

# FAMILIEN KÜCHE!

DAS GOLDENE VON GU



JEDEN-TAG-LIEBLINGSREZEPTE,  
DIE ALLEN SCHMECKEN

**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: © 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
Grillparzerstraße 8, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER  
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,  
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des  
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um  
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und  
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)  
zu gewinnen, ist untersagt.

[www.gu.de/kontakt](http://www.gu.de/kontakt) | [hallo@gu.de](mailto:hallo@gu.de)

ISBN 978-3-8338-9695-8

1. Auflage 2025

GuU 8-9695 06\_2025\_02

## DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DIESEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva-Maria Hege

Projektleitung: Alessandra Redies

Lektorat: Cora Wetzstein

Bildredaktion: Adriane Andreas

Korrekturat: Andrea Lazarovici

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger,  
München

eBook-Herstellung: Teresa Klocker

## BILDNACHWEIS

Coverabbildung: Hans Döring

Illustrationen: The Noun Project

Fotos: Klaus Arras, Mona Binner, Barbara Bonisolli, Klaus-Maria Einwanger, Fotos mit Geschmack, Julia Hoersch, Kramp + Gölling Fotodesign, Coco Lang, Mathias Neubauer, Jörn Rynio, Wolfgang Schardt, Maja Smend, Stockfood, Meike Bergmann, Nicky Walsh, Katrin Winner

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.

## WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen.

Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! [www.gu.de/gu-community](http://www.gu.de/gu-community)



[www.instagram.com/gu.verlag/](https://www.instagram.com/gu.verlag/)



[www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

✉ [hallo@gu.de](mailto:hallo@gu.de)

📌 [de.pinterest.com/guverlag/](https://de.pinterest.com/guverlag/)

in [de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh](https://de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh)

▶ [www.youtube.com/user/gubuchvideo](https://www.youtube.com/user/gubuchvideo)



### WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Ob schnelle Mittagspause oder gemütliches Abendessen – die bunte Rezeptauswahl in diesem Buch holt alle Familienköchinnen und –köche in jeder Situation perfekt ab.

*Eva-Maria Hege, Verlagsleitung*

**LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,**

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: [www.gu.de](http://www.gu.de)

**BACKOFEN-HINWEIS**

Unsere Temperaturangaben, wenn es nicht anders angegeben wird, beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Details entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Backofens.



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Rezepte gekennzeichnet.

### KÄSE-INFO FÜR VEGETARIER

Viele Käsesorten – vor allem traditionelle mit langer Reifezeit wie Parmesan, Gruyère oder Emmentaler – werden mit **tierischem Lab** aus den Mägen geschlachteter Kälber hergestellt. Für vegetarisch lebende Menschen sind sie deshalb ein No-Go. Allerdings stellen immer mehr Käsereien inzwischen auch Varianten mit **mikrobiellem Lab** her. So sind Montello für Parmesan sowie Dolcelatte oder Cambozola für Gorgonzola wunderbare Veggie-Alternativen. Rotkultürkäsesorten, Weichkäse, Mozzarella oder Burrata gibt es sowohl mit tierischem als auch mit mikrobiellem Lab.

Fragen Sie beim Einkaufen nach der gewünschten Alternative. Schafskäse, Feta und Ricotta werden in der Regel ohne tierisches Lab hergestellt.



# EINLEITUNG

---

## SO GEHT FAMILIENKÜCHE

## Clevere Alltagsküche

Schule, Arbeit, Haushalt, Hobbys und sonstige Termine bestimmen den Familienalltag. Und dann soll auch noch ein gesundes Essen auf den Tisch – puuuuh, klingt nach einer Challenge. Hier ein paar Tipps, wie diese Herausforderung ihren Schrecken verliert.

