

Veronika Pichl

ONE POT

für Kinder

50 leckere, schnelle
und günstige Gerichte



riva

Veronika Pichl

ONE POT

für Kinder

50 leckere, schnelle
und günstige Gerichte

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

4. Auflage 2021

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildungen: Vanessa Faschingbauer, shutterstock.com/stockcreations, gkrphoto, AS Foodstudio

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunkttwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0955-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0582-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0583-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Ein Topf für alle: One-Pot-Küche für die ganze Familie	5
Mehr als nur Eintopf	6
So funktioniert die One-Pot-Küche	8
One Pan und One Sheet	9
Die One-Pot-Ausrüstung	10
Gesund essen leicht gemacht – so schmeckt's auch Kindern	12
So lässt sich mit One-Pot-Gerichten noch mehr Zeit sparen	17
Zum Umgang mit diesem Buch	20
ONE POT und ONE PAN: Frühstück und Süßspeisen	21
Schoko-Milchreis	21
Vanillepudding-Couscous mit Himbeeren	22
Süßes Buchweizen-Porridge mit Banane	23
Vanille-Grießbrei mit Beeren	24
Himbeer-Porridge	25
Apfel-Mandel-Porridge	26
Karotten-Grießbrei	27
Schokoladen-Pfannencookie	28
Karamell-Pfannencookie mit Pekannüssen	30
ONE POT und ONE PAN mit Nudeln	31
Pasta Primavera	31
Spaghetti mit Tomatensauce	32
Nudeln in Rahm-Champignon-Sauce	33
Penne mit fruchtig-cremiger Sauce	34
Vollkornpasta in Gemüse-Kokos-Sauce	36
Bunte Orzo-Pasta	38
Hähnchen-Orzo-Pasta	40
Bohnen-Käse-Makkaroni	42
Bunter Spaghettitopf	44
Cherrytomaten-Bandnudel-Pot	46
ONE POT mit Gnocchi	47
Fruchtige Tomatengnocchi	47
Gnocchi in Kürbissauce	48
Gnocchi mit Spinatsauce	50
ONE POT und ONE PAN mit Kartoffeln, Karotten und Kürbis	51
Tomaten-Kürbis-Hackfleisch-Topf	51
Kartoffeln mit Karotten-Hackfleisch-Bolognese	52

Blumenkohl-Kartoffel-Topf	53
Kartoffel-Shakshuka	54
Kartoffelragout	56
Wirsingeintopf mit Kartoffeln	58
Süßkartoffel-Linsen-Topf.	59
Quinoa-Süßkartoffel-Mix	60
Kürbis-Hackfleisch-Pfanne	61
Kürbiscurry	62
ONE POT und ONE PAN mit Gemüseallerlei	63
Cremiges Kohlrabigemüse	63
Puten-Champignon-Gulasch	64
Blumenkohltopf	65
Wikingertopf mit Erbsen und Karotten	66
Paprikagulasch	68
ONE POT und ONE PAN mit Reis, Getreide und Co.	69
Hawaii-Reis	69
Tomatenrisotto	70
Zucchini- und Kürbissrisotto	71
Gemüse-Schinken-Reis	72
Curry-Hähnchen-Reis	73
Gemüsereis mit Hähnchen	74
Quinoa-Süßkartoffel-Curry	76
Bunter Couscous-Topf	78
Bulgur mit Hähnchen, Champignons und Tomaten	79
Herzhaftes Buchweizen-Champignon-Porridge	80
ONE POT und ONE PAN mit Wurst.	81
Currywurstpfanne	81
Skillet-Pizza mit Schinken und Gemüse	82
Steckrübeneintopf mit Wienerle.	84
Sonnensuppe mit Würstchen	86
ONE SHEET (vom Blech oder in einer Auflaufform).	87
Gebackene Birnen mit Granola-Füllung.	87
Reisaufguss mit Hähnchen	88
Ofen-Hackbällchen mit Kartoffel-Wedges	90
Kohlaufguss	92
Pizzaaufguss	94
Bild- und Rezeptnachweis	95
Danksagung	96
Über die Autorin.	96

