



Familienküche

Das digitale Kochbuch für Eltern

Rezepte, Wochenpläne und Tipps zum Kochen
mit Kindern und für Kinder.

Die Ernährungsinitiative von:



BARMER

Liebe Eltern,

die Frage „Was gibt's heute zu Essen?“ hat uns wohl alle schon einmal unschlüssig vor Kühl- und Vorratsschrank stehen lassen. Und auch wenn Essen ein wichtiger Bestandteil des Familienlebens und der Tagesstruktur ist, fehlen uns manchmal Kreativität, Lust oder Zeit für die Speisenplanung. Das Kochbuch Familienküche von Sarah Wiener Stiftung und BARMER möchte Sie als Familien daher mit ausgewogenen, leckeren und alltagstauglichen Rezepten, aber auch vielen Tipps rund um die gemeinsamen Mahlzeiten unterstützen.

55 ausgewählte familientaugliche Rezepte und 11 vorbereitete Wochenpläne sorgen für eine bessere Planung und Organisation im Kochalltag. Von gefüllten Pfannkuchenröllchen über vegetarische Paella bis hin zur Erdbeertorte – die Familienküche-Rezepte einer Woche erfüllen nicht nur die Anforderungen einer vollwertigen Ernährung. Sie sind auch bezahlbar und gelingsicher. Mit wenigen und variablen Zutaten, kurzen und wiederkehrenden Arbeitsschritten eignen sie sich besonders für das gemeinsame Kochen mit Ihren Kindern. Natürlich können Sie sich auch Ihren eigenen Wochenplan kreieren. Eine Wochenplan-Vorlage sowie Tipps zur Erstellung helfen Ihnen, eine Woche gut zu planen und organisieren.

Wir hoffen, wir können Ihnen mit unserem Kochbuch viele köstliche Ideen für den gemeinsamen Essalltag zu Hause geben. Vielen Dank an unsere langjährigen Ich kann kochen!-Trainer:innen Edith Gätjen (Ökotrophologin, Präsidentin des Verbands für Unabhängige Gesundheitsberatung UGB und Buchautorin) und Stefan Brandel (Küchenmeister und Ernährungsberater) für die tatkräftige Unterstützung bei der Entwicklung der Rezepte.

Entdecken Sie mit Ihren Kindern frische Lebensmittel und kochen Sie gemeinsam – es ist nicht so kompliziert wie es erscheint, macht Spaß und stärkt obendrein die Sinne und die Gesundheit!

**Guten Appetit wünschen
Ihre Sarah Wiener Stiftung und BARMER**

P. S. : Noch mehr Inspiration gefällig? Dann schauen Sie doch mal auf www.familienkueche.de vorbei! Dort finden Sie alltagsnahes Wissen zum Nachlesen oder Videos zum Anschauen rund ums Essenlernen von Kindern, praktische Tipps und Tricks für das gemeinsame Zubereiten von Mahlzeiten und jede Menge Organisations- und Bastel-Materialien. Und eine Rezeptdatenbank mit weiteren saisonalen Familienrezepten!



Die Familienküchen-Rezepte und Wochenpläne	4
10 Tipps für das Kochen mit Kindern	5
Rezepte von A-Z	6
Wochenpläne	
Wochenplan Nr. 1 <i>Blitz-Marmelade, Gratiniertes Gemüse, Gemüse-Würstchenspieße, Lasagne mit roten Linsen, Fisch-Kartoffel-Backlinge</i>	8
Wochenplan Nr. 2 <i>Rhabarber-Küchlein, Herzhafte Waffeln, Ofenreis, Gurken-Möhren-Lolli mit Dip, Cremiger Nudelsalat</i>	15
Wochenplan Nr. 3 <i>Fruchteis, Sommerlicher Nudel-Weißkohl-Auflauf, Kartoffelsalat „Ruck Zuck“, Gemüse-Grieß- Schnitten, Fisch in der Papiertüte</i>	22
Wochenplan Nr. 4 <i>Bircher Müsli, Gefüllte Pfannkuchenröllchen, Pasta Margherita, Linsenkroketten mit Möhrenjoghurt, Milchreis „Kinderleicht“</i>	29
Wochenplan Nr. 5 <i>Joghurt-Brötchen, Bunte Bowl, Saftiger Möhrenkuchen, Spitzkohl- Kichererbsen-Pfanne, Lachs-Cannelloni</i>	36
Wochenplan Nr. 6 <i>Hühnerfrikassee, Vanille-Nudeln, Sellerie all'italiana, Kartoffelrösti, Erdbeertorte</i>	43
Wochenplan Nr. 7 <i>Würziger Gemüseaufstrich, Käse-Taschen, Spaghettini-Salat, Blätterteig-Gemüsestangen mit Hummus, Mayonnaise ohne Ei</i>	50
Wochenplan Nr. 8 <i>Familien-Vorratsmüsli, Spargel-Reis-Auflauf, Paprikapesto mit Tortellini, Obstsalat mit Crunch, Pide</i>	57
Wochenplan Nr. 9 <i>Würzpaste, Schnittlauch-Ei im Becher, Vegetarische Paella, Sommerrollen mit Erdnusssoße, Orientalischer Kartoffeleintopf</i>	64
Wochenplan Nr. 10 <i>Möhren-Linsen-Salat, Gemüseschnecken, Nudeln mit cremiger Lauchsoße, Sommerliche Hirse, Rote Bete mit Kartoffelstampf</i>	71
Wochenplan Nr. 11 <i>Omas Brotpudding, Fruchtiger Reissalat, Bohnen One Pot, Zucchini-Frittata, Forellencreme</i>	78
Gut planen, gemeinsam genießen	
In 10 Schritten zu Ihrem eigenen Wochenplan	84
Ihre Wochenplan-Vorlage	85
Die Initiatorinnen	86



Die Familienküchen-Rezepte und Wochenpläne

Mit unseren Rezepten wollen wir im Familienalltag genussvolle Momente schaffen, eine ausgewogene Ernährung in Familien stärken und Kinder und Eltern für das gemeinsame Kochen begeistern. Damit das gelingt, wurden unsere Rezepte von unseren Ernährungsexpert:innen nach diesen Kriterien entwickelt:

Vertraut: Altbewährte Rezepturen wurden neu aufgelegt, trendige Rezepte sowie Kinder- bzw. Festtagsklassiker vollwertig interpretiert und typische Kita- und Schulgerichte für zu Hause zugänglich gemacht.

Gesundheitsförderlich: Rezepte und Wochenpläne sind nach den Empfehlungen der Vollwert-Ernährung zusammengestellt und Allergene gekennzeichnet.

Alltagstauglich: Die Rezepte sind mit wenigen Zutaten und Handlungsschritten sowie mit gängigem Kochgeschirr umsetzbar.

Kochbar mit Kindern: Die Rezepte eignen sich hervorragend, um gemeinsam mit Kindern zu kochen.

Variabel: Einzelne Zutaten lassen sich saisonal, kulturell und nach dem eigenen Geschmack variieren.

Bezahlbar: In der Balance zwischen Grundnahrungsmitteln und höherpreisigen Lebensmitteln sind die Gerichte innerhalb eines Wochenplans gut finanzierbar.

Gelingsicher: Alle Rezepte sind mehrfach erprobt – in Zubereitung und Geschmack. Ob Frühstück, Zwischenmahlzeit, Mittag- oder Abendessen: unsere Wochenpläne bieten einfache und köstliche Ideen für Ihre Arbeitswoche. Sie geben Ihnen jeden Tag Tipps zur Essensorganisation, Nachhaltigkeit beim Kochen, Küchentricks und Ideen für die gemeinsamen Familienmahlzeiten.

Mengen und Mahlzeitentypen

Die Rezepte sind in der Regel für 4 Portionen angegeben. Dabei dienen als Basis durchschnittliche Mengenangaben für 2 Erwachsene und 2 Kinder. Die Angaben zu den Mahlzeitentypen dienen als Inspiration, wann Sie die Rezepte verwenden können. Sollte etwas übrigbleiben, z. B. weil kleine Kinder mitessen, Sie wenig Hunger haben, oder weil Sie ein Gericht nur als Zwischenmahlzeit zubereitet haben, können die Reste prima eingefroren oder am nächsten Tag verzehrt werden.

10 Tipps für das Kochen mit Kindern

Mit Kindern zu kochen macht Spaß und bietet schon den Kleinsten Gelegenheit, Lebensmittel und deren Verarbeitungsmöglichkeiten zu entdecken. Bevor es losgeht, kommen hier 10 Tipps zum Kochen mit Kindern, damit in der Küche keine Hektik aufkommt und die Freude über die gemeinsame Zubereitung im Vordergrund steht.

- 1** Planen Sie mehr Zeit ein. Das Kochen mit Kindern dauert etwas länger. Das ist völlig normal. Damit es nicht stressig wird, wählen Sie einen entspannten Moment ohne Zeitdruck – am besten noch bevor der Hunger drängelt. Vielleicht gibt es einen Tag in der Woche, an dem es besonders gut passt?
- 2** Für den Start eignen sich einfache Rezepte mit bekannten Zutaten und wenigen Arbeitsschritten. Beteiligen Sie die Kinder z. B. an kleinen Dingen wie Kräuter zupfen, Käse reiben oder Gemüse schneiden. So gibt es schnelle Erfolgserlebnisse.
- 3** Überlegen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern, was Sie kochen möchten. Orientierung gibt dabei der Kühlschrank. Was ist da und was könnte man daraus zubereiten? Oder was muss noch eingekauft werden?
- 4** Lesen Sie das Rezept gemeinsam vor dem Kochen gut durch und besprechen Sie die einzelnen Schritte.
- 5** Gute Vorbereitung ist alles: Eine Schürze ist umgebunden, die Hände sind gewaschen und die Zutaten stehen bereit. Der Platz zum Arbeiten ist vorbereitet und das Schneidebrett rutscht nicht. Wie das geht, sehen Sie hier im [Video](#).
- 6** Die Kinder übernehmen Aufgaben, zu denen sie Lust haben und die ihren motorischen Fähigkeiten entsprechen. Erwachsene unterstützen und begleiten sie.
- 7** Es darf gekleckert und ausprobiert werden.
- 8** Beim Umgang mit dem Ofen, Herd oder Messern ist die Balance aus Vorsicht und selbstständigem Arbeiten gefragt. Erwachsene sind immer dabei. Der [Messerparkplatz](#) hilft beim Umgang mit dem Messer.
- 9** Das Rezept dient der Orientierung. Kreative Interpretationen und Abwandlungen sind unbedingt erwünscht.
- 10** Das gemeinsame Abschmecken gehört dazu. Lassen Sie Ihre Kinder entscheiden und ausprobieren. Ihr Geschmackssinn ist sehr fein, häufig reichen ihnen kleine Mengen Salz, Süße oder Gewürze. Nachwürzen auf dem eignen Teller ist natürlich erlaubt.



Rezepte von A-Z

Frühstück

Bircher-Müsli	<i>Woche Nr. 4</i>	30
Blitz-Marmelade	<i>Woche Nr. 1</i>	9
Familien-Vorratsmüsli	<i>Woche Nr. 8</i>	58
Joghurt-Brötchen	<i>Woche Nr. 5</i>	37
Schnittlauch-Ei im Becher	<i>Woche Nr. 9</i>	66

Hauptmahlzeiten

Bohnen One Pot	<i>Woche Nr. 11</i>	81
Bunte Bowl	<i>Woche Nr. 5</i>	38
Cremiger Nudelsalat	<i>Woche Nr. 2</i>	20
Fisch in der Papiertüte	<i>Woche Nr. 3</i>	27
Fisch-Kartoffel-Backlinge	<i>Woche Nr. 1</i>	13
Fruchtiger Reissalat	<i>Woche Nr. 11</i>	80
Gefüllte Pfannkuchenröllchen	<i>Woche Nr. 4</i>	31
Gemüse-Grieß-Schnitten	<i>Woche Nr. 3</i>	26
Gemüse-Würstchen-Spieße	<i>Woche Nr. 1</i>	11
Gratiniertes Gemüse	<i>Woche Nr. 1</i>	10
Hühnerfrikassee	<i>Woche Nr. 6</i>	44
Kartoffelrösti	<i>Woche Nr. 6</i>	47
Kartoffelsalat „Ruck Zuck“	<i>Woche Nr. 3</i>	25
Käse-Taschen	<i>Woche Nr. 7</i>	52
Lachs-Cannelloni	<i>Woche Nr. 5</i>	41
Lasagne mit roten Linsen	<i>Woche Nr. 1</i>	12
Linsenkroketten mit Möhrenjoghurt	<i>Woche Nr. 4</i>	33
Möhren-Linsen-Salat	<i>Woche Nr. 10</i>	72
Nudeln mit cremiger Lauchsoße	<i>Woche Nr. 10</i>	74
Ofenreis	<i>Woche Nr. 2</i>	18
Orientalischer Kartoffeleintopf	<i>Woche Nr. 9</i>	69
Paprikapesto mit Tortellini	<i>Woche Nr. 8</i>	60
Pasta Margherita	<i>Woche Nr. 4</i>	32
Pide	<i>Woche Nr. 8</i>	62
Rote Bete mit Kartoffelstampf	<i>Woche Nr. 10</i>	76
Sellerie all'italiana	<i>Woche Nr. 6</i>	46
Sommerliche Hirse	<i>Woche Nr. 10</i>	75
Sommerlicher Nudel-Weißkohl-Auflauf	<i>Woche Nr. 3</i>	24
Spaghettini-Salat	<i>Woche Nr. 7</i>	53
Spargel-Reis-Auflauf	<i>Woche Nr. 8</i>	59
Spitzkohl-Kichererbsen-Pfanne	<i>Woche Nr. 5</i>	40
Vegetarische Paella	<i>Woche Nr. 9</i>	67
Zucchini-Frittata	<i>Woche Nr. 11</i>	82

Zwischenmahlzeiten

Blätterteig-Gemügestangen mit Hummus	<i>Woche Nr. 7</i>	54
Forellencreme	<i>Woche Nr. 11</i>	83
Gemüseschnecken	<i>Woche Nr. 10</i>	73
Gurken-Möhren-Lolli mit Dip	<i>Woche Nr. 2</i>	19
Herzhafte Waffeln	<i>Woche Nr. 2</i>	17
Mayonnaise ohne Ei	<i>Woche Nr. 7</i>	55
Sommerrollen mit Erdnusssoße	<i>Woche Nr. 9</i>	68
Würziger Gemüseaufstrich	<i>Woche Nr. 7</i>	51
Würzpaste	<i>Woche Nr. 9</i>	65

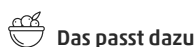
Süßspeisen & Nachtisch

Erdbeertorte	<i>Woche Nr. 6</i>	48
Fruchteis	<i>Woche Nr. 3</i>	23
Milchreis „Kinderleicht“	<i>Woche Nr. 4</i>	34
Obstsalat mit Crunch	<i>Woche Nr. 8</i>	61
Omas Brotpudding	<i>Woche Nr. 11</i>	79
Rhabarber-Küchlein	<i>Woche Nr. 2</i>	16
Saftiger Möhrenkuchen	<i>Woche Nr. 5</i>	39
Vanille-Nudeln	<i>Woche Nr. 6</i>	45



Wochenplan Nr. 1

Blitz-Marmelade



Das passt dazu

Frisches Vollkornbrötchen mit Butter oder Quark. Mit einem Klecks Blitz-Marmelade wird alternativ auch das Montagsmüsli zum Sonntagsfrühstück.



Tipp

Machen Sie zum Mittagessen eine Lauchcremesuppe (Rezept Möhrencremesuppe, das Rezept finden Sie unter familienkueche.de/rezepte) und genießen Sie sie mit knusprigen Parmesan-Chips: Pro Chip einen Teelöffel geriebenen Parmesan auf ein Backblech mit Backpapier geben und bei 200°C Ober/ Unterhitze 5–10 Min. backen bis er goldgelb ist.

Montag

Gratiniertes Gemüse



Das passt dazu

Pellkartoffeln oder Bratkartoffeln. Dazu ein Möhrensalat abgeschmeckt mit Zitrone, Öl, Petersilie, Curry und getoppt mit Rosinen und gerösteten Sonnenblumenkernen.



Tipp

Die Soßenbasis kann man gut einfrieren und so schnell eine Lieblingssoße zaubern, denn sie ist unglaublich variabel: Kochen Sie z. B. für eine cremige und sättigende Nudel-Tomatensoße ein halbes Grundrezept Béchamelsoße und geben Sie 50 g Tomatenmark und eine Dose stückige Tomaten hinzu, verfeinern Sie mit Olivenöl und Basilikum.

Dienstag

Gemüse-Würstchen-Spieße



Das passt dazu

Risi-Bisi! Vollkornreis mit Erbsen ist allseits beliebt und die Hülsenfruchtpalette ist vielfältig: rote, oder schwarze Linsen gesellen sich auch gern zum Reis.



Tipp

Die Spieße eignen sich super für den Grill. Die Holzstäbchen sollten dafür vorher 30 Min. in Wasser eingeweicht sein, so brennen sie nicht an. Ob als Beilage oder als Hauptgericht – hier kommen alle auf ihre Kosten.