## Planung entstresst

Jeden Tag im Supermarkt einzukaufen, ist ein Mega-Zeitfresser. Da ist sofort eine halbe Stunde in den Sand gesetzt. Besser erstellt man am Wochenende einen Wochenspeiseplan – am besten mit der ganzen Familie. So haben Sie alle Termine der kommenden Woche im Blick und können die Mahlzeiten Ihrem Zeitbudget anpassen. Planen Sie so, dass Sie in den ersten Tagen rasch verderbliche Zutaten wie Fisch und Fleisch aus der Frischetheke sowie Kräuter und Blattsalate aufbrauchen. In den Tagen vor dem nächsten Einkauf können Sie auf TK-Produkte, Konserven und länger haltbares Gemüse (z. B. Möhren, Kürbis, Kartoffeln, Kohlrabi, Gurke) setzen. Beziehen Sie alle Familienmitglieder in die Planung ein, jeder darf Wünsche und Vorschläge äußern. So bleibt die Planung nicht nur an einem hängen, sondern wird zur interaktiven Familienzeit. Und gerade Kinder fühlen sich ernst genommen, wenn sie mitentscheiden dürfen. Positiver Nebeneffekt: Essen kriegt einen viel höheren Stellenwert.



**CLEVER EINKAUFEN** Planen Sie Ihre Mahlzeiten mit einer Mischung aus frischen und länger haltbaren Zutaten, dann kommen Sie mit einem bis zwei Einkäufen pro Woche aus.

## Easy One Pots

Perfekt, wenn es schnell gehen soll, sind Gerichte, die in nur einem Topf zubereitet werden können. Denn auch Geschirrberge, die nach dem Essen beseitigt werden müssen, sind Stressoren und Zeitfresser. Ab [Seite 11](#) finden Sie viele Rezepte, die in 30 Minuten fertig sind und wenig

Material erfordern. Wussten Sie etwa, dass man Nudeln gar nicht immer separat kochen muss? Zusammen mit Gemüsesaft und etwas Sahne oder Dosentomaten und Wasser garen sie ganz entspannt direkt in ihrer Sauce. Also nur ab und zu umrühren und zum Schluss Parmesan darüberreiben.

## Halbfertigprodukte einbauen

Fertigprodukte sind aus gesundheitlicher Sicht wegen der zahlreich darin enthaltenen Zusatzstoffe (Konservierungs-, Farb- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker) sowie fast immer Zucker nicht zu empfehlen. Aber es gibt Halbfertigprodukte, die in der Alltagsküche durchaus ihre Berechtigung haben und auch einer gesunden Ernährung nicht abträglich sind. Dazu gehören Dosentomaten, TK-Gemüse, Wraps, Hülsenfrüchte und Mais aus der Konserve, Nudeln und Thunfisch aus der Dose.

### MEAL PREP SCHONT ZEIT UND NERVEN

Für Tage, an denen nur wenig oder gar keine Zeit zum Kochen bleibt, ist vielleicht am Vorabend noch Kapazität frei, um etwas vorzubereiten – gerne im Teamwork mit der Familie. So zaubern Sie dann trotz Termin-Hopping am Folgetag noch einen leckeren Nudelsalat, Bratlinge mit Dip oder Sushi-Sandwiches aus dem Kühlschrank. All eyes on you! Auch Kartoffeln oder Reis schon am Vortag zu kochen, damit die Zutaten tags darauf startklar für den Einsatz am Herd ist, erweitert die Möglichkeiten für Turbotage. Zahlreiche Meal-Prep-Ideen finden Sie im Kapitel ab [Seite 171](#).



**TK-GEMÜSE** Mit Gemüse aus dem Frost sparen Sie Zeit und können die Saison mancher Früchte verlängern.



**REIS WASCHEN** Für eine lockere Konsistenz können Sie alle Langkornreissorten vor dem Kochen waschen.

## Die Top 10 für den Vorrat

Diese Produkte sollten Sie immer auf Lager haben. Denn daraus zaubern Sie in Kombination mit wenigen frischen Zutaten aus dem Stand viele raffinierte und doch unkomplizierte Gerichte, die allen schmecken.

