

Marianne Botta Diener

Mit KINDERN KOCHEN, ESSEN und GENIESSEN

REZEPTE, TIPPS UND INSPIRATIONEN FÜR JEDEN TAG

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter



641.804



ÜBER DIESES BUCH	12	Muster-Menüplan	18
		Mittag- und Abendessen planen	18
INSPIRATIONEN für jede Gelegenheit	13	KLEINE GÄSTE am MITTAGSTISCH	19
Das Überlebens-Koch- und Backbuch	13	Vorspeisen	
Ein Familienwerk im doppelten Sinn	14	Himborange	20
Ein Wort zum Gebrauch	14	FiWiEiTu	20
Kein Diätbuch	15	Rot-Weiss-Grün-Spiessli	21
		Eisbergsalat mit Vinaigrette	21
		Kindersalat	22
Bewährte ALLTAGSMENÜS	16	Hauptgerichte	
EFFIZIENT dank MENÜPLAN	17	Poulet-Cordon-bleu mit Ofen-Frites	23
Viele Pluspunkte	17	Gnocchi di ricotta e spinaci	24
Angepasst an die Agenda	17	Fleisch-Pastete	25
Alle Sinne ansprechen	17	Lasagne al forno	26
		Schweinsplätzli im Teig	27
		Rot-grüne Brätkügelchen	28

Ruck-Zuck-Omeletten	30
Laubfrösche mit Kalbfleischfüllung	32
Pizza Margherita	34
Ofen-Fleischkäse	36
Kartoffelsalat	37
Rindfleisch-Burger	38
Tacos (Mexikanische Teigtaschen)	39

Desserts

Vanilleküppli	40
Mandarinen-Tiramisù	41
Apfel-Blechkuchen	42
Biskuitroulade	43
Schokoladencreme	44

GESUND mit WENIG GELD 45

Kleine und grosse

Hauptgerichte

Ramequin	47
Gottis Fleischvögel	48
Äplermagronen	49
Maluns	50
Zitronenspaghetti	50
Fotzelschnitten	51
Apfelwähe	52
Königsberger Klopse	54
Kartoffelstock	55
Kartoffel-Gnocchi mit Tomatensauce	56
Plain in pigna	57
Baked Potatoes	58
Kartoffelsuppe mit Wienerli	59

FIT mit GEMÜSE, FRÜCHTEN und FISCH 60

LUST auf GEMÜSE	61
Probieren, probieren, probieren	61
Nicht aufgeben!	61
Tipps und Tricks	62

Beste GEMÜSEREZEPTE 63

Vorspeisen und Suppen

Tomatensuppe mit Basilikumhaube	64
Gemüsetatar	65
Die beste Rüebli-suppe	66
Rüebli-Apple-Quark	66

Hauptgerichte

Tomatenschnitzel Wiener Art	67
Gefüllte Zucchini und Tomaten	68
Gefüllte Zucchini «Charlotte»	69
Auberginen-Türmchen	70
Zucchini im Hemd	71
Gemüse-Käseschnitte	71
Pita-Brot mit Grillgemüse	72
Weizenkeim-Gnocchi mit Spinat und Hüttenkäse	73
Gemüse-Frittata	74
Nanas Capuns	75
Caramelisierte Cherrytomaten	76
Französische Gemüseomelette	77
Grüner Spargelgratin mit Speck	77
Fritto misto	78
Versteckis von Gemüse im Brot	79

Pasta und Pastasaucen

Pastaschnecken	80
Gemüselasagne	81
Teigwaren mit Broccoli	82
Kalte Tomatensauce	83
Tomatensugo	83
Echte Spaghetti al Pesto	84
Farfalle mit Champignon- Erbsen-Sauce	85

Gemüse im Teig

Wurst-Kräpfli	86
Gemüsestrudel	88
Grüne Quiche	89
Rüebli-Muffins	90
Französischer Apéro-Cake	91

Beilagen	
Schmortomaten aus dem Ofen	92
Süss gebratene Zucchini	93

Leckere SALATE 94

Salatsaucen

Lukas' Salatsauce	95
Balsamico-Sauce	96
Italienische Salatsauce	96
Zitronensauce	96
Französische Salatsauce	97
Honig-Salatsauce	97
Blue-Cheese-Dressing	98
Joghurt-Salatsauce	98

Salate als Vorspeise

Gurkensalat	99
Lauwarmer Kabissalat	99
Wintersalat	100
Ich-mag-kein-Blatt-Salat	101

Salate als Hauptgericht

Mediterraner Geflügelsalat	102
Caesar-Salat	103
Sommer-Spaghettisalat	104
Salade niçoise	105
Tomatensalat mit Mayo-Käsesauce	106
Frühlingssalat mit Omelette	107
Rüebli-salat mit Perlen	108
Nüssli-salat mit Ei und Knusper	108
Russischer Würfeli- und Kugelisalat	109