Mittwoch

Lasagne mit roten Linsen



Das passt dazu

Ein großer bunter Salat, verfeinert mit unserem Dressing-Tipp: 100 ml Rapsöl, 60 ml Apfelmessig, 40 ml Senf, 30 g Honig und 70 ml Apfelsaft in einem Schraubglas schütteln.



Tipp

Hier schmeckt die Vollkornnudelvariante besonders gut! Übrigens: achten Sie beim Einkauf von Vollkornnudeln darauf, dass sie aus Vollkorn-Hartweizen sind, dann stimmen Farbe und Biss.

Donnerstag

Fisch-Kartoffel-Backlinge



Das passt dazu

Ratatouille! Aubergine, Zucchini, Paprika, Zwiebeln und Tomaten mit Kräutern der Provence im Ofen geschmort, erfreuen den Gaumen.



Tipp

Unsere Fisch-Kartoffel-Backlinge sind besonders für den grätenfreien und entspannten Fischgenuss für die ganz Kleinen geeignet! Achten Sie beim Fischkauf auf das MSC-Siegel, es gibt eine gute Orientierung für nachhaltige Fischerei. Wer noch mehr wissen möchte, findet hier Informationen: <https://fischratgeber.wwf.de>

Freitag

Blitz-Marmelade



Die Blitz-Marmelade schmeckt fruchtig auf einem frischen Vollkornbrot oder -brötchen. Sie können damit aber auch Ihren Naturjoghurt oder Ihr Müsli verfeinern.



Zubereitungszeit

10 Min. + Einweichzeit: 2 Std.



Mahlzeit

Frühstück



Allergene

keine

Zutaten | 2 Gläser

- 250 g Trockenfrüchte (ungeschwefelt)
- 250 ml Apfelsaft, naturtrüb
- Vanille, Zimt, Ingwer, Zitronen- bzw. Orangenschale nach Geschmack

Zubereitung

1 Trockenfrüchte (Pflaumen, Aprikosen, Datteln, Rosinen, Kirschen, Apfelringe) kleinschneiden und in einen hohen Pürrierbecher geben.

2 Apfelsaft hinzugießen und mindestens 2 Stunden abgedeckt einweichen (am besten über Nacht, so kann die Marmelade direkt morgens gegessen werden).

3 Anschließend pürieren und je nach Geschmack würzen.

4 Das Fruchtmus in zwei heiß ausgespülte Schraubgläser füllen, so hält es sich 2–3 Wochen im Kühlschrank. Es lässt sich aber auch problemlos einfrieren.

5 Für den Sommer: Die halbe Menge Blitz-Marmelade zubereiten und 125 g frische, pürierte Beeren unterrühren. Dieses frische Fruchtmus hält sich 2–3 Tage im Kühlschrank.

Gratiniertes Gemüse



Béchamelsoße – Ihre Grundsoße! Hier eine ganz einfache Zubereitungsart, die Sie tausendfach abwandeln können. Mit Tomatenmark, Kräutern, Senf, Curry ... zu Nudeln, Kartoffeln, Reis und vielem mehr.



Zubereitungszeit

15 Min. + Backzeit: 25 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Milch, Gluten, evtl. Sellerie

Zutaten | 4 Portionen

- 1 großer Blumenkohl, ca. 1 kg
- 350 ml Vollmilch
- 150 ml Gemüsebrühe
- 40 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 50 g Butter
- 80 g Hartkäse, gerieben
- Muskat

Zubereitung

- 1** Blumenkohl (oder jedes andere Gemüse nach Geschmack) waschen, putzen, in Röschen brechen und die Stiele der Länge nach einschneiden. Die Röschen in eine Auflaufform geben.
- 2** Milch, Gemüsebrühe und Mehl in einem Topf kalt verrühren, unter Rühren aufkochen und weitere 2–3 Minuten köcheln lassen.
- 3** Butter und die Hälfte des Käses unterrühren bis alles zu einer cremigen Soße geschmolzen ist.

- 4** Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 5** Mit Muskat abschmecken. (Achtung: Nicht mit dem Löffel wieder in die Soße gehen, da sich die Bindung wieder löst.)
- 6** Soße über den Blumenkohl verteilen, den restlichen Käse darüber streuen und ca. 25 Minuten (je nachdem, wie bissfest das Gemüse sein soll) auf mittlerer Schiene backen.
- 7** Als Beilage passen Pellkartoffeln.

Gemüse-Würstchen-Spieße



Zubereitungszeit

20 Min. + Backzeit: 25 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Milch

Zutaten | 12 Stück

- 1 Zitrone, Saft (40 ml)
- 1 TL Honig
- 30 ml Bratöl
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Curry
- 250 g Paprika, rot
- 250 g Zucchini
- 100 g Champignons
- 250 g Nürnberger Bratwürstchen
- 12 Schaschlik-Spieße
- Salz, Pfeffer
- 150 g griechischer Joghurt

Zubereitung

- 1** Zitronensaft, Honig, Bratöl, Paprika edelsüß und Curry in ein kleines Schraubglas füllen und kräftig schütteln.
- 2** Gemüse waschen, putzen und in walnussgroße Stücke schneiden.
- 3** Würstchen in die gleiche Größe schneiden.
- 4** Zucchini, Paprika, Champignons und Würstchen bunt und abwechslungsreich aufspießen und auf ein Blech legen.
- 5** Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- 6** Die Marinade mit einem Pinsel gleichmäßig auf die Spieße streichen.
- 7** Die Spieße 25 Minuten backen und evtl. mit Salz und Pfeffer würzen.
- 8** Joghurt mit einer Gabel verrühren und zu den Spießen servieren. Als Beilage eignet sich Vollkornreis mit Linsen oder Kichererbsen.

Lasagne mit roten Linsen



Zubereitungszeit

20 Min. + Backzeit: 60 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Milch, Gluten

Zutaten | 4 Portionen

- 400 g Tomaten, stückig
- 50 g Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 400 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Oregano
- 300 g Gemüse
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g rote Linsen (roh)
- 80 g Hartkäse, gerieben
- 200 g Schmand
- 250 g Vollkorn-Lasagneplatten

Zubereitung

- 1** Tomaten, Tomatenmark, Olivenöl, Wasser, Salz und Oregano in einer Schüssel gut verrühren.
- 2** Gemüse waschen und putzen, Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Alles fein würfeln und in eine Schüssel geben.
- 3** Rote Linsen und 40 g Hartkäse jeweils in einer Schüssel bereitstellen. Den restlichen Käse in einer weiteren Schüssel mit dem Schmand verrühren.
- 4** Backofen auf 170° C Umluft vorheizen.
- 5** 3 EL Tomatensoße auf dem Boden einer Auflaufform verteilen und mit Lasagneplatten bedecken.
- 6** Je ein Drittel der Soße, des Gemüses, der Linsen und des Käses nacheinander auf den Lasagneplatten verteilen, wieder mit Lasagneplatten abdecken. Dieser Schritt wird zweimal wiederholt.
- 7** Schmand-Käsemischung auf die letzte Schicht Lasagneplatten verteilen.
- 8** Die Lasagne 1 Stunde backen.

Fisch-Kartoffel-Backlinge



Sehnsucht nach Meer und Urlaub? Basteln Sie sich aus den Fisch-Kartoffel-Backlingen mit Remoulade und Salat Ihren ganz speziellen Familien-Fischburger.



Zubereitungszeit

60 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Fisch, Milch, Ei

Zutaten | 10 Stück

- 300 g Kartoffeln
- 400 g Fischfilet
- 40 g Butter
- 1 TL Salz
- 1 Ei
- 40 g Quark
- 1 TL Zitronensaft
- 30 g Polenta (Maisgrieß)

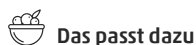
Zubereitung

- 1** Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen.
- 2** Fischfilet waschen, trocknen und in wenig Wasser mit geschlossenem Deckel 8–10 Minuten dünsten.
- 3** Kartoffeln pellen und stampfen.
- 4** Fischfilet mit den Fingern zerkleinern (so können alle gut spüren und prüfen, ob noch Gräten enthalten sind).
- 5** Kartoffeln und Fisch mit der Hälfte der Butter, Salz, Ei, Quark und Zitronensaft verkneten.
- 6** Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- 7** Aus der Masse 10 Backlinge formen, diese einmal in der Polenta wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
- 8** Backlinge 15 Minuten backen, in der Zwischenzeit die restliche Butter schmelzen.
- 9** Die Backlinge damit bestreichen und weitere 5–10 Minuten goldbraun backen.



Wochenplan Nr. 2

Rhabarber-Küchlein



Das passt dazu



Tipp

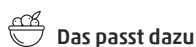
Montag



Eine kleine Kugel Lieblingseis oder flüssige Sahne.

Machen Sie zum Mittagessen eine Champignoncremesuppe nach dem Rezept der Möhrencremesuppe das Rezept finden Sie unter familienkueche.de/rezepte. Tipp: Dazu schmecken Croutons aus Laugengebäck. Laugengebäck würfeln und bei 180°C Umluft 10 Minuten backen. Übrigens: entfernen Sie die Lamellen der Champignons, wird die Suppe hell und strahlend weiß.

Herzhafte Waffeln



Das passt dazu



Tipp

Dienstag



Kräuterquark oder selbstgemachtes Ketchup (das Rezept finden Sie unter familienkueche.de/rezepte) zum Dippen. Dazu Salat von jungem Spinat mit Honig-Senf Dressing (Woche 1).

Stellen Sie das Waffeleisen auf den Esstisch, so wird das gemeinsame Waffelbacken zu einer Familienmahlzeit der besonderen Art – die frisch gebackenen Waffeln werden von Herzen geteilt und mit allen Sinnen genossen. Kochzeit ist Familienzeit, viel Freude dabei!

Ofenreis



Das passt dazu



Tipp

Mittwoch



Ein schöner grüner Blattsalat mit Radieschen, Kresse und Buttermilchdressing: 100 ml Buttermilch, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und Salz.

Damit eine vegetarische Mahlzeit nicht nur nachhaltig ist, sondern auch satt und zufrieden macht, sollte sie mindestens zwei pflanzliche Eiweißträger enthalten – z. B. Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide bzw. Kartoffeln. In unserem Ofenreis sind alle drei vertreten.

Gurken-Möhren-Lolli mit Dip



Das passt dazu



Tipp

Donnerstag



Ein frisches Vollkornbrot, Käse und Butter.

Üben Sie mit Ihren Kindern das Schälen. Schauen Sie sich dafür auch die Videos unter familienkueche.de/kochen-mit-kindern an. Machen Sie zum Mittagessen Gemüse-Bratlinge (das Rezept finden Sie unter familienkueche.de/rezepte) mit Blumenkohl statt Brokkoli, dazu gibt es Pellkartoffeln.

Cremiger Nudelsalat



Das passt dazu



Tipp

Freitag



Ein würziges Brat-, oder Siedewurstchen. Besonders gut schmeckt der Salat auch zu Gegrilltem.

Wollen Sie die Würstchen grillen? Dann achten Sie beim Einkauf darauf, ausschließlich Fleisch und Würstchen auszuwählen, die für das Grillen geeignet sind. Diese enthalten keine Nitritpökelsalze und sollten als Grillgut gekennzeichnet sein (evtl. den Metzger fragen) – sie bleiben in der hohen Hitze beim Grillen gesundheitlich unbedenklich.

Rhabarber-Küchlein



Zubereitungszeit

15 Min. + Backzeit: 25 Min.



Mahlzeit

Süßspeise



Allergene

Ei, Milch, Gluten

Zutaten | 12 Stück

- 75 g Butter
- 2 Stangen Rhabarber (300 g)
- 150 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 70 g Rohrzucker, alternativ weißer Zucker
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- 175 ml Vollmilch
- 2 Eier

Zubereitung

- 1** Butter in einem Topf langsam schmelzen.
- 2** Rhabarber waschen, trocknen und die äußerste Schale von einem Ende zum anderen mit einem Messer abziehen (Hinweis: Roter Rhabarber muss nicht geschält werden). In kleine Würfel schneiden.
- 3** Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 4** Mehl, Zucker und Backpulver in einer Schüssel vermischen.
- 5** In einer anderen Schüssel Milch und Eier verquirlen.
- 6** Mehlmischung in die Milchmischung geben und mit einem Holzlöffel glatt verrühren. Anschließend die flüssige Butter und den Rhabarber unterrühren.
- 7** Teig in 12 kleine Backförmchen (gegebenenfalls einfetten) verteilen und 25 Minuten backen.

Herzhafte Waffeln



Waffeln erfreuen sich immer wieder großer Beliebtheit! Unsere herzhafte Variante versorgt auch noch rundum mit allen Nährstoffen.



Zubereitungszeit

15 Min. Quellzeit: 15 Min. + Backzeit: 30 Min.



Mahlzeit

Zwischenmahlzeit, Hauptmahlzeit



Allergene

Ei, Milch, Gluten

Zutaten | 8 Stück

- 50 g Butter
- 2 Eier
- 300 ml Vollmilch
- 1 TL Kräutersalz
- 300 g Möhren (oder anderes Gemüse)
- 100 g Maisgrieß, fein (Minuten Polenta)
- 100 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)

Zubereitung

- 1** Butter in einem Topf langsam schmelzen.
- 2** Geschmolzene Butter in einer Schüssel mit Ei, Milch und Kräutersalz verquirlen.
- 3** Möhren waschen, putzen, fein reiben und unter die Milchmischung geben.
- 4** Polenta und Mehl unterrühren und 15 Minuten quellen lassen.
- 5** Waffeleisen aufheizen und gegebenenfalls einfetten.
- 6** Aus dem Teig 8 Waffeln backen.
- 7** Die Waffeln lassen sich sehr gut einfrieren und gefroren im Toaster wieder erwärmen.

Ofenreis



„Traybake“ (Backblech)
Rezepte kommen aus dem englischsprachigen Raum und stehen für: Einfache Zubereitung und wenig Spülarbeit bei 100 % aromatischem Geschmack.



Zubereitungszeit

15 Min. + Backzeit: 50 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Milch, evtl. Sellerie

Zutaten | 4 Portionen

- 200 g Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Tomatenmark
- 200 g Risottoreis
- 200 g Kidneybohnen, gegart
- 200 g Mais, gegart
- 200 ml süße Sahne
- 200 ml Vollmilch
- 500 ml Gemüsebrühe, gesalzen

Zubereitung

- 1** Kartoffeln schälen und haselnussgroß würfeln.
- 2** Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln.
- 3** Kidneybohnen und Mais abgießen und abspülen.
- 4** Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 5** Alle Zutaten in einer großen Schüssel miteinander verrühren und in eine hohe Auflaufform geben. Nicht wundern: noch sieht es sehr flüssig aus, wird aber ein herrlich cremiges Reisgericht.
- 6** Den Ofenreis 50 Minuten backen.

Gurken-Möhren-Lolli mit Dip



Zubereitungszeit

20 Min.



Mahlzeit

Zwischenmahlzeit



Allergene

Milch

Zutaten | 4 Portionen

- 2 große Salatgurken
- 4 lange dünne Möhren
- Zahnstocher
- 1 Weißkohl (optional)
- 1 Bund Schnittlauch
- 175 g Kräuterfrischkäse
- 100 ml Buttermilch

Zubereitung

- 1** Gurken waschen, trocknen, die Enden abschneiden und halbieren.
- 2** Das Innere der Gurken mit einem Apfelausstecher herauslösen. Alternativ mit einem langen dünnen Messer am Rand des Gurkeninneren entlang schneiden und dieses mit dem Stiel eines Kochlöffels herausdrücken.
- 3** Möhren waschen, putzen und mit einem Sparschäler so in Form schälen, dass sie genau in die ausgehöhlten Gurken passen. Die Möhren in die Gurke schieben.

- 4** 1 cm dicke Scheiben von der Gurke abschneiden, auf ein Brett legen und von außen einen Zahnstocher bis in die Mitte der Möhre schieben.

- 5** Die Lollis dekorativ aufspießen. Dafür eignet sich ein Weißkohl: am Strunk flach anschneiden, so dass er guten Stand hat und die Gurken-Möhren-Lollis in den Kohl stecken.

- 6** Für den Dip Schnittlauch waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Mit dem Kräuterfrischkäse und der Buttermilch verrühren.

Cremiger Nudelsalat



Ein schmackhafter Begleiter für viele Gelegenheiten – ob Picknick, Grillen, die Mittagspause im Büro oder in der Schule. Der Nudelsalat weiß aber auch allein zu glänzen.



Zubereitungszeit

20 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit, Zwischenmahlzeit



Allergene

Milch, Gluten

Zutaten | 4 Portionen

- 250 g Vollkorn-Penne
- Salz
- 250 g Vollmilchjoghurt
- 3 TL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl
- ½–1 TL Salz
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ Bund Petersilie
- 200 g Zucchini
- 100 g Möhren

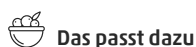
Zubereitung

- 1** Vollkorn-Penne nach Packungsangabe in Salzwasser garen.
- 2** Joghurt, Apfelessig, Olivenöl, Salz und Kreuzkümmel gut verrühren.
- 3** Petersilie, Zucchini und Möhren waschen und putzen.
- 4** Petersilie fein hacken, Zucchini und Möhren grob raspeln.
- 5** Die Nudeln abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 6** Alle Zutaten miteinander vermischen.
- 7** 3 EL geröstete Sonnenblumenkerne als Topping rund den Salat geschmacklich ab.
- 8** Kommt der fertige Salat nicht sofort auf den Tisch oder die Picknickdecke, 2–3 Stunden durchkühlen lassen und bis zum Essen gut gekühlt halten.
- 9** Der Salat hält sich 2–3 Tage im Kühlschrank, also gern die doppelte Menge zubereiten.



