebensmittel kaufen, keine Gerichte.

Deine Aufgabe: Du darfst Dir Rezepte aussuchen, auf die Du Lust hast und sie kochen. Mehr Arbeit, aber die Kilos purzeln. Natürlich alles wieder ohne Zucker (also auch ohne Honig oder ähnliche Süßungsmittel). Wenn Du dabei erstmal Hilfe brauchst, sag Bescheid.

3.) Kein Alkohol – ich sehe schon an der Liste, dass Dir das nicht schwer fallen wird. (Anmerkung: Auf Manuelas Liste stand kein einziges alkoholisches Getränk.)

4.) Kohlenhydrate. Wir sprechen jetzt mal nur über die offensichtlichen. Reis, Nudeln, Brot und Brötchen und Kartoffeln. Machen satt, schmecken gut, machen dick – weil der Körper nicht so viele davon braucht, wie wir gewohnheitsmäßig zu uns nehmen. Morgens darfst Du welche essen, mittags wenig – also lieber nur 2 Kartoffeln aber einen großen Salat. Wenig Nudeln aber VIEL Geschnetzeltes. Und wenn es geht: Kartoffeln und Nudeln eben ganz weglassen. Abends sind Kohlenhydrate ein

absolutes No-Go. Bitte auch ab mittags keine sehr süßen Früchte wie grüne zuckrige Weintrauben oder Bananen essen – da sind nämlich auch jede Menge Kohlenhydrate drin.

So, und was darfst Du jetzt essen? VIEL!!!

MORGENS

Morgens zum Beispiel ein Vollkornbrötchen (hau den Scheißtoast in die Tonne), oder Vollkornbrot, oder von mir aus auch Graubrot wenn Du Dich geschmacklich erst an Gesünderes gewöhnen musst. Wichtig: Iss bitte Brot ohne Weizenmehl. Da wirst Du ein bisschen suchen müssen... Mit Käse (so fett wie Du willst), mit Hähnchenbrust (achte auf versteckten Zucker), mit geräuchertem Schinken. Mit Quark (nicht mager, ruhig 20 %) und frischen Kräutern obendrauf. Oder mal ein Gartenbrot mit Gurken und Tomaten und Radieschen. Mit Butter. Keine Lightprodukte bitte. RICHTIGES Essen. Wichtig ist, dass es Dir auch schmeckt. Wenn Du es mit Widerwillen runterwürgst bringt das gar nichts.

Du darfst Eier essen, Rühreier und Spiegeleier, mit Bacon aus der Pfanne (aber ohne Ketchup – wenn es unbedingt sein muss, verrühr lieber ein bisschen Tomatenmark mit

Sahne). Du kannst Joghurt essen mit Nüssen und Mandeln und Früchten und Haferflocken – aber nicht mit Fertignudeln oder Fertigmüsli. Oder leckere Smoothies. Das mal nur so als Beispiel – wenn Du mehr Anregungen brauchst, sag Bescheid.

MITTAGS

Suppen sind prima (kein Zucker bitte). Geht ja auch klasse im Thermomix. Oder Salate. Mit Thunfisch, mit Hähnchenbrust, mit Mozzarella oder Schafskäse. Keine Lightprodukte bitte (super ist übrigens der Schafskäse aus dem Lidl in der großen Dose – günstig und hält lange!). Mit Parmesan und knackigem Bacon. Mit Nüssen, Pinienkernen, Kürbiskernen. Mit leckeren Dressings (Essig-Öl, Joghurt mit Zitrone – allerdings ohne Zucker. Da mogel ich und nehme Süßstoff, sonst schmeckt es mir nicht und das ist ganz wichtig. Es MUSS Dir schmecken, sonst hältst Du nicht durch).

Hier geht auch Geschnetzeltes mit Reis (und JA, Du darfst Sahne an die Soße machen, vielleicht keinen ganzen Becher, aber so, dass es Dir schmeckt). Wenig Nudeln mit viel Gemüse, Lasagne (mit wenig Nudeln und VIEL Gemüse) ohne Zucker und Fertigwürze. Such mal auf meinem Blog nach Lasagne, damit Du siehst, wie man das

ohne Tüte macht. Gulasch. Gemischtes Gemüse aus dem Backofen. Selbstgemachte Pommes aus frischen Kartoffeln mit einem großen Salat. Gemüsepfanne mit Hack und Tomatensoße. Wenn Du mehr Anregungen brauchst oder Rezepte, gib Bescheid.

ABENDS

Ich esse abends gerne Salate oder warm. Also eigentlich kannst Du abends alles essen, was Du auch mittags isst – nur eben die Kohlenhydrate weglassen. Also kein Brot zu Suppe oder Salat, auch keine Croutons. Keine Kartoffeln, kein Reis, keine Nudeln.

Portionen

Iss jeweils so viel, wie in Deine zusammengelegten Hände passen würde. NICHT MEHR. Egal ob es lecker war und noch was auf dem Teller ist. Das füllt ein Drittel Deines Magens. Trink dazu ein großes Glas lauwarmes Wasser. Das füllt das zweite Drittel deines Magens. Das letzte Drittel lässt Du frei, damit Platz für die Verdauung ist. Das ist eine ayurvedische Regel, die wirklich bestens funktioniert.

Zwischenmahlzeiten

Ein paar Mandeln oder Walnüsse – mir reichen meist zehn, um den Hunger zu besiegen. Bitte abzählen, nicht die Tüte auf den Tisch stellen, dann werden es schnell 50. Ein Stück Käse. Ein Apfel, eine Banane. Weintrauben mit Käse. Praktisch, weil Du das alles auch mitnehmen kannst, falls Du mal unterwegs bist.

Trinken

3 Liter Wasser und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees wären optimal.

Lebensmittel einkaufen

Du kaufst Gemüse und Obst, frische Kräuter, Nudeln und Reis, Sahne, Tomatenmark, Butter, guten Aufschnitt fürs Brot (Käse, Hähnchenbrust, Quark - keine Wurst). Hackfleisch gemischt ist erlaubt. Hähnchenbrust sowieso. Fisch natürlich auch, aber das ist ja nicht so Deins. Käse in jeglicher Variation (natürlich nur ohne Zucker). Milch – die gute frische, damit Du das Gefühl hast, Dir was zu gönnen (aber bitte nicht 3 Liter am Tag trinken...). Bulgur ist herrlich oder ein paar rote Linsen – damit zauberst Du Dir im Handumdrehen köstliche Currys. Leckere Tees sind auch was Feines.

Durchhänger

Wenn Du einen Durchhänger hast, schiebst Du Dir SOFORT ein Stück Käse in den Mund. Oder eine Mandel. Oder Nüsse. NICHT ERST FRUST SCHIEBEN. Und wenn Deine Kinder jammern, gehst Du mit ihnen raus. Und stopfst Dir nicht Chips in den Mund, weil Deine Nerven am Drahtseil hängen. Lies ihnen was vor. Geh auf den Spielplatz, bau eine Bude unterm Wohnzimmertisch oder steck sie zur Belustigung nackt und ohne Wasser in die Badewanne – mit einem Wasserfarbkasten können sie dann da die Wannenwände vollmalen und Du hast einen Moment Ruhe. Mal eine Umzugskiste an und zieh sie darin durchs Wohnzimmer. TU WAS, anstatt dass Dir die Nerven durchgehen. Ich kenne das alles noch gut, leichter gesagt als getan, aber Du willst und wirst jetzt was ändern – und dazu gehört auch, dass Du Dich nicht aus Frust vollstopfst. Du bist eine tolle Frau und Du willst auch so aussehen. Basta.

Die Heldenreise

Hast Du eigentlich die Heldenreise gelesen, das ebook, das ich für die Firma meines Mannes geschrieben habe? Würde Dir wahrscheinlich zu Beginn deiner Reise nicht schlecht zu Gesicht stehen, denn Du hast die ersten 4 Stufen schon hinter Dir gelassen. Und jetzt kommt Stufe 5, mit mir an deiner Seite. Hier kannst Du es kostenlos downloaden wenn

Du magst – und nochmal spicken, welche Phase Dir jetzt bevorsteht.

<http://www.waltermedia.de/die-heldenreise-das-free-ebook/>

Dokumentation

Ich möchte, dass Du mir weiter schreibst, wie es Dir geht und vor allem: was Du isst. Am besten wäre es, wenn Du einfach alles, was Du isst, fotografierst und mir am Ende jeden Tages Fotos davon schickst. Dann kann ich Dich direkt korrigieren, falls etwas nicht so optimal ist und so kommen wir zusammen Deinem Ziel näher. (Anmerkung: Manuela hat sich total schnell in die neue Ernährung eingefunden. Sie schickt mir keine Fotos, sondern stellt konkrete Fragen, wenn sie noch Tipps fürs Frühstück braucht oder ihr das Brot nicht schmeckt.)

Wiegen und Messen

Bevor Du anfängst möchte ich, dass Du Dich einmal wiegst – und dann erst wieder in 2 Wochen, wenn ich **JETZT** sage. Zieh bitte zu Anfang der Challenge auch eine frischgewaschene Hose an, die Dir gut passt und eine, die Dir zu eng ist und in die Du gerne wieder passen würdest. Schau Dir in Ruhe an wie beide Hosen sitzen und versuche,

das Gefühl abzuspeichern. Beide Hosen wirst Du im Laufe der nächsten Wochen und Monate immer mal wieder anziehen, um ein Gefühl für Deinen neuen Körper im Vergleich zu Deinem alten Körper zu bekommen. Noch eines: Bitte miss einmal Deine Brustweite, Deinen Bauch, Deine Taille, Deinen Popo und jeden Oberarm sowie jeden Oberschenkel an der jeweils dicksten Stelle und schreib die Werte auf und schick sie mir.

So, das war es erst mal – vielen Dank an Dich, Manuela, dass ich von unserer gemeinsamen Reise hier berichten darf. Ich bin jetzt schon superstolz auf Dich!!!! Weiter so!
Deine Svenja

DIE REZEPTE

Alle Rezepte sind von meinen wunderbaren Leserinnen (und ein paar auch von mir).

Da viele von Euch einen Thermomix haben, gibt es jede Menge Rezepte für den Thermomix - aber eben auch fürs ganz „normale“ Kochen.

Abgesehen davon, kann man jedes Rezept leicht für die jeweils andere Kochart umschreiben.



FRÜHSTÜCK

Es gibt ja immer noch Viele, die meinen, morgens nichts essen zu müssen. Gerade morgens müsst Ihr essen! Und hier sind auch noch jede Menge Kohlenhydrate erlaubt!

Also Vorhang auf für Eure Brötchen, Brote, Joghurts, Müslis, Drinks, Omelettes und warme Gerichte.