**1. Kartoffeln:** Lagern Sie zwei Typen ein: festkochende für Pell- und Bratkartoffeln, Kartoffelsalat, Gratin und Eintöpfe und mehligkochende für Püree, Suppen und Klöße. Die Knollen sind eine perfekte Meal-Prep-Zutat, denn es schadet nicht, wenn man sie vorkocht und erst später weiterverarbeitet. Bingo!

**2. Zwiebeln:** Schmecken roh im Salat, gebraten oder gedünstet in Saucen, Suppen, Eintöpfen oder Gemüsebeilagen. Ihr tolles Aroma peppt fast alle herzhaften Gerichte geschmacklich auf und sie können bei Zwiebelkuchen oder als Belag auf einem Flammkuchen auch mal die Hauptrolle übernehmen. Kühl, trocken und dunkel aufbewahrt, können sie uns monatelang zu Tränen rühren.

**3. Dosentomaten:** Ohne Schnippelei und mit ganz viel Aroma sind Dosentomaten eine tolle Verlängerung des Sommers im Kochtopf. Perfekt für schnelle Pastasaucen, als Pizzatopping oder als Ergänzung in Chili oder Minestrone.

**4. TK-Gemüse:** Spinat, Erbsen, Brokkoli, Blumenkohl und Mischungen wie Kaiser- und Wokgemüse aus dem Frost sparen Zeit, wenn es heiß hergeht. Sie werden erntefrisch mundgerecht ohne Zusatzstoffe eingefroren. Das macht TK-Gemüse zur vitaminreichen Zutat in der Ratzfatzküche. Es muss nichts geputzt und geschnitten werden. Nur Tüte auf und ab in Topf oder Pfanne und mit dem ergänzen, was Kühl-, Vorrats- und Gewürzschrank hergeben.

**5. Parmesan:** Den italienischen Hartkäse immer am Stück kaufen, in Küchenpapier einwickeln und in einer Box im Kühlschrank lagern. So ist er wochenlang haltbar und kann frisch gerieben oder gehobelt Pasta, Pizza, Saucen und Salate mit seinem unschlagbaren Umami-Geschmack veredeln. Kaufen Sie keinen geriebenen Parmesan in Tüten. Um Schimmelbildung wegen der enorm vergrößerten Oberfläche zu vermeiden, werden die Käseraspel mit Stickstoff und Kohlendioxid versetzt. Trotzdem ist Reibekäse wesentlich schimmelfälliger als Käse am Stück.

**6. Milch:** Frisch hat sie ihren festen Platz im Kühlschrank und haltbare Milch kann noch monatelang im Vorratsschrank lagern. Süßes wie Pfannkuchen, Milchreis oder Grießbrei

lässt sich damit genauso zaubern wie eine herzhafte Polenta oder Béchamelsauce.

**7. Eier:** Ein schnelles Omelett oder Rührei ist mit einer Packung Eier im Kühlschrank rasch gezaubert. Den Strammen Max toppt ein frisch gebratenes Spiegelei aus der Pfanne – lecker! Eigelb bindet Teige, Puffer und Saucen, Eischnee macht Süßes luftig und locker.

**8. Brot:** Frisches Brot in Scheiben einfrieren, dann bei Bedarf scheibenweise im Toaster auftauen und rösten. So ist Brot ein perfekter Notnagel, wenn keine Zeit fürs Einkaufen war. Brot können Sie mit allen möglichen Gemüse- und Wurstresten sowie Käse überbacken. Wer einen Kontaktgrill hat, kann die Kids ihre Sandwiches belegen und backen lassen.

**9. Reis:** Langkornreis eignet sich für Reispfannen, Suppen und Salate sowie als Beilage zu Currys und Wokgerichten. Heute kochen, morgen essen, das klappt auch mit ihm wunderbar. Rundkornreis ist perfekt für Risotto, Milchreis und Reisauflauf.