Wochenplan Nr. 3

Fruchteis



Das passt dazu



Tipp

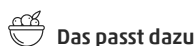
Montag



Nette Gesellschaft und schönes Wetter.

Machen Sie zum Mittagessen eine asiatische Linsensuppe nach dem Rezept der Möhrencremesuppe (das Rezept finden Sie unter familienkueche.de/rezepte) mit 500 g Asia Tiefkühlgemüse (statt Möhren), 100 g rote Linsen und 100 ml mehr Wasser. Die Suppe nicht pürieren. Den Kräuterrahm mit frischem Koriander zubereiten.

Sommerlicher Nudel-Weißkohl-Auflauf



Das passt dazu



Tipp

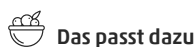
Dienstag



Grüner Blattsalat mit dunklem Schüttel-Dressing: 100 ml Olivenöl, 60 ml dunkler Balsamico Essig, 40 g Senf, 20 g Honig, 100 ml Wasser und Salz in einem Schraubglas schütteln.

Wird das Gemüse roh in die Auflaufform gegeben, bleibt nicht nur der Geschmack besonders gut erhalten, sondern auch die Nährstoffe! Probieren Sie es beim nächsten Lieblingsauflauf einfach mal aus.

Kartoffelsalat „Ruck Zuck“



Das passt dazu



Tipp

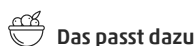
Mittwoch



Frikadellen aus dem Ofen: Bereiten Sie die Hackfleischmasse für Frikadellen nach Ihrem Familienrezept zu, formen Sie daraus kleine Bällchen und backen Sie sie bei 200°C Ober-/Unterhitze.

Für die, die es gerne vegetarisch mögen: Bepinseln Sie braune Champignons, Austernpilze und/oder Riesenchampignons (Portobello) mit Olivenöl, wenden Sie sie in Paniermehl und legen Sie die Pilze neben die Frikadellen aufs Backblech.

Gemüse-Grieß-Schnitten



Das passt dazu



Tipp

Donnerstag



Joghurt-Sesam-Dip: 200 g Joghurt, 50 g Tahin (Sesammas), 2 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe und Salz cremig verrühren.

Mit den Schnitten lassen sich auch kreative Doppeldeckerbrote zubereiten, zum Beispiel mit selbstgemachtem Ketchup (das Rezept finden Sie unter familienkueche.de/rezepte). Die Gemüse-Grieß-Schnitten lassen sich dafür auch wunderbar einfrieren und sind ganz schnell aufgetaut.

Fisch in der Papiertüte



Das passt dazu



Tipp

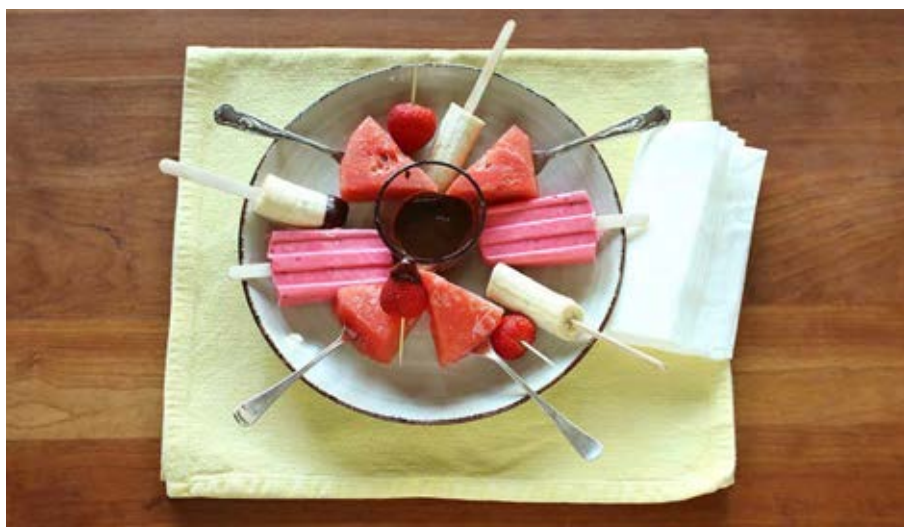
Freitag



Ein selbstgemachtes Kartoffelpüree und eine Handvoll Tortilla Chips zum Knuspern.

Verstecken Sie in einem Papier eine Kirschtomate. Mit einer gemeinsam erdachten Geschichte rund um den Tomatenschatz wird das Mittagessen zu einem Abenteuer. Mehr Tipps zum Fisch finden Sie im [Wochenplan 1](#).

Fruchteis



Als Nachtisch oder als Zwischenmahlzeit, das Fruchteis erfreut nicht nur den Gaumen, sondern auch Ihren Geldbeutel.



Zubereitungszeit

15 Min. + Gefrierzeit: 6 Std.



Mahlzeit

Süßspeise/Nachtisch



Allergene

Milch

Zutaten | 6 Stück

- 125 g Erdbeeren (alternativ Himbeeren, Banane, Pfirsich)
- 50 g Puderzucker
- 50 g Joghurt
- 100 ml Sahne

Zubereitung

- 1** Erdbeeren waschen, putzen, trocknen und mit Puderzucker und Joghurt fein pürieren.
- 2** Die Sahne steif schlagen und mit einem Rührlöffel vorsichtig unter die Erdbeer-Joghurt-Masse heben.
- 3** Die Masse in 6 Eis am Stiel Förmchen füllen und einfrieren. Alternativ die Masse in kleine Gläser füllen. Dann eine Stunde anfrieren lassen und Kuchengabeln oder Holz-Eisstiele hineinstecken.
- 4** Das Eis 5 Stunden gefrieren lassen.

Tipp

Eine weitere schnelle Eis-Variante: Bananen, Melonen oder Erdbeeren in grobe Stücke schneiden, auf Kuchengabeln oder Holzstäbchen spießen und in einer Kunststoffdose einfrieren. Schmeckt besonders gut, wenn Sie die Spitze der Früchte vor dem Verzehr durch flüssige Schokolade ziehen.

Sommerlicher Nudel-Weißkohl-Auflauf



Weißkohl mal anders!
Hier präsentiert er
sich im sommerlich-
mediterranen Gewand
mit Pasta und Feta.



Zubereitungszeit

20 Min. + Backzeit: 30 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Gluten, Milch

Zutaten | 4 Portionen

- 300 g Vollkorn-Spaghetti
- 800 g Weißkohl oder Spitzkohl
- 1 TL Salz
- 200 g Schmand
- 100 ml Sahne
- 1 TL Oregano
- ½ TL Pfeffer
- 400 g Kirschtomaten
- 150 g Feta Käse

Zubereitung

- 1** Spaghetti in der Mitte durchbrechen und drei Minuten kürzer garen als auf der Packungsanweisung angegeben. Abgießen und abschrecken.
- 2** Die äußeren Blätter des Weißkohls entfernen, den Kohl achteln und den Strunk entfernen. Anschließend die Kohl-achtel fein hobeln, mit 1 TL Salz bestreuen und mit den Händen gut verkneten.
- 3** Tomaten waschen, putzen und halbieren.
- 4** Feta grob reiben.
- 5** Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 6** Schmand, Sahne, Oregano und Pfeffer verquirlen. Mit den Spaghetti, der Hälfte der Tomaten und 50 g des Fetas zum Weißkohl geben, gut vermischen und in eine Auflaufform geben.
- 7** Den Auflauf mit dem restlichen Feta Käse bestreuen und die restlichen Tomaten mit der Schnittfläche nach oben darauf verteilen.
- 8** Den Auflauf 30 Minuten backen.

Kartoffelsalat „Ruck Zuck“



Ein immer gern
gesehener Klassiker
hier als „One Pot“
Gericht zubereitet –
heute lauwarm,
morgen kalt zum
Picknick.



Zubereitungszeit

20 Min. + Kochzeit: 20 Min. + Quellzeit: 15 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit, Zwischenmahlzeit



Allergene

Senf

Zutaten | 4 Portionen

- 1,2 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend (z. B. Laura)
- 2 Zwiebeln
- 500 ml Wasser
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 3 EL Apfelessig
- 50 g Senf, mittelscharf
- 100 g Apfelmark
- 1 Apfel
- 4 Gewürzgurken
- ½ Bund Dill

Zubereitung

- 1** Kartoffeln waschen, putzen, schälen und in haselnuss-große Würfel schneiden.
- 2** Zwiebeln abziehen und würfeln.
- 3** In einem großen Topf Wasser, Olivenöl, Salz, Apfelessig, Senf und Apfelmark verquirlen und die Kartoffeln und Zwiebeln unterrühren.
- 4** Deckel auf den Topf geben und das Ganze auf hoher Stufe zum Kochen bringen. Die Herdplatte auf mittlere Stufe stellen und den Kartoffelsalat 20 Minuten garen und weitere 15 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen.
- 5** Apfel waschen und putzen. Apfel und Gewürzgurken klein schneiden und unter den lauwarmen Salat geben.
- 6** Dill waschen, fein schneiden und unter den Salat geben.
- 7** Den Salat nach Belieben mit Salz und Essig abschmecken und lauwarm genießen.

Gemüse-Grieß-Schnitten



Diese Grießschnitten überzeugen mit den drei Gemüsestars des Frühlings – im Sommer aber auch mit Zucchini und Paprika, im Herbst oder Winter mit Kürbis und Pastinake.



Zubereitungszeit

25 Min. + Backzeit: 25 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Ei, Milch

Zutaten | 1 Blech

- 3 Eier
- 3 EL Olivenöl
- 160 g feiner Maisgrieß (Polenta), alternativ Dinkelgrieß
- ½ TL Salz
- ½ TL Curry
- 150 g Hartkäse, gerieben
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 500 g Kohlrabi
- 500 g Möhren
- 8 Stangen grüner Spargel

Zubereitung

- 1** Eier, Olivenöl, Maisgrieß, Salz, Curry, Käse und Sonnenblumenkerne in einer großen Schüssel vermischen.
- 2** Kohlrabi und Möhren waschen, putzen, schälen, fein raspeln und unter die Masse heben. Diese auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verstreichen.
- 3** Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 4** Spargel waschen, putzen und dekorativ auf die Grießmasse setzen.
- 5** Das Blech auf die mittlere Schiene im Ofen geben und 25–30 Minuten backen.
- 6** Anschließend in Rauten oder Rechtecke schneiden.

Fisch in der Papiertüte



Bei diesem Gericht zeigt sich: Kochen und Kreativität gehören zusammen! Und wer bekommt nicht gern ein Überraschungspaket?



Zubereitungszeit

25 Min. + Backzeit: 30 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Fisch, Milch

Zutaten | 4 Portionen

- 1 kg Lauch (alternativ: Zucchini, Spinat)
- 500 g Seelachs
- 10 Butterbrotpapiertüten
- 100 g Butter
- Salz
- ½ Zitrone
- Hitzebeständiges
- Baumwollgarn

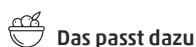
Zubereitung

- 1** Lauch waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Anschließend 5 Minuten dünsten, abgießen und kalt abschrecken.
- 2** Den Fisch waschen, trocken tupfen und in 1–2 cm große Würfel schneiden.
- 3** Den Lauch auf die 10 Tüten gleichmäßig verteilen. Den Fisch darauf verteilen.
- 4** Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 5** Je etwa einen Teelöffel Butter auf den Fisch geben und mit zwei Prisen Salz und einem Spritzer Zitronensaft würzen.
- 6** Die gefüllten Tüten mit einem Baumwollgarn zusammenbinden.
- 7** Auf ein Blech setzen und 25 Minuten backen.



Wochenplan Nr. 4

Bircher Müsli



Das passt dazu



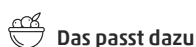
Tipp

Montag

Ein Apfel-Zitronenmelisse-Tee:
1 Handvoll Zitronenmelisse-
blätter, das Apfelkerngehäuse
und 1 Zitronenscheibe mit 1 l
kochendem Wasser übergießen.

Machen Sie zum Mittagessen Spinat-Kartoffel-Suppe nach
dem Rezept der Möhrencremesuppe (das Rezept finden
Sie unter familienkueche.de/rezepte). Anstatt der Möhren
200 g Kartoffeln und 300 g Spinat verwenden und nur leicht
pürieren. Als Einlage passt ein Räucherlachs: 100 g
Räucherlachs mit 200 g Creme fraîche pürieren und eine
Nocke davon in jeden Suppenteller geben.

Gefüllte Pfannkuchenröllchen



Das passt dazu



Tipp

Dienstag

Möhrengemüse: 800 g Möhren
in Butter dünsten und mit
Orangensaft, Honig, Salz und
gemahlenem Koriander ab-
schmecken.

Für den Fleischeinkauf: Das Rindertartar müssen Sie am Zu-
bereitungstag einkaufen, da es durch die große Oberfläche
sehr anfällig für Keime ist. Alternativ zum Tartar können Sie
auch Rinderhackfleisch verwenden, allerdings hat es einen
3–4 Mal höheren Fettanteil.

Pasta Margherita



Das passt dazu



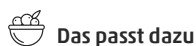
Tipp

Mittwoch

Erdbeeren mit Schokospitze:
Schmelzen Sie Schokolade ein
und dippen Sie ein paar frische
Erdbeeren hinein.

Heute können wirklich alle mitkochen! Die ganz Kleinen
zupfen das Grün von den Erdbeeren und die Basilikum-
blätter, die Mittleren würfeln den Mozzarella, die Großen
schneiden die Tomaten und die ganz Großen gießen die
Nudeln ab und haben alles im Blick.

Linsenkroketten mit Möhrenjoghurt



Das passt dazu



Tipp

Donnerstag

Türkischer Gurkensalat: Gurken-
scheiben mit Zitronensaft,
Olivenöl, Knoblauch, geröstetem
Sesam und Minze marinieren.

Die Linsenkroketten-Masse eignet sich hervorragend zum
Füllen von Gemüse (Paprika, Zucchini, Kohlrabi); geben Sie
etwas mehr Öl unter die Masse, wird sie zu einem schmack-
haften Brotaufstrich. Und wem das Fleisch fehlt, macht
etwas Räucherpaprika für den Geschmack unter die Masse –
denn mit Eiweiß sind Sie schon ausreichend versorgt.

Milchreis „Kinderleicht“



Das passt dazu



Tipp

Freitag

Rhabarberkompott, oder ganz-
jährig unsere Blitz-Marmelade
([Woche 1](#)).

Ein Stück süße Esskultur, als Hauptmahlzeit in Kita und
Schule immer ein Renner. Milchreis darf es ruhig 1–2 Mal
im Monat geben. Damit die Mahlzeit komplett ist, gibt es
vorweg eine bunte Gemüseplatte mit Pesto Dip: 2 EL Pesto
mit 150 g Joghurt verrühren.

Bircher Müsli



Heute als „Overnight Oats“ angesagt, seit über 100 Jahren als Bircher Müsli der Muntermacher und Kraftspender am Morgen für Klein und Groß.



Zubereitungszeit

15 Min. + Quellzeit: 8–10 Std.



Mahlzeit

Frühstück



Allergene

Gluten, Milch

Zutaten | 4 Portionen

- 200 g Haferflocken, grob
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 400 ml Wasser
- Evtl. 2 EL Rosinen
- 1 große Banane
- 1 großer Apfel
- 1–2 TL Zitronensaft
- 200 g Beeren/Kiwi
- 100 ml Sahne

Zubereitung

1 Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Wasser verrühren. Zugedeckt an einem kühlen Ort 8–10 Stunden quellen lassen. Die Rosinen bei Verwendung in einem separaten Gefäß mit Wasser bedecken und quellen lassen.

2 Banane schälen und mit der Gabel auf einem Teller zerdrücken, direkt unter die gequollenen Haferflocken geben.

3 Apfel waschen, trocknen, putzen und grob raspeln. Mit dem Zitronensaft beträufeln und ebenfalls unter die Haferflocken ziehen.

4 Beeren waschen, putzen, trocknen, Kiwi in mundgerechte Stücke schneiden. Vorsichtig unterheben und auf 4 Schalen verteilen.

5 Sahne steif schlagen und das Müsli damit dekorieren.

6 Tipp: Die Sahne in einen Tiefkühlbeutel geben und unten eine Ecke anschneiden, sodass ein kleines Loch entsteht. Den Beutel oben zudrehen und die Sahne durch das Loch drücken.



Völlig von der Rolle, aber fein im Geschmack! Und wer es vegetarisch mag, ersetzt das Fleisch durch fein zerbröselten Räuchertofu.



Zubereitungszeit

35 Min. + Backzeit: 30 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Gluten, Milch, Ei, Senf

Zutaten | 4 Portionen

- 200 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 400 ml Milch
- 40 ml Rapsöl
- 1 Ei
- Bratöl
- ½ Bund Petersilie
- 300 g Rindertartar
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- ½ TL Salz

Zubereitung

- 1** Mehl, Milch, Öl und das Ei mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren.
- 2** Bratöl in einer Pfanne erhitzen und darin nach und nach 6 goldgelbe Pfannkuchen backen.
- 3** Petersilie waschen, trocknen, fein schneiden und mit dem Tartar, Ei, Senf und Salz verkneten.
- 4** Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Bratöl einfetten.

