Unser aller Kochbuch

Herausgegeben von Svenja Walter, www.meinesvenja.de

iBooks Author

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.

iBooks Author

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

iBooks Author

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 .

iBooks Author

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

iBooks Author

habe – und was ich gerade meiner Leserin Manuela beibringe. Manuela wog nämlich vor 16 Tagen 80,3 und hatte die Nase endültig 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, sonder 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 verstanden und dann ab dafür.

iBooks Author

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 LEBENSMITTTEL EINZELN IN DER HAND HALTEN WIRST. Dass Du Zuhause 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 zuhause 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 Lebensmitel 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.

iBooks Author

2.) Keine Fertiggerichte, also keine Müsliriegel, keine Kinderschokolade, keine Salatkrönung. Keine Knorrsuppen 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 sie 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 erstmal geschmacklich an was 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 (schau nach verstecktem 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

iBooks Author

Sahne). Du kannst Joghurt essen mit Nüssen und Mandeln und Früchten und Haferflocken – aber nicht mit Fertigcornflakes 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 einen 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.

iBooks Author

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 stecks 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

iBooks Author

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 zur Anfang der Challenge auch eine Hose frischgewaschen an, die Dir gut passt und eine, die Dir zu eng ist und in die Du gerne wieder passen würden. 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

iBooks Author

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 für‘s ganz „normale“ Kochen.

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

iBooks Author

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.

iBooks Author

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 drr 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.

iBooks Author

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.

iBooks Author

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.

iBooks Author

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 Magarine
- 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.

iBooks Author

DAS 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 Eßl Haferflocken
- 2 Eßl geriebene Haselnüsse oder Mandeln (wir mögen lieber Haselnüsse)

Alles vermengen und ein paar Minuten ruhen lassen.

- 1/2 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, dass lieben sogar meine Kinder.

iBooks Author

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 Sec./ 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.

iBooks Author

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

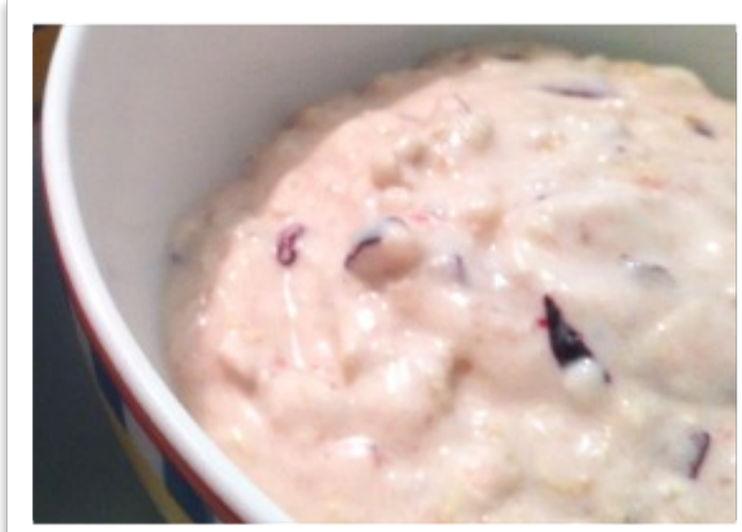
4 Sek./Stufe 5 untermischen.

- 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 weg lassen. Zum Schluss eine Hand voll Sonnenblumenkerne untermischen.

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



iBooks Author

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".

iBooks Author

POWERDRINK

Ein Thermomix Rezept von Nicole

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

- 1/2 Banane
- 1-2 El TK-Himbeeren oder Erdbeeren
- 1 Tl Honig oder Ahornsirup
- evt. 1/2 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.

iBooks Author

ACE SAFT

Ein Thermomix Rezept von Chrissi

- 1 Apfel
- 1 Orange (ohne Kerne)
- 1 Zitrone (ohne Kerne)
- 1 Karotte
- evt. 1 Banane
- evt. 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 evt. noch Joghurt zugeben.

iBooks Author

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!

iBooks Author

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.1cm 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.

iBooks Author

FRÜHLINGS-OMELETTE

Ein Rezept von Becky und Daniela

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

- 1 Ei

schaumig schlagen und mit Pfeffer und Salz würzen.

- 1/2 TL Soßenbinder und ca. 1 EL Wasser

vermischen und unter das Ei rühren.

In einer heißen Pfanne mit wenig Öl zu einem dünnen Omelette backen. Das fertige Omelette 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.

iBooks Author

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 Aryuvedatrip – 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.

iBooks Author

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.

iBooks Author

BASICS

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

iBooks Author

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 (Restwärmeanzeige) abkühlen lassen. Dabei flockt das Eiweiß aus und setzt sich größtenteils am Mixtopfboden ab.

