

MARTIN KINTRUP

# FAMILIEN- KÜCHE

für Faule



G|U

MARTIN KINTRUP

# FAMILIEN- KÜCHE

für Faule



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino 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.



# LAZY FAMILY: GANZ BEQUEM KOCHEN!

Die Herrschaft der Tiefkühlpizza ist vorbei. Ab jetzt wird selbst gekocht – und das **richtig gesund, fantastisch lecker** und vor allem **ultraschnell!**

In sieben randvollen Kapiteln finden Sie alles, was die moderne Familie braucht: von **kreativen Frühstücksideen** über **superbequeme One-Pot-Gerichte** und **geniale Ofenhits**, bei denen garantiert jeder schwach wird, bis hin zu **familientauglichen Gemüsegerichten**. Oder eher Lust auf **fixes Fastfood, wandelbare Gerichte** für zwei Tage oder sensationell einfache und ebenso **verführerische Desserts?** Kein Problem! Darüber hinaus finden Sie hinten

im Buch ein paar kunterbunte Anregungen für **Futter für viele** und **Genuss-to-go**.

Alles ist perfekt zugeschnitten **auf die Bedürfnisse von wuseligen Familien**, bei denen im Alltag jede Minute zählt. Die Gerichte sind ausgewogen und nährstoffreich, zudem können sie allesamt ohne jegliche Mühe – auch zusammen mit Kindern – zubereitet werden. Mit exotischen Gewürzen wird sparsam umgegangen oder jeder würzt bei Tisch individuell nach. Und dennoch wurde die eine oder andere Zutat hinzugefügt, die Sie vielleicht bisher noch nicht auf dem Speiseplan hatten, die aber im Supermarktregal darauf wartet, endlich von Ihnen mitgenommen zu werden.

Faul zu kochen, das heißt Zeit zu sparen beim Zubereiten und auch beim Einkauf! Viele Rezepte sind bereits in 15 bis 20 Minuten startklar, für keines brauchen Sie mehr als 30 Minuten. Alternativ erhalten die Gerichte, wie im dritten Kapitel, nach einer kurzen Vorbereitung ihr Finish im Ofen. **Perfekt für einen stressigen Alltag voller Termine und Herausforderungen!** Und darum kommen auch allerlei **praktische Produkte** zum Einsatz, die das Kochleben einfach und bequem machen. **Die Highlights davon werden zu Beginn jedes Kapitels vorgestellt.**

Beim Einkauf ist es wichtig, lange Wege und ständiges Nachkaufen zu vermeiden: **Alle verwendeten Lebensmittel sind im Supermarkt oder im gut sortierten Drogeriemarkt mit Bio-Ecke erhältlich.** Zeitraubende Umwege können Sie sich sparen! Viele Gerichte gelingen mit einem Grundstock aus dem Vorrat. Die frischen Zutaten können Sie dann ganz fix beim kleinen Einkauf zwischendurch besorgen.

Tauchen Sie ein in die Welt des **herrlich entspannten Kochens für die Familie**. Stress und Chaos gehören – zumindest in der Küche – der Vergangenheit an!



# GESUNDES FÜR DIE GANZE FAMILIE

## MIT DIESEN KÜCHENSTARS FUNKTIONIERT'S!

---

**Getreide:** Getreideflocken und Vollkornprodukte sind die beste Wahl. Hier sind noch wertvolle Vitamine, Fette, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten. Im Gegensatz zu Weißmehlprodukten versorgen sie den Körper daher besser und sättigen zudem länger. Dinkel, Roggen, Hafer und Hirse sind besonders empfehlenswert. Dinkel- kann Weizenmehl beim Backen ersetzen. Bei Müslimischungen Zuckerbomben meiden.

**Gemüse:** Basis der gesunden Ernährung. Erlaubt ist, was schmeckt – in beliebig großen Mengen, sofern es nicht in sahniger Sauce schwimmt. Gemüse zum Knabbern, z. B.

Radieschen, Gurke, Möhren, Kirschtomaten und Paprika, am besten jeden Tag bereitstellen. Wenn das nicht klappt, mit einem milden Dressing als leckeren Salat anmachen oder den unwilligen Essern gedünstet als Püree oder als Suppe unterjubeln.

**Obst:** vitaminreich, enthält zudem wichtige Mineral- und Ballaststoffe. Jeden Tag frisch genießen, jedoch aufgrund des nicht unerheblichen Fruchtzuckergehalts in Maßen. Einige Beerensorten, z. B. Heidelbeeren und Himbeeren, aber auch Papayas, Pfirsiche oder Aprikosen sind besonders zuckerarm! Lieber Obststücke essen als Smoothies trinken. Ein Glas Smoothie (250 ml) kann über 30 g Fruchtzucker enthalten, zwei Drittel des für Kinder (8 Jahre) empfohlenen Tagesbudgets. Himbeeren begnügen sich dagegen pro 100 g mit nur 5 g Zucker.