- 5** Die Pfannkuchen mit einer dünnen Schicht Tartar-Masse bestreichen und eng aufrollen. In 2–3 cm breite Stücke schneiden und diese mit einer Schnittfläche nach unten nebeneinander in eine Auflaufform setzen. Schnittreste können prima in die Zwischenräume gesetzt werden. Die Röllchen 30 Minuten backen.

Pasta Margherita



Statt auf der Pizza landen die beliebten Zutaten Tomate, Mozzarella, Basilikum hier bei den Nudeln und das passt mindestens genau so gut.



Zubereitungszeit

20 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Gluten, Milch

Zutaten | 4 Portionen

- 500 g Vollkorn-Spirelli
- 500 g Tomaten
- 250 g Mozzarella
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Oregano
- ½ Bund Basilikum

Zubereitung

- 1** Spirelli nach Packungsanweisung garen.
- 2** Tomaten waschen, putzen, fein würfeln und in eine große Servierschüssel geben.
- 3** Mozzarella fein würfeln und mit dem Öl zu den Tomaten geben.
- 4** Mit Salz, Pfeffer und Oregano kräftig würzen.
- 5** Basilikum waschen, trocknen und kleinzupfen.
- 6** Die Nudeln abgießen, sofort unter die Tomatenmischung heben und mit Basilikum garniert genießen.

Linsenkroketten mit Möhrenjoghurt



Weich, eiweißreich und sättigend – Mercimek Köftesi, unter diesem Namen findet man die roten Kroketten auf grünem Blattsalat in jedem türkischen Restaurant.



Zubereitungszeit

40 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit, Zwischenmahlzeit



Allergene

Gluten, Milch, Nüsse

Zutaten | 4 Portionen

- 250 g rote Linsen
- 200 g Vollkorn-Couscous
- 4 EL Olivenöl
- 100 g Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- ½ Bund Petersilie
- 350 g Möhren
- 300 g türkischer Joghurt (10 %)
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Knoblauch
- 6 Walnüsse

Zubereitung

- 1** Linsen in 850 ml Wasser aufkochen und 10 Minuten garen. Den Couscous unterrühren und die Masse geschlossen mindestens 30 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen.
- 2** Olivenöl und Tomatenmark unterrühren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.
- 3** Petersilie waschen, trocknen, fein schneiden und unterrühren.
- 4** Aus der Masse ca. 20 Kroketten formen. Diese können lauwarm, kalt, oder auch in Olivenöl gebraten verzehrt werden.
- 5** Für den Möhrenjoghurt die Möhren waschen, putzen und im Ganzen 5–7 Minuten dünsten. Mit kaltem Wasser abschrecken und grob raspeln.
- 6** Joghurt, Olivenöl und Möhrenraspeln verrühren. Mit Salz und Knoblauch abschmecken.
- 7** Die Walnüsse grob hacken und unterrühren.
- 8** Tipp: Die Kroketten können 4–5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Milchreis „Kinderleicht“



Ein klassisches Soulfood, das viele mit schönen Kindheitserinnerungen verbinden. Hier die kinderleichte Variante, ohne Überkochen.



Zubereitungszeit

5 Min. + Backzeit: 50 Min.



Mahlzeit

Süßspeise, Zwischenmahlzeit, Hauptmahlzeit



Allergene

Milch

Zutaten | 4 Portionen

- 200 g Milchreis oder Risottoreis
- 1 l Vollmilch
- 2 Msp. Vanillepulver
- 2 EL Vollrohrzucker

Zubereitung

- 1** Reis, Milch und Vanille in eine Auflaufform geben und verrühren.
- 2** Auflaufform in den kalten Backofen geben und bei 180°C Ober-/Unterhitze 50 Minuten backen.
- 3** 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Auflaufform herausholen, den Reis mit dem Vollrohrzucker bestreuen und weitere 10 Minuten backen.

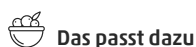
Tipp

Ist warm wie auch kalt ein Genuss.



Wochenplan Nr. 5

Joghurt-Brötchen



Das passt dazu

Ein vegetarischer Aufstrich, Butter, Käse oder Kräuterquark. Dazu eine Portion frisches Obst oder Gemüse.



Tipp

Machen Sie zum Mittagessen eine stückige Frühlingssuppe nach dem Rezept der Möhrencremesuppe (das Rezept finden Sie unter familienkueche.de/rezepte). Die Möhren durch 200 g Kartoffeln und 300 g Suppengemüse ersetzen, z. B. Sellerie, Lauch und Kohlrabi. Schmeckt besonders lecker mit frischen Kräutern und einem Brühwürstchen oder Tofuwürfeln als Einlage.

Montag

Bunte Bowl



Das passt dazu

Ayran, ein türkisches Joghurtgetränk: 200 g Joghurt mit 800 ml Sprudelwasser gut verrühren und mit Salz, Zitronenschale und Minze abschmecken.



Tipp

Die Zutaten für die Bowl können nach Lust und Laune ergänzt werden, insbesondere nach Wünschen der Kinder. Hier kann jede/r die eigene Lieblingsbowl kreativ zusammenstellen. Ideal auch fürs Büro, oder Picknick! Ein paar Ideen: Feta, Tofu, Hühnerfleisch, aber auch frische Kräuter, Nüsse und Samen oder Keimlinge.

Dienstag

Saftiger Möhrenkuchen



Das passt dazu

Geschlagene Sahne, ein Bällchen Vanilleeis. Auch eine Idee: Ein Stück Kuchen mit etwas Sesam- oder Nussmus bestreichen.



Tipp

Machen Sie die Knusperkartoffeln (das Rezept finden Sie unter familienkueche.de/rezepte) und tauschen Sie die Hälfte der Kartoffeln mit Rote Bete aus. Dazu passt der Ayran aus dieser Woche als Joghurtsoße. Ist das Grün noch an der Roten Bete, abschneiden und separat aufbewahren, damit die Rübe sich lange hält. Das gilt auch für Möhren, Radieschen und Co. Die Blätter sind vielseitig verwendbar – z. B. als Pesto oder im Salat.

Mittwoch

Spitzkohl-Kichererbsen-Pfanne



Das passt dazu

Vollkornreis, Kartoffeln, Nudeln, Hirse oder frisches Brot.



Tipp

Frische Zutaten brauchen oft Begleitung aus dem Vorratsschrank: Für die Familienküche ist es empfehlenswert, Lebensmittel wie Kokosmilch, Tomaten, Tomatenmark, Hülsenfrüchte, Nudeln sowie Öl, Essig und Senf, Schokolade und die Lieblingskekse zu Hause zu haben, um sie mit dem frischen Obst und Gemüse schnell zubereiten zu können.

Donnerstag

Lachs-Cannelloni



Das passt dazu

Ein großer bunter Salat, hier unser Dressingtip: 100 ml Olivenöl, 60 ml dunkler Balsamico, 40 g Senf, 20 g Honig, 100 ml Wasser und Salz in einem Schraubglas schütteln.



Tipp

Die Fisch-Cannelloni sind eine Aktion für die ganze Familie, denn es gibt für alle etwas zu tun. Wer füllt für wen die Cannelloni? Isst jede/r seine oder ihre eigenen Cannelloni, oder landen alle einen Zufallstreffer? Der Fisch kann auch durch etwas mehr Mozzarella und Tomate ersetzt werden.

Freitag

Joghurt-Brötchen



Essenszeit und kein Brot im Haus? Kein Problem: schon bald duften die Joghurtbrötchen aus dem Ofen und kommen frisch gebacken und heiß auf den Tisch.



Zubereitungszeit

15 Min. + Backzeit: 30 Min.



Mahlzeit

Frühstück, Zwischenmahlzeit



Allergene

Milch, Gluten

Zutaten | 16 Stück

- 500 g Joghurt
- 50 ml Milch
- 1 TL Salz
- 600 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver

Zubereitung

- 1** Joghurt, Milch und Salz verrühren.
- 2** Mehl mit Weinstein-Backpulver verrühren und zu dem Joghurt geben.
- 3** Joghurt und Mehl mit einem Holzlöffel verrühren und dann mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- 4** Aus dem Teig 16 Brötchen formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- 5** Das Blech auf der mittleren Schiene in den kalten Ofen geben, den Backofen auf 180°C Umluft stellen und die Brötchen 30 Minuten backen.
- 6** Hört sich das Brötchen hohl an, wenn man mit dem Finger auf die Unterseite klopft, ist es fertig gebacken.

Bunte Bowl



Zubereitungszeit

45 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Milch, Sesam, Gluten

Zutaten | 4 Portionen

- 200 g Hirse
- ½ TL Salz
- 1 EL Butter
- 500 g Brokkoli
- 200 g Kirschtomaten
- 150 g Erdbeeren
- 200 g Joghurt
- 4 EL Olivenöl
- 50 g Sesam (Tahin)
- Zitronensaft, Knoblauch, Salz
- 100 g Hartkäse, gerieben
- 1 TL Paprika edelsüß
- 6 Scheiben Vollkorntoast
- 4 EL Sesam

Zubereitung

- 1** Hirse mit Salz und Butter nach Packungsanweisung garen.
- 2** Brokkoli, Kirschtomaten und Erdbeeren waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Danach alles in ein Schälchen geben.
- 3** Den Brokkoli in etwas Salzwasser im Topf bei geschlossenem Deckel 7 Minuten bissfest dünsten, ggf. mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und in ein Schälchen geben.
- 4** Joghurt, Olivenöl und Sesam in einem Schälchen verrühren und mit Zitronensaft, Knoblauch und Salz abschmecken.
- 5** Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 6** Den Käse mit dem Paprikapulver vermischen und gleichmäßig auf die Toastscheiben verteilen, auf ein Blech setzen und 5–10 Minuten überbacken. Den Toast in zwei Dreiecke schneiden.
- 7** Sesam trocken in einer Pfanne rösten und in ein Schälchen geben.
- 8** Jede/r nimmt sich eine Schüssel (Bowl) oder einen tiefen Suppenteller und stellt sich nach seinen oder ihren Wünschen und Fantasie die Bowl aus den verschiedenen Zutaten zusammen. Zum Schluss kommt der geröstete Sesam und eine krosse Toastecke obendrauf.

Saftiger Möhrenkuchen



Ob Karotte, Möhre oder Wurzeln, ob orange, violett oder weiß: Hier kommt sie süß, saftig und zimtig auf den Kaffeetisch. In der Schweiz auch als Rüblitorte bekannt.



Zubereitungszeit

30 Min. + Backzeit: 40 Min.



Mahlzeit

Süßspeise



Allergene

Milch, Gluten, Nüsse

Zutaten | 1 Kastenform

- 200 g Möhren
- 150 g Joghurt
- 200 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g Vollrohrzucker
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 gute Prise Salz
- 100 g Butter, zimmerwarm
- 100 g Puderzucker
- 1–2 TL Zitronensaft

Zubereitung

- 1** Möhren waschen, putzen und 150 g davon fein reiben und diese mit dem Joghurt verrühren.
- 2** Alle restlichen Zutaten, bis auf Puderzucker und Zitronensaft dazu geben und kurz mit dem Handrührgerät auf kleiner Stufe glattrühren.
- 3** Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.
- 4** Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte oder gefettete Kastenform (30 cm Länge) geben und glattstreichen.
- 5** Für 40 Minuten backen, 15 Minuten auskühlen lassen, anschließend stürzen.
- 6** Puderzucker mit Zitronensaft zu einem Zuckerguss verrühren und auf den ausgekühlten Kuchen verstreichen.
- 7** Die restlichen 50 g der Möhren schälen, dekorativ zuschneiden und damit den Kuchen verzieren.

Spitzkohl-Kichererbsen-Pfanne



Der Mix aus frischem Gemüse und Konserven aus dem Vorratsschrank macht gleich doppelt satt. Geschmack und Nährwert lassen keine Wünsche offen.



Zubereitungszeit

40 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

keine

Zutaten | 4 Portionen

- 1 Spitz- oder Weißkohl (800 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Salz
- 1 TL Curry
- 1 Glas Kichererbsen (ca. 220 g netto)
- 1 Dose stückige Tomaten (ca. 440 g)
- 1 Dose Kokosmilch (ca. 400 ml)
- Pfeffer

Zubereitung

- 1** Spitzkohl waschen, putzen und der Länge nach vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in 1–2 cm große Streifen schneiden.
- 2** Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln.
- 3** Alle Zutaten in eine große Pfanne geben (Kichererbsen mit Kichererbsenwasser), unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur 25 Minuten garen.
- 4** Gegebenenfalls abschmecken.

Lachs-Cannelloni



Hier schaut der Fisch in die Röhre: Sie haben in null Komma nichts Italien und das Meer auf dem Teller, also puren Genuss! Buon appetito!



Zubereitungszeit

25 Min. + Backzeit: 40 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Milch, Gluten, Senf, Fisch, evtl. Sellerie

Zutaten | 4 Portionen

- 350 ml Vollmilch
- 150 ml Gemüsebrühe
- 40 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Butter
- 80 g Hartkäse, gerieben
- 1 TL Senf
- 3 Tomaten
- 125 g Mozzarella
- 400 g Wildlachs
- Salz und Pfeffer
- 12 Cannelloni (Röhrennudeln), oder frischer Nudelteig

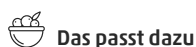
Zubereitung

- 1** Milch, Gemüsebrühe und das Mehl in einem Topf kalt vermischen und unter Rühren 2–3 Minuten kochen. Butter, Käse und Senf unterrühren und beiseitestellen.
- 2** Tomaten waschen, putzen und so klein würfeln, dass sie gut in die Cannelloni passen. In einer Schüssel parat stellen.
- 3** Mozzarella in die gleiche Größe wie die Tomaten schneiden und in eine weitere Schüssel geben.
- 4** Lachs unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und ggf. Gräten entfernen. Den Lachs wie die Tomaten würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine weitere Schüssel geben. Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 5** Jede Röhrennudel abwechselnd mit Fisch, Tomate und Mozzarella füllen. Nehmen Sie hierzu den Stiel eines Kochlöffels zur Hilfe. Dann legen Sie die Rollen nebeneinander, bzw. übereinander in eine Auflaufform.
- 6** Zum Schluss die Soße gleichmäßig über die Cannelloni gießen und auf der mittleren Schiene im Backofen 40 Minuten backen.



Wochenplan Nr. 6

Hühnerfrikassee



Das passt dazu



Tipp

Montag



Vollkornreis und ein frischer Salat. Und zum Nachtisch Fruchtis ([Woche 3](#)).

Gemüse vor dem Schälen sehr gut waschen und die Spargelschalen und Abschnitte vom Salatgemüse aufbewahren. Sie sind die Basis für die selbstgekochte Gemüsebrühe, die es am Freitag gibt. Anfallende Gemüseabschnitte können die ganze Woche über in einem Tiefkühlbeutel gesammelt und eingefroren werden.

Vanille-Nudeln



Das passt dazu



Tipp

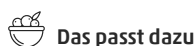
Dienstag



Als Vorspeise Möhren- und Kohlrabi-Sticks mit Honig-Senf-Dressing ([Woche 1](#)).

Die Vanille-Nudeln werden über das Jahr mit saisonalen Früchten serviert: Im Sommer mit Erdbeeren oder anderen Beeren, Kirschen, Mirabellen oder Pflaumenkompott. Im Herbst und Winter mit Apfel-, Birnen-, oder Hagebuttenkompott. Im Frühling mit dem herb sauren Rhabarberkompott. Gemüseabschnitte aufbewahren, falls welche anfallen.

Sellerie all'italiana



Das passt dazu



Tipp

Mittwoch



Gnocchi und ein grüner Salat mit feinen Lauchringen, dazu nur den unteren milden weißen Teil verwenden.

Hier wird der Sellerie durch eine knuprige Kruste aufgepeppt. Das funktioniert auch zum Beispiel mit Kohlrabi oder Rote Bete. Probieren Sie es aus! Nicht vergessen: Gemüseabschnitte aufbewahren!

Kartoffelrösti



Das passt dazu



Tipp

Donnerstag



Gemüsesticks aus Gurke, Möhre, Radieschen, ... mit einer Scheibe Räucherlachs.

Kartoffel ist nicht gleich Kartoffel! Für Püree eignen sich mehlig-kochende Kartoffeln, Kartoffelrösti und Ofenkartoffeln werden aus vorwiegend festkochenden Kartoffeln zubereitet und für Pellkartoffeln bzw. Bratkartoffeln sind festkochende Sorten geeignet. Vorwiegend festkochende Kartoffeln eignen sich für alle Gerichte.

Erdbeertorte



Das passt dazu



Tipp

Freitag



Machen Sie zum Mittagessen eine Gemüsesuppe. Als Einlage passen Nudeln oder Frittaten aus dem Pfannkuchen ([Woche 4](#))

Bereiten Sie die Gemüsebrühe aus den gesammelten Gemüseabschnitten zu. Das Rezept dazu finden Sie unter familienkueche.de/rezepte. Für die Frittaten: Pfannkuchen (Woche 4) in dünne Streifen schneiden, in den Suppenteller geben und mit Brühe übergießen.

