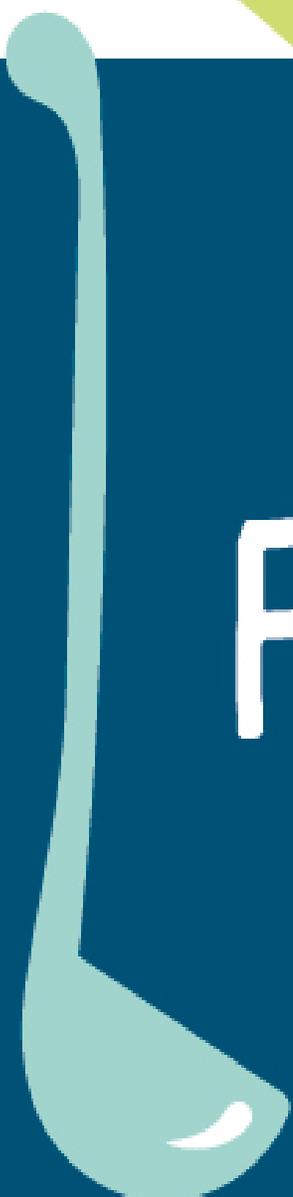
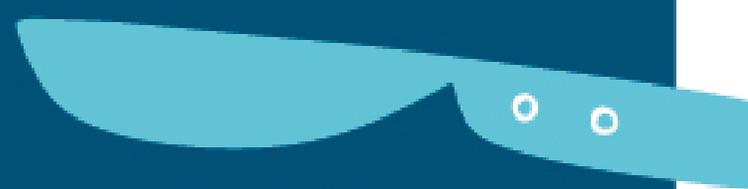


CORA WETZSTEIN



FAMILIEN KÜCHE

super easy!



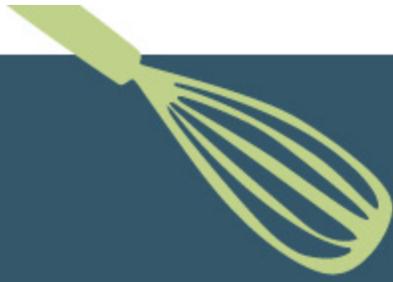
... UND ALLEN
SCHMECKT'S!



EMF



70 SCHNELLE REZEPTE
MIT WENIG ZUTATEN



CORA WETZSTEIN

FAMILIEN KÜCHE

super easy!

70 SCHNELLE REZEPTE
MIT WENIG ZUTATEN



... UND ALLEN
SCHMECKT'S!

IMPRESSUM

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN E-BOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2021

© 2021 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7,
6859 Igling

Cover & Layout: Silvia Keller

Satz: Claudia Kelpen

Projektleitung und Lektorat: Marline Ernzer

Herstellung: Laura Denke

Fotografie: Lena Pfetzer (www.lenaliciously.com), Waghäusel

Illustrationen: Shutterstock: © Digital Draw Studio

ISBN 978-3-7459-0594-6

www.emf-verlag.de

INHALT

[Vorwort](#)

[Die Zutaten](#)

[Stressfreie Familienküche](#)

[Wissenswertes zu den Rezepten](#)

[SALATE](#)

[Nudelsalat mit Brokkoli und Ei](#)

[Brotsalat mit Tomaten](#)

[Käse-Eier-Salat](#)

[Schnitzel-Paprika-Salat mit Reis](#)

[Kartoffelsalat mit Pesto](#)

[Asia-Nudelsalat mit Schnitzelstreifen](#)

[SUPPEN](#)

[Kartoffelsuppe mit Käsebrot](#)

[Brokkolicremesuppe](#)

[Mediterraner Fischeintopf](#)

[Bunte Minestrone](#)

[Tomatensuppe mit Käsecrackern](#)

[Gemüsesuppe mit Flädle](#)

[HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH](#)

[Club-Sandwich mit Curry und Apfel](#)

[Überbackene Schnitzel mit Tomatennudeln](#)

[Rahmgeschnetzeltes mit Reis](#)