Feine FRÜCHTCHEN 110

Gewöhnung muss sein	111
Viele gesundheitliche Vorteile	111

Früchte als Zwischenmahlzeit

Cassis-Drink	112
Rosa Sommerdrink	112

Fruchtspiessli	112
Der beste Fruchtsalat	113
Apfelkompott	114

Fruchtdesserts

Rahmäpfel	115
Zwetschgencreme	116
Charlottes Süssmostcreme	117
Beerengratin	117
Mandarinenglace	118
Stracciatella-Creme	119

Früchte aus dem Backofen

Aprikosen-Cake	120
Gedeckter Apfelkuchen	121
Englischer Fruchtkuchen	122
Galette aux pêches	123
Noras Apfeltorte	124
Französische Zitronentarte	125
Birnenjalousien mit Vanillesauce	126

Süsse Nachtessen

Birchermüesli	127
Brotpudding mit Apfelkompott	127
Erdbeerknödel	128
Banana Pancake	129
Aprikosen-Omelette	130

FISCHERS FRITZ... 131

Gesunde Fettsäuren fürs Gehirn	132
Bio-Forelle oder Lachs	132
Fisch; kaum zu ersetzen	132
Magere Fischstäbchen	133

Fischgerichte

Lachs-Burger	134
Fischgratin Sunshine	135
Terrine de saumon	136
Dorschfilets im Bierteig	137
Dorschgratin mit Champignons	138
Fischfilets nach Grenobler Art	139

Rotzunge à la meunière	141
Lachs in Blätterteig	142
Forellenmousse	143
Lachs-Nudeln	144
Paniertes Fischfilet	145
Fischröllchen mit Kräuter- frischkäse	145
Panierte Fischfilets mit Tartarsauce	146
Fischpiccata	147

SCHNELLE GERICHTE, Znüni und Lunches 148

KEINE ZEIT ZUM KOCHEN? 149

Wenns eilt	149
Gekonnt vorbereitet	150
Triumph der der Technik	151
Gefrorene Fertiggerichte - hausgemacht	151
Fertig- und Halbfertiggerichte aufwerten	152

REZEPTE FÜR EILIGE 153

Gekocht in 15 - 30 Minuten

Pizza-Toasts	154
Brätschnitten	154
Toast mit Rührei und Tomaten	155
Fleisch-Pilz-Toasts	155
Polenta-Pizza	156
Kalbsgeschnetzeltes	156
Eschenzer Apfelkäseschnitten	157
Polla alla griglia	157
Wurst-Käse-Salat	158
Kalbspallards	159
Truthahn-Piccata	160
Rahmschnitzel	161
Saltimbocca	162

Safranrisotto	163
Spaghetti alla carbonara	164
Gorgonzola-Spaghetti	165
Spaghetti mit Baumnusspesto	165
Apfelwein-Fondue	166
Pikante Fotzelschnitten	167
Miesmuscheln à la marinara	168
Mozzarella-im-Hemd- Sandwich	169
Tiroler Kaiserschmarrn	170

Geschickt vorbereitet

Hörnli-Auffauf	171
Senf-Saftplätzchen	172
Siedfleisch	174
Siedfleisch-Salat	175
Grazer Rahmgulasch	176
Rindseintopf	177
Kalbsragout mit Zucchetti und Zitrone	178
Kalbfleisch mit zwei Saucen	179

Suppen auf die Schnelle

Linsensuppe	180
Minestrone	181
Gelberbssuppe mit Wursträdli und Croûtons	182
Gulaschsuppe	183
Pizokelsuppe	184

Desserts zum Vorbereiten

Schokoladen-Flammeri	185
Schneller Quarkkuchen	186

FRÜHSTÜCKS-ZWEIMALEINS 187

Zmorge und Znüni	188
Bitte nicht süß	188

Müesli und Joghurt

Trink-Müesli	189
Frühstücksmuffel-Müesli	189
Zebra-Joghurt	190

Znüibrötli

Frisch- und-Knack-Brötchen	191
Sarahs Eierbrötchen	191
Feine Znüibrötli	192
Joghurtbrötchen	194

Cooler Drinks für

Schnell-Znüni-Geniesser

Himbeer-Drink	196
Pausen-Lassi	196

Muffins und Znüniriegel

Znüni-Früchte-Joghurt-Muffins	197
Apfel-Muffins	198
Dinkel-Müesli-Riegel	199

Schneckenfestival

Pikanter Hefeteig	200
Pikante Füllungen	202
Süsser Hefeteig	204
Süsse Füllungen	205

GERICHTE zum MITNEHMEN 207

Salate

Gemischter Salat im Glas	209
Geflügelsalat in Tomaten	210
Spinatsalat mit Sbrinz und Champignons	211
Wurstsalat mit Emmentaler	212
Friséesalat mit Fenchel, Birnen und Roquefort	213
Nüsslisalat mit Ei und Knoblauch-Croûtons	214
Das Mitten-in-den-Salaten-Brainfood-Cookies-Rezept	215
Tomaten-Mozzarella-Salat	216
Melonen-Poulet-Salat	216