Hühnerfrikassee



Diese schnelle Version steht dem klassischen Rezept in Punkto Geschmack in nichts nach – kein Suppenhuhn nötig!



Zubereitungszeit

30 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Gluten, Milch

Zutaten | 12 Stück

- 1 Zwiebel
- 200 ml Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Salz
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 5 Stangen Spargel
- 100 g Erbsen, TK
- 300 ml Vollmilch
- 40 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung

- 1** Zwiebel abziehen und vierteln, mit dem Wasser, dem Lorbeerblatt, dem Salz und dem Hähnchenbrustfilet in einen Topf geben und geschlossen bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten gar köcheln.
- 2** In der Zwischenzeit den Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Erbsen zusammen in wenig Wasser 5 Minuten garen. Das Kochwasser aufbewahren.
- 3** Das Hähnchenbrustfilet aus dem Topf nehmen, auf ein Brett legen und dort auskühlen lassen.
- 4** Das Lorbeerblatt ebenfalls entfernen, die Milch und das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten köcheln lassen, evtl. mit dem Gemüsekochwasser die gewünschte Konsistenz herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft fein abschmecken.
- 5** Das Hähnchenbrustfilet mit den Fingern fein auseinanderzupfen und mit dem Gemüse in die Soße geben.

Vanille-Nudeln



Nudeln? Und dann auch noch süß und cremig? Dieses Rezept lässt Kinderaugen leuchten. Dank unserer vollwertigen Variante sind auch alle Nährstoffe mit an Bord.



Zubereitungszeit

25 Min.



Mahlzeit

Süßspeise, Hauptmahlzeit, Zwischenmahlzeit



Allergene

Nüsse, Gluten, Milch

Zutaten | 4 Portionen

- 80 g gehackte Haselnüsse
- 1 EL Butter
- 1 EL Zucker
- 300 g Vollkorn-Spirelli oder -Muschelnudeln
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver zum Kochen, oder 40 g Stärke und ½ TL Vanillepulver
- 500 ml Vollmilch
- 2 EL Zucker
- 1 kg Erdbeeren
- Salz, Zucker

Zubereitung

- 1** Die Haselnüsse mit der Butter und dem Zucker in einer Pfanne vorsichtig karamellisieren und auf einem Teller auskühlen lassen.
- 2** Vollkornnudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
- 3** Vanillepudding nach Packungsanweisung zubereiten, bzw. Stärke mit 100 ml Milch und dem Zucker glattrühren und in die restliche aufgekochte Milch einrühren, einmal aufkochen lassen.

- 4** Erdbeeren waschen, putzen und ggf. klein schneiden.
- 5** Die frisch abgegossenen Nudeln direkt unter den heißen Vanillepudding rühren, mit den Haselnüssen bestreuen und zusammen mit den Erdbeeren genießen.

Sellerie all'italiana



Sellerie verschwindet in der Regel im Suppentopf – hier spielt er die Hauptrolle: Im mediterranen Mantel gebacken findet die nährstoffreiche Knolle bei Allen Gefallen.



Zubereitungszeit

30 Min. + Backzeit: 30 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Sellerie, Eier, Milch, Gluten

Zutaten | 4 Portionen

- ca. 800 g Sellerie, 1–2 Knollen
- 2 Eier
- 200 g Parmesan, fein gerieben
- 20 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- Bratöl
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Cocktailtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Zucker

Zubereitung

- 1** Sellerie waschen, putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- 2** Eier, Parmesan und Vollkornmehl verrühren.
- 3** Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.
- 4** Die Selleriescheiben auf ein gefettetes Backblech legen, etwas salzen und die Parmesanmasse mit einem Löffel auf die Scheiben verteilen, leicht andrücken und 25 Minuten backen.

- 5** Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln, Cocktailtomaten waschen und halbieren. Alles zusammen in Olivenöl andünsten und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Tomatenmark, Salz und Zucker abschmecken, je nach Wunsch pürieren.

Kartoffelrösti



Zubereitungszeit

30 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Milch

Zutaten | 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- 50 g Butter
- 250 g Magerquark
- 100 g Frischkäse
- 100 g Joghurt
- 1 Bund Schnittlauch
- 5 Radieschen
- Salz
- ½ TL Paprika edelsüß

Zubereitung

1 Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen durchkneten. Die Masse zu vier festen Klößen ausdrücken und diese zur Seite legen, so dass nur noch das Wasser in der Schüssel verbleibt.

2 Das Wasser fünf Minuten stehen lassen, die Stärke setzt sich nach unten hin ab. Dann das Wasser abgießen, die Stärke bleibt am Boden kleben. Die Kartoffelklöße wieder in die Schüssel zu der Stärke geben und alles miteinander verkneten.

3 Die Hälfte der Butter in einer Pfanne (26–28 cm Durchmesser) zerlassen, Kartoffelmasse gleichmäßig in der Pfanne verteilen und bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten backen.

4 Einen Teller mit der oberen Seite auf die Pfanne drauflegen, die Pfanne schnell wenden, so dass der Rösti auf der noch nicht gebackenen Seite in den Teller kommt.

5 Restliche Buttermenge in die Pfanne geben und den Rösti mit der ungebackenen Seite nach unten weitere 8 Minuten fertig backen.

6 Quark, Frischkäse und Joghurt glattrühren. Schnittlauch und Radieschen waschen, putzen, fein schneiden und unter die Quarkmasse rühren, dann mit den Gewürzen abschmecken.

Erdbeertorte



Dieser festliche Genuss ist auch unter der Woche kein Problem: Diese Torte steht im Handumdrehen auf dem Tisch und kommt locker-leicht daher.



Zubereitungszeit

20 Min. + Backzeit: 20 Min.



Mahlzeit

Süßspeise



Allergene

Milch, Gluten

Zutaten | 1 Torte

- 100 g Butter/Margarine
- 250 g Apfelmark
- 60 g Vollrohrzucker
- 200 g Weizen-/Dinkelmehl 1050
- 1 Päckchen Backpulver
- 400 g Erdbeeren
- 200 g Schmand
- 1 EL Puderzucker
- ½ TL Zitronenschale

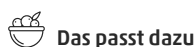
Zubereitung

- 1** Butter schmelzen.
- 2** Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 3** Apfelmark und Vollrohrzucker in einer Rührschüssel verrühren. Mehl und Backpulver dazugeben und verrühren. Zum Schluss die geschmolzene Butter unterziehen.
- 4** Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform, 26 cm Durchmesser, geben und 20 Minuten backen, anschließend auf einem Gitter auskühlen lassen.
- 5** Erdbeeren waschen, putzen und zwischen einem sauberen Küchentuch trocknen.
- 6** Schmand mit Puderzucker und Zitronenschale glattrühren und auf den Teig streichen.
- 7** Erdbeeren auf die Schmand-Masse setzen.



Wochenplan Nr. 7

Würziger Gemüseaufstrich



Das passt dazu

Knäckebrot (das Rezept finden Sie unter familienkueche.de/rezepte) oder kräftiges Vollkornbrot



Tipp

Bereiten Sie zum Mittagessen die Möhrencremesuppe (das Rezept finden Sie unter familienkueche.de/rezepte) zu. Ersetzen Sie die Möhren durch Brokkoli. Energiespar-Tipp: Die meiste Energie verbraucht der Ofen beim Aufheizen, also macht es Sinn, ihn gleich mehrfach hintereinander zu nutzen, wie z. B. für das Knäckebrot.

Montag

Käse-Taschen



Das passt dazu

Salat aus der Füllung, ergänzt mit Gurke nach dem Tipp im Rezept.



Tipp

Beim Ausstechen des Teiges und Befüllen der Taschen können alle mithelfen. Zum Thema Schneiden können Sie sich die Videos unter familienkueche.de/kochen-mit-kindern anschauen. Die ein oder andere Tasche kann z. B. auch mit Nüssen und Rosinen gefüllt werden.

Dienstag

Spaghettini-Salat



Das passt dazu

Ein kross gebratenes Hühnerbrustfilet



Tipp

Beim Einkauf von Sojasoße auf Bio-Qualität achten: So ist garantiert, dass die Sojabohnen nicht gentechnisch verändert sind. Es gibt die Shoyo- und die kräftigere Tamari-Sojasoße.

Mittwoch

Blätterteig-Gemüsstangen mit Hummus



Das passt dazu

Pellkartoffeln



Tipp

Blätterteig hält sich als Fertigprodukt 6 Monate in der Tiefkühltruhe. Er lässt sich also ideal bevorraten, um daraus schnell eine Quiche, Apfeltaschen oder Käsestangen zu machen. Beim Kauf darauf achten, dass es ein Vollkornteig ist. Es gibt auch vegane Varianten mit Margarine.

Donnerstag

Mayonnaise ohne Ei



Das passt dazu

Fisch-Kartoffel Backlinge ([Woche 1](#))



Tipp

Die Evolution zeigt: Wir Menschen sind immer auf der Suche nach Energie! Da wir heute aber kaum selbst jagen, darf es auch leichter zugehen: Bei unserer Mayonnaise kommt die Bindung über die Kartoffel und nicht über das Ei.

Freitag

Würziger Gemüseaufstrich



Dieser würzige Gemüseaufstrich toppt jede Streichwurst geschmacklich, liefert ausschließlich gute Fette – und wir wissen ganz genau, was drin ist.



Zubereitungszeit

20 Min. + Backzeit: 30 Min.



Mahlzeit

Zwischenmahlzeit, Frühstück



Allergene

Sellerie

Zutaten | 2 Gläser

- 150 g Möhre
- 50 g Sellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Lauch
- ¼ TL Salz
- 100 ml Olivenöl
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 ml Wasser
- 1 EL Essig
- 1 TL Oregano

Zubereitung

- 1** Möhre, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch waschen, putzen, schälen und in haselnuss-große Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben. Lauch waschen, putzen, ebenfalls klein schneiden und in eine separate Schüssel geben.
- 2** Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.
- 3** Gemüse in der Auflaufform mit Salz und 3 EL von dem Olivenöl vermischen und für 15 Minuten backen.
- 4** Dann den Lauch und die Sonnenblumenkerne darüber verteilen und weitere 15 Minuten backen.

- 5** Gemüse mit den restlichen Zutaten mit einem Pürierstab fein pürieren, abschmecken, evtl. nachwürzen und in zwei heiß ausgespülte Schraubgläser füllen.

Tipp

Der Aufstrich hält sich 5 Tage im Kühlschrank. Oder machen Sie die doppelte Menge und frieren Sie die Hälfte portionsweise ein, so haben Sie ihn in Zukunft schnell zur Hand.

Käse-Taschen



Es ist keine Calzone, es ist keine Maultasche, es ist auch kein Raviolo: Die Käse-Taschen aus Nudelteig haben eine käsige Füllung und werden im Ofen gebacken.



Zubereitungszeit

25 Min + Backzeit: 20 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Gluten, Milch

Zutaten | 4 Portionen

- 500 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- 200 ml Wasser
- 500 g Kirschtomaten
- 100 g Feta
- 150 g Mozzarella
- Salz, Pfeffer
- ½ Salatgurke

Zubereitung

- 1** Mehl, Öl, Salz und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten und abgedeckt ruhen lassen.
- 2** In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, trocknen und achteln.
- 3** Käse grob reiben, mit den Tomaten sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen.
- 4** Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.
- 5** Den Teig dritteln und mit einem Nudelholz ca. 1–2 mm dünn ausrollen. Mit einem Glas (ca. 8 cm Durchmesser) oder Plätzchenausstecher Kreise ausstechen. Gut einen Teelöffel von der Käsefüllung mittig auf das

Teigstück geben, zusammenklappen und mit einer Gabel die Tasche fest am Rand zusammendrücken. Ergibt ca. 40 Taschen.

6 Käse-Taschen auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen geben und 12 Minuten gold-braun backen.

7 Restliche Füllung mit der Salatgurke ergänzen und mit Essig und Öl abschmecken, als Salat zu den Taschen servieren.

Tipp

Die Käse-Taschen schmecken auch super mit einer Füllung aus Champignon und Bergkäse, oder Zucchini und Blauschimmelkäse.

Spaghettini-Salat



Ideal zum Mittag:
Der asiatisch inspirierte Salat ist frisch und knackig, fruchtig und würzig, leicht und dennoch sättigend.



Zubereitungszeit

25 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit, Zwischenmahlzeit



Allergene

Gluten, Sesam, Soja

Zutaten | 4 Portionen

- 300 g Vollkorn-Spaghettini
- 500 g Chinakohl
- 1 EL Sesamöl, geröstet
- 5 EL Sojasoße
- 2 Zitronen, Saft
- 1 EL Honig
- 150 g Apfel
- ½ Bund Petersilie
- 100 g Sojasprossen
- 3 EL Rapsöl

Zubereitung

- 1** Spaghettini bissfest garen, abgießen und kalt abspülen.
- 2** Chinakohl waschen, putzen, die grünen Blätter von den Stielen trennen und beides in feine Streifen schneiden.
- 3** Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Stiele darin anbraten. Mit Sojasoße, Zitronensaft und Honig ablöschen, die gebratenen Stiele mit den Spaghettini vermengen.
- 4** Apfel waschen putzen und in sehr feine Würfel schneiden.
- 5** Petersilie waschen, trocknen, fein schneiden. Mit dem Apfel und den grünen Blättern des Chinakohls zu den Spaghettini geben.
- 6** Sojasprossen und Rapsöl mit dem Salat vermengen.

Tipp

Der Chinakohl kann durch Spitzkohl, Weißkohl, oder Chicorée ausgetauscht werden und der Apfel je nach Saison durch Aprikosen. Als Topping passt gerösteter Sesam.

Blätterteig-Gemüsestangen mit Hummus



Gemüse im Knusperteig-Mantel als Fingerfood: In cremigen Hummus gedippt, macht es Groß und Klein satt und glücklich.



Zubereitungszeit

30 Min. + Backzeit: 15 Min.



Mahlzeit

Zwischenmahlzeit, Hauptmahlzeit



Allergene

Gluten, Sesam

Zutaten | 4 Portionen

- 150 g Vollkorn-Blätterteig
- 300 g Möhren
- 300 g Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- ¼ TL Salz
- 1 Glas Kichererbsen (230 g netto)
- 40 g Tahin (Sesammas)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, Saft
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Kreuzkümmel

Zubereitung

- 1** Blätterteig auftauen lassen.
- 2** Gemüse waschen, putzen, gegebenenfalls der Länge nach halbieren und anschließend der Länge nach achteln. Die Stücke sollten ca. 10 cm lang und 1 cm dick sein.
- 3** Olivenöl und Salz verrühren und das Gemüse darin marinieren.
- 4** Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
- 5** Den Blätterteig in 20 x 0,5 cm dicke Streifen scheiden, die Gemüsestangen damit spiralförmig umwickeln, auf ein Backblech legen und 15 Minuten backen.

- 6** Für den Hummus Kichererbsen abschütten und mit den restlichen Zutaten fein pürieren. Je nach Konsistenz etwas Wasser ergänzen, mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Tipp

Alternativ können auch Sellerie, Staudensellerie, grüner Spargel, Pastinake, Paprika, Brokkoli-Stiele, Schwarzwurzel und andere Gemüse verwendet werden.

Mayonnaise ohne Ei



Ein tausend Jahre altes Rezept bekommt ein Alltagsupdate: Super lecker und extra cremig hält sie sich 5 Tage im Kühlschrank.



Zubereitungszeit

10 Min. + Ruhezeit: 10 Min.



Mahlzeit

Zwischenmahlzeit, Hauptmahlzeit



Allergene

Soja

Zutaten | 1Glas

- 125 ml Sojadrink
- 20 ml Zitronensaft
- 100 ml Rapsöl
- 50 g Kartoffel, gekocht
- Salz

Zubereitung

- 1** Sojadrink mit Zitronensaft im Pürierbecher 10 Minuten ruhen lassen.
- 2** Rapsöl unter ständigem Pürieren nach und nach in den Sojadrink laufen lassen, so dass es cremig wird.
- 3** Die Kartoffel mit unterpürieren und die Mayonnaise mit Salz abschmecken.

Tipp

Alternativ kann anstelle des Sojadrinks auch Kuhmilch verwendet werden. Die Mayonnaise bildet eine weitere Grundsoße, die nach Belieben mit Pfeffer, Knoblauch, Petersilie, Senf, Tomatenmark oder Curry abgeschmeckt wird.



Wochenplan Nr. 8

Familien-Vorratsmüsli

 Das passt dazu

 Tipp

Montag



Tee aus frischer Minze und Zitrone.

Machen Sie zum Mittagessen die Möhrencremesuppe. (das Rezept finden Sie unter familienkueche.de/rezepte). Wenn der Abendessenstisch abgeräumt ist, kann direkt der Frühstückstisch mit dem Vorratsmüsli gemeinsam gedeckt werden. Das spart morgens beim gemeinsamen Frühstück Zeit und bringt Ruhe.

Spargel-Reis-Auflauf

 Das passt dazu

 Tipp

Dienstag



Tomatensalat mit frischem Basilikum.