[Käserisotto mit Schnitzel](#)

[Apfel-Curry-Gchnetzeltes](#)

[Zwiebelschnitzel mit Kartoffeln](#)

Gefüllte Paprika mit Tomatensauce
Paprikanudeln mit Fleischbällchen
Käse-Fleisch-Küchlein mit Ofengemüse
Paprikaschnitzel mit Kartoffelpüree
Nudelpfanne Carbonara
Schnitzel mit Nudel-Tomaten-Salat
Cordon Bleu Natur mit Kartoffelecken vom Blech
Spätzle-Fleisch-Pfanne mit Gemüse

HAUPTGERICHTE MIT FISCH

Curry-Nuss-Reis mit gebratenem Fisch
Knusperfisch mit Brokkoli-Apfel-Salat
Fischküchlein mit Rahmgemüse
Fisch-Korma mit Reis
Fisch-Gemüse-Päckchen
Fisch-Auflauf mit Spinat
Pfannkuchen mit herzhafter Füllung
Überbackenes Fischfilet
Fisch mit Gremolata

VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

Wraps mit Spinat-Tomaten-Füllung
Käsesticks mit Apfelchutney und Kartoffeln
Gemüsecurry mit Reis
Reiche Ritter mit Paprikagemüse
Zwiebelkuchen-Brote
Pizzabrote mit Tomate und Paprika
Nudeln mit Paprika-Sahne-Sauce
Nudel-Spinat-Frittata mit Salsa
Kartoffelaufbau mit Brokkoli

Bunte Eierpizza

Pasta mit Basilikumpesto

Brokkoli-Nuggets mit Eier-Quark-Dip

Kartoffel-Spinat-Curry mit Ei

Strammes Mäxle

Brokkoli-Quiche

Veggie-Flammkuchen mit Paprika und Zwiebel

Käsespätzle mit Röstzwiebeln

Brotknödel mit Rahmspinat

Kaspressknödel mit Tomaten-Gemüse-Sauce

Bratkartoffeln mit Spiegelei

Käse-Omelett mit lauwarmem Gemüsesalat

Asia-Rührei

Grüne Shakshuka

Mini-Kartoffelpizzen Margherita-Style

Gemüsepuffer mit Paprika-Dip

Bruschetta

Nudeln mit Tomaten-Sahne-Sauce

SÜSSES

Fruchtiger Crumble mit Sahne-Topping

Apfelküchlein mit Nussquark

Quarkküchlein mit Zuckerstaub

Bratäpfel mit Nüssen und Sahne

Süße Nudeln mit gerösteten Nüssen

Sahnereis mit Crunch

Scheiterhaufen mit Äpfeln

Quarkauflauf mit Puderzucker

Pfannkuchen für Naschkatzen

Autorin und Fotografin

LECKER, HEUT
GIBT'S ...!



VORWORT

LIEBE ELTERN,

kennen Sie den Gedanken: *Der Tag hat gefühlt schon wieder zu wenig Stunden!* Arbeit, Familie und Haushalt unter einen Hut zu bringen, ist kein leichtes Unterfangen. Kümmern wir uns um das Eine, plagt uns das schlechte Gewissen, weil unsere Lieben dabei „vernachlässigt“ werden. Und ganz besonders, was die Ernährung unserer Kinder angeht, stehen wir Eltern ganz schön unter Druck. Gesund und ausgewogen soll es sein, was wir auf den Tisch bringen. Doch wie sollen wir das schaffen, wenn wir mal wieder länger arbeiten müssen, weil der Chef noch ganz dringend eine Präsentation für ein Meeting braucht, und die Kinder nach der Schule schon beinahe vor der Tür stehen, mit Kohldampf natürlich?! Oder ein anderes, ebenso bekanntes Szenario: Die ganze Familie genießt einen schönen Nachmittag im Freibad und in Ihrem Kopf pocht der Gedanke, jetzt schon alles zusammenzupacken, damit noch das Ratatouille mit selbst gebackenem Brot rechtzeitig zum Abendessen fertig wird! Gerade in solchen Situationen ist der Griff zur Tiefkühl-Pizza oder einem anderen Fertiggericht sehr verlockend. Aber, das muss gar nicht sein!

