

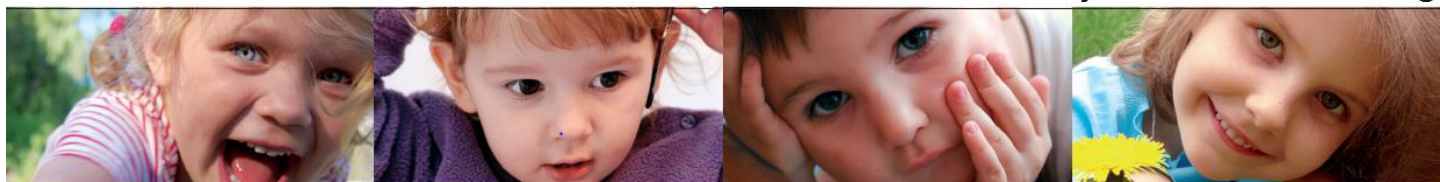


sonja**reichsmann**stiftung

FAMILIENREZEPTE – CORONAKOCHBUCH 2020

Seite

2	One Pot Pasta
3	Gemüse Pfannkuchen
4	Röstiauflauf
5	Eierreis mit Schinken
6	Pizza
7	Häckbällchen im Speckmantel
8	Ofengemüse
9	Käsesuppe
10	Osterkekse
11	Pfannkuchen
12	Osterbrot
13	Nuggetgratin TexMex
14	Kartoffel-Kasseler-Gröstl
15	Gemüsetortilla
16	Ofenkartoffel mit Quarkdip
17	Zucchini-Carbonara
18	Konfetti-Reis
19	Gemüsepuffer
20	Sloppy Joes
21	Ananas Salat mit Karotten
22	Brotsalat
23	Nudelsalat
24	Pizzatoast
25	Fächerkartoffeln
26	Kiba-Gugelhupf
27	Schnelles Fladenbrot
28	Sheperd's Pie
29	Fischstäbchen Burger
30	Eiermuffins mit Schinken, Käse und Gemüse
31	Riesen Rösti mit Apfelkompott
32	Arme Ritter



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

One Pot Pasta mit einer feinen cremigen Tomatensauce

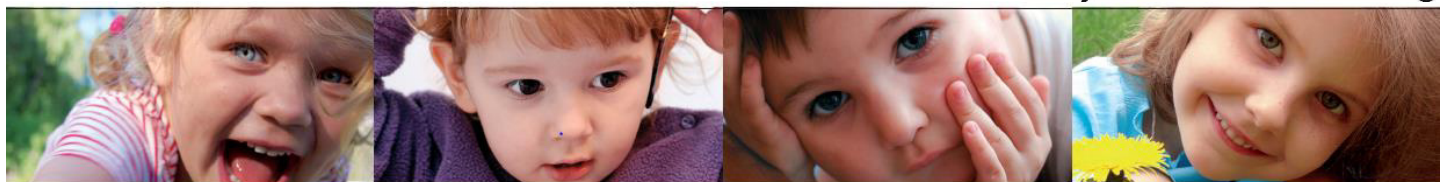


Zutaten:

400 g	Hackfleisch	
400 g		Spiirelli
1 Liter		Brühe
250 ml		Sahne
2 EL		Tomatenmark
500 g		passierte Tomaten
100 g		geriebener
Parmesan		
2 EL		Öl
etwas Basilikum, Kräuter, Salz und Pfeffer		

Zubereitung:

- In einer großen Pfanne (Jumbopfanne) oder großem Kochtopf das Hackfleisch in heißen Öl anbraten.
- Mit Brühe, Tomatenmark, passierten Tomaten und Sahne aufgießen.
- Wenn die Sauce kocht dann die Spiirelli dazu und 8 Minuten kochen.
Danach noch den geriebenen Parmesan und Basilikum unterrühren. Kräftig würzen noch einmal durchmischen und auf Teller servieren.



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Gemüse Pfannkuchen



Zutaten:	80 g	Mehl
	220 ml	fettarme Milch
	1	Ei (Kl. M)
	200 g	Möhren
	1	rote Paprika
	4 Tl	Öl
	3 El	Joghurtfrischkäse
	0.5 Beet	Gartenkresse
	Pfeffer	
	Salz	
	(ergibt 4 Pfannkuchen)	

Zubereitung:

Mehl, 200 ml Milch, 1 Prise Salz und Ei gut verquirlen.
Teig 20 Min. quellen lassen.

Möhren schälen, Paprika putzen.

Möhren in ca. 5 cm lange Stücke, dann in dünne Stifte schneiden.

Paprika in dünne Streifen schneiden.

Einen Topf erhitzen, 2 Tl Öl darin heiß werden lassen.

Gemüse darin 3-4 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

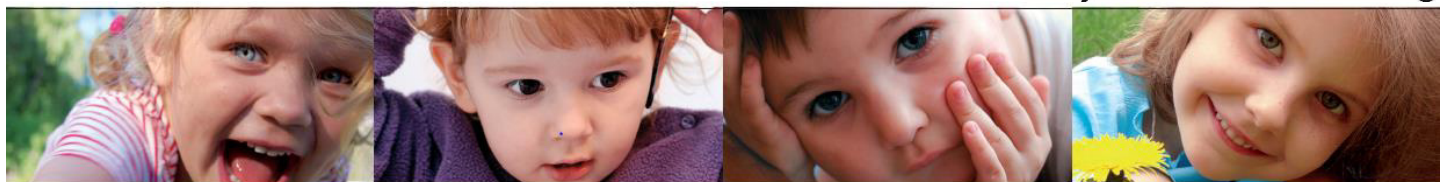
Frischkäse und restliche Milch zugeben und 3-4 Min. offen köcheln lassen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. 1/2 Tl Öl darin verstreichen.

1/4 des Pfannkuchenteigs zugeben, bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.

Weitere 3 Pfannkuchen ebenso backen. Fertige Pfannkuchen zwischen 2 Tellern warm halten.

Kresse vom Beet schneiden. Pfannkuchen mit dem Gemüse füllen und mit Kresse bestreut servieren



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Röstiauflauf



Zutaten 6 Portionen:

800 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
150 g	Speck
250 g	Naturjoghurt
2 El	Senf
200 g	geriebener Emmentaler
	Salz und Pfeffer
1 El Butter	zum Einfetten

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und mit einer groben Reibe reiben. Die Kartoffelmasse mit einem Geschirrtuch richtig gut ausdrücken um die Flüssigkeit zu entfernen.

Den Zwiebel schälen und klein hacken. Den Speck klein würfeln.

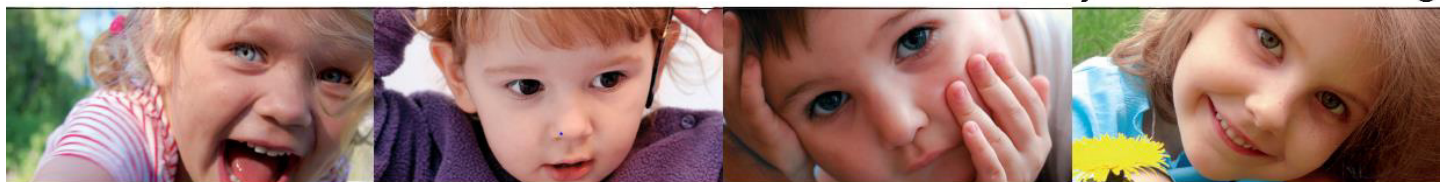
In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebelstücke darin glasig anbraten. Speckwürfel dazugeben und weitere 2 Minuten braten. In die Pfanne jetzt die Kartoffelmasse geben und vermengen

In einer Rührschüssel das Joghurt, den Senf und den geriebenen Emmentaler vermischen. In die Pfanne zum Kartoffelschmarren geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Jetzt den Kartoffelschmarren in eine eingefettete Auflaufform füllen und in einem auf 200° aufgeheiztem Backrohr ca. 50 Minuten backen.

Wenn die Oberfläche des Röstiauflaufes braun wird mit Alufolie abdecken.

