

KÜCHENRATGEBER

ANNINA SCHÄFLEIN | LENA MERZ

BREIFREI MIT 5 ZUTATEN



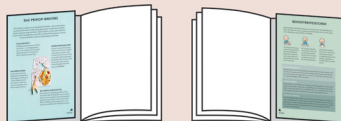
SPIEGEL
Bestseller-
Autorinnen

GU

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
BREIFREI



BEIKOSTSTREIFE-
ZEICHEN

Immer griffbereit:
ALLE AN EINEM
TISCH



Immer griffbereit:
KOCHEN FÜR DIE
GANZE FAMILIE

GU
CLOW

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 SNACKS & KLEINIGKEITEN



22 VEGGIE & VEGAN



42 FISCH & FLEISCH

04 DIE AUTORINNEN

05 BLITZREZEPT: GRIESSPFANNKUCHEN

16, 26 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 2 Erw. und 1 Baby • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 495 kcal, 15 g E, 27 g F, 46 g KH

BULGURBRATLINGE

BUNTES FINGERFOOD | AB BEIKOSTREIFE

100 g Bulgur
½ Bund Suppengrün
2 Eier (M)
3 EL Mehl
4 EL neutrales Öl

FÜR DIE GROSSEN
Salz | Pfeffer

LIEBER KEIN EI?

2 EL geschrotete Leinsamen mit 3 EL heißem Wasser ca. 10 Min. ziehen lassen und anstelle der Eier unterheben.

- 1 Den Bulgur mit 160 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei kleinster Stufe abgedeckt in ca. 10 Min. garen.
- 2 Inzwischen das Suppengrün waschen, putzen und in einem Mixer fein schreddern (oder fein reiben bzw. den Lauch sehr fein schneiden). Auf den Bulgur geben, aber nicht untermischen, und noch ca. 5 Min. mitgaren. Anschließend Bulgur und Gemüseraspel in eine große Schüssel geben und kurz abkühlen lassen.
- 3 Die Eier unterheben und alles gut mischen. Das Mehl kurz und zügig unterheben, dann ca. 4–5 fingerlange Stangen für das Baby formen. Den Rest der Masse für die Großen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls zu Bratlingen formen.
- 4 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten.



Für 5 Portionen • 10 Min. Zubereitung • 10 Min. Backen • Pro Portion ca. 160 kcal, 10 g E, 6 g F, 17 g KH

LACHSAUFSTRICH

ÜBERRASCHEND ZITRONIG | AB BEIKOSTREIFE

1 EL Olivenöl
100 g Lachs (frisch oder TK, aufgetaut)
1 Bio-Zitrone
200 g körniger Frischkäse
5 Scheiben Vollkornbrot

FÜR DIE GROSSEN
Salz | Pfeffer

AUSSERDEM
1 kleine Auflaufform

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine kleine Auflaufform mit Öl einpinseln, den Lachs darin in ca. 10 Min. im heißen Ofen garen.
- 2 Inzwischen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale abreiben. Den Frischkäse mit Zitronenschale mischen.
- 3 Den Lachs aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel sehr fein zerzupfen. Kurz abkühlen lassen und unter den Frischkäse heben.
- 4 Den Aufstrich auf Vollkornbrot streichen. 1 Scheibe Brot für das Baby in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Brote für die Großen vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer bestreuen.



Für 2 Erw. und 1 Baby • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 495 kcal, 15 g E, 27 g F, 46 g KH

BULGURBRATLINGE

BUNTES FINGERFOOD | AB BEIKOSTREIFE

100 g Bulgur
½ Bund Suppengrün
2 Eier (M)
3 EL Mehl
4 EL neutrales Öl

FÜR DIE GROSSEN
Salz | Pfeffer

LIEBER KEIN EI?

2 EL geschrotete Leinsamen mit 3 EL heißem Wasser ca. 10 Min. ziehen lassen und anstelle der Eier unterheben.

- 1 Den Bulgur mit 160 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei kleinster Stufe abgedeckt in ca. 10 Min. garen.
- 2 Inzwischen das Suppengrün waschen, putzen und in einem Mixer fein schreddern (oder fein reiben bzw. den Lauch sehr fein schneiden). Auf den Bulgur geben, aber nicht untermischen, und noch ca. 5 Min. mitgaren. Anschließend Bulgur und Gemüseraspel in eine große Schüssel geben und kurz abkühlen lassen.
- 3 Die Eier unterheben und alles gut mischen. Das Mehl kurz und zügig unterheben, dann ca. 4–5 fingerlange Stangen für das Baby formen. Den Rest der Masse für die Großen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls zu Bratlingen formen.
- 4 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten.