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

iBooks Author

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.

iBooks Author

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.

iBooks Author

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.

iBooks Author

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.

iBooks Author

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
- 150g 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.

iBooks Author

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.

iBooks Author

TOMATENKETCHUP

Ein Thermomix Rezept von Inge

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

- 1 Dose (800g) Tomaten ganz
- 100g)Tomatenmark
- 6 Essl. Balsamico
- 1-2 getrocknete Aprikosen
- 2 Tl. Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 1 min auf Stufe 10 pürieren 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.

iBooks Author

STEAKSOSSE ZUM GRILLEN

Ein Thermomix Rezept von Inge

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

- 1 Esslöffel 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.

iBooks Author

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
- 1Ei
- 125 g Wasser

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

Guss:

- 1 ½ Tüten Tortenguss (1 Päckchen & 1 gehäufter TL)
- 250 g Wasser
- 250 g Rapsöl

3 Min./Varoma/Stufe 3 erhitzen (bei Verdoppelung des Rezeptes: 5 Min./Varoma/Stufe 3, bei der 4fachen 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.

iBooks Author

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

iBooks Author

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.

iBooks Author

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.

iBooks Author

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?

iBooks Author

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 sec./St.8

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

dazugeben, 3 sec./St.5

- 800 g Dosentomaten

dazugeben, 5 sec./ St. 4, dann umfüllen.

- 20 g Olivenöl

1 min./100°/St.1

- 300 g Rinderhackfleisch
- 150 g Schinkenspeck-Würfel

6 min/100°/Linkslauf/St.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
- 1/2 TL Paprika edelsüß

dazugeben, den Tomaten-Paprika-Zwiebel-Mix von oben hinzufügen und 15 min./100°/Linkslauf/St. 1

iBooks Author

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°/Stufe 2 aufkochen und dann 12 Min./90°/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.

iBooks Author

HACKFLEISCH-KÄSE-SUPPE

Ein Rezept von Becky und Daniela

„Geht auch ohne Knobi 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.

iBooks Author

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 2,5 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
- 1/2 TL (Kräuter)Salz
- frischer Pfeffer aus der Mühle

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

iBooks Author

MEINE LIEBLINGSKÜRBISSUPPE

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 Grad/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 Grad/Stufe 2 mitdünsten.

- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1-3 Zweige Thymian (je nach Größe und Gusto)
- 1 l Gemüsebrühe

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

Die Suppe abschmecken mit

- Zitronensaft
- Cayennepfeffer.

iBooks Author

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°/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°/Stufe 2 garen.

- 50 g Sahne
- den geriebenen Parmesan

zugeben und 30 Sek./Stufe 8 pürieren

iBooks Author

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 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.

iBooks Author

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.

iBooks Author

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.

iBooks Author

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
- 1/2 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.

iBooks Author

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.

iBooks Author

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
- evt. Basilikum-Blättchen

untermischen.

Abschmecken mit

- Salz
- Pfeffer.

iBooks Author

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 zerpflücken 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.

iBooks Author

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.

iBooks Author

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 (á 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.

iBooks Author

BULGURSALAT MIT RUCOLA, 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.

iBooks Author

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.

iBooks Author

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 Äpfel, 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.

iBooks Author

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.

iBooks Author

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 ee 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
- 100g 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!

iBooks Author

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.

iBooks Author

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
- 50g 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 hinzu fügen, Kräuter unter rühren. 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 unter hebt. Mit Rumpsteak und Pellkartoffeln servieren.

iBooks Author

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 Stil 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.

iBooks Author

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. 1/2 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 durch ziehen 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.

iBooks Author

500g 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 weg lassen.

iBooks Author

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 hart kochen, 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.

iBooks Author

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 hinzu geben. Zum Schluss eine Dose Tomaten und die Gewürze über das Paprika-Fleisch geben und 5-10 Minuten köcheln lassen. Wer den Tomatengeschmack mehr hervor heben möchte, kann eine Prise Zucker an die Sauce geben.