(Quelle: www.omas-1-euro-rezepte.net)



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Gebratener Eierreis mit Schinken



Zutaten 4 Portionen:

300 g	Langkornreis
150 g	gekochter Schinken
1	Zwiebel
2	Eier
10 ml	Sojasauce
3 El	Pflanzenöl
2 El	Schnittlauch
	Salz

Zubereitung:

Den Reis abspülen und in 600 ml kochendes Salzwasser geben.

Bei schwacher Hitze solange quellen lassen, bis der Reis das gesamte Wasser aufgesogen hat. Danach abgießen und beiseite stellen.

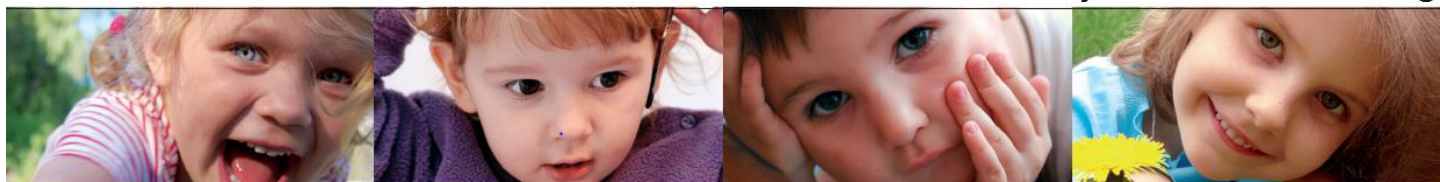
In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein hacken. Schinken klein würfeln.

In einer Schüssel die Eier mit dem Zwiebel verquirlen.

Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen, gewürfelten Schinken und Reis darin anbraten. Dann die Eier unterrühren und stocken lassen.

Mit Sojasauce abschmecken, salzen, den Schnittlauch dazu und gut vermischen.

(Quelle: www.omas-1-euro-rezepte.net)



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Pizzateig



Zutaten 3 - 4 runde Pizzen:

500g	Mehl
½ Würfel	frische Hefe (oder 1 Pck Trockenhefe)
2 Eßl	Oliveöl
300 ml	lauwarmes Wasser
10 g	Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mindestens 5 Min. gut durchkneten.

Den Teig ca. 30 Min. gehen lassen.

Anschließend in 3 -4 Portionen teilen, die jeweils zu Kugeln geformt werden.

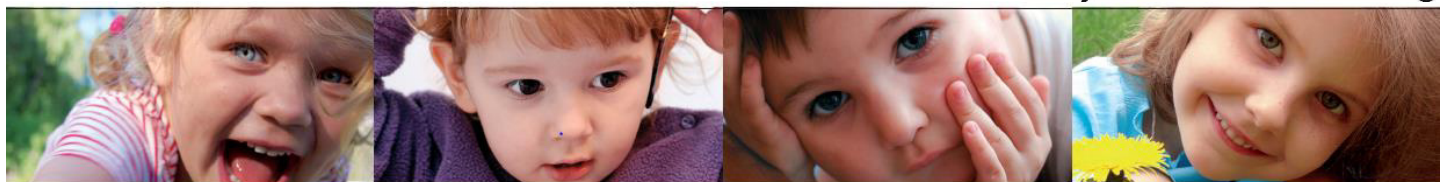
Nun kann es losgehen mit dem Auswellen und Belegen.

(z.B. Tomatensauce, Mais, kleine Tomaten und Reibe-Käse, Salz, Pfeffer, Gewürze)

Im Backofen (220°C, ca. 15 - 20 Min.), backen.

Sofort servieren.

(Quelle: www.chefkoch.de/rezepte)



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Gefüllte Hackbällchen im Speckmantel



Zutaten für 12 Portionen:

500 g	gemischtes Hackfleisch
1 EL	BBQ Sauce
1 EL	Paprikapulver
1 EL	Senf
	Salz und Pfeffer

Sonstiges:

12 kl Würfel	Cheddarkäse
12 Scheiben	Bauchspeck zum Einwickeln
2 EL	BBQ Sauce
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Hackfleisch mit der BBQ Sauce, dem Paprikapulver, Senf, Salz und Pfeffer vermischen und 12 Kugeln formen.

Die Hackbällchen flach drücken, je einen Cheddarwürfel in die Mitte legen und wieder zu einem Bällchen formen. Der Käse sollte ganz umschlossen sein.

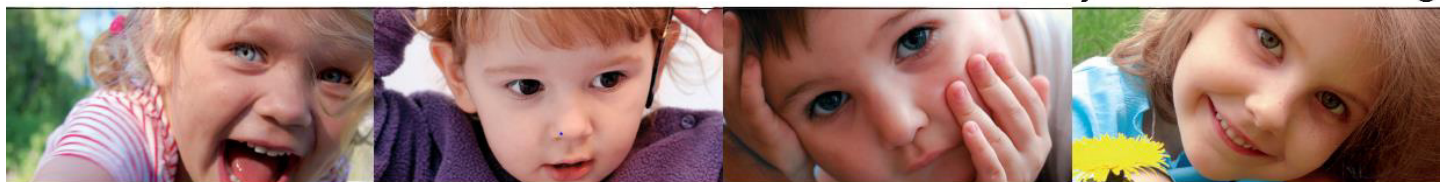
Danach je 1 Scheibe Speck um das Hackbällchen wickeln.

Im vorgeheizten Backofen für 30 Minuten backen bis der Speckmantel schön knusprig ist. Dann die Hackbällchen heraus nehmen und mit der BBQ Sauce bepinseln.

Noch einmal für 5 Minuten in das Backrohr damit die Sauce richtig antrocknen kann.

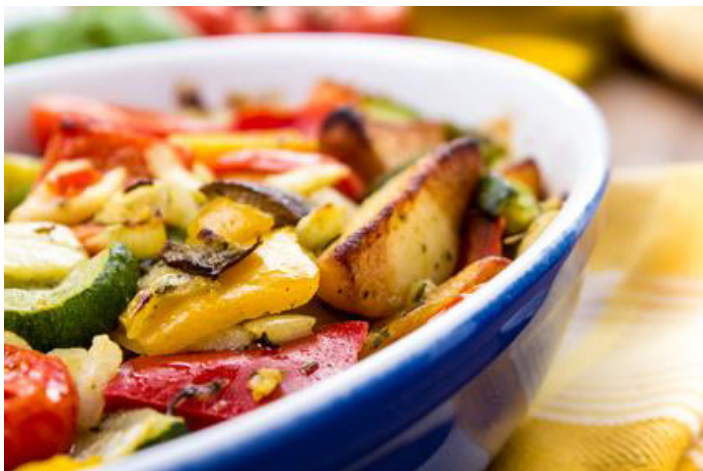
Dazu passen Salzkartoffeln und Gemüse oder Pommes und Salat

(Quelle: www.omas-1-euro-rezepte.net)



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Ofengemüse



Zutaten für 4 Personen:

500 g	Kartoffeln
1 kl	Zucchini
1	gelber Paprika
1	roter Paprika
1	Zwiebel
2 El	Olivenöl
1/4 Tl	Thymian
1/4 Tl	Chilipulver
1/4 Tl	Oregano
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Zwiebel schälen und in etwas größere Stücke schneiden.

Das Gemüse waschen.

Backofen auf 200 C° vorheizen.

Dann die Kartoffeln und Zucchini schälen und in kleine Stücke schneiden.

Die Paprika schoten waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

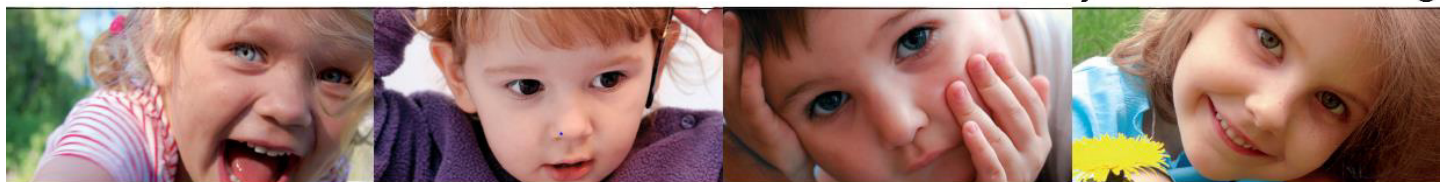
In einer Schüssel das Olivenöl mit den Gewürzen vermischen.

