

HERAUSGEBERIN: DAGMAR VON CRAMM

Autorinnen: Susanne Bodensteiner | Martina Kittler | Julia Skowronek

Foodfotos: Fotos mit Geschmack, Ulrike Schmid | Sabine Mader

Peoplefotos: Peter von Felbert | Anne Eickenberg

# KOCHEN FÜR DIE FAMILIE



641.804

6



## Einleitung & Service

|  |    |  |    |
|--|----|--|----|
| Vorwort .....  | 7  | So schmeckt's doppelt gut .....                    | 15 |
| Was koche ich, wenn ... ..   | 8  | Basisvorrat für Familien .....                     | 16 |
| 1 x 1 der Ernährung: Kohlenhydrate,<br>Eiweiß, Fett und mehr .....   | 12 | Cooler Tipps für Vorräte .....                     | 17 |
| Der Ernährungskreis .....  | 13 | Saisonkalender .....                               | 18 |
| Ernährungs-Knowhow: von<br>Durstlöschern und Essens-Bausteinen ..... | 14 | Pannenhilfe von A bis Z .....                      | 20 |
|  |    | Regeln & Rituale:<br>Essen will gelernt sein ..... | 21 |

24



## Nudeln

|   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| Nudeln perfekt kochen .....                     | 27 | Lasagne, Cannelloni und Pasticcio .....                     | 36 |
| Pesto und schnelle Pastasaucen .....            | 27 | Spezialitäten, die's in sich haben .....                    | 38 |
| Rahmsaucen mit Paprika und<br>Basilikum .....   | 28 | Lauter leckere Nudeltöpfe .....                             | 40 |
| Allroundtalent Tomatensauce .....               | 30 | Einfach gut und kinderleicht –<br>Nudeln aus dem Ofen ..... | 42 |
| Bolognese – klassisch<br>und auf neue Art ..... | 34 | Kalte Pastaküche –<br>Nudelsalate frisch kombiniert .....   | 44 |

46



## Kartoffeln

|   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| Stampfkartoffeln, Püree und<br>was daraus werden kann ..... | 48 | Gulasch, Schnüsch und<br>Pizza-Kartoffeln .....                   | 58 |
| Kartoffel-Klassiker .....                                   | 50 | Lieblingskartoffeln für Klein<br>und Groß – Pommes und mehr ..... | 61 |
| Deftiges aus dem Backofen .....                             | 53 | Salate von bodenständig<br>bis exotisch .....                     | 62 |
| Feine Gratins .....   | 55 |   |    |
| Gebraten, geschichtet oder<br>raffiniert paniert .....      | 56 |   |    |

64



## Reis & Getreide

|   |    |  |    |
|---|----|--|----|
| Reis kochen und würzig braten .....                       | 66 | Frisch und fruchtig kombiniert:<br>Bulgur, Couscous, Hirse ..... | 76 |
| Paella, Pilaw und Curryreis .....                         | 68 | Pizza, Pizza, Pizza .....  | 79 |
| Risotto mal vier .....                                    | 70 | Herzhafte warme Kuchen:<br>von Quiche bis Pastete .....          | 80 |
| Getreide in Topform:<br>mal als Puffer, mal im Ring ..... | 72 |  |    |
| Kernige Suppenküche .....                                 | 74 |  |    |

82



## Eier

|   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| Schnell gezaubert mit gekochten Eiern ...           | 84 | Feine Soufflés in Grün und Orange .....       | 91 |
| Eier klassisch serviert .....                       | 86 | Von Rüblichsmarrn und<br>Pizzaschnitten ..... | 92 |
| Vielfalt ohne Grenzen:<br>Tortilla & Frittata ..... | 88 | Pfannkuchen für alle .....                    | 94 |

96



## Gemüse & Salate

|   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| Perfekt gegart: Frühlings-,<br>Sommer- und Herbstgemüse ..... | 98  | Gemüse mit saftigem Innenleben .....    | 106 |
| Ofengemüse: grenzenloser Genuss .....                         | 101 | Mmmh! Cremige Gemüsesüppchen .....      | 109 |
| Let's wok! .....  | 102 | Sattmachersuppen aus aller Welt .....   | 110 |
| »Power«-Kraut, Spargel und Spinat .....                       | 104 | Die schnellen Anmacher: Salatsaucen ... | 112 |
|   |     | Salate zum Sattessen .....              | 115 |