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

iBooks Author

FRIKADELLEN VOM BLECH

Ein Rezept von meinesvenja und Manuela

- 1000 g Bio-Rinderhack
- eine Zwiebel
- 1 1/2 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. 1 1/2 Scheiben Graubrot entrinden, kurz in Wasser einweichen, auswringen und über dem Hack zerpflücken. 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.

iBooks Author

ASIAPFANNE

Ein Rezept von Bettina

„Ist als Abendessen gedacht, mit etwas Reis dazu für Mittag Bei meinem 4jährigen 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 u. 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.

iBooks Author

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°/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 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° in den Ofen schieben. (Das Rezept ist für 2 gute Esser oder ggf. für 2 plus Kind).

iBooks Author

CORNFLAKES-FRIKADELLEN

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

- 1 TasseHaferflocken, grob oder fein, je nachdem was man gerade zu Hause hat
- 1 TasseCornflakes, zerdrückt
- 1 BecherHüttenkäse
- 2 Eier
- 1 kleineZwiebel
- Salz und Pfeffer
- gekörnte Brühe (ohne Geschmacksverstärker und Co. 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 hocherhitzbar) 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.

iBooks Author

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°/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°/Stufe 2 zum Vorgaren und 10 Min./Stufe zum Quellen.

iBooks Author

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 breite Bohnen in 2-3 cm großen Stücken dünsten. 1 Zwiebel, Knoblauch, 500g Hackfleisch in der Pfanne anbraten, Tomatenmark und 1 Dose Tomaten gehackt dazu geben.

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

iBooks Author

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. 1/2 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 1/2 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

O. g. verrühren, Gemüsefüllung damit bedecken.

200° im vorgeheizten Backofen/ca. 40 Min.

iBooks Author

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 - 500g 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, …)
- 250g 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!

iBooks Author

MEXIKANISCHES GEMÜSE (NICHT NUR) FÜR JUNGEN

Ein Rezept von Julia

„Nun noch das Lieblingsgemüse meines Sohnes (dazu passen Hähnchenfleisch und (Ofen- kartoffeln)“

- 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.

iBooks Author

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.

- 20g 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°/Linkslauf/Stufe 2 garen.

iBooks Author

ZUCCHINI-PUFFER

Ein Rezept von Eva

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

- 4 Eier
- 40 g Reibekäse
- 150 g Vollkorngrieß
- 1 gute Prise Salz
- frisch gemahlener bunter Pfeffer
- 1 Prise Currypulver
- 1 Prise Muskat
- 1 große Zwiebel
- 300 g Zuchini
- 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.

iBooks Author

HATSCHIPATSCHI

Ein Rezept von Daniela

„Superschnelles leckeres und gesundes Kinderessen.“

500g 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.

iBooks Author

HÄHNCHENBRUSTFILET MIT CHAMPIGNON-"SAHNE"-SOßE!

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 mittelgroße Champignons (oder alternativ welche aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Käse nach Wahl (habe Streukäse light genommen)

Die Hähnchenbrustfilets in der Pfanne braten bis sie vollständig durchgegart sind (ggf. wie gewohnt würzen, hab wenig Hähnchensalz, 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 e 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 weiter köcheln lassen. Die fertigen Hähnchenbrustfilets dazugeben und die Soße etwas auf dem Fleisch verteilen. Den Streukäse auf den Hähnchenfilets 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.

iBooks Author

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.

Zucchinni 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.

iBooks Author

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
- 15ml 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 Ruccola klein zupfen und auf einem Teller anrichten. Für die Marinade 1 EL Orangensaft und 1 Tl O-Öl 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.

iBooks Author

CHINAKOHLRÖLLCHEN

Ein Rezept von Becky und Daniela

„Frühlingsrollen auf gesunde Art.“

- ca. 100g 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 kochenden Salzwassers
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.

iBooks Author

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 Eßl. Rapsöl
- ca. 2 TL Curry
- 1/2 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.

iBooks Author

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. 1/2 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 darüberraspeln. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten überbacken. ANMERKUNG: Zucker und Sahne ersetzen.

iBooks Author

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 Currry 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. Am besten schmeckt eine frische – und die ist ja gerade auch relativ günstig.

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.

iBooks Author

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 Schnappschuss eines Resteessens, was zwischen den Tagen anfiel.“

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

Möhren und Sellerie schälen und kleinschneidenl 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!

iBooks Author

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.

iBooks Author

PAPRIKA VOM BLECH

Ein Rezept von meinesvenja

- Paprika
- Kirschtomaten
- Knoblauch
- frisches Basilikum
- Ölivenöl
- 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.

iBooks Author

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!

iBooks Author

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
- ½ 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.

iBooks Author

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, Augberginen, Karotten, Fenchel und ganz wichtig 1 - 2 Biozitronen nehmen. Alles durchmischen, auf ein Blech und bei 180° ca. ne Stunde schmoren. Gerne lege ich auf das Blech den Rost und mache noch kleine Hächenunterschenkel dazu. Die brauchen genauso lange.

iBooks Author