**10. Nudeln:** Sind trocken gelagert über 1 Jahr haltbar und ein Muss im Vorratsschrank! Mit Saucen kombiniert, als Auflauf oder im Salat: Spaghetti & Co. gehen immer!



**ZUSAMMEN KOCHEN** Lassen Sie an freien Tagen Ihre Kinder schnippeln, rühren und kneten. So sieht eine Ready-for-Life-Einheit mit Spaßfaktor aus.

## Zeit für Genuss am Wochenende

Im Arbeits- und Schulalltag muss alles wie am Schnürchen laufen: Beruf, Haushalt inklusive Mahlzeitenzubereitung, Hausaufgaben, Hobbys und andere Termine. Grund genug, an den freien Tagen der Woche mal Tempo rauszunehmen, auch in der Küche. Das Wochenende als Familienzeit nutzen und nicht auch durchplanen: Ausgiebig frühstücken und

während der gemeinsamen Zeit über alles Mögliche reden – Erlebnisse, Lustiges, Trauriges, Pläne für die nächste Zeit, Urlaube, Organisatorisches. Das stärkt den Familienverbund und das Zusammengehörigkeitsgefühl ungemein.

Alltagsroutinen können mal aufgebrochen werden und es muss nicht das Frühstück um 6.30 Uhr, das Mittagessen um 13 Uhr und das Abendbrot um 18.30 Uhr stattfinden.

Herrlich! Warum nicht erst um 10 Uhr brunchen und dafür vielleicht am Nachmittag nur eine kleine Kuchen- oder Snackpause einlegen, bevor am Abend gemeinsam etwas Leckeres gekocht wird? Anregungen finden Sie ab [Seite 63](#).

## Slow Food für die Familienbande

Familien, denen gutes Essen und Genuss wichtig sind, haben vielleicht Lust, etwas mehr Zeit in eine Mahlzeit zu investieren, und großen Spaß an der Zubereitung von Gerichten, bei denen alle mithelfen können. Übrigens eine wunderbare Spielart, Kindern Freude am Genießen nahezubringen. Den mit den eigenen Händen geformten Spinatknödeln, der selbst belegten Pizza und dem Apfelstrudel, für den die Äpfel mit Hingabe klein geschnitten wurden, wird viel mehr Wertschätzung entgegengebracht. Beim gemeinsamen Werkeln in der Küche lernen die Kids, sich auf eine Sache eine Weile voll und ganz zu konzentrieren. Sie verbinden Kochen und Backen mit Spaß und nicht mit lästiger Pflicht – eine wunderbare Voraussetzung dafür, dass ihnen später einmal die eigenhändige Zubereitung von Speisen wichtig sein wird. Und indem Kinder »Erwachsenendinge« erledigen dürfen, wächst nebenbei ihr Selbstbewusstsein. Je größer die Kinder werden, umso mehr Verantwortung können Sie ihnen übertragen. Mit etwa 10 Jahren dürfen Kinder dann mal ein einfaches Gericht wie Pasta mit einer leckeren Sauce ganz alleine für die ganze Familie kochen, das natürlich wie beim

Lieblingsitaliener am schön gedeckten Tisch aufgetragen wird.