ZU VIELE ZUTATEN

*„Das ist mir im Alltag
alles zu umständlich!“,
höre ich sie dann
oft sagen.*

Die Idee zu diesem Buch ist in mir aus mehreren Gründen gereift: Zum einen, weil es mir oft genauso geht, wie oben beschrieben. Doch ich habe erkannt, dass ich aus dem, was mein Vorrats- und Kühlschrank so hergibt, noch eine ganz

ordentliche Mahlzeit zaubern kann. Und zum anderen, höre ich oft von meinen Freunden oder Familienmitgliedern, dass die Rezepte in meinen Kochbüchern ja alle sehr lecker aussehen, aber sie die Hälfte der Gewürze nicht zu Hause haben oder manche der Zutaten gar nicht kennen, geschweige denn wissen, wo es sie zu kaufen gibt. „Das ist mir im Alltag alles zu umständlich!“, höre ich sie dann oft sagen.



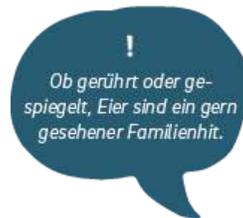
So kam mir die Idee, ein Kochbuch zu schreiben, das richtig „basic“, also grundlegend einfach ist. Mit einer sehr begrenzten Zahl an [Zutaten](#), die wirklich überall erhältlich sind oder die jeder meist zu Hause hat, und die sich auch einige Zeit bevorraten lassen. Ergänzt um Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker. Und diese Zutaten habe ich im „Mix & Match“-Stil zu leckeren Rezepten kombiniert, die rasch gekocht sind und allen schmecken. Betrachten Sie das Buch als kleinen Helfer in der Zeitnot. Alle Rezepte in diesem Buch sind unkompliziert, aber abwechslungsreich. Und sie nehmen Ihnen den Stress und auch das schlechte Gewissen, damit Sie mit Stolz sagen können: „Ich habe heute keinen Döner geholt, sondern meine Familie mit einem leckeren, ausgewogenen Essen verwöhnt.“ Und Ihrer Familie wird dabei vermutlich gar nicht auffallen, dass die Rezepte aus dem Notfall-Vorrat stammen.

Ich war sehr gespannt, wie die Gerichte meiner Familie schmecken, als ich sie für dieses Buch getestet habe. Suppe ohne Brühe, nur mit Salz und Pfeffer gewürzt, mediterrane Gerichte, in denen es nicht vor Kräutern strotzt, Asia-Curry ohne Ingwer ... das kann doch gar nicht schmecken? Doch, das kann es! Und welch Balsam für die Seele, wenn es nach

dem Essen hieß: „Yummi, Mami, das darfst du gern mal wieder machen!“

DIE ZUTATEN

Nur diese 20 Zutaten, ergänzt um Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker, mehr braucht es nicht, um die einfachen und abwechslungsreichen Rezepte in diesem Buch nachzukochen. Legen Sie sich davon einen Vorrat an und Sie sind immer gewappnet für den großen Hunger!



EIER

Sie sind in der schnellen Küche eigentlich unverzichtbar: Zum einen bleiben sie im Kühlschrank gelagert ab Legedatum etwa drei Wochen frisch, zum anderen lassen sich aus ihnen viele fixe Rezeptideen zubereiten. Für alle Rezepte in diesem Buch eignen sich Eier in Größe M, aber sie gelingen auch mit S- oder L-Eiern.

SAHNE

Sie verfeinert und bindet Suppen und Saucen. Süßspeisen verleiht sie ein wunderbar cremiges Mundgefühl. Frische Sahne, die meiner Meinung nach am besten schmeckt, ist etwa zwei Wochen haltbar, H-Sahne wesentlich länger.