Der Reis kann schon morgens während des Frühstücks kochen. Danach geschlossen auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen. Das spart mittags oder abends Zeit. Auch eine gute Idee: Gleich die doppelte Portion Reis kochen und eine Hälfte einfrieren. Auch Spargel kann eingefroren werden für die Zeit nach dem Ende der Spargelzeit am 24. Juni, dem Johannistag.

Paprikapesto mit Tortellini

 Das passt dazu

 Tipp

Mittwoch



Blattsalat – für alle die mögen mit Rucola.

Tortellini sind nicht gleich Tortellini: Beim Einkauf darauf achten, dass die Zutatenliste für die Füllung so kurz wie möglich ist, egal ob Tortellini mit Fleisch, Gemüse oder Käse gefüllt sind. Je mehr Zutaten in der Zutatenliste bekannt sind, umso besser.

Obstsalat mit Crunch

 Das passt dazu

 Tipp

Donnerstag



Flüssige Sahne und Vanilleeis.

Machen Sie zum Mittagessen die Knusperkartoffeln (das Rezept finden Sie unter familienkueche.de/rezepte). Beim gemeinsamen Obstschneiden ist es wichtig, dass die Ärmel hochgekrempelt sind und der Schmuck abgelegt ist. So wird nichts schmutzig, da reife Früchte viel Saft abgeben. Mehr Tipps zum gemeinsamen Kochen gibt es auf der [Familienküche](http://Familienkueche.de).

Pide

 Das passt dazu

 Tipp

Freitag



Ein Salat aus frischem Spinat und als Dip griechischer Joghurt.

Gut zu wissen für die zukünftige Auswahl der Rezepte in der eigenen Familienküche: Hochwertiges Eiweiß liefern nicht nur Fleisch und Fisch. Die Kombination aus Hülsenfrüchten, Getreide und hier auch Milchprodukten bietet ausreichend hochwertige Aminosäuren, die in Köpereiweiß umgewandelt werden können. So ist die Sättigung garantiert.

Familien-Vorratsmüsli



Mit dem Familien-Vorratsmüsli steht das Frühstück morgens ruckzuck auf dem Tisch und jede/r bekommt sein oder ihr individuelles Lieblingsmüsli!



Zubereitungszeit

10 Min. + Ruhezeit: 10 Min.



Mahlzeit

Frühstück



Allergene

Gluten, Nüsse, Milch, Soja

Zutaten | 4 Portionen

- 500 g Haferflocken
- 500 g Dinkelflocken
- 500 g Cornflakes, ungesüßt
- 250 g Sonnenblumenkerne
- 250 g Rosinen
- 100 g Mandeln, gehackt
- 500–600 g Obst der Saison
- 1 L Milch oder Pflanzendrink

Zubereitung

- 1** Alle Trockenzutaten in Vorratsgläser oder Dosen füllen und auf einem Tablett auf den Tisch stellen.
- 2** Obst waschen, putzen, mit der Milch auf den Tisch stellen. Das Obst aufschneiden und verteilen.
- 3** Jetzt kann sich jede/r individuell sein oder ihr Müsli zusammenstellen und genießen.

Tipp

Für die Trockenzutaten eignen sich jegliche ungesüßte Getreide Basiszutaten sowie auch Nüsse, Samen und Trockenfrüchte. Die Milch ist austauschbar durch Buttermilch, Joghurt, Quark oder Skyr.

Spargel-Reis-Auflauf



Zubereitungszeit

40 Min. + Backzeit: 15 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Milch, Gluten, Senf

Zutaten | 12 Stück

- 250 g Vollkornreis
- Salz
- 1 kg Spargel
- 350 ml Vollmilch
- 40 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 50 g Butter
- 100 g Hartkäse, gerieben
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

- 1** Vollkornreis nach Packungsanweisung garen und anschließend salzen.
- 2** Spargel, waschen, schälen, putzen, je nach Größe halbieren oder dritteln und in 200 ml Wasser ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel bissfest dünsten.
- 3** Spargel mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf einen Teller legen und das Spargelwasser für die Soße aufbewahren.
- 4** Milch und das Mehl zu dem Spargelwasser geben und unter Rühren 3 Minuten kochen. Die Butter und 60 g des Käses unterrühren, mit Senf, Zitronensaft und den Gewürzen kräftig abschmecken.

- 5** Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

- 6** Reis in eine Auflaufform geben, Spargel darauf verteilen und die Soße darüber gießen, mit dem restlichen Käse bestreuen.

- 7** Auflauf 25 Minuten backen.

Tipp

Dünsten gehört zu den nährstoffschonenden Garmethoden: Hier wird das Gemüse in wenig Flüssigkeit, mit Deckel, bei mittlerer Temperatur gegart. Alternativ kann das Gemüse vorher in Fett oder bei sehr wasserhaltigem Gemüse (z. B. Tomaten) ganz ohne Flüssigkeitszugabe angeschwitzt werden.

Paprikapesto mit Tortellini



Pesto, vom italienischen Wort pestare (zerstampfen) abgeleitet, wird in dieser Version mit dem Pürierstab grob zerkleinert.



Zubereitungszeit

30 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Nüsse, Gluten, Milch

Zutaten | 4 Portionen

- 200 g rote Paprika
- 1 TL Bratöl
- 50 g Haselnüsse, gemahlen
- 50 g Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g getrocknete Tomaten in Öl
- 50 g Parmesan, gerieben
- 30 ml Olivenöl
- 500 g Vollkorn-Tortellini, getrocknet

Zubereitung

- 1** Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
- 2** Paprika waschen, putzen, in grobe Stücke schneiden, mit Bratöl marinieren und 15 Minuten in einer Auflaufform backen.
- 3** Gebackene Paprika mit Haselnüssen, Tomatenmark, Knoblauch, getrockneten Tomaten, Parmesan und Olivenöl grob pürieren.
- 4** Tortellini nach Packungsanweisung garen und mit dem Paprikapesto zusammen vermischen und servieren.

Tipp

Das Paprikapesto schmeckt auch als Aufstrich auf geröstetem Brot. Die Tortellini mit dem Pesto sind auch lecker als Salat: Einfach mit Olivenöl und Balsam Essig verfeinern. Die Haselnüsse sind austauschbar durch Cashewkerne, Walnüsse oder Mandeln.

Obstsalat mit Crunch



Jeden Tag Nachtisch?
Mit unserem Obstsalat
kein Problem! Auch
diese Crunch-Version
wird nicht auf dem
Süßigkeiten-Konto
verbucht.



Zubereitungszeit

30 Min.



Mahlzeit

**Süßspeise/Nachtisch, Frühstück,
Zwischenmahlzeit**



Allergene

Milch

Zutaten | 4 Portionen

- 2 EL Rosinen
- 2 Limetten
- 1 EL Honig
- 1 Banane
- 2 Äpfel
- 800 g Obst der Saison (Erdbeeren, Mirabellen, Pfirsich, Pflaumen, Birnen, Orangen ...)
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL Butter
- 1 TL Zucker

Zubereitung

- 1** Rosinen in 2 EL Wasser einweichen.
- 2** Limetten auspressen und mit Honig in einer großen Schüssel verrühren.
- 3** Banane, Äpfel und das Obst der Saison waschen, putzen, gegebenenfalls schälen und gleichmäßig in mundgerechte Stücke schneiden. In die Schüssel geben und mit dem Limetten-Honig-Saft vermischen.
- 4** Sonnenblumenkerne trocken in einer Pfanne leicht anrösten, bis sie gut duften und etwas Farbe haben. Dann Butter und Zucker dazu geben, umrühren bis es geschmolzen ist, auf einen Teller geben und kurz auskühlen lassen.

- 5** Rosinen unter den Obstsalat ziehen und die Sonnenblumenkerne als Dekoration oben drüber geben.

Tipp

Die Sonnenblumenkerne lassen sich sehr gut durch Haselnüsse, Mandeln oder Sesam austauschen.

Pide



Pide, ein türkisches gefülltes Fladenbrot in Form eines Schiffchens, hat alle Zutaten für eine vollwertige Mahlzeit an Bord.



Zubereitungszeit

25 Min. + Backzeit: 30 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit, Zwischenmahlzeit



Allergene

Gluten, Milch

Zutaten | 8 Stück

- ½ Würfel Hefe
- 200 ml Wasser
- ½ TL Salz
- 350 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 3 EL Olivenöl
- 250 g Mais
- 250 g Kidneybohnen
- 250 g Zucchini
- 150–200 g Feta
- 100 g Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Oregano, Kreuzkümmel

Zubereitung

- 1** Hefe mit Wasser und Salz glattrühren. Das Mehl und das Olivenöl dazu geben, einmal grob mit einem Löffel verrühren, dann mit den Händen 8–10 Minuten kneten.
- 2** Mais und Kidneybohnen abgießen und abspülen und in eine Schüssel geben.
- 3** Zucchini waschen, putzen und grob raspeln, Feta mit den Fingern zerbröckeln und beides in die Schüssel geben.
- 4** Tomatenmark und Olivenöl unter das Gemüse rühren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.
- 5** Den Teig in acht Stücke teilen, diese oval ausrollen (20 x 10 cm).

- 6** Die Gemüsemasse gleichmäßig auf den Teig verteilen, so dass ein 1 cm breiter Rand frei bleibt. Den Teig Rand rund herum einklappen und die Enden fest zusammendrücken, so dass die Form eines Schiffchens entsteht.

- 7** Die Pide auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen und in den kalten Backofen geben, diesen auf 180°C Umluft stellen und 30 Minuten backen.

Tipp

Die Pide können gefüllt werden mit allem, was Ihnen und Ihren Kindern in den Sinn kommt: Hackfleisch, Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Spinat, Thunfisch. Sie schmecken warm und kalt, mit oder ohne Joghurt-Topping.



Wochenplan Nr. 9

Würzpaste



Das passt dazu



Tipp

Montag



Alles, was noch das gewisse Extra an Geschmack braucht.

Machen Sie zum Mittagessen eine Tomaten-Möhren-Linsensuppe nach dem Rezept der Möhren-Cremesuppe (das Rezept finden Sie unter familienkueche.de/rezepte). Dazu anstelle der Möhren 300 g Tomaten, 100 g Möhren und 100 g rote Linsen verwenden. Das Wasser mit der Würzpaste würzen. Sie ist frei von Glutamat, einem Geschmacksverstärker.

Schnittlauch-Ei im Becher



Das passt dazu



Tipp

Dienstag



Kartoffeln und Möhrensalat.

Aufgepasst beim Eier-Kauf: Ei ist nicht gleich Ei. Von S bis XL sind es ganze 20 g Unterschied, einen hohen Nährwert haben jedoch alle Eier. Die Nummer auf dem Ei verrät die Haltung und Herkunft. Hier zahlt sich für Mensch und Tier eine biologische Fütterung und Haltung aus. Das ist der Fall, wenn die 1. Ziffer des Stempels eine Null ist.

Vegetarische Paella



Das passt dazu



Tipp

Mittwoch



Frische Erdbeeren mit Schlag-
sahne zum Nachtisch.

Wir empfehlen, Vollkornreis bzw. Naturreis zu verwenden. In die Paella kommt Parboiled Reis, ein geschälter Reis. Über ein Dampfdruckverfahren nehmen die Körner die Vitamine und Mineralstoffe aus den Randschichten des vollen Korns ins Innere auf – so gehen sie beim Schälen nicht verloren. Kocheigenschaften und Geschmack sind ideal für die Paella.

Sommerrollen mit Erdnusssoße



Das passt dazu



Tipp

Donnerstag



Je nach Vorliebe Putenfilet
oder Kabeljau.

Hier gibt's für die ganze Familie was zu tun: Vom feinen Schneiden des Gemüses, über das vorsichtige Einweichen der Blätter bis hin zum fantasievollen Falten der Sommerrollen sind alle beschäftigt – und gemeinsam macht es gleich doppelt so viel Spaß.

Orientalischer Kartoffeleintopf



Das passt dazu



Tipp

Freitag



Türkisches Fladenbrot und
Süßkirschen zum Nachtisch.

In unserem Kartoffeleintopf landen regionale Zutaten, die wir alle kennen. Seinen speziellen Charakter bekommt er dank der orientalischen Gewürze. Sesamjoghurt und Petersilie machen ihn beim Anrichten zu etwas ganz Besonderem. Mutig sein lohnt sich beim Ausprobieren von neuen Gewürzen: Nelke, Piment und Limettenschale, ... wo könnten sie hinein passen?

Würzpaste



Die selbstgemachte Würzpaste überzeugt mit intensivem Geschmack, einfacher Handhabung, langer Haltbarkeit und geringen Kosten. Die geballte Ladung Vitalstoffe ist vielfach einsetzbar!



Zubereitungszeit

30 Min.



Mahlzeit

Zwischenmahlzeit, Hauptmahlzeit



Allergene

Sellerie

Zutaten | 2 Gläser

- 100 g Zwiebeln
- 100 g Lauch
- 100 g Tomate
- 100 g Petersilie mit Stängel
- 100 g Möhren oder Pastinake
- 100 g Sellerie oder Petersilienwurzel
- 50 g Salz
- 8 EL Olivenöl, ca. 100 ml

Zubereitung

- 1** Das Gemüse und die Petersilie waschen und putzen. Zwiebel, Lauch, Tomate und Petersilie sehr fein schneiden, Möhren und Sellerie fein raspeln.
- 2** Das Gemüse und die Petersilie fein pürieren, das Salz und das Olivenöl unterrühren.
- 3** Die Würzpaste in zwei Schraubgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren (hält sich mehrere Monate).
- 4** Die Würzpaste ist die Grundlage für eine Gemüsebrühe. Hierfür 1–2 TL in einem halben Liter Wasser auflösen.

Tipp

Sauberkeit ist Trumpf: Das Gemüse ganz ordentlich waschen, damit keine Verunreinigung in die Paste gelangt. Schraubgläser und die Deckel mit kochendem Wasser ausspülen, die Paste immer mit einem sauberen Löffel herausnehmen. Darauf achten, dass der Rand des Glases immer sauber bleibt. So bleibt die Freude an der Paste lange erhalten.

Schnittlauch-Ei im Becher



Zubereitungszeit

25 Min.



Mahlzeit

Frühstück, Hauptmahlzeit, Zwischenmahlzeit



Allergene

Ei, Milch, Gluten

Zutaten | 4 Stück

- 1 Zucchini, ca. 150 g
- 1 TL Butter
- 2 EL Polenta (Maisgrieß)
- ½ Bund Schnittlauch
- 6 Eier
- 100 ml Sahne
- 1 EL Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- ½ TL Salz
- Pfeffer, Muskat

Zubereitung

- 1** Zucchini waschen, putzen und der Länge nach mit einem Sparschäler 12 schöne Streifen abziehen (die übrige Zucchini für ein anderes Gericht verwenden).
- 2** 4 Kaffeebecher, ca. 200–250 ml, mit der Butter von innen bestreichen.
- 3** Polenta auf einen Teller geben, Zucchini Streifen darin beidseitig wenden und jeden Kaffeebecher damit von innen auskleiden.
- 4** Backofen auf 170° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 5** Schnittlauch waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Eier mit Sahne, Voll-

kornmehl sowie den Gewürzen verquirlen und den Schnittlauch unterziehen.

- 6** Die Eimasse auf die Kaffeebecher verteilen, überstehende Zucchini einklappen und 25 Minuten backen.

- 7** Die Muffins 3 Minuten ruhen lassen, dann ggf. den Rand mit einem Messer lösen und herausnehmen.

Tipp

Statt in Tassen lassen sich die Eier auch prima in Muffin-Förmchen zubereiten. Übrigens: Statt Zucchini kann auch Bacon verwendet werden. Dann das Salz entsprechend reduzieren.

Vegetarische Paella



Ein Gericht, das Urlaubsgefühle aufkommen lässt. Ob mit Fisch oder ohne: Entscheidend sind die Gewürze, damit das beliebte Reisgericht sich Paella nennen kann.



Zubereitungszeit

50 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

evtl. Sellerie

Zutaten | 4 Portionen

- 1 Lorbeerblatt
- 4 Stängel Thymian
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Möhren
- 150 g grüne Bohnen
- 1 gelbe Paprika
- 1 Glas Mais (250 g netto)
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- 300 g Parboiled Reis
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Apfelsaft
- ½ TL Salz
- 1 kochfester Baumwollfaden

Zubereitung

- 1** Das Lorbeerblatt und den Thymian mit einem Baumwollfaden zusammenbinden.
- 2** Zwiebel, Knoblauch, Möhre, grüne Bohnen und Paprika waschen, putzen und grob schneiden. Den Mais abgießen.
- 3** In einer großen, hohen Pfanne 4 EL Olivenöl vorsichtig erhitzen. Das Gemüse und den Mais sowie das Kurkuma darin anschwitzen und dann den Reis dazugeben. Mit Apfelsaft und Gemüsebrühe ablöschen, das Lorbeerblatt mit dem Thymian dazugeben und alles bei offener Pfanne unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten kochen, bis der Reis gar ist.

- 4** Die Paella mit Salz abschmecken, ggf. nachwürzen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln.

Tipp

Dieses Basisrezept kann nach Belieben mit gegartem Geflügelfleisch, Fisch, Garnelen oder auch Tofu garniert werden. Eine besondere frische Note erhält die Paella durch Zitronensaft.