**Kartoffeln & Süßkartoffeln:** enthalten viele Vitamine, Nährstoffe und wertvolles Eiweiß. Zum Schälen besonders bequem sind große Exemplare. Kleine Drillinge und junge Ofenkartoffeln können praktischerweise auch mit der Schale gegessen werden.

**Hülsenfrüchte:** reich an Eiweiß, sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen (z. B. B-Vitaminen) und Mineralstoffen. Außerdem wirken sie sich positiv auf den Cholesterinhaushalt aus. Mit Ausnahme von Erbsen dürfen sie aber nicht roh verzehrt werden. Wegen der kurzen Garzeit ganz besonders praktisch sind halbierte gelbe und rote Linsen. Auch TK-Brechbohnen und TK-Erbsen gehören in jeden faulen Haushalt und sind fix in kochendem Salzwasser gegart. Bereits morgens kann man Hülsenfrüchte genießen: als ungesüßtes Erdnussmus auf Brot, getoppt von etwas Konfitüre.

**Milchprodukte:** Magere Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder den Neuzugang Skyr möglichst täglich in die Ernährung einbauen. Alle enthalten wertvolle Vitamine und

Mineralstoffe sowie wichtiges Kalzium. Probiotische Joghurts versorgen den Körper zusätzlich mit lebenden Bakterien, die sich positiv auf die Darmflora auswirken können. Lieber ungesüßt kaufen und bei Bedarf selber süßen. Fettreiche Käse oder Sah-ne ruhig regelmäßig, aber in geringeren Mengen genießen. Produkte aus Schafs- oder Ziegenmilch sind eine gute Alternative und (abgesehen vom Käse) überraschend mild im Geschmack.

**Fleisch:** wichtiger Eisenlieferant und auch sonst reich an Nährstoffen. Kleine Mengen reichen aus. Fettarmes Fleisch und mageren Aufschnitt wie Putenbrust- oder Kochschinken bevorzugen. Möglichst nur als Bio-Ware oder vom Metzger des Vertrauens kaufen. Fleisch lieber selber würzen, nur gelegentlich, in besonders faulen Momenten, auf Vorgewürztes wie Bratwurst zurückgreifen.

**Fisch:** meist sehr fettarm oder wie Lachs reich an gesunden Fetten, so etwa den essentiellen Omega-3-Fettsäuren, dabei sehr eiweißreich. Dazu hat Seefisch noch ordentlich Jod im Gepäck. Also unbedingt regelmäßig auftischen. Da viele Fischbestände überfischt sind, Fische und Garnelen ausschließlich aus nachhaltigem Fang oder Bio-Aquakultur kaufen. Das ist zwar ein bisschen teurer, sorgt aber für den Erhalt der Ökosysteme im Meer.

**Eier:** mit zahlreichen Vitaminen, Nährstoffen und Eiweiß wichtiger Bestandteil der Ernährung. Da-zu extrem vielseitig und auf unterschiedlichste Art zubereitbar. Fettarme Zubereitungen bevorzugen. Spiegelei ohne Fett oder nur mit wenigen Tropfen Öl gelingt in einer beschichteten Pfanne. Zwei- bis dreimal die Woche genießen.



# PERFEKTE KÜCHENHILFER

## DIE GRUNDAUSSTATTUNG

---

Was in der faulen Familienküche neben Tellern und Besteck zum Einsatz kommt, sehen Sie hier.

**Schneiden und zerkleinern mit der Hand:** Neben einem kleinen **Gemüsemesser** und einem **Sparschäler** (z. B. für Kartoffeln) gehören unbedingt noch ein großes scharfes **Küchenmesser** (z. B. für Fleisch) und ein **Brotmesser** mit geriffelter Klinge ins faule Messerrepertoire, dazu ein **Schneidebrett**. Eine **Vierkantküchenreibe** ermöglicht das schnelle Raspeln kleiner Mengen in verschiedenen Stärken und das Hobeln von Gurken oder Parmesan. Mit der **Knoblauchpresse** sind Knoblauch und Ingwer ohne miefende Finger blitzschnell zerkleinert. Und ein

**Kartoffelstampfer** verwandelt ohne Mühe (Süß-)Kartoffeln in cremiges Püree.

**Maschinell schneiden und zerkleinern:** Für cremige Suppen und Saucen ist ein **Pürierstab** mittlerweile Standard. Am besten mit einem **Blitzhackeraufsatz** für Pesto und Dips. In der Familienküche wird einiges geraspelt und gehobelt – und das häufig in größeren Mengen, so z. B. Möhren, Gurken, Kartoffeln oder Käse. Hier lohnt die Anschaffung einer **Küchenmaschine**: Sie erledigt diese zeitraubende Arbeit ratzfatz.

