



meine
Familie &
Ich

Zusammen essen



REZEPTE, DIE ALLE GENERATIONEN
GLÜCKLICH MACHEN

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Dr. Maria Haumaier, Kerstin Lallinger, Marc Nitsch

Text und Lektorat: Susanne Bodensteiner

Neuentwicklung Rezepte: Carolin Stuiber, Elke Westphal

meine Familie & ich-Kochstudio: Bastian Trini

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Chiara Knell

 ISBN 978-3-8338-9270-7

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Mathias Neubauer

Illustrationen: Marion Feldmann

Fotos: StockFood Studios/Mathias Neubauer;
burdafood.net/Mathias Neubauer

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9270 09_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München



HERZLICH WILLKOMMEN!

Nehmen Sie Platz an unserem gedeckten Tisch: Essen verbindet, schafft Erinnerungen und ist ein gemeinsames Erlebnis. Dieses Buch richtet sich an alle Generationen und lädt dazu ein, besondere Momente zu erzeugen. Ob für Familien, Wohngemeinschaften, Freunde oder Gäste aller Altersgruppen – hier finden Sie kulinarische Gerichte, die Jung und Alt begeistern werden.

Mit seinen 120 abwechslungsreichen Rezepten bedient das Buch alle Bedürfnisse. Es bietet für jede Ernährungsform und jede Jahreszeit das Richtige. Fleischliebhaber, Fischfans, Vegetarier und Veganer werden gleichermaßen fündig: vom Frühstück über schnelle Snacks bis hin zu süßen und herzhaften Back-Hits, raffinierten Hauptgerichten und Ideen für die großen Feste, die im Laufe des Jahres anstehen.

Darüber hinaus liegt uns die Nachhaltigkeit am Herzen. Wir bieten Ihnen Informationen zu Einkauf, Planung und Energiesparen in der Küche. Praktische Tipps helfen, gesunde und saisonale Lebensmittel aus der Region auszuwählen und Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Wir sind überzeugt, dass schon kleine Veränderungen in unseren Koch- und Essgewohnheiten einen großen Beitrag zum Schutz der Umwelt leisten.

„Zusammen essen“ ist ein Standardwerk fürs Leben. Egal, ob Sie Kocherfahrung haben oder Anfängerin sind, es unterstützt Sie dabei, für jede Gelegenheit und für jeden, der an Ihrem Tisch Platz nimmt, das Passende zu kochen. Tauchen Sie ein und lassen Sie sich auf 240 Seiten von einer bunten Auswahl an Rezepten und wertvollen Tipps inspirieren. Kochen, essen und feiern Sie mit Ihren Liebsten.

Genießen Sie das Glück gemeinsamer Mahlzeiten.



KLEINE GERICHTE

Hier treffen sich **AUFGeweckte Frühstücksideen**, **Köstliche Snacks** und **Aromatische Salate**, um den Tag für alle aufzupeppen: Sonntagsbrötchen, die sich toll vorbereiten lassen, Bircher-Müsli und Knusper-Granola erfreuen Frühaufsteher und muntern Morgenmuffel auf. Club-Sandwich, Thunfisch-Wraps und Kräuter-Feta-Kringel helfen schnell gegen den kleinen Hunger zwischendurch. Und ob mittags im Büro oder am Feierabend: Köstliche Salatklassiker und raffinierte Bowls sorgen jederzeit ganz cool für gute Laune bei Tisch.



FRUHS TUCK



SONNTAGSBRÖTCHEN

Schön knusprig

ZUBEREITUNG: 20 Min.

RUHEN: mind. 1 Std.

BACKEN: 15 Min.

ZUTATEN: für 16 Stück

500 g Mehl (Type 550) und Mehl zum Arbeiten

1 TL Zucker

Salz

½ Würfel frische Hefe (etwa 20 g)

4–5 EL gemischte Körner und Samen (z. B.

Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam oder grobe Haferflocken)

PRO STÜCK: ca. 130 kcal, 24 g KH, 4 g E, 2 g F

- 1 Mehl in einer großen Schüssel mit Zucker und 1 TL Salz mischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe und ca. 300 ml lauwarmes Wasser angießen und alles gut mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten. Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. ruhen lassen.
- 2 Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Teig noch mal durchkneten und in 16 gleichgroße Teile teilen. Zu runden Brötchen formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Brötchen mit Wasser bepinseln, evtl. kreuzweise einschneiden und mit Körnern bestreuen. Im heißen Ofen 10–15 Min. backen,

dabei nach 10 Min. die Brötchen erneut mit Wasser bepinseln. Die Brötchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

FÜR DEN VORRAT

Sie können die Brötchen prima auf Vorrat backen und dann einfrieren. So sind sie ca. 8 Monate haltbar. Zum Servieren die Brötchen einfach gefroren im heißen Ofen bei 150 Grad (Umluft: 130 Grad) ca. 10 Min. aufbacken.