Das Gemüse In eine Auflaufform geben und mit der Olivenöl-Gewürzmischung vermischen.

Auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.

Wenn dieses Gericht eine Beilage sein soll,
passen Baguette oder auch Fleisch / Geflügel aus der Pfanne dazu.

(Quelle: www.omas-1-euro-rezepte.net)



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Käsesuppe mit gerösteten Brotwürfel



Zutaten für 4 Portionen:

1	Zwiebel
1 El	Butter
1 El	Mehl
1	Gemüse Suppenwürfel
1 El	Liebstockl gerebelt oder Suppenkräuter
240 g	Schmelzkäse (4 Ecken)
750 ml	Wasser
	Salz und Pfeffer
1/2	Bund Schnittlauch

für die Brotwürfel:

2 Scheiben	dunkles Brot in Würfel geschnitten
1 El	Butter

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken.

Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden.

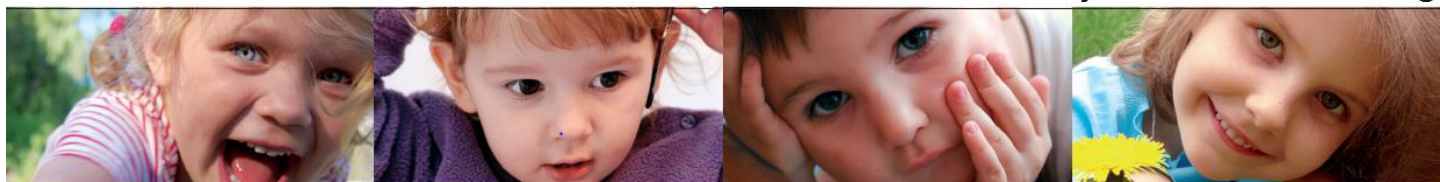
In einer Pfanne Zwiebel in Butter anrösten, das Mehl dazugeben und leicht bräunen.

Mit Wasser aufgießen, Suppenwürfel dazu und einige Minuten ziehen lassen.

Liebstockl / Kräuter, einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und den Schmelzkäse einbröckeln.

Mit einem Schneebesen so lange durchschlagen bis der Käse aufgelöst ist.

Mit Schnittlauchröllchen und den gerösteten Brotwürfeln servieren.



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Osterkekse mit Kokos oder Haselnuss



Zutaten für ca. 25 Kekse:

200 g	Kokosraspel oder Haselnüsse, gemahlen
100 g	Butter
125 g	Mehl
1 TL	Backpulver
100 g	Zucker
2	Ei(er)

Zubereitung:

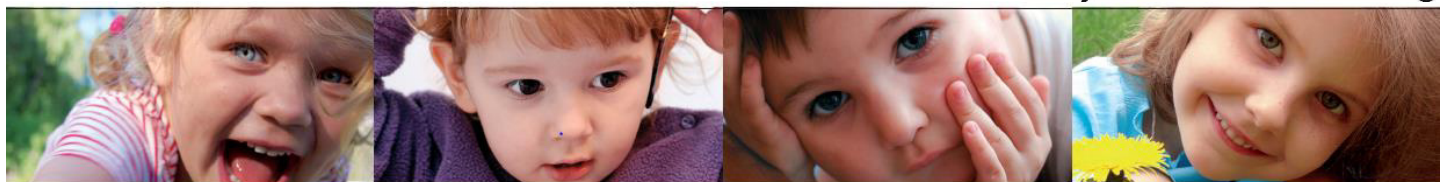
Alle Zutaten miteinander vermischen und mit TL kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Wer mag, kann in den Teig noch Zitronen o. Orangen Aroma / Vanillezucker ge

Backzeit: Umluft 160-180 Grad ca.20-30 min.

Wenn die Kekse ausgekühlt sind können sie noch z.B. mit Schokolade verziert werden.

(Quelle: www.chefkoch.de)



Pfannkuchen

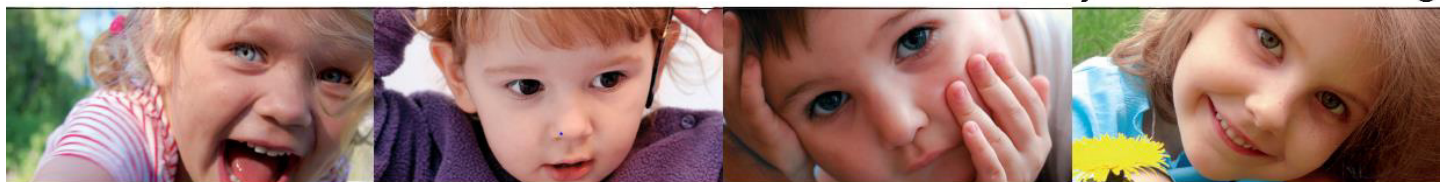


Zutaten für ca. 8 große Pfannkuchen:

Für den Teig:	200 g	Weizen- oder Dinkelmehl
	400 ml	Milch evtl. Hälfte
		Mineralwasser
	3	mittelgroße Eier
	2 El	Zucker (Menge nach Geschmack)
Zum Backen:	50 g	Butter
		alternativ Öl oder Butterschmalz

Zubereitung:

- Die Eier mit dem Zucker schön schaumig schlagen.
- Die Milch unterrühren.
- Das Mehl mit einer Prise Salz zu einem Teig verrühren – am besten mit einem Handmixer. Daraus wird dann ein glatter Teig und ohne Klümpchen.
- Den Teig rund 15 Minuten ruhen lassen.
- Eine kleine Pfanne erhitzen (mittlere Temperatur) und etwas Butter dazugeben.
- Etwa ein Achtel des Teigs mit einem Suppenlöffel in die beschichtete Pfanne geben und gleichmäßig mit einer drehenden Bewegung in der Pfanne verteilen.
- Sobald er sich von der Unterseite lösen lässt, den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender auf die andere Seite drehen.
- Beide Seiten sollen goldgelb gebacken sein.
- Die restlichen Pfannkuchen nach dem gleichen Schema backen, dabei vorab den Teig jedes Mal kurz umrühren.
- Die fertigen Pfannkuchen entweder direkt essen – oder mit einem Küchentuch bedecken bzw. auf einem Teller im Backofen bei 50 Grad warmhalten.



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Osterbrot

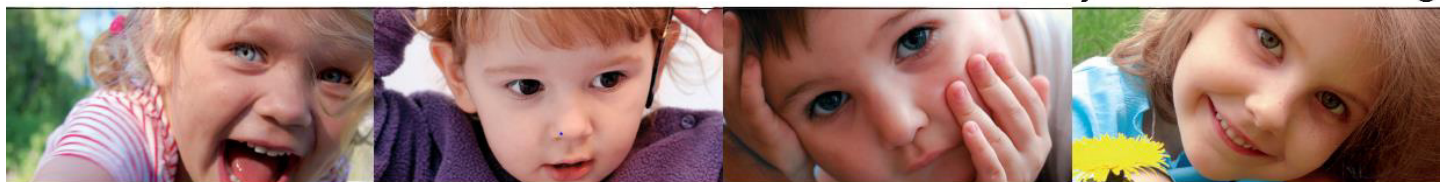


Zutaten:	500 g	Mehl
	100 g	Zucker
	1 Würfel	Hefe, ca. 42 g
	200 ml	Milch, lauwarm
	2	Eier
	2 EL	Rum
	100 g	Butter
	1 Prise	Salz
	3 EL	Rosinen

Zubereitung:

- Für dieses einfache Osterbrot zuerst die Hefe in lauwarmer Milch auflösen.
- Dann das Mehl in eine Schüssel geben, Zucker, geschmolzene Butter, aufgelöste Hefemilch, Salz, Eier, Rosinen und Rum hinzufügen, alles gut vermengen und zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort etwa eine Stunde gehen lassen.
- Anschließend den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und in eine gefettete und bemehlte Backform geben. Danach wieder abdecken und 20 Minuten gehen lassen.
- Nun das Osterbrot im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad etwa 45 Minuten backen und danach mit Puderzucker bestreuen.