QUARK

Er verhilft als Sauermilchprodukt zu einer gesunden Darmflora. In der Küche ist Quark universell einsetzbar und macht, sowohl süß als auch herzhaft zubereitet, immer eine

gute Figur. Es gibt ihn in der Magerstufe, mit 20 % oder 40 % Fett. Nehmen Sie einfach den, der Ihnen am besten schmeckt.



*Emmentaler,
Bergkäse, Tilsiter,
Butterkäse,
Edamer oder Gouda
eignen sich
hervorragend.*

KÄSE

Wer immer etwas Schnitt- oder Hartkäse im Kühlschrank hat, kann diesen eigentlich für alle Rezepte hier im Buch verwenden, wenn in der Zutatenliste „Käse“ angegeben steht. Sollten auch andere Käsesorten passen, stehen sie als Vorschläge in Klammern dahinter.

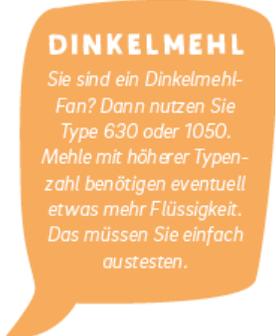
NUDELN

Legen Sie sich einen kleinen bunten Vorrat an: jeweils lange und kurze Nudeln, ein Päckchen Suppennudeln und vielleicht noch eine Asia-Variante in Form von Glas- oder Mie-Nudeln. So kann man ganz nach Lust und Laune entscheiden, was heute in den Topf kommt.

REIS

Wenn Sie eine Sorte Langkornreis (z. B. Basmati- oder Spitzenlangkornreis) sowie eine Packung Rundkornreis (z. B. Milch- oder Risottoreis) im Vorrat haben, sind Sie für alle Rezepte mit Reis in diesem Buch perfekt gerüstet.

DINKELMEHL



Sie sind ein Dinkelmehl-Fan? Dann nutzen Sie Type 630 oder 1050. Mehle mit höherer Typenzahl benötigen eventuell etwas mehr Flüssigkeit. Das müssen Sie einfach austesten.

MEHL

Mehl hält sich viele Monate und sollte im Vorratsschrank nicht fehlen. Für fixe Teige und zum Binden ist es ein Must-have. Sie können für die Rezepte im Buch Weizenmehl Type 405, 550 oder 1050 verwenden.

NÜSSE

Mandeln, Wal- und Haselnusskerne finden Sie in jedem Supermarkt im Backregal. Am besten ganze Nusskerne kaufen und bei Bedarf im Blitzhacker mahlen. So werden die fettreichen Kerne nicht so schnell ranzig.



Die meisten Kinder mögen lieber milde Currypulver-Sorten.

CURRYPULVER

Die gelbe Gewürzmischung ist neben Salz und Pfeffer eine tolle Ergänzung im Gewürzregal. Sie zaubert ein bisschen Asia-Feeling in jedes Gericht.

KARTOFFELN

Lagern Sie Kartoffeln kühl und dunkel, aber luftig – so können Sie sich über relativ langen Kartoffelgenuss freuen.



-TIPP-

Bleibt doch mal etwas altbackenes Brot übrig, gibt's Scheiterhaufen (s. S. 130), Reiche Ritter (s. S. 82) oder Kaspressknödel (s. S. 104).

BROT

Der Kinderliebling Toastbrot geht natürlich immer, weil es sich auch gut einfrieren und nach Bedarf im Toaster auftauen lässt. Das funktioniert aber mit jeder anderen Brotsorte ebenso gut.

Brokkoli ist ein absolut toller Verwandlungskünstler!

BROKKOLI

Frischer Brokkoli hält sich zugegebenermaßen nur ein paar Tage im Kühlschrank – aber es gibt ihn in jedem Supermarkt tiefgefroren zu kaufen. Brokkoli ist eine der wenigen Kohlarten, die Kinder meist gerne essen.

PAPRIKA

Die Vitamin-C-Bomben in Rot, Gelb und Grün schrumpeln, trocken und kühl gelagert, gar nicht so schnell vor sich hin. Kühlschrankkälte mögen sie allerdings nicht. Ihr Vorteil ist, dass sie roh und gekocht schmecken.