### **HILFE, MEIN KIND MÖCHTE VEGETARISCH ODER VEGAN ESSEN!**

Auch wenn das vielleicht nicht die Ernährungsform ist, die Sie sich für Ihre Familie vorstellen, akzeptieren Sie die Entscheidung Ihres Kindes. Beziehen Sie Ihr Kind in die Mahlzeitenplanung mit ein und machen ihm klar, dass Pudding-Vegetarismus und Chips-Veganismus alles andere als gesund sind. Da in der vegetarischen Ernährung Milchprodukte und Eier auf dem Speiseplan stehen dürfen, ist es hier relativ einfach, mithilfe eines abwechslungsreichen Speiseplans, in dem obendrein Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte die Hauptrolle spielen, mit allen Nährstoffen gut versorgt durchs Leben zu gehen. Vegan lebende Menschen sollten so oft wie möglich Hülsenfrüchte, Nüsse und auch fermentierte Lebensmittel in ihre Mahlzeiten einbauen. Dafür gibt es sehr leckere Rezepte, die die nicht vegan essenden Familienmitglieder ohne großen Aufwand um ein Steak, Schnitzel oder Fischfilet ergänzen können. Respekt gegenüber den Vorlieben jedes Menschen, der mit am Tisch sitzt, ist eine gute Basis für gelungene Familienmahlzeiten.



**BUNT, BUNT, BUNT ...** sind alle meine Feste. Es gibt tolle Accessoires und Dekoartikel für jede Party.



**EINFACH GUT** Suppen und Eintöpfe sind die ideale kulinarische Begleitung für Feste mit vielen Gästen.

## Glückliche Gäste, entspannte Feste

Zu Geburtstagen, Weihnachten und Festen wie Taufe oder Konfirmation kommt meist die ganze Familie zusammen. Wer zu Hause alle verköstigt, hat alle Hände voll zu tun. Was gilt es zu beachten, damit auch Sie als Gastgeber etwas von der Party haben?

## Kindergeburtstag leicht gemacht

Vom Kindergartenalter bis mindestens zum Ende der Grundschulzeit ist er beinahe Pflicht: der Kindergeburtstag. Beim Essen brauchen Sie nicht viel Aufwand zu treiben,

denn für die Kinder sind die Spiele und die Geschenke viel spannender. Stillsitzen bei Kakao, Kuchen und Snacks ist oft zu viel verlangt. Am besten bereiten Sie ein »Von-der-Hand-in-den-Mund-Büfett« vor: süße und herzhafte Muffins, bunte Spieße mit Käse- und Gemüsewürfeln, Trauben und Brotstücken, Pizza-Brötchen oder -Schnecken und eventuell eine Gemüseschlange sind bei den Kleinen Dauerbrenner. Alle bedienen sich nach Lust und Laune. Wenn Sie eine Mottoparty machen, geben Sie den Speisen einfach dazu passende Namen: Räuberspieße, Ritterschmaus, Feenkuchen, Dinofüße ... lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Übrigens: Klassische Spiele wie Topfschlagen, Scharade und eine Schnitzeljagd sowie kleine Basteleien kommen nach wie vor gut an bei den Kleinen. Auch diese Spiele kann man ja dem jeweiligen Motto angleichen. Wer jedoch gerne backt und Lust hat, für sein Kind eine Motivtorte zu zaubern, der sollte das unbedingt machen. Das Geburtstagskind wünscht sich ein Burger- oder Hotdog-Büfett? Wunsch erfüllt: Rezepte finden Sie auf den [Seite 134](#), [Seite 136](#), [Seite 140](#), [Seite 141](#). Kindergeburtstag an Halloween? Toben Sie sich aus: Gruselrezepte gibt es ab [Seite 154](#).

## OH, DU FRÖHLICHE

Die Erwartungen an Weihnachten sind groß – und leicht zu enttäuschen. Vor allem kleinere Kinder können vor Aufregung nicht still sitzen und das Drei-Gänge-Menü wird zum Spießrutenlauf. Dann ist es am besten, die Bescherung vorzuziehen und vielleicht mit einem Spiel zu verbinden: Wer eine Sechse würfelt, darf ein Geschenk auspacken, und die anderen sehen zu. Das bringt etwas Ruhe und jedes Präsent wird mehr gewürdigt. Danach können alle den Braten oder das Fondue samt Vorspeise und Dessert in vollen Zügen genießen.