POWERBRÖTCHEN

Ein Rezept von Nicole

„Das wichtigste für eine ausgewogene Ernährung ist für mich der Start in den Tag. Wenn ich hier Mist esse, will der Körper den ganzen Tag über mehr Mist. Trotzdem brauche ich morgens Kohlenhydrate in Form von Brot. Diese Powerbrötchen mache ich seit einem Jahr einmal pro Monat selbst. Ein kleines davon und ich hab bis Mittag keinen Hunger.“

- 1 Kilo Mehl (Roggenmehl, Vollkornmehl, Urdinkelmehl, wenn man will 1/3 davon Weißmehl - alles geht!)
- 3 TL Salz
- 40 g Hefe (frisch oder trocken) in 600 ml Milch auflösen, alles vermischen

In den Teig gibt man: Rosinen, gehackte Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, alle möglichen Kerne, Leinsamen, getrocknete Früchte. So viel und was man mag.

Gehen lassen, Brötchen formen (klein, weil nahrhaft) und 25 Min. bei 200 Grad backen.

Ich lasse sie auskühlen und gebe sie in Wochenrationen in Gefrierbeutel und ab in den Tiefkühler. Morgens nehme ich eines raus, 40 Sek. in die Mikrowelle (besser: wegen der Nährstoffe - am Abend vorher rausnehmen und auftauen) und fertig ist das gesunde, nahrhafte, leicht warme Powerbrötchen. Mit etwas Lätta, Joghurt oder Früchten dazu. So einfach geht's.



ROGGENMISCHBROT

Ein Thermomix Rezept von meinesvenja

*„Das erste Brot, das ich je im Thermomix gemacht habe
- und ich liebe es noch heute.“*

- 150 g Roggenkörner
- 150 g Dinkelkörner

in den Mixtopf geben und 30 Sek./Stufe 10 schroten.

- 300 g Vollkornmehl
- 1 Würfel Hefe (40 g)
- 2 TL Trockensauerteig
- 1 Prise Zucker
- 2 TL Brotgewürz
- 2 TL Salz
- 30 g Apfelessig
- 350 g Wasser , lauwarm

Die übrigen Zutaten zugeben und 3 Minuten auf Knetstufe verarbeiten. Danach den Teig im Mixtopf 20 Minuten gehen lassen und noch mal 1 Minute kneten.

Brotlaib formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 220 °C 45 Minuten backen.



INGES LIEBLINGSBROT

Ein Thermomix Rezept von Inge

„Dieses Brot ist mein Lieblingsbrot und ich finde, dass es auch nach einigen Tagen noch richtig gut schmeckt. Meine Geheimwaffe? Der Zuckerrübensirup.“

Backofen auf 220 Grad vorheizen.

- 250 g Dinkel

1 Min./Stufe 10 mahlen und umfüllen.

- 100 g Dinkel
- 150 g Buchweizen

1 Min./Stufe 10 mahlen und zum Dinkel geben.

- 350 g Wasser, lauwarm
- 40 g frische Hefe
- 2 EL Zuckerrübensirup!!!!!!

in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 3 verrühren.

Jetzt die Dinkel-Buchweizenmischung und folgende Zutaten zugeben:

- 2 - 3 TL Salz
- 40 g Essig
- 90 g Sonnenblumenkerne
- 90 g Leinsamen oder Kürbiskerne
- 50 g Sesamkörner

4 Min. auf der Brotteigstufe verarbeiten.

Den Teig in eine gefettete, mit Haferflocken ausgestreute Kastenform (ca. 30 x 12 x 10 cm) füllen, die Oberfläche des Brotes ebenfalls mit Haferflocken bestreuen und ca. eine Stunde ruhen lassen. 40 Minuten backen.

Danach das Brot 15 Minuten in der Form abkühlen lassen und anschließend auf ein Kuchengitter geben. In Scheiben schneiden.



BANANENBROT

Ein Rezept von Simone

„Super lecker, kommt sehr gut bei Kindern an, ist ein tolles Frühstück - Sonntag darf's auch mit Kakao sein, die Kombi ist unschlagbar.“

- 80 g Margarine
- 4 EL Agavensirup (zum Süßen)
- 400 g Mehl (z.B. Bio Dinkelvollkornmehl)
- 2 TL Backpulver
- 2 - 3 reife Bananen, zerdrückt
- 120 ml Milch (ich nehme Hafermilch)
- etwas Margarine zum Einfetten

Alle Zutaten der Reihe nach miteinander verkneten (per Hand!!). Nicht wundern, das Ganze gibt eine klebrige und zähe Masse.

Eine Kastenbackform mit Margarine einfetten und den Teig in der Form verteilen. Bei 150 Grad Umluft 50 Minuten backen.



DER GESUNDE JOGHURT

Ein Rezept von Christina

„Ein Frühstücksrezept, das wir alle (37, 7, 3 und 3) lieben. Papa mag lieber zuckerhaltige Cornflakes ;-)“

- 150 g Naturjoghurt (3,5 oder 1,5 % nach Bedarf)
- 3 EL Haferflocken
- 2 EL geriebene Haselnüsse oder Mandeln (wir mögen lieber Haselnüsse)

Alles vermengen und ein paar Minuten ruhen lassen.

- ½ Apfel gerieben
 - etwas Honig und Zimt zum Süßen
- untermischen.

Anmerkung: Die Portion ist für unsere 7-jährige fast zu viel, für mich reicht es super! Freue mich morgen schon wieder auf mein Müsli, das lieben sogar meine Kinder.

CHRISSIS SUPERMÜSLI

Ein Thermomix Rezept von Chrissi

*„Ich freue mich morgen schon wieder auf mein Müsli,
das lieben sogar meine Kinder.“*

- 3 Äpfel schälen und achteln
- 1 Banane schälen und halbieren
- 1 Orange schälen und achteln
- 250 g Quark ruhig 40 % Sahnequark
- 50 g Walnüsse
- 2 - 3 EL Leinöl

Alles zusammen in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 4 zerkleinern. Das Rezept reicht für 2 Personen als üppiges Frühstück und sättigt bis zum Mittagessen. Anstatt Banane, Äpfel, Orange auch mit anderen Früchten und Beeren kombinierbar.



BIRCHER MÜSLI

Ein Thermomix Rezept von Chrissi

„Ich habe da noch ein Superrezept für ein Bircher Müsli.“

- 30 g Mandeln
3 Sek./Stufe 6 zerkleinern.
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Orange
4 Sek./Stufe 5 untermischen.
- 75 g Haferflocken
- 200 g Quark
- 200 g Naturjoghurt
- 50 g Sahne
- 30 g Honig oder brauner Zucker
15 Sek./Linkslauf/Stufe 3.

Den Honig kann man auch weglassen. Zum Schluss eine Hand voll Sonnenblumenkerne untermischen.

Variante: Anstatt mit Apfel, Banane und Orange auch mit anderen Früchten und Beeren kombinierbar



DAS FAMILIENMÜSLI

Ein Thermomix Rezept von Daniela

„Hier ganz auf die Schnelle unser langzeitgetestetes Familienmüsli für 4 Personen.“

- 40 g Mandeln
 - 80 g Rosinen
 - 120 g Haferflocken
- 10 Sek./Stufe 10 mahlen.
- 2 Bananen
 - 1 Apfel mit Schale, geachtelt
 - 150 g Erdbeeren/Nektarinen/Zwetschgen bzw. was die Saison so hergibt
 - 100 g Naturjoghurt
- Dazugeben und 20 Sek./Stufe 8.



Wer es lieber stückig mag, reduziert einfach die "Drehzahl".

POWERDRINK

Ein Thermomix Rezept von Nicole

„100 Mal besser als das, was Du im Supermarkt kaufen kannst. Ich mach das immer ohne Haferflocken.“

- ½ Banane
- 1 - 2 EL TK-Himbeeren oder Erdbeeren
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- evtl. ½ Fläschchen Trinkjoghurt (diese kleinen probiotischen), mit Milch auffüllen

Im Thermomix alles auf Stufe 10 pürieren - keine Ahnung wie lange, hört man irgendwie...

Noch mehr Power bekommt es, wenn man 1 - 2 EL zarte Haferflocken mitpüriert.



ACE-SAFT

Ein Thermomix Rezept von Chrissi

- 1 Apfel
- 1 Orange (ohne Kerne)
- 1 Zitrone (ohne Kerne)
- 1 Karotte
- evtl. 1 Banane
- evtl. etwas Honig

1 Min./Stufe 10 pürieren.

1 Flasche Mineralwasser oder Orangensaft dazu,
nochmals ca. 30 Sek./Stufe 6 - 8 mixen

oder

- 1 grüner Apfel
- Melone
- 1 Zitrone

1 Min./Stufe 10.

Mit Apfelsaft aufgießen und 30 Sek./Stufe 6-8
evtl. noch Joghurt zugeben.



SUPER-FROSTY FRUITSHAKE

Ein Rezept von Sabine

„Unser ultimatives "die Kinder kommen aus der Schule, draußen sind 30 Grad und Mama du hast hoffentlich nichts Warmes gemacht"-Rezept.“

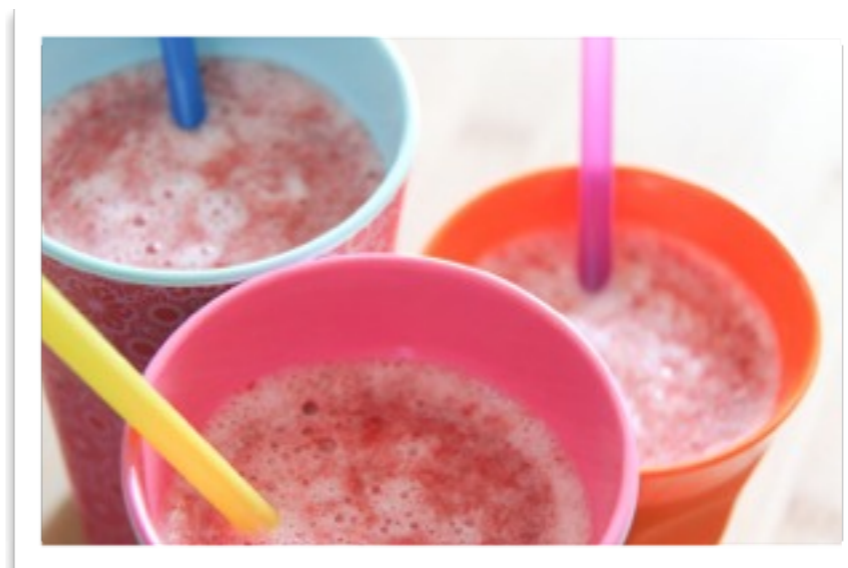
- Crushed Ice
- Erdbeeren frisch oder TK
- Ananas frisch
- Bananen, gerne auch die, die niemand mehr ernsthaft essen möchte, da schön süß!

Mengen nach Vorrat, Belieben und Geschmack!!

Alles Obst pürieren, evtl. etwas Wasser hinzugeben, wenn es zu dickflüssig ist.

Ein großes Glas mit dem Eis füllen und dem Fruchtmus auffüllen und einen dicken Strohhalm reinstecken.

FERTIG!