! Gekocht schmecken Zwiebeln leicht süßlich, eine Geschmacksrichtung, die Kinder von klein auf bevorzugen.

ZWIEBELN

In einem Tontopf oder Körbchen aufbewahrt, bleiben sie mehrere Wochen einsatzfähig. Sie sind in meinem Basisvorrat gelandet, weil sie Suppen, Saucen, Salaten und Dips eine tolle Würznote verleihen, wenn ansonsten nur Salz und Pfeffer zur Verfügung stehen.

–TIPP–

Etwa 5 frische Tomaten entsprechen einer Dose stückige Tomaten mit 400 g Inhalt.

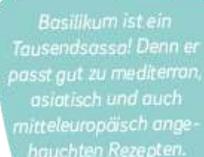
TOMATEN

Im Sommer dürfen es gerne frische Tomaten sein. Vielleicht

haben Sie ja sogar ein paar Pflanzen auf dem Balkon oder der Terrasse, dann ist der Vorrat gesichert. Im Winter greifen Sie zu stückigen Tomaten oder Kirschtomaten aus der Dose – sie enthalten keine Zusatzstoffe und müssen auch nicht geschnippelt werden.

ÄPFEL

Wenn ein Obst für den Vorrat geeignet ist, dann der Apfel. Entsprechende Lagertypen bleiben luftig und kühl aufbewahrt, z. B. in einer Holzkiste im Keller, monatelang knackig. Und: Sie können nicht nur süß! Auch in Salaten oder Geschnitteltem kommt ihre süß-säuerliche Art gut an.

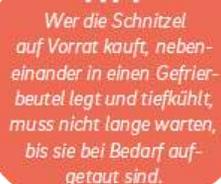


Basilikum ist ein Tausendsassa! Denn er passt gut zu mediterran, asiatisch und auch mitteleuropäisch angehauchten Rezepten.

BASILIKUM IM TOPF

Zarte Kräuter sind empfindlich und machen im Bund schnell schlapp. Doch in der TK-Variante sind sie eher geschmacklos. Darum greife ich gern zum Vorrat im Topf. Für die Rezepte in diesem Buch habe ich mich für Basilikum entschieden.

-TIPP-



Wer die Schnitzel auf Vorrat kauft, nebeneinander in einen Gefrierbeutel legt und tiefkühlt, muss nicht lange warten, bis sie bei Bedarf aufgetaut sind.

MINUTENSCHNITZEL

Die dünnen Schnitzel sind ratzfatzt fertig, ohne zäh zu werden. Wer lieber Rind und Geflügel statt Schwein isst, kann in den Rezepten nach Lust und Laune variieren.

FISCH

Bevorzugen Sie nachhaltig gefangenen Fisch, bei dem darauf geachtet wird, Arten nicht zu überfischen und Beifang zu vermeiden.

FISCH

Sie haben einen Supermarkt mit Frischfischtheke um die Ecke? Dann können Sie sich auf die Schnelle gerne dort eindecken. Ansonsten sind Fischfiletstücke aus der Kühltruhe perfekt für den Vorrat. TK-Filetstücke am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

TK-GEMÜSE(-MISCHUNG)

Wer gesund und ausgewogen kochen möchte, der investiert meist viel Zeit ins Gemüseschnippeln. Hier empfehle ich TK-Gemüse oder -Mischungen: Egal ob Königs-, Suppen- oder Wokgemüse, es gibt sie auch ohne künstliche Zusatzstoffe und Gewürze und sie versorgen Ihre Familie mit vielen Vitaminen dank erntefrischem Einfrieren.

ESSIG

Auf jeden Fall sollten Sie immer eine Flasche Weißweinessig im Haus haben. Der ist farblich neutral und passt auch geschmacklich zu allem. Wer ab und zu noch eine süßlich-fruchtige Variante schätzt, der legt sich zusätzlich Aceto balsamico zu.