## Büfetts für viele Gäste

Für Familien, die öfter groß feiern, lohnt sich die Anschaffung von Wärmebehältern, wie man sie von Catering- oder Restaurant-Büfetts kennt. Sie sind relativ preisgünstig und können bei Bedarf in der Familie oder im Freundeskreis die Runde machen. Planen Sie die Speisen immer so, dass möglichst viel am Vortag erledigt werden kann: Gegrillte Antipasti (s. [Seite 112](#)), die noch besser schmecken, wenn sie über Nacht durchziehen konnten, Hummus (s. [Seite 115](#)), Dips und Saucen (s. [Seite 118](#)/[Seite 119](#)) und z. B. der Fenchelwürzige Schweinebraten von [Seite 133](#). Das reduziert die Zeit in der Küche am Tag des Festes. Und wenn Gäste anbieten, einen Teil des Büfetts, z. B. die Desserts, zuzubereiten, dann nehmen Sie das gerne an. Es kommt sicher eine Gelegenheit, bei der man sich revanchieren kann.

## Ein Topf voll Gutes

Für eine legere Party sind ein bis zwei große Töpfe voll Gutem – einer mit und einer ohne Fleisch – immer heiß beliebt. Chili con und sin carne (s. [Seite 130](#)), Gulaschsuppe (s. [Seite 132](#)) und Gemüsecurry (s. [Seite 129](#)) lassen sich auch in großen Mengen vorbereiten, kurz vor der Party erhitzen und auf dem Herd warm halten. Jeder bedient sich und alle sind happy.

## Essen unterwegs – keine Nebensache

Wer Kinder hat, kennt das: Man hat gerade gefrühstückt und sitzt im Auto, um zu einem Ausflug aufzubrechen, schon tönt es von der Rückbank: »Wir haben Hunger!« In keiner anderen Lebensphase spielen Snacks so eine große Rolle wie in der Familienzeit mit Kindern. Und on top muss ja immer was in die Brotbox für Schule oder Kindergarten.

## Pausenbrot war gestern

Die Zeiten, in denen man jeden Tag dasselbe in der Brotdose fand, sind vorbei: Mit Wurstbrot plus abwechselnd Apfel, Banane oder Mandarine entlockt man heute keinem Teenie mehr ein »Wow, lecker!«. Influencer in den sozialen Medien kochen es vor und die Kids sind begeistert: Baked Oatmeal, Energy Balls, Wraps und Sushi-Sandwiches sind das Nonplusultra für die Pause. Und ganz ehrlich, im Nährstoffgehalt hängen sie die Wurststulle um Längen ab. Ab [Seite 171](#) finden Sie vieles für die Brotbox, was Ihren Kindern garantiert schmeckt und sie mit vielen Nährstoffen und Energie versorgt, damit sie leistungsstark und konzentriert durch den Schultag kommen. Einiges lässt sich auf Vorrat oder gleich für zwei bis drei Tage herstellen. Größere Kinder können sich ihre Pausenverpflegung selbst zubereiten.



**KRAFTSPENDER** Eine Lunchbox, die lang anhaltend Energie spendet, enthält Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und hochwertiges Eiweiß.

### Quick and easy

Es kommt jedoch vor, dass keine Zeit ist, um groß etwas vorzubereiten. Auch dann geht die Welt nicht unter. Getrocknete Früchte wie Apfelringe und Aprikosen, Studentenfutter und Nusskerne eignen sich zum Knabbern und halten Ihre Kinder bei Laune: Sie liefern wertvolle Vitamine und Ballaststoffe. Mit einem hart gekochten Ei,

einigen Oliven, Hartkäsewürfeln und einer Scheibe Vollkornbrot im Gepäck ist für ein Hungerloch während einer langen Autofahrt bestens vorgesorgt. Wer mehr Zeit hat, kann Obst und Gemüse vorbereiten: Apfel- und Birnenschnitze, Gurke, Paprika, Möhren und Kohlrabi in mundgerechte Streifen schneiden und bei Bedarf aus der Lunchbox zaubern – Naschen mit den Fingern ausdrücklich erlaubt! Auch Erdbeeren, Kirschen oder Radieschen sind, gewaschen und »am Stiel«, als Fingerfood auf die Schnelle beliebt.