Ein Topf für alle: One-Pot-Küche für die ganze Familie

Kochen für kleine und größere Kinder kann eine echte Herausforderung sein – das gilt zumindest dann, wenn es am Ende allen schmecken und bestenfalls auch noch gesund und ausgewogen sein soll. Ein stressiger Alltag, berufliche Verpflichtungen und das ganz normale Haushaltschaos machen es oft gar nicht so leicht, genügend Zeit zum bewussten Kochen freizuschaukeln. Und wenn es dann doch einmal klappt, ist meist viel Überredungskunst gefragt, um den kleinsten Familienmitgliedern auch oft unbeliebte Zutaten wie Spinat, Brokkoli & Co. schmackhaft zu machen.

Wie praktisch wäre es da, gesunde und ausgewogene Gerichte so zubereiten zu

können, dass sie auch wählerischen Kids schmecken und es hinterher außerdem nur ganz wenig Abwasch gäbe. Aber wie soll das gehen?

Ganz einfach: Mit ein bisschen Kreativität lassen sich leckere One-Pot-Gerichte in nur einem Topf, einer Pfanne, einer Auflaufform oder auf einem Backblech zaubern. Das spart nicht nur Zeit, sondern macht auch die ganze Familie auf gesunde und abwechslungsreiche Weise satt und glücklich. Wie die One-Pot-Methode funktioniert, welche Rezepte sogar bei den Kleinsten richtig gut ankommen und wie sich durch das Planen von Mahlzeiten außerdem auch noch Geld sparen lässt, erklärt dieses Buch.



Mehr als nur Eintopf

Mithilfe der One-Pot-Methode funktioniert gesundes Kochen nicht nur schnell und kinderleicht, sondern zaubert auch ausgewogene Gerichte auf den Tisch, die der ganzen Familie schmecken. Selbstverständlich ist One Pot dabei aber mehr als ein schlichter Eintopf.

Ein Eintopf wäre selbst der One-Pot-Erfinderin, Moderatorin und Überhausfrau Martha Stewart bestimmt zu simpel gewesen. Vielleicht darum revolutionierte sie die Kochwelt auch nicht mit einem Eintopf-, sondern einem Pastagericht, das nur in einem einzigen Topf zubereitet wurde. Die Idee hinter dieser Kochinnovation war dabei so einfach wie genial: Warum sollten Nudeln und Sauce nicht gemeinsam im selben Topf zubereitet werden? So können wir uns getrenntes Anbraten, Abgießen und andere sonst notwendigen Arbeitsschritte mit weiteren Töpfen und Pfannen schenken. Geben wir stattdessen sämtliche Saucenzutaten gemeinsam mit Pasta und Wasser für 10 Minuten in einen einzigen Topf, entsteht schließlich auf viel einfachere Weise ein leckereres Ergebnis.

So einfach, dass man erst einmal darauf kommen muss. Klar, dass sich Martha Stewarts geniale Idee der »One Pot Pasta« unter Hobby- und Profiköchen schnell verbreitete und sich daraus viele abwechslungsreiche Abwandlungen und ganz neue Gerichte entwickelten, denen

das gleiche Prinzip zugrunde liegt: Frische Zutaten werden ohne künstliche Zusätze und in einem einzigen Topf, in einer einzigen Pfanne oder Auflaufform in leckere Gerichte verwandelt. Schließlich spart das Zeit, reduziert unnötiges Küchenchaos und dauert nur wenig länger als die Zubereitung eines Fertiggerichts.



Durch zahlreiche Abwandlungen der Grundidee sind heute die ursprüngliche One-Pot-Pasta oder Omas immer gleicher Eintopf längst passé. Stattdessen steht »One Pot« für viele leckere, frische und abwechslungsreiche Gerichte, die in nur einem Topf zubereitet werden.