**Rühren:** Für Rührteige und Eischnee hat sich das robuste **Handrührgerät** bewährt. Wird nur kurz etwas verschlagen, z. B. bei Dressings, reicht der **Schneebesen**. Für Teige wie beim No-Knead-Frühstücksbrot ([>](#)) ist eine **große Rührschüssel** sehr praktisch. Mit dem Teigschaber aus Silikon lässt sich der aufgegangene Teig super von der Schüssel lösen und auch Polenta ganz easy auf einem Blech verteilen. Bei der Zubereitung von Dressings verhindert ein **hoher Rührbecher**, dass Spritzer in der ganzen Küche verteilt werden. Salat und Gemüse nach dem Waschen bzw. Garen am besten mit der **Salatschleuder** trocken schleudern.

**Kochen auf dem Herd:** Um vier und mehr Leute auf bequeme Art zu verköstigen, wird eine kleine Auswahl an Kochgeschirr benötigt. Da eine meist nicht reicht, sind zwei **große Pfannen** Pflicht, mindestens eine davon beschichtet und eine ofenfest. Dazu ein **großer Topf**, eventuell ein **Schmortopf** und zwei **kleine Töpfe**, jeweils mit Deckel (am besten aus Glas). Gerührt wird mit einem **Holzlöffel**, gewendet mit dem **Pfannenwender** aus Holz, Kunststoff oder Silikon.

**Garen im Backofen:** Wird im Ofen auf Backblech oder Rost gebacken, hilft **Backpapier**, dass dabei nichts anklebt. Eine **große Auflaufform** (ca. 35 × 25 cm) reicht meist für

4 Personen (z. B. für Lasagne). Eine hübsche Abwechslung ist das Servieren in **kleinen Portionsformen** (z. B. 25 × 15 cm). Am cleversten sind verschließbare Formen. Reste können darin ganz bequem kalt gestellt werden. Desserts aus dem Ofen werden besonders schön in **ofenfesten Gläsern** (z. B. 5 cm hoch, 9 cm Ø) präsentiert. Alufolie hilft, bereits ausreichend gebräuntes Ofengut fertig zu garen, ohne dass es verbrennt.

**Servieren:** Teller sind Pflicht, dazu **Müsli-** und **Suppenschüsseln**. Eine **Suppenkelle** hilft, Suppen und Eintöpfe unfallfrei zu portionieren. Auf einer **Servierplatte** werden Gerichte zum Blickfang, z. B. Caprese mit Ei (≥). Echt was her machen Paradiestörtchen (≥) in **geraden Gläsern** (à 300 ml, 8 cm Ø) serviert.

**Transportieren:** Für den Transport von Oats oder Smoothie-Bowl (≥ / ≥) sind **Schraub-** oder **Bügelgläser** (à 400 ml) die beste Wahl. Kunststoffboxen sind praktisch für den Transport von Salaten. Für Sandwiches eignen sich neben **Butterbrotpapier** auch **Frühstücksdosen** aus Metall oder Plastik. Werden Frühstück, Lunch oder Picknick mit diversen Komponenten transportiert (≥ / ≥), am besten zu (Bento-) **Boxen mit mehreren Kammern** greifen.

**Tiefkühlen:** Reste lassen sich oftmals nicht vermeiden. Besonders Saucen und Suppen kann man gut einfrieren, z. B. in **tiefkühlgeeigneten Frischhalteboxen** oder gut verschlossenen **Gefrierbeuteln**. Für Eis am Stiel (≥ / ≥) sind spezielle **Eis-am-Stiel-Formen** am praktischsten, zur Not tut es aber auch einmal ein Set von **Espressotassen** wie etwa bei Sunrise-Popsicles (≥).



# FRÜHSTÜCK & BRUNCH

Ein fantastischer Start in den Tag

# **DIE SCHNELLEN 4 FÜRS FABELHAFTE FAMILIENFRÜHSTÜCK**



## **MAGERER SCHINKEN**

**Kochschinken hat weniger als die Hälfte,  
Lachsschinken und Putenbrustschinken nur ein**

**Drittel der Kalorien von Salami | liefert wertvolles Eiweiß | Bio-Produkte ohne Geschmacksverstärker bevorzugen | üppige Sandwiches wie Putenbrustbrote mit Pesto und Schinken- & Käsestullen (≥ / ≥) sind ein super Start in den Tag | Kochschinken veredelt in kleinen Streifen Rührei (≥) sowie herzhaftes Quichebrötchen (≥) und ist in Scheiben Kernstück von Kartoffelburgern (≥) | Tipp: Spinatpfannkuchen (≥) zusätzlich zum Käse noch mit je 1 Scheibe Koch- oder 2 Scheiben Lachsschinken belegen.**