Sandwiches

Lachsrilette	217
Schnitzel-Sandwich	218
Sprossen-Sandwich	218

Sandwich mit Rührei	219
Pita-Brot mit Gemüse	220
Gyros-Pita-Taschen	221
Englische Teesandwiches	222
Pan Bagnat	223
Früchtebrot-Sandwich	224
Vitello-tonnato-Sandwich	225

Suppen

Vichyssoise	226
Gazpacho	227

Die LIEBLINGSESSSEN der SIEBEN ZWERGE 228

LERNFELD fürs LEBEN 229

Lassen Sie sich überraschen	229
Altersabhängige Mithilfe	229
Sieben Zwerge am Herd	230

BREIE fürs ERSTE LEBENSJAHR 231

Der Mittagsbrei

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	232
Fenchel-Hirse-Brei	233
Broccoli-Hafer-Brei	234

Der Nachmittagsbrei

Getreide-Obst-Brei	235
Bratapfel-Brei	236
Griessbrei mit Banane	236

AM FAMILIENTISCH 237

Kleine Gerichte

Avocadomousse auf Toastbrot	238
Gekochte Gemüse mit Joghurtdip	239

Salzige und süsse Hauptgerichte

Gebratene Griess-Schnitten	240
Manuels Rahm-Nudeln	241
Apfelgratin mit Streuseln	241
Semmelknödel mit Champignon- Rahmsauce	242
Grossmamis Hörnli mit Gehacktem	243

Desserts und Zwischenmahlzeiten

Schoggi-Erdbeeren	244
Rohe Apfelcreme	245
Himbeer-Knuspercreme	246

FEINES für KRITISCHE GENIESSER 247

Vorspeisen und Suppen

Fliegenpilze	248
Fenchel- oder Rüebli Salat	248
Rosa Sauce mit farbigen Stängelchen und Grissini	249
Griess- oder Hafersuppe	250
Rüebli-Tassensuppe	250

Hauptgerichte

Aaah und Oooh!	251
Chicken-Nuggets	252
Roh gebratene Kartoffelwürfel	253
Glasierte Rüebli	254

Süsse Nachtessen und Desserts

Griessköppli mit Himbeersauce	255
Zwiebacktorte	256
Clafoutis mit Kirschen	257

Gebäck

Tüpfelmuffins	258
Eingepackte Oliven	260

LECKERES FÜR PRINZESSINNEN 261

Hauptgerichte

Wienerli im Teig	262
Wurstsalat Vitamini	263
Laurents Poissons	264
Toastfestival	265
Vogelheu	266
Tommes et Pommes de terre au four	267

Desserts und Gebäck

Erdbeerglace-Cake	268
Zwiebackguetzli	269
Frühstücksbrötli	270

FRECHES für SCHÜLERINNEN 271

Hauptgerichte

Wraps mit Thonfüllung	272
Hanswurst	273
Schneller Hörnli Salat	274
Ei im Töpfchen	275
Asiatische Chicken-Wings	276
Reiseintopf	277

Geschenke zum Essen

Himbeerkonfitüre	278
Löwenzahnblüten-Honig	279
Schoggi-Cornflakes	280

Desserts

Löwenzahn-Mousse mit Erdbeeren	281
Lieblings-Schoggikuchen	282

MULTI-KULTI für JUGENDLICHE 283

Lassis

Pfirsich-Lassi	284
Orangen-Papaya-Lassi	284

Bananen-Lassi	285	LUNCHES für KLUGE	
Himbeer-Lassi	285	TEENAGER	316
Hauptgerichte		Verpflegung ausser Haus	316
Spaghetti mit Tomatensauce	286	Around the world	317
Griechischer Salat	287	Wasser, Wasser, Wasser	317
Italienischer Knusperfisch mit Kräuterkruste	288	Leckere Sandwiches	
<i>Knusprige Brötchen mit</i> Schinken-Käse-Füllung	290	<i>Original Clubsandwich</i>	318
Haferflockenplätzli	291	Melonen-Schinken-Sandwich	318
Griechische Auberginen mit Tsatsiki	292	Hobelkäse-Camembert-Nuss- Sandwich	319
		Thon-Frischkäse-Brötchen	319
		Grünes Clubsandwich	320
Kuchen		Wraps und Salate	
Amerikanischer Cheese-Cake	293	Wraps mit Poulet	321
Becherkuchen	294	Wraps mit Rohschinken und Rucola	322
FRISCHES für TEENIES	295	Pouletsalat süss-sauer	323
Hauptgerichte		Schlaumacher-Käse-Salat	324
Sarahs Lieblingssalat	296		
Poulet aus dem Ofen	297	REZEPTVERZEICHNISSE	325
Kürbis-Champignons-Strudel mit Joghurt-Sauce	298	Alphabetisches Verzeichnis	326
Quiche Lorraine mit Varianten	300	Verzeichnis nach Art der Gerichte	330
Gebäck und Desserts			
Studentenschnitten	305		
Schokoladenmousse mit Aprikosensauce	306		
Brownies	308		
Sarahs Cake	309		
Hefengebäck			
Sonntagszopf	310		
Partybrot	312		