Die Vorzüge von Omas Eintopf sind dabei aber dennoch geblieben: Wie auch Großmutter's Kartoffelsuppe, frische Minestrone oder andere klassische Suppen- und Eintopfgerichte basieren unsere One-Pot-Gerichte insbesondere auf



einfachen, aber gesunden Zutaten. Allerdings ist das nicht nur wichtig für die Versorgung mit essenziellen Nährstoffen, sondern hat noch einen weiteren entscheidenden Vorteil: Gemeinsam mit Grundzutaten wie Nudeln oder Kartoffeln schmecken so selbst wählerischen Kids auch Hülsenfrüchte und Gemüse. Letzteres gilt natürlich insbesondere dann, wenn fleißig beim Vor- und Zube-

reiten der One-Pot-Gerichte mitgeholfen werden darf – und das können oft schon die Kleinsten. So gelingt mithilfe einfacher Rezepte nicht nur das Vorbereiten und Kochen im Handumdrehen. Auch lässt sich gemeinsam und ohne großes Küchenchaos spielerisch eine gesunde Ernährung erlernen.

Übrigens: Selbstverständlich wissen wir, dass nicht immer alle Familienmitglieder gemeinsam essen, die gleichen Gerichte mögen und Familien auch aus einem Erwachsenen und einem Kind bestehen können. Darum haben wir unsere Rezepte so konzipiert, dass sie Portionen ergeben, die für **einen Erwachsenen und ein Kind** ausreichend sind. Essen einmal zwei Erwachsene oder auch mehrere Kinder mit, können die Portionen jedoch ganz einfach verdoppelt werden, sodass bestimmt jeder satt wird.



So funktioniert die One-Pot-Küche

Sämtliche Zutaten einfach gemeinsam mit Flüssigkeit und Gewürzen in einen Topf oder in eine Pfanne geben – und schon entsteht ein leckeres Gericht. Das klingt doch zu leicht, um wahr zu sein! Oder wie kann es sein, dass bei einer so simplen Zubereitung am Ende nicht doch »nur« ein Eintopf herauskommt?

Bedenkt man einmal, dass auch Gratins, Aufläufe oder sogar Pizza in einem einzigen Gefäß beziehungsweise auf einem Blech zubereitet werden, klingt das One-Pot-Konzept schon gar nicht mehr so abwegig. Aber diese Gerichte haben dennoch einen entscheidenden Nachteil: Oft müssen einzelne Zutaten aufwendig vorgekocht, angebraten oder anderweitig vorbereitet werden. Arbeitsschritte, für die dann, wenn ein ge-

sundes Mittagessen schnell vorbereitet werden soll, einfach die Zeit fehlt.

Und genau darum verbinden unsere One-Pot-Gerichte die Vorteile von Eintopf mit denen anderer bekannter In-einem-Topf-Gerichte: Bei unseren Rezepten garen Reis, Nudeln, Kartoffeln oder andere leckere Zutaten einfach gemeinsam mit Fleisch, Fisch oder Gemüse. Durch eine genaue Dosierung von Flüssigkeit und das sinnvolle Schichten einzelner Zutaten entfallen zeitraubende Arbeitsschritte wie Vorkochen. Dieses Kochkonzept klappt nämlich nicht nur mit Martha Stewarts Pastagericht, und am Ende entsteht ein leckeres und gesundes One-Pot-Gericht, das nicht unbedingt ein Eintopf sein muss.



One Pan und One Sheet

Das Konzept des One-Pot-Kochens lässt sich selbstverständlich auch auf Pfanne (engl. pan), Backblech oder Auflaufform (sheet) übertragen. Auch hierbei werden alle Zutaten gemeinsam in der Pfanne

gebraten, gekocht oder im Backofen gegart. Beide Methoden eignen sich dabei hervorragend für leckere, frische Hauptgerichte und tolle Snack- oder Fingerfood-Rezepte.