TOMATEN-MOZZARELLA-OMELETT

Ein Rezept von Tatjana

„Ich möchte auch noch ein Gericht beisteuern. Finde toll, was du auf die Beine stellst! Vielen lieben Dank dafür!“

Zutaten für zwei Personen:

- 3 kleine, feste Tomaten
- 125 g Mozzarella
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 5 Eier
- 75 g Schlagsahne
- Salz, Pfeffer
- Butter

Die Tomaten in Spalten schneiden. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in Scheiben schneiden (ca. 1 cm dick). Die Petersilie klein hacken, dann die Eier mit der Sahne gut verquirlen und die Petersilie dazu geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig (!!) würzen. Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen und die Eiermasse hineingeben und ganz kurz stocken lassen.

Die Pfanne dann rütteln, Tomaten und Mozzarella auf das Omelett geben. Bei geringer Hitze zugedeckt noch 3 Minuten garen.



FRÜHLINGS-OMELETT

Ein Rezept von Becky und Daniela

„Eine Eigenkreation - getestet und für sehr gut befunden.“

- 1 Ei
schaumig schlagen und mit Pfeffer und Salz würzen.
- ½ TL Soßenbinder und ca. 1 EL Wasser
vermischen und unter das Ei rühren.

In einer heißen Pfanne mit wenig Öl zu einem dünnen Omelett backen. Das fertige Omelett auf einen Teller legen und zwei dünne Scheiben Räucherlachs sowie eine kleine Packung Frühlingsquark (1 Teil dieser 4er-Packs) darauf verteilen, aufrollen.

Wenn man den Quark abgießt und die Rolle eng und möglichst fest wickelt, kann man sie auch mit einem scharfen Messer in ca. 5 cm lange Rollen schneiden und für Bentos verwenden.

INDISCHER MORGEN

Ein Rezept von meinesvenja

- Pflanzenöl
- Rote Linsen (getrocknet)
- Bulgur

Öl in die Pfanne und die gewünschte Menge rote Linsen und Bulgur dazu. Ich bin gerade auf dem Aryvedatrip – habe also anstatt Öl Ghee aus dem Bioladen genommen. Alles eine Minute anbraten. Dann Wasser dazu und quellen lassen. Immer wieder nachschütten, wenn das Wasser aufgesogen ist. Bulgur und Linsen brauchen ungefähr 6 Minuten Garzeit.

- Schalotte
- Zucchini
- Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel und Salz

Während dessen die Zucchini und eine Schalotte in Würfel schneiden und ab Minute 4 dazugeben (die Zucchiniwürfel brauchen 3 Minuten, um zu garen). Mit Kurkuma, Ingwer und Kreuzkümmel abschmecken. Salzen.

- Mango
- Schafskäse
- frischer Koriander

Die frische Mango schneiden und den Schafskäse würfeln. Dann den frischen Koriander abzupfen und Blätter beiseite stellen. Jetzt die Pfanne vom Herd nehmen und Mango und Schafskäse unter die Linsenbulgurmischung heben. Nochmal abschmecken (Bulgur zieht ordentlich nach, da muss man meist nochmal salzen). Nach Gusto einen Spritzer Zitrone drüber, mit den Korianderblättern garnieren – fertig.



BACON AND EGGS AUS DER MUFFINFORM

Ein Rezept von Manuela

*„Vorsicht - ohne Papierförmchen verklebt die Form
total!“*

Einfach Papierförmchen in die Muffinform stellen, dann halbe Speckscheiben über Kreuz reinlegen, ein Ei reinschlagen - würzen und das Ganze für ca. 15 Minuten in den Backofen - je nachdem wie durch man das Ei haben will.



BASICS

Was wäre ein Salat ohne Dressing? Eine Speise ohne Geschmack? Und manchmal auch ganz profan: eine Portion Pommes ohne Ketchup. Hier sind Rure Basics, ohne die Ihr nicht leben bzw. essen könntet.



GHEE - GEKLÄRTE BUTTER

Ein Thermomix Rezept von Inge

„Ist nicht nur ein Hauptbestandteil der ayurvedischen Küche sondern prima geeignet zum Anbraten – denn es spritzt nicht!“

- 500 - 1000 g Butter in Stücken

In den Mixtopf geben und 6 - 8 Minuten bei 70 Grad auf Rührstufe erwärmen. Die Butter sollte vollständig aufgelöst sein.

Die Butter 25 Minuten bei 100 Grad auf Rührstufe erhitzen. Ohne den Messbecher einzusetzen, damit das Wasser entweicht und sich das Eiweiß vom Fett trennt.

Jetzt ca. 15 - 20 Minuten auf 70 Grad (Restwärmanzeige) abkühlen lassen. Dabei flockt das Eiweiß aus und setzt sich größtenteils am Mixtopfboden ab.

Die geklärte Butter vorsichtig durch ein feines Sieb filtern, in kleine Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.



KRÄUTERSALZ

Ein Thermomix Rezept von meinesvenja

„Nehme ich immer, wenn in einem Rezept von Thermomix „Kräutersalz“ steht. Da haben die Damen aus der Versuchsküche mal wieder ganze Arbeit geleistet!“

- 40 g gemischte Küchenkräuter (Rosmarin, Thymian, Basilikum, Petersilie, Bohnenkraut, Liebstöckel), getrocknet
- 200 g Meersalz

Alles in den Mixtopf geben und 30 - 40 Sek./Stufe 9 pulverisieren. Kräutersalz in ein Schraubglas umfüllen und trocken lagern.



UMAMI

Ein Thermomix Rezept von Inge

„Basics, das ist ja das, was ich besonders liebe. Hier das Rezept für mein geliebtes Umami – ein natürlicher Geschmacksverstärker, den Du in alles mit hineingeben kannst, was einen ausgeprägteren Eigengeschmack benötigt. Soßen, Dipps, Suppen etc.: und ab in die Tonne mit der Maggiflasche!“

- Getrocknete Tomaten
- Getrocknete Pilze
- Parmesan

zu gleichen Teilen 15 - 20 Sek./Stufe 10 zerkleinern.



SELBSTGEMACHTES CURRYPULVER

Ein Rezept von meinesvenja

„Duftet himmlisch und würzt kinderfreundlich – so essen wir alle gerne Curry.“

Folgende Zutaten in der Pfanne 5 Minuten anrösten:

- 2 EL Fenchelsamen
- 2 EL Koriandersamen
- 2 EL Senfkörner
- 2 EL Bockshornkleesamen (gemahlen)
- 2 EL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 TL Wacholderbeeren
- 6 EL Kokosflocken.

Die Gewürze abkühlen lassen und dann im Thermomix 10 Sekunden/Stufe 10 mahlen – oder im Mörser von Hand zerkleinern.

- 2 EL Kurkuma (gemahlen)
- 2 TL Salz
- 2 TL gemahlene Chili

untermischen und in ein kleines Glas mit Schraubverschluss abfüllen.



DIE WUNDERWÜRZE

Ein Rezept von Svenjas Oma Hilde (Gott hab sie selig!)

„Wenn ihr wüsstet, wie frisch und herzhaft diese Wunderwürze ist, würdet ihr – so wie ich – nie wieder auf sie verzichten können. Und das ist wirklich mehr als ein Geheimtipp – eher schon ein Must-have. Vor allem für Frikadellen, Lasagne und Bolognese!“

- Lauch (Porree)
- Zwiebeln
- Tomaten
- Karotten
- Petersilienwurz (oder Petersilie, dann weniger!)
- Knollensellerie
- Salz

Alle Zutaten zu je gleichen Teilen kleinheckseln und miteinander vermischen. Danach in Gläser füllen. Hält sich im Kühlschrank ewig.



GEMÜSEBRÜHPULVER

Ein Thermomix Rezept von Inge

„Getrocknetes Suppengrün gibt es im Supermarkt bei den getrockneten Kräutern und Gewürzen.“

- 100 g getrocknetes Suppengemüse
- 1 TL Muskatblüte
- 150 g Salz
- getr. Kräuter nach Geschmack

in den Mixtopf geben und ca. 20 Sek./Stufe 10 zerkleinern, bis ein feines Pulver entstanden ist. Das Pulver wie Gemüsebrühe verwenden. Es ist nahezu unbegrenzt haltbar.



BRATENSAUCENPULVER

Ein Thermomix Rezept von Inge

„Nie wieder braune Soße aus der Packung.“

- 30 g getrocknete Pilze
- 50 g gekörnte Brühe
- 50 g dunkles getrocknetes Brot
- 50 g Röstzwiebeln

in den Mixtopf geben und 1 Min./Stufe 10 fein mahlen.

TOMATENKETCHUP

Ein Thermomix Rezept von Inge

„Ketchup ohne Zucker - da können die Kinder ordentlich zulangen.“

- 1 Dose (800 g) Tomaten ganz
- 100 g Tomatenmark
- 6 EL Balsamico
- 1 - 2 getrocknete Aprikosen
- 2 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 1 Min. auf Stufe 10 pürrieren und abschmecken. Den Topfinhalt nun 10 Min. bei 100 °C auf Stufe 2 mit geschlossenem Deckel kochen lassen. Anschließend den Ketchup noch 30 Min. mit offenem Deckel bei 90 °C auf Stufe 2 garen und damit eindicken lassen. Den fertigen Ketchup dann in die vorbereiteten Flaschen abfüllen.

STEAKSOSSE ZUM GRILLEN

Ein Thermomix Rezept von Inge

„So schnell wandle ich Tomatenketchup zu einer pikanten Steaksoße ab.“

- 1 EL schwarze Pfefferkörner
einige Sekunden auf Turbo mahlen.

 - 1 Zwiebel
 - 1 Knoblauch
- dazugeben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit der
- ½ Menge des Tomatenketchuprezepts in diesem Buch
20 Sek./Stufe 4 vermengen.

DIE NORDFRISCHE (WIE SYLTER SALATFRISCHE)

Ein Thermomix Rezept von Kirsten

„Mein Beitrag für die Rezeptsammlung ist das Rezept für die tolle Sylter Salatsauce. Sehr lecker und absolut original. Die Mischung aus Fond, Guss und Öl ergibt die Soße.“

(Für ca. 1 Liter Soße)

Fond:

- 65 g Zwiebeln
- 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern.

- 2 TL Salz
- 15 g Essigessenz (oder 40 g Weinessig)
- 65 g Zucker
- 3 Pfefferkörner
- 1 Ei
- 125 g Wasser

zugeben und 3 Sek./Stufe 3 vermischen im Schraubglas 2 Tage im Kühlschrank stehen lassen.

Guss:

- 1½ Tüten Tortenguss (1 Päckchen und 1 gehäufte TL)
- 250 g Wasser
- 250 g Rapsöl

3 Min./Varoma/Stufe 3 erhitzen (bei Verdoppelung des Rezeptes: 5 Min./Varoma/Stufe 3, bei der 4-fachen Menge: 8 Min./Varoma/Stufe 3). Den Guss kalt werden lassen.

Fond, Guss und 250 g Rapsöl in den Mixtopf geben und 1 Min./Stufe 10 zu einer cremigen Sauce aufschlagen.