(Quelle: www.gutekueche.de)



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Nuggetgratin à la Texmex

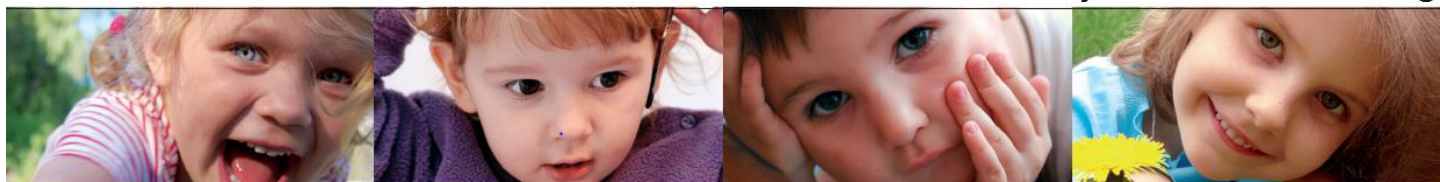


Zutaten für 4 Personen:

100ml	Öl
1 EL	Öl
1 Pck.	TK-Chicken-Nuggets (à 500 g)
1 Dose	„Texas Mix“ à 425 ml (Mais-Kidneybohnen-Paprika)
1	rote Zwiebel
1 Glas	Tomatensoße (à ca. 400 g)
100 g	geriebener Pizzakäse
3 Stiel/e	Petersilie

Zubereitung:

- 100 ml Öl in einer Pfanne erhitzen. Gefrorene Nuggets darin portionsweise nach Packungsanweisung goldbraun braten.
- Ofen vorheizen (E-Herd: 230 °C/Umluft: 210 °C/Gas: s. Hersteller).
- Maismix abtropfen lassen. Zwiebel schälen, in dünne Spalten schneiden. 1 EL Öl im Topf erhitzen. Zwiebel darin anbraten. Tomatensoße und 100 ml Wasser zugießen, aufkochen.
- Nuggets herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Mit Maismix und Tomatensoße in eine Auflaufform geben. Käse darüberstreuen.
- Im heißen Ofen ca. 15 Minuten überbacken.
- Petersilie waschen, hacken und über den Auflauf streuen. Dazu schmeckt Baguette.



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Kartoffel-Kasseler-Gröstl mit Senfsoße

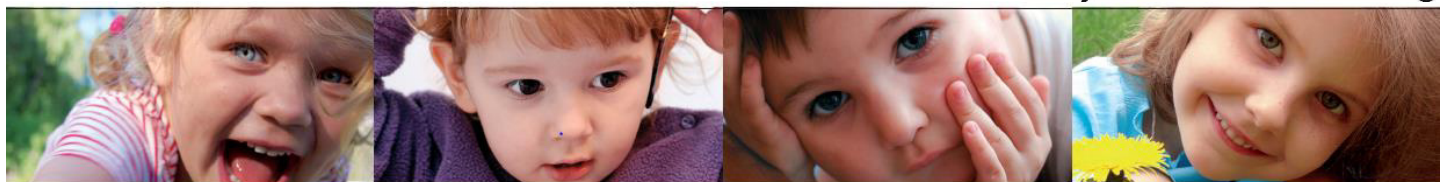


Zutaten für 4 Personen:

600 g	neue Kartoffeln
1	Zucchini
100 g	Kirschtomaten
2	Zwiebeln
6	Stiele Petersilie
400 g	ausgelöstes Kasselerkotelett
3 EL	Öl
1/2 TL	Gemüsebrühe (instant)
150 g	Schmand
2 EL	körniger Senf
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen und in grobe Stücke schneiden.
- Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln, abzupfen und hacken. Kasseler würfeln.
- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Die Hälfte der Zwiebeln darin andünsten. Mit 125 ml Wasser ablöschen, Brühe einrühren und aufkochen. Schmand einrühren. Soße aufkochen und kurz einköcheln. Senf einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kasseler darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten, herausnehmen. Kartoffeln in der Pfanne unter Wenden ca. 10 Minuten braten.
- Ca. 3 Minuten vor Ende der Bratzeit Zucchini und übrige Zwiebeln zugeben. Kasseler, Tomaten und Petersilie unterheben, kurz erwärmen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Senfsoße dazu reichen.



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Gemüsetortilla



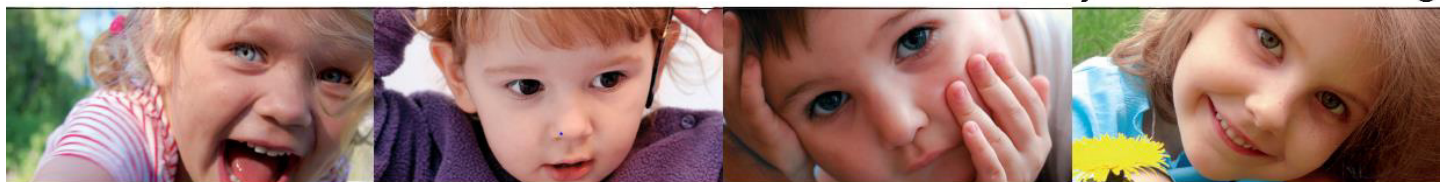
Zutaten für 4 Personen:

1 kl. Bund	Suppengrün
400 g	Kartoffeln
8	Eier (Größe M)
	Salz
	Pfeffer
10 g	Butter
2–3	Stiele Oregano
200 g	Kräuterquark
	grober Pfeffer

Zubereitung:

- Suppengrün waschen, putzen und in Würfel bzw. Ringe schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und raspeln.
- Eier verquirlen. Kartoffeln und Gemüse zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Butter in einer ofenfesten beschichteten Pfanne schmelzen. Kartoffel-Gemüse-Mix zugießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 20 Minuten stocken lassen. *(Anmerkung: Dies gelingt bestimmt auch in einer runden Kuchenform)*
- Oregano waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen.
- Tortilla auf ein Brett stürzen. Mit Oregano bestreuen und Kräuterquark dazu reichen. Evtl. mit grobem Pfeffer bestreuen.

(Quelle: www.lecker.de)



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Ofenkartoffel mit Quarkdip



Zutaten für 4 Personen:

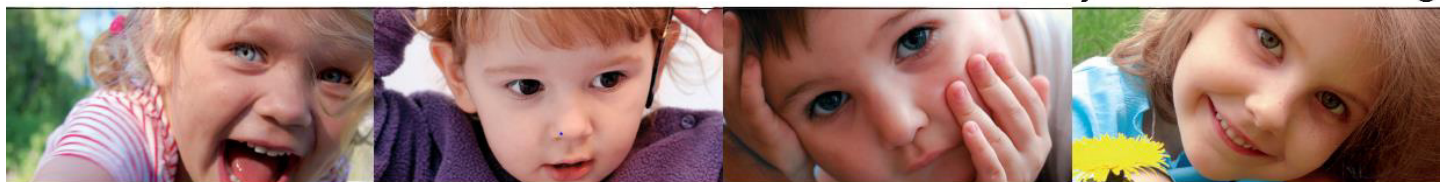
8	Kartoffeln (à ca. 230 g)
1/2 Bund	(ca. 100 g) Radieschen
1/2	(ca. 100 g) Salatgurke
1/2	Bund Schnittlauch
500 g	Magerquark
1 EL	Olivenöl
2 TL	getrocknete Petersilie
	Salz
	Pfeffer
1 Prise	Zucker
1-2 TL	Zitronensaft
	Zitronenscheiben und Dill
	Alufolie

Zubereitung:

- Kartoffeln waschen, trocken tupfen und in Alufolie wickeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde garen.
- Inzwischen Radieschen putzen, waschen und in Stifte schneiden.
- Gurke waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.
- Quark, Olivenöl, Radieschen, Gurke, Schnittlauch und Petersilie verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
- Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit dem Quarkdip servieren. Mit Zitrone und Schnittlauch garnieren.