## **(ZIEGEN-)FRISCHKÄSE**

**Leckere, kalorienärmere Butteralternative fürs Brot | lässt sich super in Saucen einrühren und sorgt dabei für eine Extraportion Cremigkeit | keine Angst vor Ziegenfrischkäse: sein mild-säuerliches Aroma schmeckt auch Kindern | Sandwiches (≥ / ≥) sind ohne Frischkäse nur halb so gut | Spinat-Käse-Gnocchi (≥) und Brokkoli-Lachs-Pasta (≥) werden durch ihn zu Glückmachern | cremige Basis für Dips mit Thunfisch (≥) und Quark (≥), der zusammen mit Räucherlachs gebackene Kartoffeln fantastisch füllt | als Cheesecakes mit Karamell (≥) und Paradiestörtchen (≥) traumhafte**

Desserts im Glas | Ziegenfrischkäse macht knusprige  
**Quichebrötchen** (≥) einfach unwiderstehlich | wer mag,  
kann überall Frischkäse durch Ziegenfrischkäse ersetzen.



## **FRÜHSTÜCKSBREI**

**Neuer Stern am Frühstücksfirmament | in den verschiedensten (Bio-)Varianten erhältlich | fein gemahlene Mischung aus Getreide, Mandeln, Nüssen & Co. | einfach in heiße oder kalte Milch, Getreide- oder Nussdrinks, kalten Quark, Joghurt oder Skyr einrühren und kurz quellen lassen | ungesüßten Basis-Brei bevorzugen und lieber nach Geschmack selber süßen | mega trendy als Smoothie-Bowl (≥) | tolle**

Ergänzung für den Teig beim Backen von **No-Knead-Frühstücksbrot** ([≥](#)) | fixes **veganes Frühstück**: 80 g  
Frühstücksbrei mit 150 ml ungesüßtem Mandeldrink  
verrühren und 8 Min. quellen lassen. Nach Gusto süßen und  
mit Müsli-Mischung, Nüssen, Chia-Samen und Früchten  
toppen.



## GETREIDEFLOCKEN & MÜSLI-MISCHUNGEN

**Randvoll mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und ungesättigten Fettsäuren | reich an komplexen Kohlenhydraten, die lange satt machen | bei Mischungen auf den Zuckergehalt achten |** neben Trauben und Cashewkernen ist die Müsli-Mischung Energielieferant in **Trauben-Nuss-Oats** ([>](#)) und karamellisiert ein feines Dessertopping auf dem **Smoothie-Quark mit Granola** ([>](#)) | vielseitige Haferflocken wärmen zusammen mit Buchweizenschrot als

cremiges **Buchweizen-Porridge** (≥) und ergeben gerollt als **Energiekugeln** (≥) ein powerspendendes Fingerfood für die Frühstücksbbox | Hirseflocken mögen es herzhaft und sind Basis für würzige **Hirsetaler mit Möhrenjoghurt** (≥) | Tipp: Müsli individuell selber zu mischen, ist am schönsten, am liebsten in Bio-Qualität! Die größte Auswahl an Bio-Müsli-Komponenten finden Sie im gut sortierten Drogeriemarkt.

# 4 × SIMPLE MÜSLI-VARIATIONEN

...

..., die bereits am Vortag oder gleich morgens  
minutenschnell zubereitet sind und richtig Power für  
anstrengende Tage geben.



# 1. TRAUBEN-NUSS-OATS

---

## Für 4 Portionen

Pro Portion ca. 415 kcal, 20 g E, 20 g F, 37 g KH

Am Vortag je 4 EL **Müsli-Mischung** (z. B. 5-Korn-Müsli) in vier Schraubgläser (ca. 400 ml) füllen. 500 g **Quark** (20 % Fett i. Tr.), 100 ml **Wasser** und 2 EL **Honig** verrühren. Mit Honig bis zum gewünschten Süßungsgrad nachsüßen. Die Quarkcreme auf der Müsli-Mischung verteilen. 50 g **Sahne** erhitzen und mit 60 g **Nuss-Nugat-Creme** glatt verrühren. Sauce mit 1 Prise **Salz** abschmecken und über den Quark träufeln. 120 g **kernlose Weintrauben** waschen und von den Stielen zupfen. Mit 40 g **Cashewkernen** mischen und auf die Gläser verteilen. Die Gläser verschließen und über Nacht kalt stellen. Am nächsten Morgen die Trauben-Nuss-Oats sofort genießen oder die Gläser mit zur Arbeit oder in die Schule nehmen.