VINAIGRETTE FÜR GRÜNEN SALAT

Ein Rezept meiner besten Freundin Almut

„Eine gute Vinaigrette entsteht IMMER durch Abschmecken. Also: Einfach alle nachfolgend aufgeführten Zutaten nach Gefühl und Gusto in einer Schüssel mit Schneebesen verrühren und etwas aufschlagen.“

- Weißer Balsamicoessig
- 1 Spritzer Zitrone
- Olivenöl und normales Öl gemischt (damit man die Oliven nicht so dominant vorschmeckt)
- süßer Senf
- Grafschafter Goldsaft
- 1 Schuss süße oder saure Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 Schuss Maggi



GUACAMOLE

Ein Rezept von meinem Personal Trainer Patrick Herzog

„Ich bin verrückt nach Guacamole. Könnte mich da jeden Tag reinlegen. Entweder nur so, oder auch mit Fleisch (Steak als Dip), zu etwas Brot oder auch mal Chips (für die Kleinen) oder auch als Gemüsedip (Brokkoli, Karotten, Paprika, Tomaten etc. alles roh). Yummie.“

Zutaten:

- je Avocado eine Tomate (4 Avocados ist schon eine große Portion, ausreichend für Family)
- Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- evtl. eine kleine Chillischote, für die Scharfen unter uns
- Limette oder Limettensaft

Avocado mit der Gabel zermatschen .

Tomaten und Zwiebeln ganz klein schneiden und zur Avocado geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig Limettensaft zugeben, nicht zuviel.

Hat sehr viel Fett, aber nur unheimlich gesundes!!! Täglich Avocado oder Nuss sollte ohnehin sein.



BASILIKUMPESTO

Ein Thermomix Rezept von meinesvenja

- 5 Knoblauchzehen
in den Mixtopf geben und 2 Sek./Stufe 8 zerkleinern.
- 100 g Basilikum , grob zerkleinern
- 150 g Parmesan , in Stücken
- 50 g Pinienkerne
- 1 TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer
zugeben und ca. 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern.
- 200 g Olivenöl
langsam durch die Deckelöffnung auf das laufende Messer
zugeben, Stufe 4, ohne den Messbecher abzunehmen.

Bemerkung:

Übrig gebliebenes Pesto mit Öl bedecken und im
Kühlschrank aufbewahren. Die Pinienkerne können auch
durch Cashewkerne und das Olivenöl durch Rapsöl ersetzt
werden.



SUPPEN

Ich weiß nicht, wie es Euch geht, aber Suppen essen bei uns nun wirklich alle. Seit die Kinder da sind, eben häufiger püriert. Aber irgendwann, als sie älter wurden, gingen dann eben auch Linsensuppen und Käse-Hack-Suppen. Mittags genauso gut wie abends. Wetten, dass Euch beim Schmökern das Wasser im Mund zusammen läuft?



PIZZASUPPE

Ein Thermomix Rezept von Daniela

„Noch ein familiengetestetes Rezept ist die Pizzasuppe für ca. 6 Personen. Fast kohlenhydratfrei - der Schmelzkäse und das bisschen Mehl sind der Fleck auf der weißen Weste.“

- 2 Knoblauchzehen

2 Sek./Stufe 8

- 50 g rote Paprika in Stücken
- 150 g halbierte Zwiebeln

dazugeben, 3 Sek./Stufe 5

- 800 g Dosentomaten

dazugeben, 5 Sek./Stufe 4, dann umfüllen.

- 20 g Olivenöl

1 Min./100°C/Stufe 1

- 300 g Rinderhackfleisch
- 150 g Schinkenspeck-Würfel

6 Min./100°C/Linkslauf/Stufe 1

- 150 g Champignons in Scheiben (*geht ganz schnell, wenn du einen Eierschneider für hartgekochte Eier dafür zweckentfremdest*)

- 100 g Wasser

- 80 g Kräuterschmelzkäse

- 100 g Sahne

- 1 Würfel Gemüsebrühe aus dem Bioladen

- 2 EL „Pizzagewürz“ (*Mischung aus Basilikum, Oregano, Rosmarin und Thymian*)

- 1 Prise Salz

- 1 Prise Pfeffer

- ½ TL Paprika edelsüß

dazugeben, den Tomaten-Paprika-Zwiebel-Mix von oben hinzufügen und 15 Min./100°C/Linkslauf/Stufe 1.

ROTE LINSENSUPPE

Ein Thermomix Rezept von Nicole

„Schmeckt ein bisschen nach Kartoffelsuppe - Lina liebt sie.“

- 1 Zwiebel, halbiert

3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben

- 20 g Butter

zugeben und 2 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten.

- 80 g Kartoffeln, in Stücken
- 80 g Möhren, in Stücken

3 Sek./Stufe 5 zerkleinern

- 200 g rote Linsen
- 800 g Wasser
- 2 Würfel Fleischbrühe

dazugeben, ca. 8 Min./100°C/Stufe 2 aufkochen und dann 12 Min./90°C/Stufe 2 weich kochen.

- 65 g Milch
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 2 Spritzer Zitronensaft
- 1 Eigelb

dazugeben und ca. 12 Sek./Stufe 6 pürieren.



HACKFLEISCH-KÄSE-SUPPE

Ein Rezept von Becky und Daniela

„Geht auch ohne Knobli und mit Lauch statt Champignons!“

- 500 g Hackfleisch
- 2 Knoblauchzehen
- Zwiebel

zusammen anbraten.

- 500 ml Brühe
- dazugeben.

- 200 g Käse nach Wahl
- einrühren, bis er aufgelöst ist

- 200 g Champignons in Scheiben
- hinzugeben.

Abschmecken mit Salz, Curry und Pfeffer.



FEINE ERBSENRAHMSUPPE

Ein Thermomix Rezept von Brigitte

“Räucherlachsstreifen oder Shrimps oder Croutons in die Suppe geben. Besonders die roten Räucherlachsstreifen machen sich gut zur erbsgrünen Suppe in weißen Tellern.”

- 1 Zwiebel
5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
- 20 g Butter
hinzufügen und 2 ½ Min./Varoma/Stufe 1 dünsten.
- 500 g Tiefkühl-Erbsen
- 500 g Hühnerbrühe
hinzufügen und 15 Min./100°C/Stufe 1 garen.

Anschließend die Suppe 30 Sek./Stufe 10 pürieren.

- 100 g Sahne
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL (Kräuter)Salz
- frischer Pfeffer aus der Mühle

hinzufügen und 10 Sek./Stufe 3 unterrühren. Nach Belieben nochmals abschmecken.



MEINE LIEBLINGSKÜRBISUPPE

Ein Thermomix Rezept von meinesvenja

*„Meine Kinder essen die Suppe am liebsten mit Croutons.
Dafür 4 Scheiben Brot in quadratische Würfel schneiden
und in einer Pfanne mit Butter anrösten.“*

- 1 Zwiebel
3 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
- 3 EL Butter
3 Min./100°C/Stufe 2 erhitzen
- 1 kg Kürbis (Hokkaido)
entkernen und das Fruchtfleisch mit der Schale in Würfel schneiden. Die Würfel in den Topf geben und 2 Min./100°C/Stufe 2 mitdünsten.
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 - 3 Zweige Thymian (je nach Größe und Gusto)
- 1000 g Gemüsebrühe

in den Topf geben und 40 Min./100°C/ Linkslauf garen, bis der Kürbis weich ist. Die Thymianzweige rausnehmen und die Suppe 30 Sek./Stufe 7 pürieren.

Die Suppe abschmecken mit

- Zitronensaft
- Cayennepfeffer.



PAPRIKACREMESUPPE

Ein Thermomix Rezept von meinesvenja

„Ich mahle immer 30 g Parmesan mehr und stelle die dann nachher in einem Schüsselchen auf den Tisch. Meine Kinder lieben es, sich selbst noch ein bisschen Käse über die Suppe zu streuen.“

- 100 g Parmesan, in Stücken

Parmesan in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 mahlen und umfüllen.

- 30 g Butter
- 30 g Mehl

in den Mixtopf geben und 3 Min./100°C/Stufe 2 anschwitzen.

- 2 rote Paprikaschoten, in Stücken (300 g)

zugeben und 8 Sek./Stufe 7 zerkleinern.

- 750 g Wasser
- 2 Würfel Gemüsebrühe
- 1 TL Kräutersalz

- ½ TL Paprika , edelsüß
- 2 Prisen Pfeffer

zugeben und 10 Min./100°C/Stufe 2 garen.

- 50 g Sahne
- den geriebenen Parmesan

zugeben und 30 Sek./Stufe 8 pürieren



MÖHRENSUPPE

Ein Rezept von Simone

„So simpel und doch so lecker.“

- 500 g Möhren
- 4 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl (z. B. Raps)
- 750 ml Gemüsebrühe (z.B. von Rapunzel/Alnatura)
- 125 g Sahne (alternativ: Hälfte der Sahne reicht auch)
- Salz und Pfeffer
- wer mag: Naturjoghurt (super lecker der Biojoghurt von Aldi mit 3,5 % Fett)

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Möhren waschen, schälen und in Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebeln in einem Topf mit dem Öl andünsten, Kartoffeln und Möhren dazu geben und ebenfalls kurz anbraten.

Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen und dann zugedeckt bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Sahne dazugießen und alles mit dem Pürierstab pürieren. Wer lieber ein paar Stücke in der Suppe mag, sollte vorher eine Kelle Gemüse abschöpfen und nach dem Pürieren wieder dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Besonders lecker und frisch schmeckt es, wenn man beim Servieren in die Mitte vom Teller einen Klecks Joghurt gibt.

SALATE

Ein Leben ohne Salate? Unvorstellbar. Mit Fleisch, vegetarisch, warm oder kalt. Mit Sahnesoße oder Vinaigrette. Klassisch oder eher verspielt. In unserem Kochbuch ist natürlich alles dabei.



GURKENSALAT, DER SÜCHTIG MACHT

Ein Rezept von Svenjas Freund Markus

„Einen großen Applaus und ein fettes Dankeschön an Markus, einen der besten Köche in meinem privaten Umfeld. Das Rezept stammt von ihm und ist jetzt schon legendär.“

- Büchsenmilch mit 10 % Fett
in eine Schüssel geben
- Salz
- Pfeffer
- Eine Prise Zucker
mit dem Schneebesen unterrühren.
- 1 Schuss Essigessenz (die mit dem gelben Deckel von Surig) hinzugeben
- 1 Zwiebel
mit der Küchenreibe hineinreiben, so dass sie sämig ist.
Nun alles nochmal mit dem Schneebesen aufschlagen, so dass es eine cremige Konsistenz bekommt.

- Gurken
schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben, Salz drauf, ziehen lassen und ausdrücken, so dass sie nicht mehr so wässrig sind. Das Dressing über die Gurken geben – fertig.



KÄSESALAT

Ein Thermomix Rezept von Nicole

*„Schmeckt auch sehr gut mit anderen Käsesorten,
wie z. B. Bergkäse.“*

- 200 g Gouda , in Stücken
- 200 g rote Paprika , geviertelt
- 100 g Essig gurken, in Stücken
- 200 g Apfel , in Stücken
- ½ TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Pfeffer, aus der Mühle
- 2 EL Essig
- 2 EL Öl

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und ca. 3 Sek./Stufe 5
zu einem Salat verarbeiten.