Auch eine tolle Beilage in der Grillsaison.

(Quelle: www.lecker.de)



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Zucchini-Carbonara

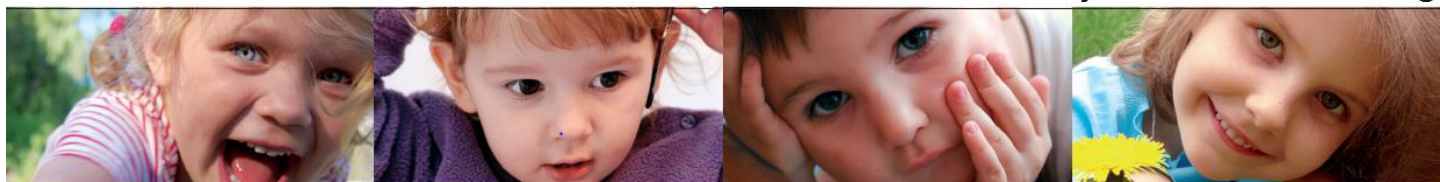


Zutaten für 4 Personen:

	Salz, Pfeffer
4 Scheiben	Bacon
300 g	kleine dünne Zucchini
1/2 Bund	glatte Petersilie
350 g	Nudeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	Oliveöl
60 g	Parmesan
1	Ei
3	Eigelb

Zubereitung:

- 3–4 l Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) aufkochen.
- Bacon klein schneiden. Zucchini putzen, waschen. Hälfte längs in Scheiben hobeln oder schneiden, Rest würfeln. Petersilie waschen, hacken.
- Nudeln im kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
- Knoblauch schälen und fein hacken. Öl erhitzen, Bacon darin knusprig braten. Knoblauch und Zucchini zugeben, ca. 3 Minuten weiterbraten.
- Die Nudeln abgießen, 50 ml Nudelwasser dabei auffangen
- Parmesan fein reiben. Hälfte mit Ei, Eigelb, Nudelwasser und Pfeffer verquirlen.
- Nudeln und Eiermix in die Pfanne geben und unter das Gemüse heben und mit Parmesan bestreuen.



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Konfetti-Reis mit Bratwürstchen

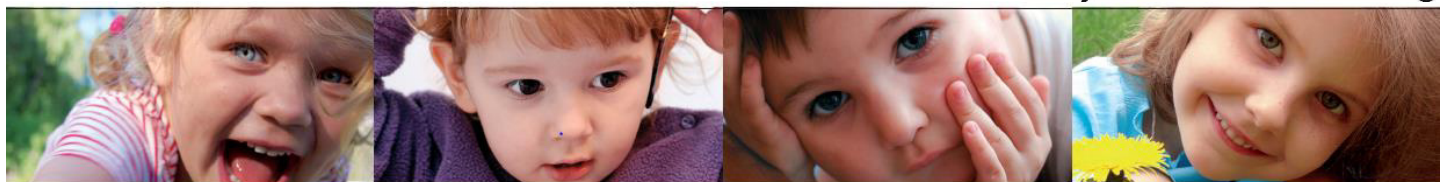


Zutaten für 4 Personen:

2	kleine Möhren
1	Zwiebel
1 El	Butter
200 g	Langkornreis
	Salz
1	rote Paprikaschote
100 g	Erbsen, tiefgekühlt
3 El	Öl
20	Nürnberger Bratwürstchen
	Pfeffer

Zubereitung:

- Möhren schälen und zusammen mit der Zwiebel klein würfeln.
- Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln und Möhren darin andünsten. Langkornreis zugeben und mitdünsten. 400 ml Wasser zugießen und mit etwas Salz würzen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer bis milder Hitze 20 Min. garen.
- Inzwischen Paprika putzen und klein würfeln. Nach 15 Min. Garzeit zusammen mit den TK-Erbsen zum Reis geben und in den letzten 5-10 Min. mitgaren.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Nürnberger Bratwürstchen darin bei mittlerer Hitze hellbraun braten. Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Bratwürstchen servieren.



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Gemüsepuffer mit Kräuterquark

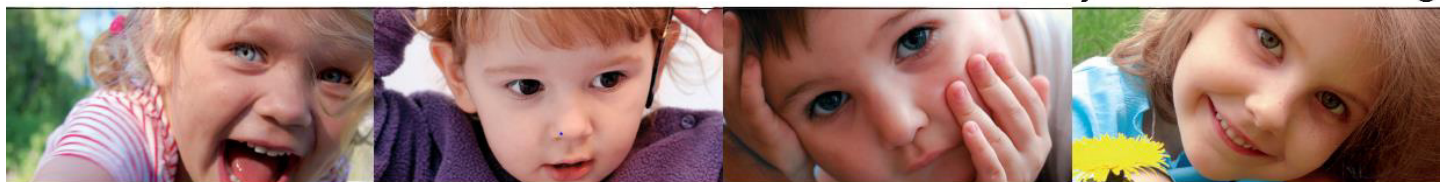


Zutaten für 4 Personen:

500 g	Kartoffeln
250 g	Zucchini
250 g	Möhren
1	große Zwiebel
	Salz, Pfeffer
	frisch geriebene Muskatnuss
2	Eier (Größe M)
80 g	Mehl
	Öl

Zubereitung:

- Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und grob in eine große Schüssel reiben. Zucchini waschen und ebenfalls reiben. Zwiebeln schälen und fein hacken. Zum übrigen Gemüse geben.
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss dazugeben. Eier und Mehl unter die Gemüsemasse geben und alles gut miteinander vermengen.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüsepuffer je nach gewünschter Größe mit einem Esslöffel hineingeben. Goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- **Kräuterquark:** Quark mit ein wenig Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Milch glattrühren. Anschließend frisch gehackte Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie und Dill unterrühren und mit den Gemüsepuffern servieren.



Sloppy Joe – Gegrilltes Sandwich mit Hack & Cheddar

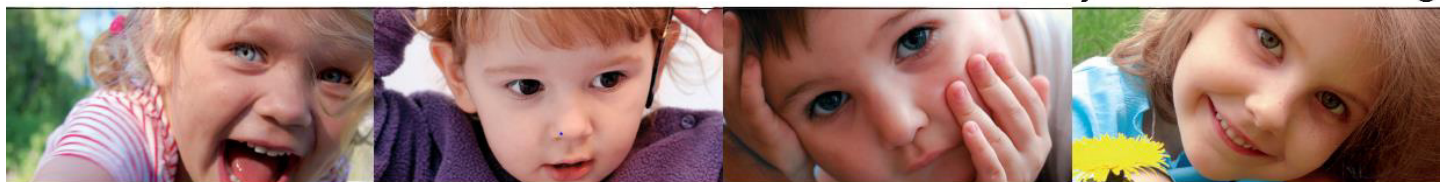


Zutaten für 4 Personen:

500 g	Rinderhack
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
200 g	Ketchup
200 g	Cheddar Käse
50 g	brauner Zucker
2	Esslöffel Senf
4	Esslöffel Butter
8	Sandwichtoastscheiben
1	Teelöffel Chilipulver (je nach Geschmack auch weniger!)
2	Teelöffel Tomatenmark
2 El	Öl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Cheddar reiben.
- Öl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und ca. 5 Minuten anbraten. Temperatur hochschalten, Hackfleisch untermengen und ca. 3 Minuten anbraten. Fett aus der Pfanne gießen und Knoblauch, Ketchup, Tomatenmark, Senf, Chilipulver und Zucker hinzufügen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Toastscheiben mit Butter bestreichen.
- In einer zweiten Pfanne anbraten, Hackfleisch auf der Hälfte der Toastscheiben verteilen und mit Cheddar bestreuen. Mit restlichen Toastscheiben bedecken. Sloppy Joes nach ca. 2 Minuten wenden und weitere 2 Minuten cross braten.