Für 5 Portionen • 10 Min. Zubereitung • 10 Min. Backen • Pro Portion ca. 160 kcal, 10 g E, 6 g F, 17 g KH

LACHSAUFSTRICH

ÜBERRASCHEND ZITRONIG | AB BEIKOSTREIFE

1 EL Olivenöl
100 g Lachs (frisch oder TK, aufgetaut)
1 Bio-Zitrone
200 g körniger Frischkäse
5 Scheiben Vollkornbrot

FÜR DIE GROSSEN
Salz | Pfeffer

AUSSERDEM
1 kleine Auflaufform

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine kleine Auflaufform mit Öl einpinseln, den Lachs darin in ca. 10 Min. im heißen Ofen garen.
- 2 Inzwischen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale abreiben. Den Frischkäse mit Zitronenschale mischen.
- 3 Den Lachs aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel sehr fein zerzupfen. Kurz abkühlen lassen und unter den Frischkäse heben.
- 4 Den Aufstrich auf Vollkornbrot streichen. 1 Scheibe Brot für das Baby in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Brote für die Großen vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer bestreuen.

KICHERERBSEN-QUESADILLAS

FÜR DEN PICKNICKORB | AB BEIKOSTREIFE

1 Glas Kichererbsen
(220 g Abtropfgewicht)
200 g Möhren
½ Bund glatte Petersilie
100 g geriebener Käse
6 Tortillas (Weizenfladen, salzarm
und zuckerfrei)

FÜR DIE GROSSEN
Salz | Pfeffer

1 Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die Möhren putzen, schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

2 Kichererbsen, Möhren und Petersilie mit 100 ml kaltem Wasser im Mixer zu einer cremigen Masse pürieren. Den Käse untermischen. Für die Baby-Quesadilla 3 EL der Masse abnehmen, die restliche Masse für die Großen kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Je 3 EL der Masse auf eine Tortilla streichen, dabei einen Rand von ca. 0,5 cm frei lassen. Die Tortilla einmal in der Mitte falten und leicht zusammendrücken.

4 Eine Pfanne erwärmen und je zwei Quesadillas bei mittlerer Hitze 3 Min. pro Seite erwärmen. Aus der Pfanne nehmen und in je vier Pizzastücke schneiden. Die Quesadillas warm servieren oder kalt anbieten. Sie halten sich 3 Tage lang frisch, können aber auch portionsweise tiefgekühlt und mit der Aufzukunft des Toasters aufgebacken werden.



FRUCHTIGER RINDFLEISCHTOPF

BESTE KOMBI | AB BEIKOSTREIFE

1 große Nektarine
500 g Aubergine
500 g Rinderfilet
2 EL neutrales Öl
600 g gehackte Tomaten (aus der Dose)

FÜR DIE GROSSEN

Salz | Pfeffer

1 Die Nektarine waschen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Die Aubergine waschen, putzen und zuerst in 1 cm dicke Scheiben, dann in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

2 Das Rindfleisch in 2–3 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin bei großer Hitze in ca. 3 Min. rundherum anbraten. Dann die Hitze reduzieren, Aubergine und Tomaten dazugeben. Alles umrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 8 Min. köcheln lassen. Die Nektarine dazugeben und alles im offenen Topf noch ca. 5 Min. sanft köcheln lassen.

3 Nach dem Kochen eine Babyportion entnehmen und gut abkühlen lassen. Den Rest für die Großen kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Nudeln, Pellkartoffeln oder Reis (ab Pinzettengriff).



VEGANES SCHÜSSELGLÜCK - SO EASY, SO YUMMY!



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Vegane Bowls – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Bunte Bowls für jeden Geschmack und jede Tageszeit: von süß bis herzhaft, zum Frühstück, als Hauptmahlzeit oder für zwischendurch



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-8822-9



€ 11,99 [D]

www.gu.de