THUNFISCHSALAT WIE BEI MUTTERN

Ein Rezept von Nicole

„Nach diesem Thunfischsalat (ein Rezept meiner Mutter) sind meine beiden Kinder und ich verrückt. Liest sich ziemlich unspektakulär, aber die Mischung von süß, säuerlich und knackig plus der besondere Geschmack von dem getrockneten Basilikum ergibt etwas sehr Leckeres.“

- 1 rote Paprika
in Würfel schneiden.
- 1 kleine Dose Mais
abgießen.
- 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft)
abgießen.

Alles in einer Schüssel vermengen und mit

- Balsamico-Essig
- Olivenöl
- Pfeffer
- Salz
- gerebeltem Basilikum
abschmecken.

Variation: Manchmal habe ich auch noch einen kleingeschnittenen Apfel mit reingegeben.



SCHNELLER SALAT MIT MINI-NUDELN

Ein Rezept von Nicole

„Für Eilige, super auch mittags im Büro!“

- Mini-Nudeln
kochen
- Reichlich Pesto
darübergeben und verrühren.
- Mozzarella-Bällchen
- Cocktail-Tomaten
- evtl. Basilikum-Blättchen
untermischen.

Abschmecken mit

- Salz
- Pfeffer.

SALAT MIT WARMEN CROUTONS UND KNUSPRIGEM BACON

Ein Rezept von meinesvenja

„Genau das richtige Soulfood für Frauen in Bewegung an einem Tag voller Termine und Aufgaben.“

- 1 Packung Frühstücksbacon auf einem Backblech ausbreiten.
 - ½ Ciabatta (die günstigen zum Aufbacken) in mundgerechte Stücke zerpfücken und auf einem zweiten Backblech ausbreiten.
 - Olivenöl
 - Salz,
 - Pfeffer
- drübergeben – und einmal mit den Händen durchmischen. Wer Lust hat, kann noch eine Knoblauchzehe pressen und druntermengen. Alles bei 200 Grad in den Backofen – Bacon und Croutons sollten gleichzeitig fertig sein.

- ½ Eisbergsalat kleinschneiden und auf zwei Tellern anrichten.
- Parmesanspäne vom Stück hobeln und zur Dekoration beiseite stellen. Croutons und Bacon aus dem Backofen nehmen. Bacon auf einem Küchentuch erst abtupfen und dann crushen. Beides über den Salat geben und mit den Parmesspänen dekorieren.
- 1 halbe Zitrone (insgesamt) über den beiden Tellern mit der Hand auspressen. Dann Olivenöl, Salz, Pfeffer drübergeben – fertig.



RUCOLASALAT MIT GEBRATENEN CHAMPIGNONBLÄTTERN UND PINIENKERNEN

Ein Rezept von meinesvenja

„Das hier ist so ein klassischer “Mein Mann möchte mittags Salat essen”-Salat. Da suche ich das zusammen, was sich in meiner Küche findet und was geschmacklich zusammenpasst und auf geht es. Solche Salate bestehen meist aus drei Schritten – erst schneiden, dann braten, dann anrichten.“

Zutaten:

Rucola, Avocado, Staudensellerie, Schnittlauch, Putenbrust (Aufschnitt), Champignons, Parmesan, Pinienkerne, Parmesan, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Crema Balsamico.

Erst schneiden: Rucola (Stiele ab), Avocado (würfeln), Schnittlauch (Röllchen), Sellerie (klein). Direkt auf den Tellern anrichten. Putenbrust (oder geräucherter Schinken oder Kochschinken) (klein), Champignons (dünne Scheiben).

Dann braten:

Erst die Putenbrust mit Butaris in die Pfanne, dann die Champignons dazu – so dass sie noch gut Biss haben. Auf die Teller verteilen. Pfanne einmal mit Küchenkrepp auswischen, Pinienkerne anbraten.

Dann anrichten:

Gutes Olivenöl auf den Salat geben. Crema Balsamico drauf. Salz, Pfeffer. Obendrauf (habe den Salat leider VORHER fotografiert, deshalb nicht im Bild) mit dem Sparschäler ein paar Parmesanblätter dekorieren.



LAAB GAI – LAUWARMER HÄHNCHENSALAT AUF THAI-ART

Ein Rezept von meinesvenja

„Hier also der nächste Salat aus der Reihe: "Svenjas All Time Favourites" also known as "Was ich abends esse, um nicht zuzunehmen".“

- 3 - 4 Putenbrustfilets
fein schneiden (à la Hähnchenhack) und anbraten. Dann das Hähnchenfleisch in eine Schüssel geben.

- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Chili (für den, der es scharf mag)
hacken. Zum Fleisch in der Schüssel geben und untermengen.

Das Ganze mit

- Ketjab Manis
- Fischsauce

aus dem Asialaden marinieren.

- 1 frische Limette
darüber auspressen.

Abschmecken mit

- Salz, Pfeffer und ein bisschen frisch gemahlenem Chili
(nur wenn ihr keine Chilischote genommen habt).

Ganz wichtig:

- frischer Koriander.

Üppig und viel. Einfach die Blätter abzupfen und in der letzten Sekunde unter das warme Hähnchenfleisch mischen. Das war es auch schon - aber Vorsicht - der macht süchtig.



BULGURSALAT MIT RUÇOLA, FRISCHEN KRÄUTERN UND GEMÜSE

Ein Rezept von meinesvenja

„Lecker und erfrischend, bringe ich oft zu Gartenpartys mit.“

- 500 g Bulgur
in Gemüsebrühe kochen und abkühlen lassen.
- 1 Pckg. Rucolablätter
auf essbare Größe stutzen.
- je 1 Bund Petersilien- und Korianderblätter
abzupfen. Nur die weichen Blätter in den Salat geben.
- Staudensellerie
- rote Paprika
- Fenchel
- Tomaten
- Schalotte
- Schafskäse
in Würfel schneiden und zugeben.

- Braune Champignons
in hauchdünne Scheiben schneiden und druntermischen.

Für das Dressing

- 1 Zitrone
mit der Hand über dem Salat auspressen.
- Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- frisch gemahlener Chili direkt auf den Salat geben.
Unterheben und nochmal abschmecken.



DER PERVERSE PAPRIKASALAT

Ein Rezept von Svenjas dänischer Nachbarin Randi

- 6 ganze Paprika

im Backofen grillen (etwa 10 Min. bei 180 Grad – oder bis die Schalen gut eingefärbt sind – je mehr, desto besser). Dann die Paprika zur Abkühlung in eine große Schüssel legen und mit einem feuchten Tuch abdecken. Sind sie kühl genug, die Paprika schälen und die ausgetretene Flüssigkeit zur Seite stellen.

- Olivenöl
- Zitronensaft
- Knoblauch
- ein bisschen Zucker
- Salz
- Pfeffer

mischen (Menge insgesamt etwa 6 Esslöffel) und über die Paprika gießen.

- Kapern
 - Oliven
 - Thymian
- zum Abschluss über den Salat geben.



BROCCOLISALAT MIT PINIENKERNEN

Ein Thermomix Rezept von meinesvenja

*„Den gibt es bei uns oft schon zum Frühstück oder
Zwischendurch, wenn der kleine Hunger kommt. Leicht
und saftig, frisch und einfach lecker!“*

- 250 g Broccoli, in Röschen
- 1 Paprika, rot, in Stücken
- 1 Apfel, groß, geviertelt
- 30 g Pinienkerne
- 25 g Olivenöl
- 15 g weißer Balsamico
- 1 TL Honig
- 1½ TL Senf
- 1 TL Kräutersalz
- ½ TL Pfeffer

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 4
zerkleinern.



HACK-BLUMENKOHL-SALAT

Ein Rezept von Verena

„War eine Riesenportion aber superlecker!!! Und man wird echt satt und glücklich! Das hatte selbst mein Mann nichts gegen Salat ;-)“

- 1 Blumenkohl
- 5 EL Zitronensaft
- 1/4 TL Currypulver
- 1/4 TL Chili
- 3 - 4 EL Olivenöl
- grobes Meersalz
- 3 Frühlingszwiebeln
- 300 g Rinderhack
- Zucker
- 1 Msp. Pfeffer
- 150 g Joghurt

Blumenkohl waschen und in Mini-Röschen teilen - er bleibt roh! Mit Zitronensaft, Curry, Chili, Salz und 4 EL Olivenöl und den kleingeschnittenen Frühlingszwiebeln mischen.

Hack mit Salz, 1 Prise Zucker, Zimt und Pfeffer scharf anbraten. Zum Blumenkohl geben und portionsweise auf den portionierten Tellern den Joghurt darüber verteilen.



MELANIES GEHEIMTIPP

Ein Rezept von Melanie

„Im Rahmen einer Entschlackungskur bin ich auf dieses Rezept für 2 Personen gestoßen und ich bin davon total begeistert, weil es ruckzuck fertig ist und mich geschmacklich überrascht hat (bis dato mochte ich keine Stangensellerie).“

- 1 Dessertapfel, entkernt und gewürfelt
- Saft von 1 Zitrone
- 4 Selleriestangen mit Blättern, grob gewürfelt
- 100 g gewürfelter Schafskäse
- 1 EL Walnussöl

Damit sich die Apfelstückchen nicht verfärben, sofort in einer Schüssel mit dem Zitronensaft vermischen. Die restlichen Zutaten zugeben und mischen. **LECKER!**

HAUPT- GERICHTE

Für mittags mit Kohlenhydraten, für abends ohne. So könnt Ihr lecker essen, Eure Figur halten und was auf den Tisch bringen, was (hoffentlich) Eure ganze Familie mag.



GRÜNE SAUCE (MIT RINDERSTEAK UND KARTOFFELN)

Ein Rezept von Simone

„Einen Bund Frankfurter Kräuter (gibt es bei uns im Supermarkt oft frisch und bereits zusammen gestellt) - alternativ und super praktisch, da bereits gesäubert und klein geschnitten, 7 Kräuter für Frankfurter Soße z. B. von Hans Grötsch aus der Tiefkühltruhe.“

- 1 Zwiebel
- 50 g Schmand
- 300 g Joghurt
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 kleine Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 2 Eier

Die Eier kochen bis sie hart sind, pellen, in kleine Würfel schneiden und zur Seite stellen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Schmand, Joghurt,

Senf und den Saft der Zitrone hinzufügen, Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Eier dazu geben und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. Ich bereite die Soße immer abends vor, sie schmeckt am nächsten Tag wunderbar und aus dem Kühlschrank ist es super erfrischend, ideal an heißen Tagen.

Tipp: wer keinen Schmand mag, kann auch Frischkäse nehmen, weniger ist mehr. Besonders cremig wird es, wenn man einen Schuss Mineralwasser mit viel Kohlensäure unterhebt. Mit Rumpsteak und Pellkartoffeln servieren.