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Anikas Ananas Salat mit Karotten

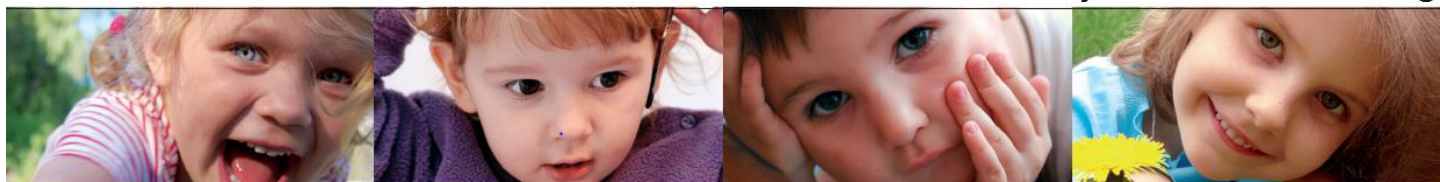


Zutaten für 4 Personen:

8	Karotten
1	Ananas (alternativ 1 Dose mit Ananas-Ringen)
75 g	Rosinen
0,5	Zitrone
90 g	Walnusskerne
3 EL	Ananassaft
1 EL	Süßer Senf
1	Handvoll Koriander oder Petersilie
	Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

- Karotten waschen, schälen und mit der Küchenreibe fein raspeln. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und in gleichgroße Würfel schneiden.
- Karottenraspel, Ananaswürfel und Rosinen in eine große Schüssel geben. Walnusskerne klein hacken und dazugeben.
- In einer kleinen Schüssel das Dressing aus Ananassaft, süßen Senf und dem Saft einer halben Zitrone anrühren. Über den Salat geben und gut durchmischen. Zum Schluss noch den klein geschnittenen Koriander (Petersilie) darüber geben und ganz nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Fixer Feierabend-Brotsalat

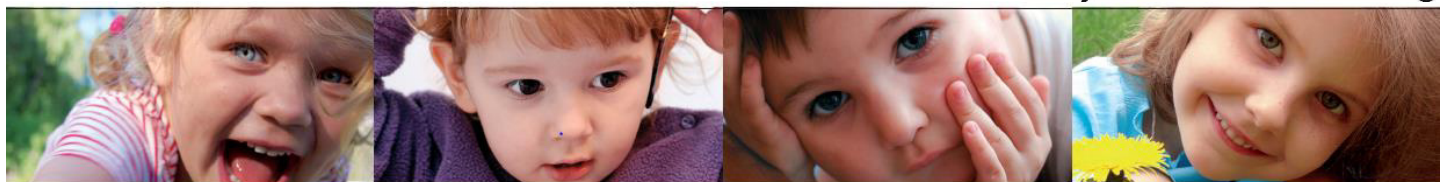


Zutaten für 4 Personen:

200 g	Ciabatta
1	Knoblauchzehe
7 EL	Olivenöl
125 g	Rucola (oder Feldsalat)
1 kg	gemischte Tomaten (z. B. rote und grüne krause Tomaten, rote und gelbe Kirschtomaten)
3 EL	heller (Balsamico)Essig
1-2 TL	Agavendicksaft (oder Honig)
	Salz, Pfeffer
200 g	Feta
	Backpapier

Zubereitung:

- Backofen vorheizen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C/Gas: s. Hersteller). Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Ciabatta in Würfel schneiden und darauf verteilen. Knoblauch schälen, fein hacken, mit 3 EL Öl mischen und über das Brot träufeln. Im heißen Ofen 5–10 Minuten rösten.
- Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und klein schneiden.
- Essig, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Öl darunter schlagen.
- Rucola, Tomaten, Brotwürfel und Vinaigrette mischen.
- Anrichten und Feta in Flöckchen darüber streuen.



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Der beste Nudelsalat für Kinder (mit schneller Milch-Mayonnaise)

Entdeckt bei www.gaumenfreundin.de



Zutaten für 4 Personen:

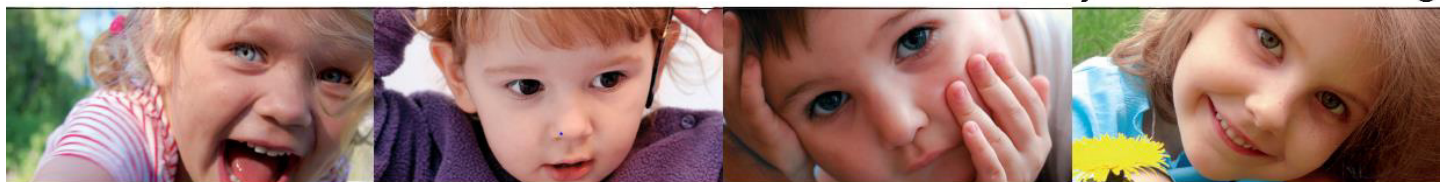
250 g	kleine Nudeln
150 g	Fleischwurst Ring
4	Gewürzgurken
1	kleine Salatgurke
100 g	Cocktailtomaten
3	Radieschen
100 g	Mais (aus der Dose)

Milch-Mayonnaise:

50 ml	Milch Zimmertemperatur
1/2 TL	Dijonsenf
100 ml	Rapsöl (oder Sonnenblumenöl)
1 TL	Zitronensaft
1 EL	Gartenkräuter TK
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

- Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Abgießen und kurz abkühlen lassen. Währenddessen die Fleischwurst, Gewürzgurken, Salatgurke und Tomaten klein schneiden. Die Radieschen fein würfeln.
- Alle Salatzutaten zusammen in eine Schüssel geben.
- Für das Dressing die Milch zusammen mit dem Senf in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab (das ist ganz wichtig) schaumig schlagen. Das Öl nach und nach zugeben und weiter pürieren, bis die Mayonnaise dick ist. Das dauert etwa 3-5 Minuten. Die Mayonnaise mit Zitronensaft, Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Dressing mit den Nudelsalat mischen. Kurz vorm Servieren etwas Gurkenwasser unter den Salat heben.



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Pizza – Toast mit Schinken

Entdeckt bei www.lecker.de

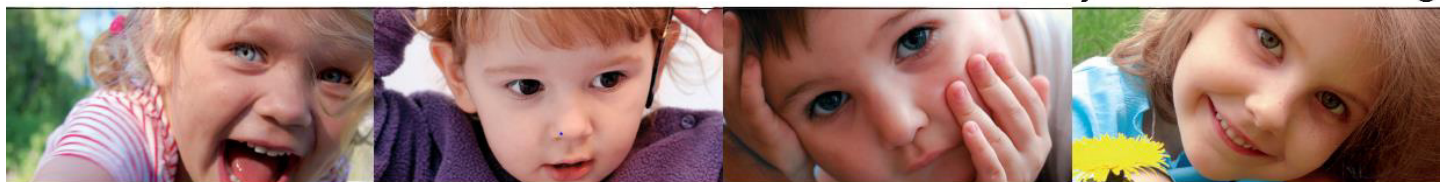


Zutaten für 4 Stück:

1	kleine Zwiebel
1 EL	Olivenöl
1 Packung	passierte Tomaten (200g)
1 TL	Tomatenmark
	Salz
	weißer Pfeffer
1 Prise	Zucker
100 g	gekochter Schinken
75 g	Mozzarella-Käse
100 g	Champignons
1 TL	Butter oder Margarine
4 Scheiben	Toastbrot
1 TL	getrockneter Basilikum

Zubereitung:

- Zwiebel schälen und würfeln. Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mit passierten Tomaten und -mark ablöschen. Ca. 5 Minuten einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Schinken in Stücke schneiden.
- Käse würfeln. Champignons putzen und blättrig schneiden. Fett erhitzen. Pilze darin ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Toastscheiben goldbraun rösten. Mit Tomatensoße bestreichen.
- Pilze, Schinken, Käse und Basilikum daraufgeben. Toasts auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken.