Sommerrollen mit Erdnusssoße



Vietnamesisches Street-Fingerfood, gedippt in reichlich Erdnusssoße, ist eine ideale Verpackung für Gemüse und macht rundum satt und glücklich.



Zubereitungszeit

40 Min.



Mahlzeit

Zwischenmahlzeit, Hauptmahlzeit



Allergene

Erdnuss, Soja

Zutaten | 15 Stück

- 1 Brokkolistrunk
- ½ Salatgurke
- 1 Möhre
- 1 Avocado
- 1 Kohlrabi
- 2 Zweige Zitronenmelisse
- 15 Reispapierblätter
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Erdnussmus
- 2 EL Sojasoße
- 6 EL Wasser
- ½ Zitrone, Saft

Zubereitung

- 1** Brokkoli, Gurke und Möhre waschen, putzen und in 10 cm lange und 2 mm dicke Streifen schneiden.
- 2** Avocado und Kohlrabi waschen, schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.
- 3** Zitronenmelisse waschen, trocknen und zupfen.
- 4** Reisteigblätter nach Packungsanweisung in Wasser einweichen. Das Gemüse und die Zitronenmelisse mittig quer aufsetzen. Die beiden Seiten einklappen, die untere Seite darüber falten und nach oben hin, mit beiden Händen, eng aufrollen.

- 5** Knoblauch abziehen und pressen, mit den restlichen Zutaten zu einer cremigen Soße verrühren.

Tipp

Ergänzen Sie die Sommerrollen mit gegartem Fleisch, Fisch, Käse oder Tofu. Im Winter als Winterrollen mit Pastinaken, Rote Beete oder Chicorée.

Orientalischer Kartoffeleintopf



Wer bei Eintopf an Winter denkt, der wird erstaunt sein: Dieser orientalische Kartoffeleintopf ist leicht, fruchtig, warm, aromatisch und frisch.



Zubereitungszeit

25 Min. + Kochzeit: 45 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Milch, Sesam, evtl. Sellerie

Zutaten | 4 Portionen

- 600 g Kartoffeln, festkochend
- Je 1 rote, gelbe, grüne Paprika
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 250 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Tomatenpassata
- 1 TL Salz
- ½ Bund glatte Petersilie
- 250 g Türkischer Joghurt
- 2 EL Sesam
- Olivenöl

Zubereitung

- 1** Kartoffeln waschen, schälen und der Länge nach vierteln, bzw. je nach Dicke achtern. Paprika waschen, putzen und in gleich große Stücke schneiden wie die Kartoffel. Zwiebeln halbieren, abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden.
- 2** Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Paprikapulver und Kreuzkümmel in einem breiten Topf anschwitzen, bis es gut duftet.
- 3** Kartoffeln und die Paprika dazu geben und mit der Gemüsebrühe und der Tomatenpassata ablöschen, das Ganze ca. 45 Minuten bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Dann das Salz hinzugeben.

- 4** Petersilie waschen, trocknen, grob schneiden und in ein Schälchen geben.
- 5** Joghurt und das Sesam verrühren, ebenfalls in ein Schälchen geben.
- 6** Mit Petersilie, Joghurt und Olivenöl kann sich jede/r nach Belieben am Tisch seinen oder ihren Eintopf verfeinern.

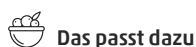
Tipp

Der Eintopf erhält ein rundes Aroma, wenn man ihn ggf. mit einem TL Honig und etwas Zimt abschmeckt oder von Anfang an 2 klein geschnittene Datteln mit kocht. Je nach Säuregehalt der Tomate und dem Geschmack der Paprika freuen sich Kinder über die Süße.



Wochenplan Nr. 10

Möhren-Linsen-Salat



Das passt dazu



Tipp

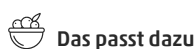
Montag



Käsetoast oder eine Bunte Bowl ([Woche 5](#)).

Machen Sie zum Mittagessen eine Spinatcremesuppe nach dem Rezept der Möhrencremesuppe (das Rezept finden Sie unter familienkueche.de/rezepte). Dazu 100 g Kartoffeln und 400 g Spinat anstelle der Möhren verwenden. Gemüse mit einem erdigen, bitteren bzw. herben Geschmack werden von Kindern besonders gut angenommen, wenn sie mit etwas fruchtig-süßem kombiniert werden, z. B. Rote Bete/ Wassermelone oder Chicorée/Orange.

Gemüseschnecken



Das passt dazu



Tipp

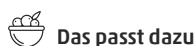
Dienstag



Tomatensalat.

Hier können wieder alle mitmachen: Vom Teig kneten über das Ausrollen, das Raspeln von Zucchini, bis hin zum Aufrollen gibt es viele Aufgaben, die erledigt werden wollen. Beim Zubereiten können Kinder je nach Alter verschiedene motorische Fähigkeiten stärken. Mit einer Teigkarte unter der Vierkantrohre lässt sich das Geraspelte einfach in die Schüssel geben.

Nudeln mit cremiger Lauchsoße



Das passt dazu



Tipp

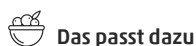
Mittwoch



Ein Erdbeeren-Wassermelonen-Smoothie.

Lauch waschen ist gar nicht so einfach: Die Erde soll aus dem Gemüse raus, die Vitamine drinbleiben. Zusammen geht es am besten: Kinderhände schneiden die Wurzel und die oberen dunklen Blattenden ab. Erwachsene stechen mit dem Messer am Wurzelende bis zur Hälfte in den Lauch hinein und ziehen den Schnitt bis zum Blattende durch. So können Sie mit den Kindern den Lauch auffächern und unter fließendem kaltem Wasser die Erde ausspülen.

Sommerliche Hirse



Das passt dazu



Tipp

Donnerstag



Kopfsalat mit dem Lieblingsdressing.

Das Andarren (= Rösten) von Getreide, Nüssen oder Samen geschieht ohne Fett- oder Wasserzugabe unter Hitzezufuhr. Das erhöht die Bekömmlichkeit, intensiviert den Geschmack und Getreide wie die Hirse behält die Form, ohne zu platzen. Probieren Sie es auch einmal mit Gewürzen aus!

Rote Bete mit Kartoffelstampf



Das passt dazu



Tipp

Freitag



Hering Hausfrauenart, gebraten oder geräuchert (Bückling).

Die Blätter der Roten Bete so abschneiden, dass noch 2 cm stehen bleiben. Sie können später als Gemüse oder Salat zubereitet werden. Zum Nachziehen des Gemüses 1 cm unter den Stielen der Roten Bete eine Scheibe abschneiden und für 7 Tage in ein Glas mit Wasser geben. Das Wasser dabei täglich erneuern. Nach 7 Tagen in Erde pflanzen und täglich gießen. Das klappt auch mit Möhre, Frühlingszwiebel & Co.!

Möhren-Linsen-Salat



Hier bilden das Wurzelaroma der Möhre, die Fruchtigkeit der Aprikose und die samtigen roten Linsen eine wunderbare Kombination.



Zubereitungszeit

20 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit, Zwischenmahlzeit



Allergene

Sesam

Zutaten | 4 Portionen

- 100 g rote Linsen
- ½ TL Salz
- 3 EL Rapsöl
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Aprikosenfruchtaufstrich
- Salz, Curry
- 2 EL Sesam
- 600 g Möhren
- 200 g Aprikosen

Zubereitung

1 250 ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, Linsen und Salz hinzufügen, die Herdplatte auf mittlere Stufe stellen und die Linsen mit geschlossenem Deckel 8 Minuten garen. Die Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken.

2 Aus Rapsöl, Zitronensaft und Aprikosenaufstrich in einer Salatschüssel eine Soße herstellen und diese mit Salz und Curry abschmecken.

3 Sesam in einer Pfanne trocken rösten bis er gut duftet und auf einem Teller auskühlen lassen.

4 Möhren waschen, putzen, ggf. schälen, grob raspeln und direkt mit der Soße verrühren.

5 Aprikosen waschen, putzen, entkernen, halbieren und in grobe Streifen schneiden. Diese unter die Möhren rühren.

6 Den Salat mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

Tipp

Die Möhren lassen sich sehr gut durch andere Gemüsesorten wie Rote Bete, Kohlrabi, Blumenkohl oder Brokkoli austauschen. Statt Aprikose schmeckt auch Apfel, Pfirsich oder Melone.

Gemüseschnecken



Zubereitungszeit

30 Min. + Backzeit: 25 Min.



Mahlzeit

Zwischenmahlzeit, Hauptmahlzeit



Allergene

Gluten, Milch

Zutaten | 20 Stück

- ½ Würfel Hefe
- 200 ml Wasser
- ½ TL Salz
- 350 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 3 EL Olivenöl
- 300 g Zucchini
- 150 g Feta Käse
- 1 Zwiebel
- 120 g Tomatenmark
- 1 EL Honig
- 1 TL Oregano
- Salz

Zubereitung

- 1** Hefe mit Wasser und Salz glattrühren. Das Mehl und das Olivenöl dazu geben, einmal grob mit einem Löffel verrühren, dann mit den Händen 8–10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- 2** Zucchini waschen, putzen, grob raspeln, den Feta ebenfalls grob raspeln und beides in eine große Schüssel geben.
- 3** Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit in die Schüssel geben.
- 4** Tomatenmark, Honig und Oregano unterrühren und mit Salz kräftig abschmecken.
- 5** Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

- 6** Den Teig auf Blechgröße ausrollen, zwei Drittel der Fläche mit der Gemüsemischung bestreichen, den Teig aufrollen und aus der Rolle ca. 20 dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben flach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Schnecken 20–25 Minuten backen.

Tipp

Die Schnecken machen sich auch als Pizza gut. Dafür den Teig ausrollen, mit der Masse bestreichen und backen. Die Zucchini sind austauschbar mit Möhre, Sellerie, Kohlrabi oder Rote Bete. Der Feta kann auch durch anderen Käse oder 230 g Kichererbsen, die mit der Gabel angedrückt werden, ersetzt werden.

Nudeln mit cremiger Lauchsoße



Porree oder Lauch kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, ähnelt geschmacklich der Zwiebel, ist aber nicht so scharf. Zusammen mit einem Schuss Sahne wird er zu einem milden Genuss.



Zubereitungszeit

25 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Milch, Gluten, Senf

Zutaten | 4 Portionen

- 200 ml Sahne
- 300 ml Vollmilch
- 400 g Vollkornnudeln (Penne)
- 500 g Lauch
- Salz
- 1 TL Senf
- Muskat
- 150 g Emmentaler, gerieben

Zubereitung

- 1** Sahne und Vollmilch in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen und auf mittlerer Stufe 15 Minuten köcheln lassen.
- 2** Nudeln nach Packungsanleitung garen.
- 3** In der Zwischenzeit den Lauch waschen, putzen, der Länge nach halbieren, fein schneiden und in wenig Salzwasser mit geschlossenem Deckel 5 Minuten bissfest dünsten.
- 4** Senf in die Sahne-Milch einrühren und mit Muskat und Salz abschmecken.

- 5** Lauch zu der Sahne-Milch geben, nochmals abschmecken und mit den Nudeln vermischen.
- 6** Nudeln mit dem Käse genießen.

Tipp

Die Soße ist eine tolle Basissoße, die sich je nach Geschmack mit Fisch, Fleisch, Kochschinken, Tofu oder auch Kichererbsen ergänzen lässt.

Sommerliche Hirse



Die Hirse, aus der Familie der Süßgräser, zählt zu den 7 Weltgetreiden. Das kleine goldgelbe Powerkorn strotzt nur so vor Mineralstoffen und Eiweiß.



Zubereitungszeit

40 Min. + Kochzeit: 25 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Milch, Soja

Zutaten | 4 Portionen

- 1 Blumenkohl (ca. 500 g)
- 250 g Möhren
- 250 g Hirse
- 1 EL Curry
- 500 ml Wasser
- 300 ml Apfelsaft
- 50 ml Sojasoße
- 80 g Kürbiskerne
- 200 g Schmand

Zubereitung

- 1** Blumenkohl und Möhren waschen, putzen, ggf. schälen. Die Blumenkohlrischen je nach Größe halbieren oder vierteln, den Strunk und auch die Möhren in Stifte schneiden.
- 2** Hirse mit dem Curry in einem großen Topf unter Rühren und mittlerer Hitze trocken andarren (= rösten) bis sie würzig duftet.
- 3** Wasser, Apfelsaft, Sojasoße sowie das Gemüse dazu geben und alles bei geschlossenem Deckel 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.
- 4** In der Zwischenzeit die Kürbiskerne trocken in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten und auf einen Teller geben.

- 5** Die sommerliche Hirse mit einem Löffel Schmand und den Kürbiskernen servieren.

Tipp

Die Hirse lässt sich sehr gut durch Buchweizen, Couscous, Bulgur oder auch Quinoa austauschen. Genauso lässt sich das Gemüse durch andere Kohlsorten wie Kohlrabi, Steckrübe bzw. Wurzelgemüse, aber auch Salatgurke ersetzen.

Rote Bete mit Kartoffelstampf



Zwei einfache Zutaten, neu und kindgerecht interpretiert. Die Eine aus dem Ofen hoch aromatisch gebacken, die Andere aus dem Topf cremig gestampft.



Zubereitungszeit

50 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Milch

Zutaten | 4 Portionen

- 1 kg Rote Bete
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- ½ Zitrone, Saft
- 1 kg Kartoffeln, mehlig kochend
- 300 ml Wasser
- ½ TL Salz
- 50 g Butter
- 200 ml Vollmilch
- Salz

Zubereitung

1 Rote Bete waschen, putzen und schälen. Der Länge nach halbieren und in Spalten sechsteln, bzw. je nach Größe achtern und in eine Schüssel geben.

2 Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.

3 Olivenöl, Honig und Zitronensaft glattrühren und mit der Roten Bete vermischen, diese auf ein Blech geben und 45 Minuten backen, dabei alle 15 Minuten umrühren.

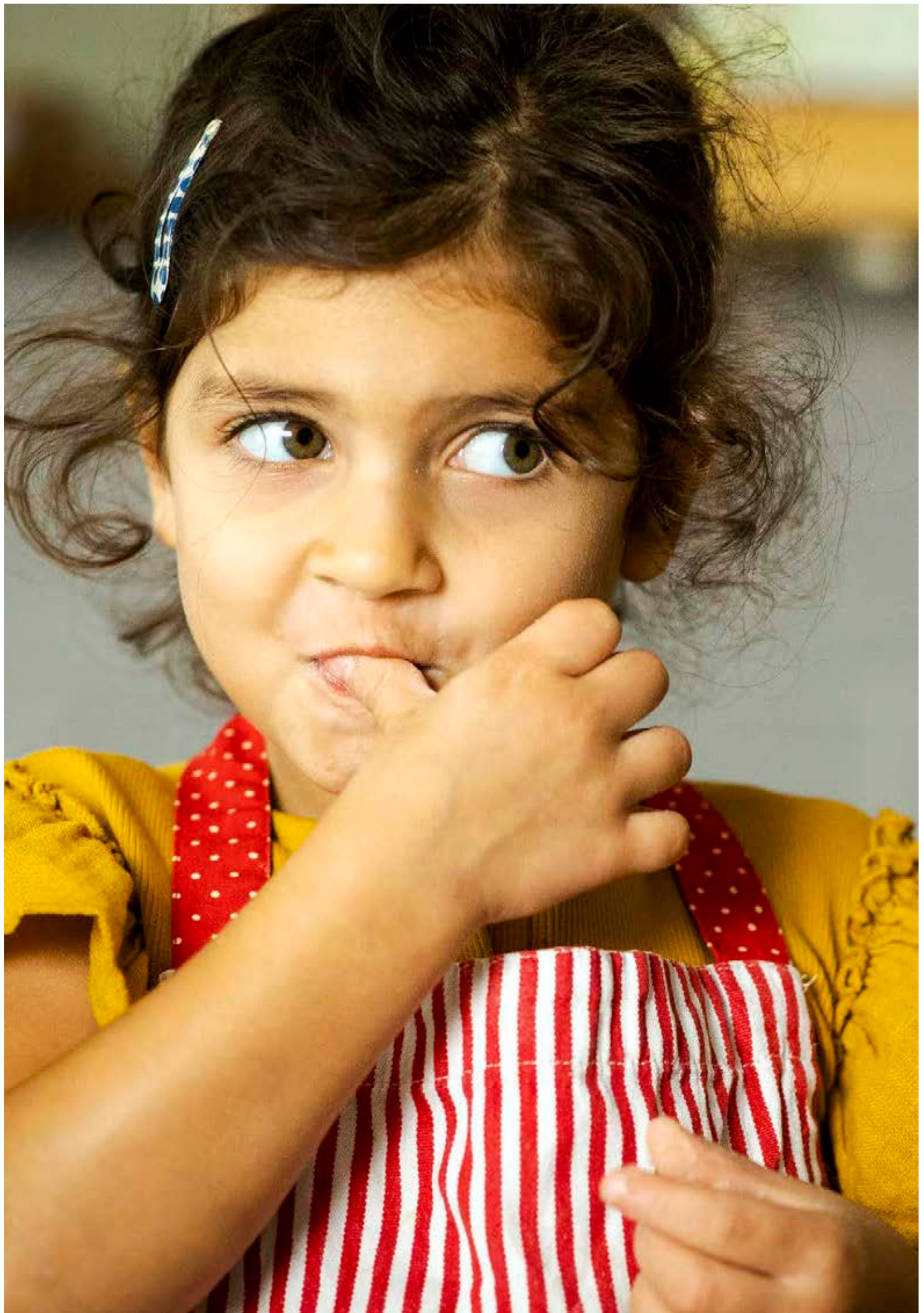
4 Kartoffeln waschen, schälen, klein würfeln und in dem Wasser und dem Salz mit geschlossenem Deckel ca. 20–25 Minuten weich garen.