FRUCHTIGE KONFITUREN-TRIO

GELIERPROBE

Vor dem Abfüllen der Konfitüre sollten Sie eine Gelierprobe machen: Dafür einige Tropfen auf einen Teller geben und kurz warten, ob die Konfitüre fest wird. Bleibt sie flüssig, die Konfitüre einfach noch 1-2 Min. sprudelnd weiterkochen lassen oder etwas Zitronensäure (Saft oder Pulver) dazugeben.



ERDBEERKONFITÜRE MIT MINZE

ZUBEREITUNG: 40 Min.

ZUTATEN: für 2 Gläser (à 200 ml)

250 g Erdbeeren (geputzt gewogen 200 g)

1 EL Zitronensaft

200 g Gelierzucker ohne Kochen

2 Zweige Minze

PRO GLAS: ca. 440 kcal, 106 g KH, 1 g E, 1 g F

- 1 Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Erdbeeren, Zitronensaft und Gelierzucker nach Packungsangabe pürieren. Dabei die Küchenmaschine nur jeweils 10 Min. laufen lassen, dann eine Pause machen.
- 2 Minzeblättchen in feine Streifen schneiden. Minze unter die Konfitüre rühren. Konfitüre in heiß ausgespülte Gläser füllen und verschließen. **Haltbarkeit:** gut gekühlt 2 Wochen

APRIKOSEN-LIMETTEN-KONFITÜRE

ZUBEREITUNG: 40 Min.

ZUTATEN: für 4 Gläser (à 250 ml)

1,4 kg Aprikosen
1 Bio-Limette
2 Stiele Zitronengras (ersatzweise
1 Stück Bio-Zitronenschale)
1 kg Gelierzucker (1:1)

PRO GLAS: ca. 1140 kcal, 273 g KH, 3 g E, 0 g F

- ❶ Aprikosen ca. 1 Min. in kochendes Wasser legen. Aprikosen abgießen, häuten, halbieren und entsteinen. 1 kg Aprikosen abwiegen und fein würfeln. Limette heiß waschen, Hälfte der Schale mit einem Sparschäler abziehen, Rest abreiben. Limette auspressen.
- ❷ Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen. Das weiche Ende in Stücke schneiden, mit dem Messer flach drücken. Gewürfelte Aprikosen, Limettensaft, abgeriebene Schale, Zitronengras (oder Zitronenschale) und Gelierzucker (1:1) in einem Topf gut verrühren und langsam aufkochen. Konfitüre 3–4 Min. sprudelnd kochen lassen. Zitronengras (oder Zitronenschale) entfernen. Konfitüre in heiß ausgespülte Gläser füllen, dabei jeweils 1 Stück Limettenschale dazugeben. Gläser verschließen und Konfitüre abkühlen lassen.

Haltbarkeit: 6 Monate

SCHWARZWÄLDER KIRSCHKONFITÜRE

ZUBEREITUNG: 30 Min.

ZUTATEN: für 6 Gläser (à 230 ml)

1,2 kg Sauerkirschen
1 EL Zitronensaft
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
2 TL espressopulver (instant)
1 TL Kakaopulver (ungesüßt)
500 g Gelierzucker (2:1)
50 g Zartbitter-Schokolade
50 ml Kirschwasser (ersatzweise Mandelsirup)

PRO GLAS: ca. 990 kcal, 211 g KH, 9 g E, 6 g F

- 1 Die Kirschen waschen, entstielen und entsteinen. Dann 1 kg abwiegen Die Hälfte der Kirschen mit Zitronensaft, -schale, espressopulver, Kakao pürieren, mit Gelierzucker mischen und in einem großen Topf erhitzen, bis die Masse sprudelnd kocht. Die restlichen ganzen Kirschen dazugeben.
- 2 Alles ca. 4 Min. sprudelnd kochen, dabei gelegentlich umrühren. Schokolade hacken und dazugeben. Schokolade darin schmelzen lassen. Evtl. entstandenen Schaum abschöpfen. Gelierprobe (s. Tipp >) machen. Kirschwasser dazugeben.
- 3 Konfitüre sofort in heiß ausgespülte Gläser füllen, Gläser verschließen und umgedreht ca. 5 Min. auf ein

Küchentuch stellen. Abkühlen lassen. **Haltbarkeit:** 6 Monate

DER RICHTIGE ZUCKER

Wer Konfitüren schön süß und länger haltbar machen will, nimmt den klassischen 1:1- bzw. 1-plus-1-Gelierzucker (d. h. ein Teil Frucht und ein Teil Zucker). Weniger süß fällt das Resultat mit 2:1- bzw. 2-plus-1-Gelierzucker aus, besonders fruchtig wird Konfitüre mit 3:1- bzw. 3-plus-1-Gelierzucker.