PAPRIKA GEFÜLLT MIT HACKFLEISCH

Ein Rezept von Simone

- 4 mittelgroße Paprikas (rote oder gelbe)
- 500 g Biohackfleisch halb Rind, halb Schwein (gerne auch nur Rinderhackfleisch)
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- ca. 1 Handvoll Semmelbrösel
- Gewürze: Kräuter der Provence, Paprika edelsüß, Bärlauch, Salz und Pfeffer

Die Paprikaschoten von außen waschen, den oberen Teil abschneiden und vorsichtig den Stiel entfernen. Paprika innen säubern.

Wenn die Paprikas nicht von allein stehen, unten ein bisschen begradigen.

Für die Füllung die Zwiebel in Würfel schneiden. Mit Hackfleisch, Ei, Semmelbrösel und Gewürzen vermengen.

Wenn die Masse zu matschig ist, noch ein wenig Semmelbrösel hinzu geben.

Die Paprikaschoten mit der Masse befüllen, Deckel aufsetzen und aufrecht in eine Auflaufform geben. Bei 200 Grad Umluft ca. 20 - 30 Minuten backen.

Zu den gefüllten Paprikas Reis reichen. Wer Saucen mag, kann zu den Paprikas in die Auflaufform passierte Tomaten geben und ebenfalls mit den o. g. Gewürzen abschmecken. Super schmeckt die Füllung auch, wenn man noch ein paar Schafskäsewürfel dazugibt.

SCHAFSKÄSE AUS DEM BACKOFEN MIT OFENKARTOFFELN

Ein Rezept von Simone

*So lecker, mit dem Essen holt ihr Euch immer den
Urlaub in die Küche!*

- Pro Person 1 Schafskäse (keinen Feta, sondern echten Schafskäse!), bei Kindern max. ½ Schafskäse einplanen
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Oregano, Majoran, Basilikum, Thymian, Rosmarin und Estragon (kleiner Tipp: ich greife gerne zu TK-Kräutern, sind sehr schmackhaft, gibt es sogar bei Alnatura), Pfeffer

Und nun dürft ihr nach Geschmack, Laune und Inhalt des Kühlschranks wählen: Cocktailtomaten (halbiert), Paprika (kleine Würfel), Oliven (ohne Kern). Eine große oder zwei kleinere Auflaufformen oder einen großen Bräter nehmen. Den Schafskäse ohne Salzlake rein legen. Zwiebel in Ringe

schneiden, Knoblauch schälen und vierteln und beides über den Schafskäse und die Auflaufform verteilen. Großzügig mit den o. g. genannten Gewürzen bestreuen, mit dem Pfeffer etwas sparsamer sein.

Wenn ihr wollt, können ihr in die Auflaufform noch Tomaten, Oliven und Paprika legen. Olivenöl in die Form gießen bis der Schafskäse bedeckt ist.

Besonders gut schmeckt es, wenn ihr das Ganze über Nacht durchziehen lasst. Wenn die Zeit fehlt, kann es auch direkt in den Ofen bei 200 Grad, Umluft, für 20 Minuten.



Für die Ofenkartoffeln auf der nächsten Seite schauen.

500 g Kartoffeln (oder weniger)

1 EL Olivenöl

1 EL Kümmel (ganz)

Salz, Pfeffer

Gründlich waschen, halbieren. Backblech mit Backpapier auslegen, 1 EL Olivenöl mit Pinsel verteilen, Kümmel darüber streuen, Salz und Pfeffer. Die Kartoffelhälften mit der halbierten Seite nach unten auf das Backblech legen. Ebenfalls bei 200 Grad, Umluft 20 - 30 Minuten (je nach Größe) backen. Wer Fett sparen will, kann in dem Fall das Olivenöl weglassen.

SENFEIER MIT KARTOFFELN

Ein Rezept von Simone

- 8 Eier
- 2 EL Mehl
- 1 Liter Milch
- 60 g Butter
- 10 EL mittelscharfer Senf
- Salz und Pfeffer

Die Eier hartkochen, abschrecken und pellen. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Milch nach und nach dazu geben und kräftig rühren (damit nichts anbrennt).

Topf von der Herdplatte nehmen, Senf hinzu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier in die Sauce geben. Die Senfeier mit Kartoffeln servieren.

NUDELN MIT PAPRIKA-PUTENSAUCE

Rezept von Simone

„Eigentlich aus der Not entstanden, da ich in der roten Farbenwoche noch ein rotes Fleischgericht brauchte.“

- 1 EL Öl (z.B. Raps)
- 1 Zwiebel
- Putenbrust (je nach Größe 2 - 3 Stück)
- 2 rote Paprika
- 1 kleine Dose Tomaten in Würfel
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Rosmarin, Salbei und Thymian
- 500 g Nudeln (die Kinder mögen am liebsten Spiralnudeln, die sind leichter zu essen)

Zwiebel in Würfel schneiden, Putenfleisch und Paprika nach dem Säubern in kleine Stücke schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen, die Zwiebeln kurz anbraten, danach Putenfleisch und Paprika hinzugeben.

Zum Schluss eine Dose Tomaten und die Gewürze über das Paprika-Fleisch geben und 5 - 10 Minuten köcheln

lassen. Wer den Tomatengeschmack mehr hervorheben möchte, kann eine Prise Zucker an die Sauce geben.

Zu der Sauce kann man Nudeln, aber auch Reis oder andere Beilagen reichen.

FRIKADELLEN VOM BLECH

Ein Rezept von meinesvenja und Manuela

- 1000 g Bio-Rinderhack
- eine Zwiebel
- 1½ Scheiben Graubrot
- 1 Ei
- Wunderwürze (findet ihr hier im Kochbuch unter Basics) nach Geschmack (aber Vorsicht, nicht zu viel!)
- Pfeffer nach Geschmack.

Zubereitung:

Das Rinderhack in eine Schüssel geben. Die Zwiebel fein reiben und dazu geben. 1½ Scheiben Graubrot entrinden, kurz in Wasser einweichen, auswringen und über dem Hack zerpfücken. 1 Ei dazugeben. Mit Wunderwürze und Pfeffer nach Gusto abschmecken. Kleine Bällchen formen und alles in einer Pfanne in Butaris ausbraten.

Einen Teller mit zwei Lagen Küchentuch bereit stellen. Die fertigen Frikadellen auf den Teller geben, so dass das

überschüssige Fett vom Küchentuch aufgesogen wird. Auf einen sauberen Teller umschichten.

Tipp von Manuela: Nachdem ich gestern noch die Wunderwürze gemacht hab, hab ich heute spontan deine Hackbällchen gemacht. Allerdings hab ich die Hackbällchen auf dem Blech und nicht in der Pfanne gemacht. Hier, so sehen die Hackbällchen vom Blech aus - 30 Minuten auf 150 Grad Umluft - die letzten 10 Minuten hab ich den Grill zugeschaltet.



ASIAPFANNE

Ein Rezept von Bettina

„Ist als Abendessen gedacht, mit etwas Reis dazu für mittags. Bei meinem 4-jährigen kommt es an, der Kleine mit 1/2 Zähnchen gibt auch sein Bestes ;-)“

Zutaten (pro Person)

- 1/2 kleine Ananas
- 350 g Broccoli
- etwas Meersalz
- 1 Zehe Knoblauch (oder weniger oder gar nicht)
- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Currypulver
- 2 EL Sojasauce
- 50 g Mungobohnensprossen.

Ananas schälen, halbieren, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Den Broccoli waschen, putzen in Röschen teilen. Die Stiele in etwa 2 cm lange Stifte

schneiden. Broccoli in kochendem Salzwasser blanchieren (ca. 3 Min.) raus, damit und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen, fein hacken. Fleisch in Streifen schneiden.

Das Öl in Pfanne oder Wok erhitzen und das Fleisch goldbraun anbraten, dann Kobi dazugeben. Zum Ende Broccoli und Ananas dazu und unter rühren 3 Min. braten.

Alles mit Curry und Sojasauce würzen/abschmecken und wer möchte, die Sprossen darüber geben.

DIE WELTBESTE LASAGNE OHNE FLEISCH

Ein Thermomix Rezept von Moni

„Hier mein nächstes Rezept: die (wie ich finde) weltbeste Lasagne - ohne Fleisch. Sogar mein Mann fragt öfter nach der, als nach einer "normalen" Lasagne mit Hackfleisch und das will bei ihm was heißen! Das Rezept ist von meiner früheren Thermomix Beraterin.“

- 100 - 150 g Gouda

Käse in groben Stücken auf Stufe 6 nach Wunsch zerkleinern und umfüllen.

- 250 g Zucchini in Stücken
- 250 g Karotten in Stücken
- 1 Zwiebel

ca. 5 Sek./Stufe 4 - 5 zerkleinern.

- 1 - 2 EL Öl

zufügen und 10 Min./90 °C/Stufe 1 dünsten.

- 1 Becher körniger Frischkäse

3 Sek./Stufe 4, Linkslauf unterrühren und die Masse dann mit 10 - 12 Lasagneplatten in eine Auflaufform schichten.

- 1 kl. Dose Tomaten (oder 300 - 400 g frische)
- 1 - 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer,
- 100 g saure Sahne

10 Sek./Stufe 3 (bei frischen Tomaten: Stufe 5 - 6)

verrühren und über die oberste Lasagneplatten-Schicht geben. Den Käse darüberstreuen und für ca. 25 Minuten bei 200 °C in den Ofen schieben. (Das Rezept ist für 2 gute Esser oder ggf. für 2 plus Kind).



CORNFLAKES- FRIKADELLEN

Ein Rezept von Moni

„Ein - sogar kindererprobtes - tolles Gericht aus der Rezeptsammlung meiner Nichte.“

- 1 Tasse Haferflocken, grob oder fein, je nachdem was man gerade zu Hause hat
- 1 Tasse Cornflakes, zerdrückt
- 1 Becher Hüttenkäse
- 2 Eier
- 1 kleine Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- gekörnte Brühe (ohne Geschmacksverstärker und ganz lecker von Gefro (www.gefro.de) oder Egle (www.wilhelm-egle.de))
- Paprikapulver
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- Basilikum, frisch oder TK

Die Zutaten miteinander vermengen, dabei darauf achten, dass die Cornflakes schön zerkleinert werden (am besten

vorher in eine Gefriertüte geben und dann mit dem Nudelholz zerkleinern).

Wenn die Masse schön gewürzt wurde, kleine, flache Frikadellen daraus formen und in heißem Öl (ebenfalls von Egle zu empfehlen: Bratöl mit Buttergeschmack. Ist rein pflanzlich, ohne Cholesterin und hochoverhitzbar) ausbacken. Die Frikadellen sind fertig, wenn sie schön goldgelb und knusprig sind.

Bei uns gibt es dazu immer einen leckeren Quark (Quark mit Mineralwasser glattrühren, Kräuter, Frühlingszwiebeln, Radieschen,...) rein und mit Salz und Pfeffer würzen) und einen Salat, der mit Möhren, Tomaten, Paprika, Nüssen usw. schön bunt aussieht.