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Schwedische Fächerkartoffeln

Entdeckt bei www.lecker.de

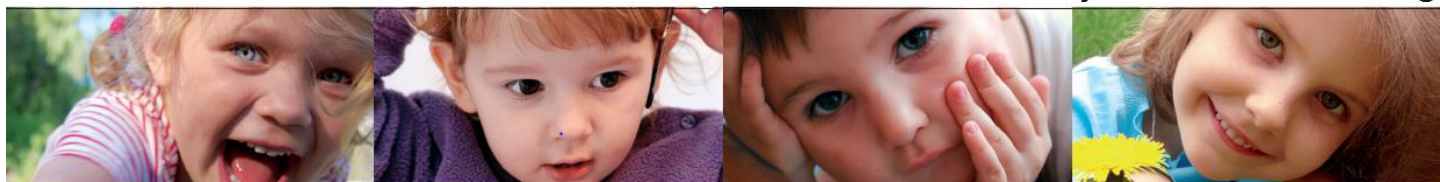


Zutaten für 4 Personen:

1 kg	mittelgroße festkochende Kartoffeln (z. B. Linda)
75 g	Butter
60 g	geriebenem Parmesan

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und waschen. Mit einem Messer dicht an dicht ein-, aber nicht durchschneiden. Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Butter schmelzen. Kartoffelfächer mit etwas Butter bestreichen.
- Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 50 Minuten backen. Zwischendurch öfter mit flüssiger Butter bestreichen.
- 10 Minuten vor Ende der Backzeit Kartoffeln mit geriebenem Parmesan bestreuen und zu Ende backen.
- Passt zu Kurzgebratenem oder Pfannengemüse mit Soße.



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Kiba-Gugelhupf

Entdeckt bei www.lecker.de

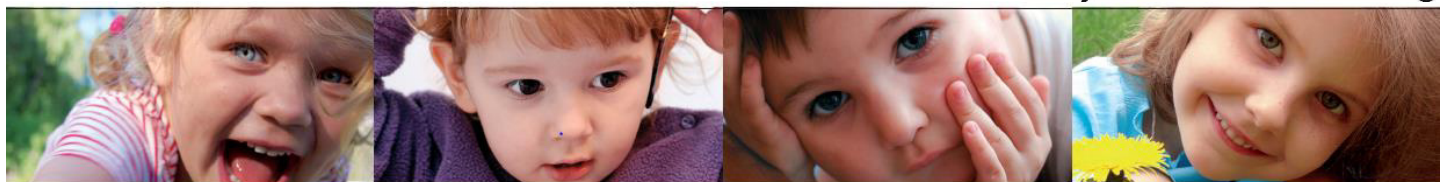


Zutaten für eine Gugelhupf-Form (22cm):

175 g	weiche Butter
275 g	Mehl
350 g	Sauerkirschen
450 g	Banane (am besten sehr reif)
4	Eier (Gr. M)
3 EL	Agavendicksaft (oder Honig)
1 Päckchen	Backpulver
100 g	Schlagsahne
200 g	Doppelrahmfrischkäse
4 EL	Milch
1 EL	Zitronensaft
	Kakao

Zubereitung:

- Gugelhupfform (ca. 2 1/2 l Inhalt; 22 cm Ø) fetten und mit Mehl ausstäuben. Backofen vorheizen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: s. Hersteller).
- Kirschen waschen, entstielen, entsteinen und gut abtropfen lassen. 450 g Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, kalt stellen. 175 g Butter und 100 g Agavendicksaft mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren.
- Erst Eigelb nacheinander, dann Bananenmus unterrühren. 275 g Mehl und Backpulver mischen. Mit Sahne im Wechsel unter die Butter-Eigelb-Masse rühren. Erst Eischnee und dann Kirschen unterheben.
- Teig in die Form geben, glatt streichen. Im heißen Ofen ca. 1 Stunde backen (Stäbchenprobe s. Seite 71; durch die Banane ist der Kuchen sehr saftig). Kuchen herausnehmen. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form auf ein Kuchengitter stürzen, auskühlen lassen.
- Für den Guss Frischkäse mit Milch und 3 EL Agavendicksaft glatt rühren. Über den Kuchen träufeln. Kleine Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Auf den Guss verteilen.
- Mit etwas Kakao bestäuben.



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Schnelles Fladenbrot mit 3 Zutaten

Entdeckt bei gaumenfreundin.de



Zubereitung:

- **Anleitung**
- Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Anschließend den Joghurt unterheben und einen Teig anrühren. Den Teig in kleine Brote formen und diese (mit etwas Mehl) dünn ausrollen.
- Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Die Fladenbrote auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen.
- **Knoblauch-Fladenbrote:**
- Die Fladenbrote vor dem Backen mit einem Messer leicht einritzen. Das Olivenöl in einer Schüssel mit dem Knoblauch mischen und die Fladenbrote mit dem Knoblauchöl einpinseln.
- **Kräuter-Fladenbrote:**
- Die Fladenbrote vor dem Backen mit einem Messer leicht einritzen und mit gemischten Kräutern bestreuen.
- **Chutney-Fladenbrote:**
- Die Ananas in kleine Würfel schneiden. Die Fladenbrote nach dem Backen mit Mango-Chutney bestreichen und mit Rucola und Ananaswürfeln belegen.

Zutaten für 10 kleine Fladenbrote:

Zutaten

300 g	Mehl
1 TL	Backpulver
250 g	Natur- oder griechischer Joghurt
	optional Salz

Zutaten für Knoblauch-Fladenbrote:

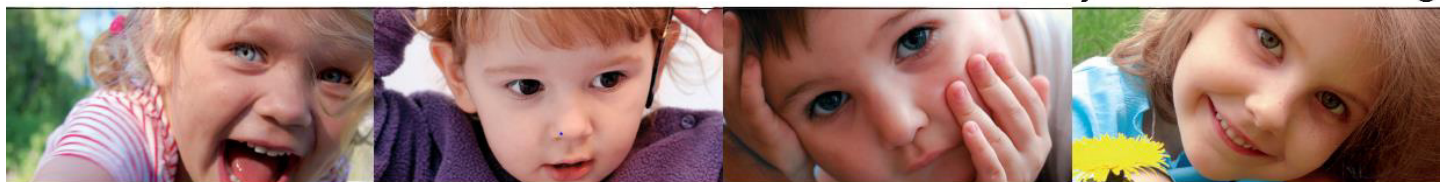
2 EL	Olivenöl
2 TL	gehackter Knoblauch TK

Zutaten für Kräuter-Fladenbrote:

2 EL	gehackte Kräuter TK
------	---------------------

Zutaten für Chutney-Fladenbrote:

3 EL	Mango-Chutney
50 g	Rucola
1	kleine Ananas



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Shepherd's Pie (Hackfleischauflauf mit Kartoffelstampf)

Entdeckt bei tegut.com

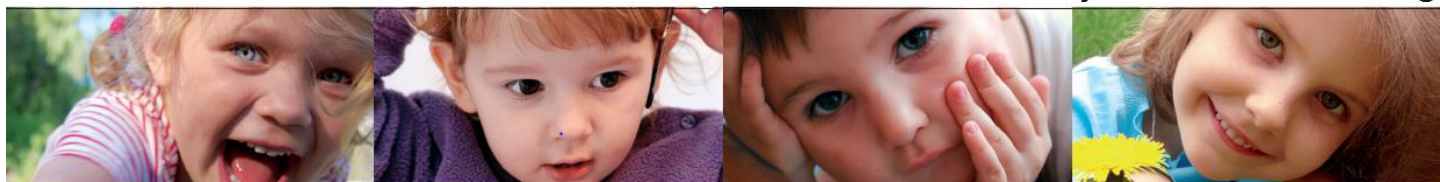


Zutaten für 4 Personen:

700 g	Kartoffeln (mehlig kochend)
1 Prise	Salz
1	Zwiebel
4	Möhren
1 kl. Bund	Thymian (oder getrocknet)
1	Rinderbrühwürfel
300 g	Rinderhackfleisch
3 El	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer
2 El	Mehl
2 El	Tomatenmark
3 El	Butter
50 ml	Milch
100 g	Emmentaler (gerieben)

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, vierteln, in Salzwasser ca. 15 Min. garen. Währenddessen Zwiebel abziehen, klein würfeln. Möhren schälen, in feine Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abstreifen, fein hacken.
- Brühwürfel in 300 ml heißem Wasser auflösen. Hackfleisch in Olivenöl anbraten, Zwiebel, Möhren zugeben, ca. 5 Min. mitbraten, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüber stäuben, kurz weiterbraten, Tomatenmark und Fleischbrühe zugeben, ca. 5 Min. zugedeckt köcheln lassen.
- Kartoffeln abgießen, sofort mit Butter und Milch zerstampfen, Hälfte Emmentaler unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Hackmischung in eine Auflaufform füllen, Kartoffelstampf wellenförmig darauf verteilen, mit restlichem Emmentaler bestreuen.
- Im 200 Grad heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten in ca. 30 Min. goldbraun backen.