ENGLISCHE FRÜHSTÜCKSPFANNE

Herzhaftes zum Brunchen

ZUBEREITUNG: 40 Min.

ZUTATEN: für 4 Portionen

8 große Champignons
100 g Frühstücksspeck in Scheiben (Bacon)
1 TL Honig
4 Zweige Salbei
8 kleine Lincolnshire-Bratwürste (à ca. 70 g;
ersatzweise grobe Schweinsbratwürste)
200 g Kirschtomaten
4 Eier (Größe L)
1 Dose Baked Beans oder Chili-Bohnen (425 g)
4 Scheiben Toastbrot
Petersilie zum Bestreuen (nach Belieben)

PRO PORTION: ca. 890 kcal, 35 g KH, 50 g E, 60 g F

- 1 Pilze putzen. Stiele sehr kurz abschneiden oder herausdrehen. Köpfe auf der Oberseite kreuzweise einschneiden. Speckscheiben in eine große Pfanne legen und knusprig ausbraten. Mit Honig beträufeln und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- ② Salbeiblätter abzapfen. Bratwürste und Pilzköpfe im Bratfett rundum in 7–10 Min. knusprig braten. Salbei hinzufügen, mitbraten. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden, kurz mitbraten. Würste, Pilze und Tomaten etwas an den Pfannenrand schieben. Eier in der Pfanne aufschlagen und die Pfanne etwas schwenken, damit sich das Eiweiß verteilt. Inzwischen die Bohnen in einen Topf geben und erwärmen.
- ③ Zum Servieren die Brote toasten. Eier, Würste, Tomaten und Pilze nach Belieben mit Petersilie bestreuen und in der Pfanne servieren. Toast, Speck und Bohnen extra dazu reichen.

SUPER-SANDWICH

Dafür je 1 Toast auf einen Teller legen, Bohnen darauf verteilen. Je 2 Würste und 1 Spiegelei mit Kirschtomaten und Salbei darauflegen. Speck und Pilze darauf verteilen. Alles mit Petersilienblättchen bestreut servieren.



WILDBLÜTEN-EIWEISSBROT

Kerniger Fitmacher

ZUBEREITUNG: 15 Min.

BACKEN: 45 Min.

ABKÜHLEN: 30 Min. und über Nacht

ZUTATEN: für 16 Scheiben

FÜR DEN TEIG

100 g gemahlene Haselnusskerne

50 g Dinkelmehl (Type 630)

100 g geschrotete Leinsamen

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Kürbiskerne

2 EL Sesam

3 EL Chiasamen

1 Packung Backpulver

Salz

250 g Magerquark

6 Eiweiß (Größe M)

AUSSERDEM

Fett für die Form

getrockneter Blüten-Mix zum Bestreuen

PRO PORTION: ca. 160 kcal, 54 g KH, 9 g E, 11 g F

- 1 Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
Haselnüsse, Mehl, Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesam und Chiasamen mit Backpulver und 1

TL Salz in einer Schüssel mischen, Quark und Eiweiße einkneten. Teig in die gefettete Form füllen. Oberfläche glattstreichen und mit Blüten-Mix bestreuen. Brot im heißen Ofen (unteres Drittel) ca. 45 Min. backen.

- ② Das Brot aus dem Ofen nehmen, in der Form ca. 30 Min. abkühlen lassen. Brot vorsichtig herausstürzen, dann umdrehen. Brot komplett auskühlen lassen (am besten über Nacht). Eiweißbrot in der Kastenform mit Pergamentpapier zugedeckt transportieren.

ZWEI PERFEKTE BEGLEITER

Zum Eiweißbrot passt **Schnittlauchquark**: 250 g Magerquark, mit 2 EL Schnittlauchröllchen, 1 gepressten Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer verrühren. Oder **Currybutter**: 250 g Butter mit ½ gewürfelten Mango, 1 EL Currypulver, 1 EL geh. Ingwer, Salz und Cayennepfeffer mischen. In zwei verschließbare Dosen füllen.



MANDEL-GRANOLA

Gesunden und lecker

ZUBEREITUNG: 30 Min.