HIRSEAUFLAUF

Ein Thermomix Rezept von Chrissi

- 1 Knoblauchzehe
 - 1 Zwiebel (40 g)
- in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern (laufendes Messer, Stufe 5).
- 15 g Olivenöl
- zugeben und 2 Min./Varoma/Stufe 2 dünsten.
- 400 g Tomaten, halbiert
- zugeben und 20 Sek./Stufe 10 zerkleinern.
- 300 g Wasser
 - 200 g Hirse (z. B. Bio Hirse Vollkorn von Bioland)
 - 3 Würfel Gemüsebrühe
- zugeben, 10 Min./100 °C/Stufe 2 vorgaren und 20 Min./Stufe (20 Min./Stufe 1) quellen lassen. Hirsemasse in eine gefettete Auflaufform streichen.

- 400 g Zucchini, in Scheiben schuppenförmig auflegen.
- 200 g griechischer Weichkäse, z. B. Feta darüber krümeln und im vorgeheizten Backofen überbacken. Backtemperatur: 200 °C, Backzeit: 20 Min.

Bemerkung:

Die Garzeit bei Hirse kann sehr unterschiedlich sein. Zum Beispiel die besonders feine Hirse von Alnatura ist erheblich schneller gar: Sie benötigt nur 5 Min./100 °C/Stufe 2 zum Vorgaren und 10 Min./Stufe 2 zum Quellen.

BOHNEN MIT HACKFLEISCH UND REIS

Ein Rezept von Katja

„Das Lieblingsrezept meiner Töchter: Bohnen mit Hackfleisch und Reis - habe ich mal in der Türkei auf einer Blauen Reise auf einem Schiff gegessen und nachgekocht.“

Im Thermomix oder im Topf 400 g breite grüne Bohnen in 2 - 3 cm großen Stücken dünsten. 1 gehackte Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 500 g Hackfleisch in der Pfanne anbraten, 1 EL Tomatenmark und 2 Dosen Tomaten gehackt dazu geben.

Mit Salz und selbstgemachter Brühe oder Biobrühe ohne Hefeextrakt würzen. Gedünstete Bohnen dazugeben und kurz köcheln lassen. Nebenbei Basmatireis kochen.



GEMÜSEKUCHEN

Ein Rezept von Jeanine

„Essen wir nicht am nachmittags zum Kaffee, sondern zum Mittagessen ;-))“

Für den Teig:

- 250 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 125 g Butter/Margarine
- 2 Eigelb

- zu einem glatten (Knet-)Teig verarbeiten
- die Teigkugel ca. ½ h in den Kühlschrank
- danach in eine Springform drücken, Rand hochziehen

Für die Füllung Teil 1:

- 2 - 3 Stangen Lauch
- 1 - 2 Zwiebeln
- 500 g Karotten
- 2 - 3 Kohlräbchen oder ½ Blumenkohl

Zwiebeln in Ringe schneiden, Lauch, Karotten, Kohlräbchen mit Zwiebeln dünsten, alles auf dem Teig verteilen.

- 2 Becher Schmand
 - 3 Eier
 - 200 g Emmentaler (gerieben)
 - Salz, Pfeffer, Curry, evtl. etwas Milch
- verrühren, Gemüsefüllung damit bedecken.

Bei 200 °C im vorgeheizten Backofen/ca. 40 Min backen.

PIKANTES REISFLEISCH

Ein Rezept von Julia

„Mit gesunden Rezepten, die meiner ganzen Familie schmecken und mit denen man super abnimmt, kann ich dienen! Ich habe vor ca. 2 Jahren 30 Kilo abgenommen - alleine durch Ernährungsumstellung. Das hier ist das Lieblingsessen meines Mannes.“

- 400 - 500 g in Streifen geschnittenes Hähnchenfleisch
- 2 Zwiebeln
- evtl. Knoblauch
- 2 EL Tomatenmark
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 - 3 Paprikaschoten
- weiteres Gemüse nach Wahl (Zucchini [passt sehr gut], Möhren, ...)
- 250 g Vollkornreis
- 2 Dosen stückige Tomaten
- Salz, Pfeffer

Fleisch anbraten, die Zwiebeln mitdünsten.

Tomatenmark und Brühe zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Reis, Gemüse und Dosentomaten einrühren.

Ca. 30 - 40 Minuten garen, bis der Reis die komplette Flüssigkeit aufgenommen hat. Nachwürzen.

Dazu schmeckt grüner Salat sehr lecker!



MEXIKANISCHES GEMÜSE (NICHT NUR) FÜR JUNGEN

Ein Rezept von Julia

„Nun noch das Lieblingsgemüse meines Sohnes (dazu passen Hähnchenfleisch und Ofenkartoffeln.“

- 200 g gewürfelter speckfreier Schinken
- 1 Zwiebel
- 2 Paprikaschoten
- 2 Tomaten
- 1 Dose Mais
- 1 Ei
- 1 Dose passierte Tomaten

Schinken und Zwiebeln dünsten. Ei im Topf mitbraten und mit den passierten Tomaten ablöschen. Gemüse zufügen und garen.

GEMÜSEREIS

Ein Thermomix Rezept von Lisa

„Sehr lecker, selbst mein Sohn, der keinen Reis mag, steht drauf!“

- 1 Knoblauchzehe
 - 1 Zwiebel
- 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.

- 20 g Olivenöl zugeben
- 2 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten.

- 1 rote Paprika
 - 1 gelbe Paprika
 - 1 kleine Zucchini
- 4 Sek./Stufe 4 zerkleinern.

- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 1 kleine Dose Tomaten
- 20 g Tomatenmark
- 250 g Wasser
- 1 TL Basilikum

- 1 TL Oregano
- ½ TL Thymian
- ½ TL Paprika
- 200 g Reis

zugeben und 25 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 2 garen.

ZUCCHINI-PUFFER

Ein Rezept von Eva

„Eins meiner Sommer-Liebblingsrezepte, die auch meine kleine Tochter gern isst.“

- 4 Eier
- 40 g Reibekäse
- 150 g Vollkorn Grieß
- 1 gute Prise Salz
- frisch gemahlener bunter Pfeffer
- 1 Prise Currypulver
- 1 Prise Muskat
- 1 große Zwiebel
- 300 g Zucchini
- 200 g Möhren
- 1 Bund Petersilie
- 1 Hand voll Sonnenblumenkerne
- Öl zum Braten (je nach Pfanne)

Zucchini und Möhren grob raspeln, Zwiebeln würfeln.

Alle Zutaten vermischen, Gewürze unterrühren.

In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und den Teig häufchenweise in die heiße Pfanne setzen, mit

Sonnenblumenkernen bestreuen und flach drücken. Jede Seite etwa 3 bis 4 Minuten mit geschlossenem Deckel braten.

Dazu passt prima Kräuterquark. Wird auch lecker mit zusätzlichen Maiskörnern oder Paprikastückchen.

HATSCHIPATSCHI

Ein Rezept von Daniela

„Superschnelles leckeres und gesundes Kinderessen.“

500 g Rinderhackfleisch ohne Fett in einer großen beschichteten Pfanne anbraten und leicht salzen.

Währenddessen 2 Beutel oder 250 g Reis in Salzwasser kochen.

1 Päckchen Iglu(!)-Erbsen (andere schmecken hier meist nicht) mit dem Hackfleisch und dem Reis gut vermischen.

Mit Sojasauce abschmecken. Voila - fertig! Essen wir alle fünf sehr gern.

HÄHNCHENBRUSTFILET MIT CHAMPIGNON-"SAHNE"- SOÙE

Rezept von Becky und Daniela

- 500 g Hähchenbrustfilet (geht natürlich auch mit Schwein, Pute...)
- ein 200 g-Becher Buko Frischkäse 13 % Fett (oder Philadelphia, Exquisa)
- 5 - 6 mittelgroÙe Champignons (oder alternativ welche aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Käse nach Wahl (habe Streukäse light genommen)

Die Hähchenbrustfilets in der Pfanne braten bis sie vollständig durchgegart sind (ggf. wie gewohnt würzen, hab wenig Hähchensalz, Paprika und Pfeffer genommen). In der Zwischenzeit den Buko in eine andere Pfanne geben und kurz weich werden lassen (aber wirklich nur ganz kurz) und die kleingeschnittenen Champignons und die Zwiebel in Ringen dazugeben, bei mittlerer Hitze

etwas köcheln lassen. Wenn die Zwiebeln und die Champignons "weichgekocht" sind, den Knoblauch dazugeben, auf die kleinste Stufe stellen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen und etwas weiterköcheln lassen. Die fertigen Hähchenbrustfilets dazugeben und die SoÙe etwas auf dem Fleisch verteilen. Den Streukäse auf den Hähchenfilets verteilen und nochmal bei mittlerer Hitze etwas köcheln lassen, bis der Käse zerlaufen ist. Man kann das Ganze auch in den Backofen stellen, aber ich hatte Hunger und keine Lust so lange zu warten. Aufpassen, der Frischkäse setzt an wenn er fester wird.

Dazu noch eine Schüssel grünen Salat. Es hat für 2 Personen gereicht, pro Person 2 Filets.

ÜBERBACKENES GEMÜSE MIT HACK

Ein Rezept von Becky und Daniela

Hackfleisch entweder gemischt oder Rind mit Zwiebeln anbraten.

1 - 2 Zucchini pro Person in Scheiben oder einmal längs durchgeschnitten in etwas Wasser mit Gemüsebrühe andünsten.

Zucchini aus dem Sud nehmen.

Sud mit passierten Tomaten verrühren mit Pfeffer und anderen Gewürzen nach Belieben abschmecken. Zucchini wieder dazugeben und mit der Soße vermengen. Gehacktes darüber geben und alles gut erwärmen.

Wer möchte kann noch etwas Käse darüber streuen und entweder im Backofen kurz überbacken oder bei geschlossenem Deckel den Käse zerlaufen lassen.

Mit genauen Mengenangaben habe ich es nicht so. Und die Fleischeinlage variiert auch schon mal nach Lust auf Fleisch und Hunger.

Mit Auberginen und Paprika schmeckt das auch lecker. Ich dünste die Auberginen nicht, sondern brate diese vorher an. Paprika erwärme ich dann nur in der Soße, sonst werden die zu weich und schmecken mir dann nicht mehr.

Wer es als Mischkost essen möchte, kombiniert einfach Reis oder Brot dazu.

BALSAMICO-HÄHNCHEN (1 PORTION)

Ein Rezept von Becky und Daniela

- 1 Hähnchenbrust
- 1/4 TL getr. Rosmarin
- 1/2 Knobizehe, zerkleinert
- 1/2 El Olivenöl
- 15 ml Balsamico-Essig

Rosmarin, Knoblauch, Pfeffer und Salz mischen (ich nehme natürlich immer noch Chili). Hähnchen mit Öl beträufeln und mit der Gewürzmischung einreiben. In der Pfanne von jeder Seite 6 Minuten garen. 1 El Wasser einrühren, wenn der Bratensaft am Pfannenboden zu haften beginnt. Am Schluss mit Essig beträufeln.

Dazu vielleicht einen Rucolasalat:

1 Bund Rucola klein zupfen und auf einem Teller anrichten. Für die Marinade 1 EL Orangensaft und 1 TL Olivenöl verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Marinade über den Rucolasalat träufeln. Parmesan darüber hobeln.