5 Kartoffeln mit Kochwasser, der Butter und der Vollmilch verrühren und anschließend stampfen, evtl. mit Salz abschmecken.

6 Rote Bete mit Salz bestreuen und zu dem Kartoffelstampf servieren.

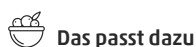
Tipp

Wer keinen Kartoffelstampfer hat, kann auch den Schneebesen nehmen. Damit stampfen und kräftig rühren.



Wochenplan Nr. 11

Omas Brotpudding



Das passt dazu

Milchschaum für die Kinder und Cappuccino für die Eltern.

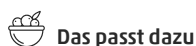


Tipp

Machen Sie zum Mittagessen eine kalte Gurkensuppe: Eine Salatgurke, 500 ml Buttermilch, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Dill gut pürieren. Ein klassischer Pudding hat eine schnittfeste, brotartige Konsistenz und wird mit Ei gebunden. Streng genommen ist der Vanillepudding, wie wir ihn kennen, eine Creme.

Montag

Fruchtiger Reissalat



Das passt dazu

Putenbrust – gebraten, gegrillt oder gekocht.



Tipp

Curry ist nicht gleich Curry. Die Gewürzmischung haben britische Köch:innen entwickelt, um die indische Küche in der Heimat nachkochen zu können. In Indien kommen die Gewürze einzeln ins Gericht, Currypulver kennt man in der Form dort nicht. Es lohnt sich, auf (Bio-) Qualität zu achten. Denn je unbehandelter die Gewürze sind, umso intensiver und aromatischer ist ihr Geschmack. Curry muss nicht unbedingt scharf sein.

Dienstag

Bohnen One Pot



Das passt dazu

Erdbeeren zum Nachtisch.

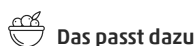


Tipp

Bohnen haben eine relativ kurze Saison in Deutschland. Weil der Bohnen One Pot aber so gut schmeckt, kann er außerhalb der Saison auch mal mit Tiefkühl-Bohnen zubereitet werden. Tiefkühlkost hat nicht immer das beste Image, es sollte sicherlich nicht die Regel sein. Ernährungsphysiologisch ist es eine Alternative zum frischen Gemüse. Mehr Infos zum CO₂-Fußabdruck finden Sie auf der Website des [Verbands für Unabhängige Gesundheitsberatung](https://www.verband-fuer-unabhaengige-gesundheitsberatung.de/) (UGB).

Mittwoch

Zucchini-Frittata



Das passt dazu

Kräuterquark und Pellkartoffeln (für Freitag mitkochen).

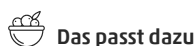


Tipp

Zum Braten am besten Bratöl verwenden. Das Öl wurde schonend behandelt und ist daher hoch erhitzenbar. Bratöl gibt es auf der Basis von Sonnenblumen- oder Olivenöl, manchmal aber auch als Gemisch. Butterschmalz oder Kokosöl sind auch hoch erhitzenbar, sie haben jedoch einen prägnanteren Eigengeschmack. Kalt gepresste native Öle sowie Butter und auch Margarine sollten fürs Braten nicht verwendet werden.

Donnerstag

Forellencreme



Das passt dazu

Knäckebrot (das Rezept finden Sie unter familienkueche.de/rezepte) oder Joghurtbrötchen ([Woche 5](#)).



Tipp

Machen Sie zum Mittagessen Gratiniertes Gemüse ([Woche 1](#)) mit Bratkartoffeln. Treffpunkt in der Küche ist dieses Mal 1,5 Stunden bevor der große Hunger da ist: Wer übernimmt welche Arbeit? Denn hungrig kochen entmutigt alle. Mit den Brötchen oder dem Knäckebrot anfangen, während sie im Backofen sind, können alle gemeinsam die Forelle in Ruhe betrachten, ggf. entgräten und die Creme zubereiten.

Freitag

Omas Brotpudding



Oma wusste immer schon aus allem etwas Köstliches zu zaubern und hat niemals etwas weggeschmissen. Aus dieser Philosophie heraus hat sie den Brotpudding kreiert.



Zubereitungszeit

**15 Min. + Einweichzeit: 15 Min.
+ Backzeit: 40 Min.**



Mahlzeit

Süßspeise



Allergene

Gluten, Nüsse, Milch, Ei

Zutaten | 1 Kastenform

- ca. 300 g Brot, altbacken (oder 5 Brötchen)
- 75 g Haselnüsse, gemahlen
- 1 Päckchen Vanillezucker
- ½ TL Zimt
- 350 ml Vollmilch
- 4 Eier
- 50 g Rohrohrzucker
- 2 EL Rosinen
- 1 TL Butter
- Marmelade

Zubereitung

- 1** Brot in haselnussgroße Würfel schneiden und mit den Haselnüssen, dem Vanillezucker und dem Zimt in einer großen Schüssel vermischen.
- 2** Milch, Eier und Zucker verquirlen, mit den Rosinen und der Brotmischung verrühren und 15 Minuten einweichen lassen.
- 3** Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 4** Eine Kastenform mit der Butter einfetten, die Brotmischung hineinfüllen und glattstreichen. Für 40 Minuten backen, 10 Minuten ruhen lassen und aus der Form stürzen. Zum Servieren in Scheiben schneiden.

- 5** Den Brotpudding mit der Marmelade genießen.

Tipp

Anstelle des Brotes können Sie weiße Brötchen, Croissants, Milchbrötchen, Vollkornbrot, Vollkorntoast etc. verwenden. Brotpudding ist ideal zur Verwertung von Brotresten. Im Kühlschrank hält er sich 3–4 Tage lang und schmeckt frisch getoastet immer wieder lecker.

Fruchtiger Reissalat



Fruchtig leicht und dennoch sättigend: Der Reissalat ist ideal für ein sommerliches Picknick im Schwimmbad, im Wald oder im Park.



Zubereitungszeit

40 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit, Zwischenmahlzeit



Allergene

Milch, Nuss

Zutaten | 4 Portionen

- 200 g Vollkorn Basmati Reis
- 300 g Erbsen/Tiefkühl-Erbsen
- 150 g Joghurt
- 3 EL Rapsöl
- 1 Zitrone, Saft
- 2–3 TL mildes Curry
- Salz, Honig
- 300 g Nektarinen
- 40 g Cashewbruch

Zubereitung

- 1** Reis nach Packungsanweisung garen und etwas abkühlen lassen.
- 2** Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Erbsen 1 Minute darin köcheln lassen und abschrecken.
- 3** Joghurt, Rapsöl, Zitronensaft und Curry in einer Schüssel glattrühren und mit Salz und Honig abschmecken.
- 4** Die Nektarinen waschen, putzen, entkernen, fein würfeln und mit allen anderen Zutaten, bis auf den Cashewbruch, vermischen.
- 5** Den Cashewbruch in einer Pfanne trocken, vorsichtig rösten, sobald er duftet auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Dann mit unter den Salat mischen.

Tipp

Der Salat lässt sich sehr gut am Vortag vorbereiten. Am nächsten Tag dann nur noch genießen.

Bohnen One Pot



Zubereitungszeit

45 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit



Allergene

Gluten, Milch, evtl. Sellerie

Zutaten | 4 Portionen

- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 1 l Gemüsebrühe
- 500 g grüne Bohnen
- 300 g Vollkorn-Penne
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 ½ Zitronen, Saft und Schale
- 100 g Parmesan, gerieben
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

Zubereitung

- 1** Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden (kirschkerngroß) und mit der Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen.
- 2** Bohnen waschen, putzen und ggf. auf eine Länge von 5-6 cm schneiden.
- 3** Wenn die Kartoffeln kochen, die Bohnen und die Nudeln hinzufügen. Sobald alles wieder kocht, 10 Minuten kochen lassen.
- 4** Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden, Petersilie waschen, zupfen und mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale unter die Bohnen ziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5** Den Topf von der Herdplatte nehmen, den Parmesan unterrühren, mit Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

Tipp

Sind gerade keine frischen Bohnen zur Hand, können Sie auch Tiefkühl-Bohnen für dieses Gericht verwenden. Hier zählt sich ein gutes Olivenöl aus, da dies dem One Pot eine besondere, mediterrane Note gibt.

Zucchini-Frittata



Die Frittaten sind schnell auf dem Tisch und überzeugen durch ihr krosses Äußeres und ihren weichen Kern.



Zubereitungszeit

25 Min.



Mahlzeit

Hauptmahlzeit, Zwischenmahlzeit



Allergene

Eier, Gluten

Zutaten | 12 Stück

- 750 g Zucchini
- 2 Eier
- 100 g Weizenvollkornmehl
- ½ TL Salz
- ½ TL Thymian
- Bratöl

Zubereitung

- 1** Zucchini waschen, putzen und grob raspeln.
- 2** Eier und Mehl mit den Gewürzen unter die Zucchini rühren.
- 3** Bratöl in der Pfanne erhitzen und aus der Masse 12 kleine Frittaten backen.

Tipp

Probieren Sie die Frittata einmal mit Möhren oder Sellerie anstelle der Zucchini. Sie schmecken auch kalt gut zwischen zwei Brötchenhälften mit Salat und selbstgemachten Ketchup.

Forellencreme



Die heimische Forelle aus unseren Flüssen und Seen gehört zur Familie der Lachse. Sie ist mild im Geschmack und eher fettarm.



Zubereitungszeit

15 Min.



Mahlzeit

Zwischenmahlzeit



Allergene

Fisch, Milch

Zutaten | 1 Glas

- 100 g Forellenfilet, geräuchert
- 100 g Magerquark
- 1 TL Zitronensaft
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1** Forelle gegebenenfalls von Gräten befreien, etwas klein zupfen und in einem Pürierbecher mit dem Quark und dem Zitronensaft gut pürieren.
- 2** Die Sahne steif schlagen und unter den Forellenquark ziehen, mit den Gewürzen abschmecken.
- 3** Die Creme in ein Schraubglas füllen und kühl aufbewahren.

Tipp

Probieren Sie die Creme auch mal mit geräuchertem Lachs, Bückling (geräucherter Hering) oder geräucherter Makrele aus. Die Creme schmeckt nicht nur gut auf Brot oder Crackern. Auch Gemüse lässt sich prima damit füllen oder einfach dippen.

Gut planen, gemeinsam genießen

In 10 Schritten zu Ihrem eigenen Wochenplan

Das Beste an Wochenplänen: Sie können sie ganz einfach selbst, nach den Vorlieben und den Terminen Ihrer Familie gestalten. Und wenn Sie die neue Esswoche gut planen und organisieren, können Sie nicht nur beim Einkaufen und der Zubereitung Zeit und Geld sparen: Zu wissen, was heute und den Rest der Woche auf den Teller kommt entlastet und gibt Ihnen mehr Zeit für Ihre Familienmahlzeiten. Und so erstellen Sie mit unserer Vorlage Ihren eigenen Wochenplan:

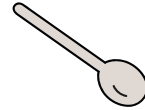
- 1** Nehmen Sie sich Zeit für die Planung. Am Anfang brauchen Sie etwa 30 Minuten. Sie werden schnell eine Routine entwickeln und können Ihre Wochenpläne und Einkaufszettel, immer wieder verwenden.
- 2** Prüfen Sie den Inhalt von Kühl-, Tiefkühl- und Vorratsschrank – und beachten Sie dabei das Mindesthaltbarkeitsdatum.
- 3** Beachten Sie, wie viel Zeit Sie durch Termine oder Hobbies an den einzelnen Tagen haben. Eventuell lohnt es sich, einmal für zwei Tage zu kochen und dann ein Resteessen einzuplanen.
- 4** Schauen Sie, wer wann bei welcher Mahlzeit mitisst – und wer mithilft.
- 5** Planen Sie, wenn möglich, den Speiseplan von Kita, Schule, Mensa und Kantine mit ein.
- 6** Haben Sie Liebessessen und Unverträglichkeiten/Allergien im Blick und sammeln Sie auch Essenswünsche.
- 7** Achten Sie auf eine vollwertige Speisenauswahl und Zusammenstellung. Verteilen Sie Kartoffeln, Reis, Nudeln, Linsen, Kichererbsen etc. sowie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte gut über die Woche. Nachtisch und Leckereien ebenso.
- 8** Schauen Sie, welches Gemüse/Obst gerade Saison hat. Hierzu können Sie sich auch einen Saisonkalender anschaffen, der in der Küche hängt.
- 9** Schreiben Sie Ihren Einkaufszettel – ob in einer App oder klassisch auf Papier.
- 10** Planen Sie Ihre Einkäufe: Einen Großeinkauf für die ganze Woche und je nach Bedarf kleinere „frische“ Einkäufe für Gemüse, Obst, Fisch oder Fleisch.

Und noch vier Anregungen

- Sammeln Sie Rezeptideen aus Büchern, Internet, Zeitung, von der Oma etc. in einem Ordner. Dort können Sie auch Ihre Pläne und Einkaufszettel abheften. Eine umfangreiche Rezeptdatenbank finden Sie auch auf www.familienkueche.de.
- Hängen Sie Ihren Wochenplan gut sichtbar in der Küche auf, z. B. am Kühlschrank. Dann wissen alle Bescheid, was es zu essen gibt und die Vorfreude überwiegt die Diskussion ;) . Pro-Tipp: Wenn Sie keinen Drucker haben, haben Ihre Kinder vielleicht Lust den Wochenplan zu malen. Das macht auch allen Kindern, die noch nicht lesen können, Spaß.
- Am Wochenende gibt es Zeit und Muße, die geplanten Strukturen zu verlassen und die Mahlzeiten spontaner zu gestalten.
- Sammeln Sie Ihre Wochenpläne. Lassen Sie sie rotieren, tauschen Sie einzelne Gerichte innerhalb einer Woche aus oder benutzen Sie die Wochenpläne als Orientierung für Gerichte, die es schon lange nicht mehr gab.



Wochenplan



	Frühstück	Mittag	Snack	Abendessen
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



Die Initiatorinnen

Die Sarah Wiener Stiftung

Die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung begeistert Kinder für eine nachhaltige Ernährung. Ob in Kitas und Schulen, auf dem Bauernhof, in Familienzentren oder zuhause: Mit den Bildungsprogrammen für Pädagog:innen und Familien lernen Kinder kochen und entdecken unsere Lebensmittel. Damit sie wissen, was gutes Essen ist und gesund aufwachsen. Die Stiftung arbeitet mit Partnern auf Bundes- und Landesebene, mit Kommunen, Trägern sowie weiteren Organisationen zusammen und setzt sich für eine bessere Ernährung für alle ein. Die Vision: dass jedes Kind gut isst.

www.sarah-wiener-stiftung.de

Die BARMER

„Gesundheit fördern“ heißt für uns: nach vorne denken und neue Wege aufzeigen, wie wir gesund leben können. Wir haben den Anspruch, unseren Versicherten die bestmögliche Versorgung zu bieten. Dazu gehört, Kindern alle Chancen zu öffnen, damit sie gesund ins Leben starten können. Deshalb unterstützen wir Aktivitäten und Initiativen, die dazu beitragen, gesunde Kitas und Schulen zu schaffen. Außerdem fördern wir Gesundheitskompetenz und sind Partner in einem wachsenden Gesundheitsmarkt.

www.barmer.de

Impressum

Die Familienküche ist Teil von Ich kann kochen!
Praktische Ernährungsbildung für Kinder. Eine
Initiative von SARAH WIENER STIFTUNG und BARMER.



BARMER

Herausgeberinnen

Sarah Wiener Stiftung und BARMER

2022

2. Auflage, Mai 2024

Kontakt

Sarah Wiener Stiftung

Wrangelstr. 31

10997 Berlin

Telefon: 030 166370-100

E-Mail: familienkueche@sw-stiftung.de

www.familienkueche.de

www.barmer.de

www.sarah-wiener-stiftung.de

Entwicklung Rezepte und Wochenpläne

Stefan Brandel und Edith Gätjen

Redaktion

Linda von Glahn, Anne Lorenz, Ida Maria Smentek

Gestaltung und Illustrationen

Simone Blauert, Vassilios Ekoutsidis

Bildnachweise

Alle Fotos und Illustrationen stammen von der
Sarah Wiener Stiftung bis auf folgende Ausnahmen:

S. 1, 2, 4, 5, 42, 49, 56, 70, 77, 84, 88:

Sarah Wiener Stiftung | photothek

S. 7, 14, 21, 28, 35: Hubertus Huvermann

S. 86: Sarah Wiener Stiftung | Marco Urban



www.familienkueche.de

Auf der digitalen Plattform für Eltern finden Sie weitere Tipps und Tricks für Ihren Essalltag. Schauen Sie mal rein.

 www.facebook.com/Ichkannkochen.SWS

 www.instagram.com/ichkannkochen_de

 [Newsletter abonnieren](#)