116



## Fleisch & Geflügel

|  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
| Frikadellen & Hackfleisch .....          | 118 | Gulasch, Geschnetzeltes & Co. ....         | 128 |
| Hähnchen – mal klassisch, mal trendy ... | 120 | Braten für Fleischfans .....               | 130 |
| Schnitzel: immer wieder gut! .....       | 124 | Schnell gebrutzelt: Kotelett & Steak ..... | 131 |
| Kräftiges aus der Suppenküche .....      | 126 | Feines mit Fleisch .....                   | 134 |

136



### Fisch & Meeresfrüchte

Fisch mit zarter Knusperkruste ..... 138  
 Sanft gebraten, gut gewürzt ..... 141  
 Glänzend gegart: Fisch im Aroma-Pack .. 142  
 Raffiniertes aus dem Ofen ..... 144

Schmeckt nach Urlaub: Tintenfisch-  
 ringe und Knoblauchgarnelen ..... 147  
 Meeresfrüchte cool serviert ..... 148  
 Spezialitäten für Muschelfans ..... 150

152



### Süßes & Obst

Grieß für große und kleine Genießer ..... 155  
*Milchreis pur und köstlich*  
 kombiniert ..... 156  
 Ofenfrisch, verführerisch: Clafoutis,  
 Gratin und Bratpfelauflauf ..... 158  
 Am liebsten mit Vanillesauce: Waffeln,  
 Strudel und Kirschenmännchen ..... 160

Heiße fruchtige Desserts ..... 162  
*Von Mousse, Panna cotta*  
 und Tiramisu ..... 164  
 Klassiker auf neue Art:  
 Grütze, Mus und Kirschkompott ..... 166  
 Schlemmen mit Schoko ..... 168  
 Eis – einfach zum Dahinschmelzen ..... 170

172



### Brotzeit & unterwegs essen

Zupacken und reinbeißen:  
 Pita, Wraps & Pizzafladen ..... 174  
 Zwieback und Brote,  
 die's drauf haben ..... 176  
 Hotdog und Powerstullen ..... 178

Lunch to go: tolle Snacks  
 fürs Familien-Picknick ..... 180  
 Dips & Salsas ..... 184  
 Würziges für Brote mit Biss ..... 186  
 Aufstriche für Naschkatzen ..... 188

190



### Feste feiern

Spaß statt Stress:  
*Partytipps von A bis Z* ..... 192  
 Für die süße Nachmittagsparty:  
 Kuchen für große und kleine Gäste ..... 194  
 Das Menü: edle Vorspeisen ..... 198  
 Das Menü: festliche Braten ..... 201  
 Das Menü: himmlische Desserts ..... 202

Stars auf dem Partybuffet –  
*Fingerfood von Klassik bis Kult* ..... 204  
 Menü-, Buffet- und Dekotipps ..... 208  
 Sommer, Sonne, Grillvergnügen ..... 212  
 Partyhits für Kids ..... 214  
 Schöne Feste rund ums Jahr ..... 216

218



### Kochen für die Kindergruppe

Keine Angst vor großen Portionen! ..... 219  
 Leckerschmecker-Gerichte mit  
 Kartoffeln, Reis und ganz viel Gemüse ... 220

Hamburger, Pute, Fish & Chips:  
 Da gibt's garantiert nichts zu meckern ... 222

224



### Hausmittel gegen Unwohlsein

Was unsere Großmütter schon  
 wussten ..... 224  
 Das weckt die Lebensgeister ..... 225

Kranker Magen oder Darm: Rezepte und  
 Tipps aus der Gesundheitsküche ..... 226  
 Erste Hilfe bei Schnupfen,  
 Fieber & Co. .... 227

228



### Zum Nachschlagen

Was ist eigentlich Pulbiber?  
 Glossar der Zutaten von A bis Z ..... 228  
 Rezept- und Sachregister ..... 232  
 Impressum ..... 240