ÖL

Als Universalöl ist Rapsöl perfekt. Es eignet sich zum Braten, aber auch zum Anrühren von Salatsaucen. Obendrein ist seine Fettsäurezusammensetzung sehr gesund. Aber auch Olivenöl kann auf bis zu 200 °C erhitzt werden und ist kalt ebenso ein Genuss.

-TIPP-

*Wer auf künstliche
Zusatzstoffe lieber
verzichtet, der wählt
ein Salz, das keine
Rieselhilfen enthält.
Toll ist auch grobes
Salz oder Pfeffer für
die Mühle.*

SALZ, PFEFFER UND ZUCKER

Welche Sorte Sie bevorzugen, bleibt Ihnen überlassen.

Zucker wird in Elternkreisen gern verteufelt. Und es stimmt: Wer zu viel Zucker isst, schadet seiner Gesundheit. Daher Zucker am besten wie ein Gewürz verwenden.

Stressfreie FAMILIENKÜCHE

PLANUNG ENTLASTET

Nehmen Sie sich jede Woche 15 Minuten Zeit, einen Wochenspeiseplan plus passende Einkaufsliste zu erstellen. Wenn Sie tatsächlich mit einem Einkauf in der Woche über die Runden kommen wollen, dann planen Sie für die ersten drei bis vier Tage Gerichte mit frischen Zutaten und in den restlichen drei bis vier Tagen greifen Sie dann auf Vorratsrezepte zurück. Einkaufen ist ein Zeitfresser. Besonders, wenn man geföhlt sowieso schon zu wenig davon hat. Wenn alle Zutaten im Haus sind und klar ist, was auf den Tisch soll, ist das unheimlich entlastend.

HAMSTERN, NEIN! – KLEINER VORRAT, JA!

Nudeln, Dosentomaten, Reis, Zucker, Mehl ... alles, was sich lang hält, kann auch in drei- oder vierfacher Menge im Vorratsregal stehen. Ist die letzte Packung angebrochen, kommt die Zutat wieder auf den Einkaufszettel.

SAISONAL UND REGIONAL

Wer seinen Obst- und Gemüseeinkauf am regionalen und saisonalen Angebot orientiert, der spart viel Zeit, Geld und schlechtes Gewissen. Sie müssen nicht in fünf Geschäfte gehen, um Erdbeeren im Dezember zu ergattern. Außerdem sind regionale und saisonale Lebensmittel in der Regel günstiger und mit dem Kauf unterstützen Sie eine nachhaltige Konsumform, die die Umwelt schont.

DAS SCHMECKT MIR NICHT!

Es gibt immer mal Gerichte, die Kinder nicht mögen. Kein Problem, dann gibt es eben einen Joghurt oder ein Brot. Gewöhnen Sie sich ab, schon im Vorhinein Extragerichte für die Kinder zu kochen. Denn sie greifen immer zum Altbekannten und Beliebten, wenn sie die Wahl haben. Steht jedoch nur ein Gericht auf dem Tisch, sind sie eher bereit zu

probieren. Wollen meine Kinder etwas nicht probieren, weil es ihrer Meinung nach eklig aussieht, ist mein Todschlagargument immer: „Dann dürft ihr niemals Schokocreme probieren. Denn die sieht aus wie etwas, das ihr niemals essen würdet ...“ – das klappt meistens. Und wenn nicht, Contenance bewahren. Sollte das Essen nach dem Probieren tatsächlich nicht schmecken, auch in Ordnung. Nur nicht aufgeben: Kinder sind von Haus aus neugierig und wenn man ihnen Abwechslung anbietet, nehmen sie die auch gerne an. Da sollten Sie einfach ein bisschen Geduld haben, sich nicht aus der Ruhe bringen lassen und Nudeln-mit-Nix- oder Straßenkreide-Essphasen (kein Scherz! Das ist bei meiner kleinen Tochter tatsächlich vorgekommen. Siehe unten!) einfach aussitzen.

KLEINE ANEKDOTE AM RANDE ...