## Lunch to go

In der Mittagspause an einem langen Arbeits- oder Schultag braucht der Körper eine ausgewogene Mahlzeit, die sättigt, aber nicht schwer im Magen liegt. Döner, Pizza und Co. fallen also weg. Ab [Seite 204](#) finden Sie ein paar Ideen, mit denen man gut gestärkt in die zweite Tageshälfte startet. Bratlinge mit Dip und kreative Salate sind leicht zu transportieren und weit weg vom Einheits-Fast-Food.

### SEID IHR PICKNICKER?

Im Sommer gibt es nichts Schöneres, als eine Mahlzeit draußen in der Natur zu genießen. Ein Badetag am See, eine Radtour, Sonnenuntergang am Meer, ein Besuch am Abenteuerspielplatz – und der Picknickkorb ist dabei. Probieren Sie es aus: Decke ausbreiten, Leckereien darauf arrangieren, für die Erwachsenen gibt es vielleicht ein Glas Wein oder ein Bier. Die Kinder spielen am Wasser oder mit den mitgebrachten Outdoor-Spielen. Durchatmen, genießen und im Mini-Urlaubs-Feeling schwelgen.



## SPICY KICHERERBSENSALAT

rasante Mischung

**Für 1 Person**

**Zubereitungszeit ca. 20 Min.**

**pro Portion ca. 365 kcal**

- 130 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 Schalotte
- 1 rote Spitzpaprika
- 50 g Chorizo am Stück (span. Paprikawurst)
- 1 TL Rapsöl
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Zitronensaft
- Salz · Pfeffer
- 2 Stängel Petersilie

## 50 g Baby-Blattspinat

- 1.** Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und fein würfeln, Paprika waschen und längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Chorizo längs halbieren und in kleine Stücke schneiden, diese in eine kalte Pfanne ohne Fett geben, dann unter Wenden ca. 5 Min. braten und dann herausnehmen. Das Öl in die Pfanne geben. Die Kichererbsen darin unter Rühren ca. 5 Min. braten. Schalotte und Paprika hinzufügen und alles ca. 3 Min. braten. Kreuzkümmel, Essig und Zitronensaft dazugeben und die Chorizo unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
- 2.** Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken und unter den Kichererbsensalat mischen. Diesen in eine Lunchbox oder ein Schraubglas (500 ml) geben. Den Spinat verlesen, waschen, trocken schütteln und darauflegen. Das Glas verschließen und den Kichererbsensalat bis zum Genuss kalt stellen.



# PENNE TO GO MIT JOGHURTPESTO

mit einer leichten Pestovariante ohne Öl

**Für 1 Person**

**Zubereitungszeit ca. 20 Min.**

**pro Portion ca. 790 kcal**

1 ½ EL Pinienkerne

15 g Basilikum

40 g Montello (am Stück; ersatzweise Parmesan)

1 Knoblauchzehe

¼ Bio-Zitrone

75 g Joghurt (3,8 % Fett)

Salz · Pfeffer

1 Msp. Honig

125 g Penne lisce (glatte Penne, ersatzweise Penne)

200 g Brokkoli

½ Kästchen Kresse

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten, dann aus der Pfanne nehmen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, dann samt den Stielen grob in Stücke schneiden.
2. Vom Käse mit dem Sparschäler 15 g in feinen Streifen abziehen und mit den Händen zerbröckeln, den übrigen Käse grob würfeln. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.
3. 1 EL Pinienkerne, Basilikum, Knoblauch, Käsewürfel, Zitronenschale, ½ EL Zitronensaft und Joghurt in einem