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Fischstäbchen-Burger

(Entdeckt bei essen-und-trinken.de)

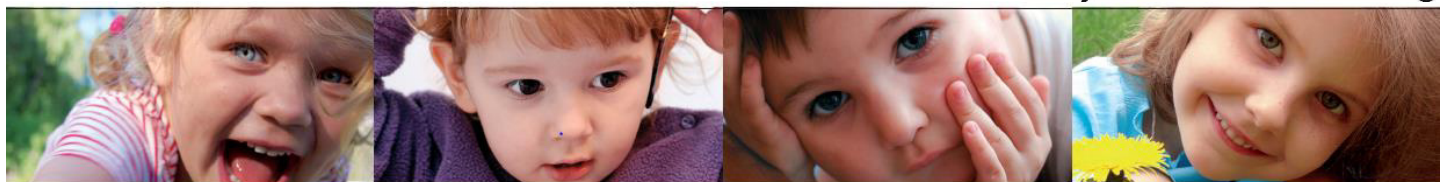


Zutaten für 4 Personen:

16	TK-Fischstäbchen
6	Gewürzgurken (in Scheiben)
1	roter Apfel
8 Eßl	Salatcreme
1	rote Zwiebel
4	Ciabatta-Brötchen
1	Beet Kresse
4	grüne Salatblätter

Zubereitung:

- Fischstäbchen nach Packungsanweisung zubereiten. Gurken auf Küchenpapier abtropfen lassen. Apfel ungeschält entkernen, fein würfeln und mit 2 El Gurkensud mischen. Salatcreme unterrühren. Zwiebel in feine Ringe schneiden.
- Brötchen halbieren, Schnittflächen mit Apfel-Mayonnaise bestreichen und mit Kresse bestreuen. Untere Brötchenhälften mit Salatblättern belegen.
- Fischstäbchen vorsichtig auf den Salat geben und mit Gurken und Zwiebeln belegen. Obere Brötchenhälften daraufsetzen.



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Eiermuffins mit Schinken Käse und Gemüse

(Entdeckt bei omas-1-euro-rezepte.net)

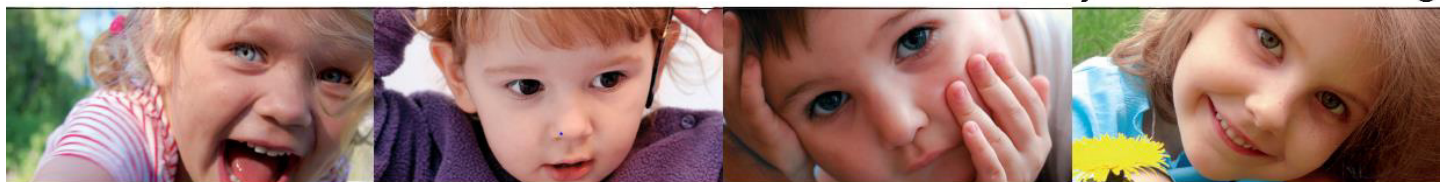


Zutaten für 6 Muffins:

6	Eier
1	Frühlingszwiebel
80 g	Schinken
1	roter Paprika
30 g	geriebener Käse
3 Eßl	Milch
	edelsüßer Paprika, Salz, Pfeffer
1 Eßl	Öl
1 Eßl	Butter zum Einfetten

Zubereitung:

- Frühlingszwiebel, Schinken und Paprika klein würfeln.
- In einer Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Paprika und Schinken dazugeben. Unter Wenden ca. 3 Minuten anschwitzen.
- Eine sechsteilige Muffinform mit Butter einfetten. Das Backrohr auf 200° C vorheizen.
- In die Muffinformen Frühlingszwiebel, Schinken, Paprika und geriebenen Käse füllen.
- Die Eier mit der Milch in einer Schüssel verquirlen und mit edelsüßem Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Die Eier in die Muffinformen bis zum Rand auffüllen.
Im aufgeheizten Backrohr 15 bis 20 Minuten backen.



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Riesen-Rösti mit Apfelkompott

(Entdeckt bei lecker.de)

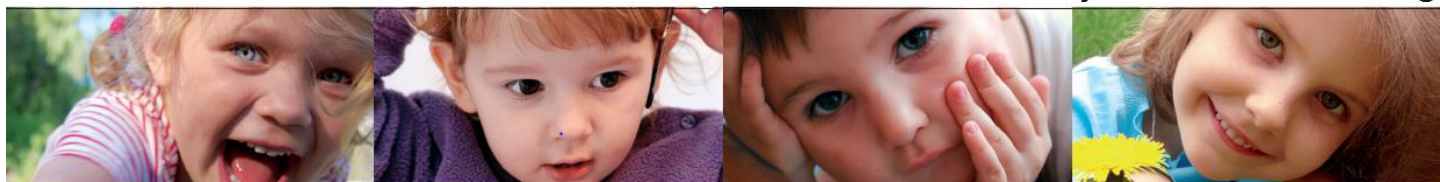


Zutaten für 4 Rösti:

4	Möhre (ca. 600 g)
1 kg	Kartoffeln
4	Eier (Größe M)
	Salz
	frisch geriebene Muskatnuss
4 EL	Sonnenblumenöl
2	Äpfel
4 TL	Zucker
200 ml	Apfelsaft
2	Zitronen
200 g	Magerquark

Zubereitung:

- Möhren schälen. Kartoffeln schälen, waschen. Kartoffeln und Möhren grob raspeln. Rasper ausdrücken. Rasper und Eier verrühren. Mit Salz und Muskat würzen.
- 1 EL Öl in einer Pfanne (ca. 20 cm Ø) erhitzen und jeweils 1 /4 der Kartoffelmasse darin zu einem Rösti formen. Ca. 15 Minuten unter vorsichtigem Wenden braten.
- am besten zwei Pfannen gleichzeitig benutzen und die fertigen Rösti warm halten.
- Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Viertel in dünne Spalten schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren. Mit Apfelsaft ablöschen, aufkochen und Apfelspalten darin ca. 5 Minuten dünsten. In ein Sieb gießen und Saft dabei auffangen.
- Zitronen halbieren und auspressen. Quark, 4-8 EL von dem Apfelsaft und 4–8 TL Zitronensaft verrühren. Rösti, Quark und Apfelkompott anrichten.



FÜR KINDER UND FAMILIEN IN NOT

Arme Ritter

(Entdeckt bei kochbar.de)



Zutaten für 4 Personen:

4	Scheiben Weißbrot, Toast oder halbe Brötchen
½ Liter	Milch
1	Ei
1 TL	Zucker (oder auch mehr)
1 Prise	Salz

Zubereitung:

- Milch, Ei, Zucker und Salz in einer Schüssel verrühren.
- Brot in eine flache Schale geben, Eiermilch darüber gießen, durchziehen lassen.
- Fett in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben von beiden Seiten goldbraun braten.

Dazu passt Kompott oder Marmelade. Auch mit Schmand ein Genuss.

Arme Ritter können auch herzhaft zubereitet werden. Dafür den Zucker weglassen und z.B. mit Käse überbacken oder mit krossem Bacon servieren.