Meine Tochter Franca ist tatsächlich im Alter von ein bis zwei Jahren nach jedem Essen aufgestanden, ohne etwas zu essen. Ist raus in den Garten gegangen und hat sich von Sand, Erde, Zementbrocken und ganz bevorzugt Straßenkreide ernährt – ach ja, und Milch hat sie getrunken. Das war ganz schön verrückt, aber auch wir haben die Kreidezeit überwunden und jetzt ein Kind, das doch recht abwechslungsreich und gerne mit uns am Tisch isst.

WISSENSWERTES *zu den Rezepten*

ESSEN IST FERTIG!

Mein Ziel war es, dass Sie nicht länger als 30 Minuten mit der Zubereitung des Essens beschäftigt sind. Bei vielen Rezepten im Buch steht das Gericht auch nach spätestens 30 Minuten auf dem Tisch. Mit Ausnahme der Rezepte, die im Ofen zubereitet werden. Sie sind innerhalb von 30 Minuten im Backofen und dann gilt es nur noch die Backzeit abzuwarten. Aber auch die kann man sinnvoll nutzen: die Hausaufgaben der Kinder kontrollieren, das Tages-Chaos beseitigen oder die Kinder schon mal duschen und bis auf das Zähneputzen bettfertig machen. Dann sind To-dos, die sonst oft nach dem Essen noch anstünden, auch schon erledigt – und Sie können den Feierabend mit einem gemütlichen Essen einläuten.

ZEIT IST RELATIV

Aber bitte nageln Sie mich nicht auf exakt 30 Minuten fest. Denn da spielen auch ein paar äußere Faktoren mit rein, die ich nicht beeinflussen kann:

- Jeder arbeitet unterschiedlich schnell.
- Ich koche auf einem Induktionsherd. Nudelwasser & Co. erreichen so schneller den Siedepunkt als auf einem normalen Elektroherd. Wer also Letzteren hat, sollte das Kochwasser für Kartoffeln oder Pasta immer zu allererst aufsetzen. Oder aber im Wasserkocher schon mal eine große Portion Wasser aufkochen, in den Topf geben und so den Vorlauf etwas abkürzen.
- Wer eine richtig große Pfanne hat, der brät [Gemüsepuffer](#) und [Reiche Ritter](#) schneller als mit einer kleinen Pfanne, weil es weniger Durchgänge braucht, bis alles fertig ist. Doch das Gute bei den Gerichten ist:

Sobald die erste Fuhre fertig ist, kann zumindest ein Teil der Familie, wenn's sehr dringend ist, schon mit dem Essen loslegen.

- Große Zutat, kleine Würfel: Große Kartoffeln, Äpfel oder Zwiebeln bedeuten wesentlich weniger Zeitaufwand beim Schälen und Putzen. Wer sie dann noch in kleine Würfel schneidet – da kommt es natürlich auch auf das Rezept an – spart anschließend Garzeit.

BESCHLEUNIGER

Nützliche Helfer in der schnellen Familienküche sind auf jeden Fall ein Blitzhacker oder eine Küchenmaschine, die das Raspeln von Gemüse zeitlich enorm abkürzen. Wer ein paar Minuten mehr Zeit hat, der darf natürlich gerne von Hand und mit dem Gemüsehobel arbeiten. Übrigens eine tolle Tätigkeit, um Ärger, der sich vielleicht tagsüber aufgestaut hat, kraftvoll abzubauen.

Nice to have: Ich persönlich halte einen Fleischwolf ja auch für eine nachhaltige Lebensanschaffung. Damit werden Schnitzel im Handumdrehen zu Hackfleisch, wenn es statt Fleisch am Stück doch spontan die Bolognese sein soll. Und Gemüseasper finden garantiert nix „Igit-Gesundes“ mehr in der Sauce, wenn Sie Möhren, Zwiebel & Co. vorher durch den Fleischwolf drehen.

PORTIONSANGABEN

Die Mengen in den Rezepten sind für zwei große und zwei kleine Esser ausgelegt. Wer zwei pubertierende Halbstarke verpflegen muss, der sollte bei den Mengenangaben für Fleisch, Fisch, Gemüse, Nudeln und Reis ruhig aufstocken, eventuell sogar verdoppeln.