Oder gegrillte Tomate:

Tomate quer halbieren, mit der Schnittfläche nach oben in die Grillschale. Nach Wunsch würzen. 7 - 10 Min. garen.

CHINAKOHLRÖLLCHEN

Ein Rezept von Becky und Daniela

„Frühlingsrollen auf gesunde Art.“

- ca. 100 g Hackfleisch pro Portion
- ca. 5 Chinakohlblätter pro Portion
- Ei(er)
- Gewürze
- 1 - 2 EL Haferflocken
- Tomatensoße (fertige oder passierte Tomaten)
- Suppenpulver

Hackfleisch, Ei und Haferflocken vermengen und würzen.

Kohlblätter in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, abtropfen lassen.

Einzeln ausbreiten und mit einer passenden Menge Hackfleisch füllen.

Einrollen und dicht an dicht in eine Auflaufform legen.

Mit der Soße übergießen und bei 175 °C 25 bis 30

Minuten in den Ofen.

Bei mir gab es dazu in einer zweiten Form Kaisergemüse, das ich ebenfalls kurz blanchiert hab, mit Feta bebröselt.

Für den Mann und die Kinder hab ich noch einen Beutel Reis dazu gekocht.

HÄHNCHEN-ORANGEN- GULASCH

Ein Rezept von Becky und Daniela

„Viel Eiweiß und WENIG Kohlenhydrate.“

- 100 g Wildreismischung
- 4 Orangen (à ca. 150 g)
- 4 Lauchzwiebeln
- 400 g Hähnchenfilet
- 1 EL Rapsöl
- ca. 2 TL Curry
- ½ l Hühnerbrühe (Instant fettarm)
- 4 EL fettarme Kondensmilch (4 % Fett)
- Salz
- Zitronenmelisse zum Garnieren

Reis in 100 ml kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

Orangen schälen, so dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Aus den

Trennhäuten den restlichen Saft herausdrücken und auffangen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Hähnchenfilets waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch rundherum darin anbraten, mit Curry bestäuben und mit Brühe ablöschen. Lauchzwiebeln, Orangenscheiben und -saft in die Pfanne geben und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Kondensmilch (wahlweise evtl. Crème fraîche) verfeinern und mit Salz und Curry abschmecken. Zusammen mit dem abgetropften Reis auf Tellern anrichten und mit Zitronenmelisse garniert servieren.

OFENFRIKADELLEN IN TOMATEN-PILZ-SAHNE

für 6 - 8 Personen

- 2 Brötchen vom Vortag
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g kleine Champignons
- 1 kg gemischtes Hack
- 3 Eier (Gr. M)
- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Chili
- 2 TL getrockneter Oregano
- 4 EL Öl
- 1 Dose (850 ml) Tomaten
- 200 g Schlagsahne
- Zucker
- 150 g mittelalter Gouda (Stück)

Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

Pilze putzen, evtl. kurz waschen und je nach Größe evtl. halbieren. Hack, ausgedrückte Brötchen, Eier, Hälfte Zwiebeln und 1 EL Tomatenmark verkneten.

Mit ca. 1 TL Salz, ca. ½ TL Pfeffer, 1 Msp. Chili und 1 TL Oregano verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 16 - 18 Frikadellen formen. 3 EL Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten.

In eine große ofenfeste Form setzen. Den Backofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: s. Hersteller).

Für die Tomatensahne 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Pilze darin 5 - 6 Minuten braten. Knoblauch und Rest Zwiebeln kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit Tomaten samt Saft, 200 ml Wasser und Sahne ablöschen. Dabei die Tomaten grob zerkleinern. Alles aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und 1 TL Oregano abschmecken. Tomatensahne über die Frikadellen gießen. Käse direkt darüberraupeln. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten überbacken. ANMERKUNG: Zucker und Sahne ersetzen.

KINDERTAUGLICHES CURRY

Ein Rezept von meinesvenja

„Heute gibt es ein kindergeeignetes Currygericht, das schnell zubereitet ist. Ich habe genau 15 Minuten gebraucht, inklusive Garzeit. Gewürzt habe ich mit Curry, das ihr in diesem Kochbuch auch unter Basics findet.“

Erstmal das Gemüse eurer Wahl kurz in der Pfanne anbraten. Ich habe Champignons, Zuckerschoten und Möhren genommen. Es passen aber auch prima Broccoli, Paprika, Sojasprossen oder Bambus.

Dann eine Dose Kokosmilch daraufgeben und köcheln lassen.

Mit Curry würzen und Zucker dazu – ich nehme immer braunen Zucker, aber weißer Zucker geht selbstverständlich auch.

Jetzt das Hühnchen dazu, oder Pute, was ihr gerade in die Hand bekommt. Weiter köcheln lassen, bis das Fleisch fast gar ist. Währenddessen die Ananas schneiden.

Kurz vor Ende der Garzeit dann die Ananas unterheben und noch eine Minute mitköcheln lassen.

Und jetzt mein persönlicher Geheimtrick – einen Schuss Ahornsirup dazu. Geht auch ohne, gibt aber nochmal einen besonderen Kick.



SCHNELLE RESTEKÜCHE AUS DEM BACKOFEN

Ein Rezept von meinesvenja

„Natürlich habe ich es mir sowohl an den Feiertagen als auch zwischen den Jahren gut gehen lassen. Gechillt, viel Sport gemacht und natürlich auch lecker gegessen. Hier ein Schnapsschuss eines Resteessens, was zwischen den Tagen anfiel.“

- 1 Stück Sellerie
- 3 Möhren
- 6 Kartoffeln
- 1 Zucchini
- ein paar Perlzwiebeln.
-

Möhren und Sellerie schälen und kleinschneiden. Zucchini schneiden, Kartoffeln bürsten und schneiden, Perlzwiebeln schälen und im Ganzen aufs (tiefe) Blech. Ordentlich Olivenöl drüber, gemahlener Rosmarin (in Ermangelung von echtem), Meersalz, Pfeffer. Einmal mit den Händen vermischen und dann bei 200 Grad 45 Minuten in den Ofen (Umluft).

Für den Dip braucht ihr

- Schmand
- Sylter Salatdressing
- Salz
- Pfeffer
- Zitrone
- Petersilie

Schneller Dip: Hälfte Schmand, Hälfte Sylter Salatdressing, Zitrone, Salz und Pfeffer, gerebelte Petersilie (in Ermangelung von frischer – und meine Kinder essen keine Soße mit frischer Petersilie). Einfach alles vermischen und dazu servieren. Lasst es euch schmecken!



SELBSTGEMACHTE POMMES

Ein Rezept von meinesvenja

„Ich habe einen Pommesschneider von Gefu auf den ich SCHWÖRE. Einfach die Kartoffeln waschen, bürsten, in den Pommesschneider einlegen und los geht es.“

- Kartoffeln
- Öl
- Salz oder Pommes-Gewürzmischung (ja, da darf es auch mal Geschmacksverstärker sein...)

Macht ihr einmal diese Pommes, essen eure Kinder nie wieder andere. Die Pommes im Pommesschneider zerkleinern, aufs Backblech, mit WENIG ÖL (nicht wie bei den Ofenkartoffeln, bitte ganz ganz sparsam sein) überträufeln und mit den Händen einmal durchmischen. Dann ab in den Backofen.

WICHTIG: Erst nach dem Backen (200 Grad, ca. 30 Minuten) salzen bzw. würzen. Das Zusammenspiel aus wenig Salz und danach würzen macht die Pommes schön

kross. Am besten nach 15 Minuten einmal wenden. Wenn ihr Backpapier nehmt, kleben die Pommes nicht an.



PAPRIKA VOM BLECH

Ein Rezept von meinesvenja

- Paprika
- Kirschtomaten
- Knoblauch
- frisches Basilikum
- Olivenöl
- Essig
- Salz
- Pfeffer

1. Einige Paprika in Hälften schneiden, entkernen und mit dem “Rücken” auf das Backblech legen.
2. Kirschtomaten in die Paprikahälften legen (2 - 4 pro Hälfte).
3. Knoblauch nach Geschmack über die Paprikahälften pressen.
4. Salzen, pfeffern und mit reichlich Olivenöl übergießen.
5. Frisches Basilikum drüberstreuen.
6. Bei 200 Grad mindestens 30 Minuten, höchstens 45 Minuten (bis die Paprika weich ist) in den Ofen.

7. Auf dem Teller anrichten und noch etwas Kräuter- oder Weißweinessig (weißer Balsamico ist auch herrlich) drübergeben – pro Paprikahälfte ca. ein Teelöffel.



ROTE BEETE, DANISH STYLE

Ein Rezept von meiner dänischen Nachbarin Randi

Die Rote Beete schälen und in Stücke schneiden. Dann einige Knoblauchzehen schälen und die Rote Beete mit Knofi, Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer auf einem Backblech (oder in irgendeiner Auflaufform, je nach Menge und Belieben) durchmischen. Und ja, DAS WAR ES SCHON!

Dann nur noch bei 200 Grad ab in den Ofen und warten, bis alles gar ist – das dauert zwischen 30 und 45 Minuten, je nach Größe der Stücke. Und wie Randi immer so schön sagt: Das kommt auch gut bei Kindern an! Wer will kann auch noch Kartoffeln untermischen, die werden dann schön rosa und gefallen den Mädchen besonders gut!



NUDELN MIT THUNFISCH ZITRONEN SAUCE

Ein Thermomix Rezept von meinesvenja

- 2 Bund Petersilie , abgezupft
- 1 Zitrone

Petersilie und die dünn abgeschälte Schale von 1/4 Zitrone in den Mixtopf geben und 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern (auf das laufende Messer fallen lassen, Stufe 5). Zitrone auspressen und

- 20 g vom Zitronensaft
- 1 Dose Thunfisch , in Öl ca. 200 g
- 50 g Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer

zugeben und 5 Sek./Stufe 4 (10 Sek./Stufe 3) mischen

Sauce wie Pesto unter frisch gekochte Spaghetti mischen, dabei evtl. mit etwas Nudelwasser verdünnen.



HÄHNCHEN MIT ZITRONENGEMÜSE

Ein Rezept von Verena

„Das essen sogar meine schleckigen Mädels, denn die Hähnchenkeulen passen so schön in kleine Hände und zum Gemüse sage ich immer Gemüsepommes :-). Ist zwar wegen der Hähnchenhaut nicht optimal zum Abnehmen, aber die können wir ja weglassen ;-)“

Eins unserer Lieblingsgerichte ist Ofengemüse. Einfach alle Gemüsereste kleinschnibbeln, mit ganz wenig Öl mischen und würzen - ich nehme gerne den "Scharfmacher" von Sonnentor.

Wenn ich mir die Gemüsesorten aussuchen sollte, würde ich Zucchini, Auberginen, Karotten, Fenchel und, ganz wichtig, 1 - 2 Biozitrone nehmen. Alles durchmischen, auf ein Blech und bei 180 °C ca. ne Stunde schmoren. Gerne lege ich auf das Blech den Rost und mache noch kleine Hähnchenunterschenkel dazu. Die brauchen genauso lange.