ZUTATEN: für 4 Gläser (à 500 ml Inhalt)
bzw. für 2 Portionen Fruchtjoghurt

FÜR DAS GRANOLA

100 g Kokosöl
300 g Multikorn-Flocken (oder Haferflocken)
60 g gepuffte Quinoa (Reformhaus oder Bioladen)
100 g gehobelte Mandeln
50 g Cashewnusskerne
50 g Sonnenblumenkerne
Salz
120 g Ahornsirup
75 g Zartbitterschokolade

FÜR FRÜCHTE UND JOGHURT (2 PORTIONEN)

1 Apfel
250 g gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren,
Heidelbeeren und Himbeeren)
1 Banane
500 g Vollmilchjoghurt

PRO PORTION (mit Joghurt, Früchten und 2 EL Granola):
ca. 200 kcal, 27 g KH, 6 g E, 6 g F

- 1 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist.

MARINADE

Mit Kräutern und Gewürzen versetzte Flüssigkeit zum Würzen, Haltbar- und Mürbemachen von Fleisch, Fisch und Gemüse. Auch als Synonym für Salatsauce (z. B. Essig-Öl-Marinade) verwendet.

MARINIEREN

In Marinade (s. o.) einlegen oder damit mischen (Salat) – zum Aromatisieren oder zum Zweck der Haltbar- oder Mürbemachung.

MEDAILLON

Runde oder ovale Scheibe, die aus dem Filetfleisch von Rind, Schwein, Kalb, Lamm oder Wild oder auch aus dem Fleisch von Geflügel oder Fisch geschnitten wird.

MÜRBETEIG

Ein fester Teig, bestehend aus Mehl und Fett, ohne Zusatz von Lockerungsmitteln. Süße Mürbeteige enthalten zusätzlich Zucker. Ei kann in süßen und salzigen Mürbeteigen enthalten sein.

POLPETTE

Italienische Hackbällchen, die meist in Tomatensauce serviert werden. Sie können aus Fleisch, Fisch oder Gemüse bestehen.

PUDERZUCKER

Besonders fein gemahlener Zucker, der sich in Flüssigkeit leicht auflöst.

PÜRIEREN

Herstellen von Püree oder Mus durch Mixen der (gegarten) Lebensmittel mit einem Pürierstab oder Mixer oder durch Zerdrücken mithilfe von Sieb und Löffel oder Passierrolle.

PUTZEN

Dabei werden Gemüse und Früchte von nicht essbaren oder unerwünschten Bestandteilen wie Kernen oder Kerngehäusen, Blüten- und Stielansätzen befreit.

SAUERTEIG

Teigzusatz aus Mehl und Wasser, der durch Milchsäurebakterien und Hefen (aus dem Getreide oder der Umgebung) in Gärung gehalten wird. Dabei entstehen Milch- und Essigsäuren, die den Teig säuern und aromatisieren sowie Kohlendioxid, das den Teig lockert und aufgehen lässt. Sauerteig wird vor allem für Brot verwendet.

SCHMOREN

Anbraten und Bräunen von Fleisch oder Gemüse in heißem Fett mit anschließender Flüssigkeitszugabe; die Lebensmittel werden dann im geschlossenen Topf auf dem Herd oder im Backofen fertig gegart.

SUPPENGEMÜSE

Gemüse, das zur Geschmacksverbesserung von Suppen und Saucen dient: Knollensellerie, Möhre, Petersilienwurzel, Lauch. Häufig ergänzt mit Petersilie.

ÜBERBRÜHEN

Lebensmittel mit kochendem Wasser übergießen, um Verunreinigungen zu entfernen oder um sie leichter häuten bzw. schälen zu können.

VERLESEN

Aussortieren und Entfernen von unerwünschten Bestandteilen (Schmutz, welke Blätter etc.) oder von faulen oder schadhaften Exemplaren bei Obst, Gemüse, Blattsalaten, Hülsenfrüchten und Pilzen.

WASSERBAD

Empfindliche Zutaten und Speisen werden schonend erwärmt oder blitzschnell abgekühlt – in einer Schüssel, die entweder in heißem Wasserdampf hängt (ohne Kontakt zum sanft siedenden Wasser im Topf) oder aber in eiskaltem Wasser steht. Optimal zum behutsamen Schmelzen von Kuvertüre und Schokolade. Immer wichtig: Ständiges Rühren, damit die Zutaten und Speisen gleichmäßig erwärmen oder abkühlen und sich nicht absetzen.

ZIEHEN LASSEN

Garen von Lebensmitteln in Flüssigkeit unterhalb der Siedetemperatur (75-95 Grad).

SAISONKALENDER GEMÜSE

■ = Hauptsaison ■ = Lagerware

[illegible]