



Julia
Lanzke

COOKING FOR FAMILY

100 schnelle Familienrezepte &
geniale Alltags-Hacks von **mamiblock.**

G|U

EINLEITUNG



Vorwort	5
Willkommen in der Familienküche	6
Safety first	8
Kinder-Küchen-Tricks	10
Weniger Stress mit Wochenplan	12
Das 3-2-1-Prinzip	14
Die besten Tricks zur Resteverwertung	16
Batch Cooking für Familien	20
Vorratsschrank	30



REZEPTE



Frühstück, das satt macht	32
Frühstücks-Lifehacks	52
Hauptsache, es schmeckt!	54
Lifehacks für entspannte Kochabende	86
Essen für Tage ohne Nerven	86
SOS-Lifehacks	118
Kleiner Hunger zwischendurch	120
Snack-Lifehacks	136
Beste Desserts	138
Süße Lifehacks	154
Register	156
Impressum	158



SAFETY FIRST



SICHER AM HERD

Pfannengriffe immer nach hinten drehen. Nach dem Kochen heiße Pfannen und Töpfe außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern platzieren.



STOPP-ZONE

Mit Malerkrepp eine Linie vor dem Herd markieren. Hier ist beim Kochen Schluss für kleine Füße.

SCHNITTFESTE HANDSCHUHE

schützen kleine Hände beim Reiben oder Schneiden.

TRITTHOCKER + ANTIRUTSCHMATTE

sorgen für einen sicheren Stand. Ein Lernturm ist Luxus für die ganz Kleinen, aber er lohnt sich.

SCHERE STATT MESSER

Ideal zum Schneiden von Wraps, Pizza, Pfannkuchen oder Kräutern.



PROBIEREN OHNE VERBRÜHEN

Probierportion auf einem Unterteller kurz abkühlen lassen, statt heiß vom Löffel zu kosten.

ANTIRUTSCHBRETT

Zwei breite Haushaltsgummis ums Brett spannen oder ein feuchtes Schwammtuch darunterlegen.

TIPP MIT HERZ

Kinder sind nicht »langsamer«, sie lernen. Wer regelmäßig »mitkochen« darf, macht Fortschritte und entwickelt echtes Interesse am Essen.

KINDERMESSER UND WELLENSCHNEIDER

Ein Kindermesser mit abgerundeter Spitze und ein Wellenschneider sind sichere Kinderwerkzeuge. Beim Wellenschneider bleiben die Händchen oben und es entstehen ganz besondere Ergebnisse.



EIGENE KOCHSTATION

Brett, Messer und Schüssel auf Kindertischhöhe.

Weniger Stress mit Wochenplan

»Was koche ich heute?« Eine harmlose Frage, die in vielen Familien regelmäßig für kurze Schockstarre sorgt. Seitdem ich Mutter bin, hat sie mich fast täglich beschäftigt: »Was gibt's eigentlich zum Essen?«

Im Laufe der Jahre habe ich viele Systeme ausprobiert, durchgehalten, wieder verworfen. Bis daraus nach und nach ein Konzept entstanden ist, das in unserem Familienalltag wirklich funktioniert: der unendliche Speiseplan. Er wurde für mich ruckzuck das beste und flexibelste Planungstool für die Familienküche.

Aber ich weiß: Nicht jede Familie braucht ein System. Manchmal reichen schon ein paar einfache Ideen, um Stress rauszunehmen und Struktur reinzubringen. Hier kommen meine zwei besten Strategien, die auch ohne

festen Plan helfen, die täglichen Mahlzeiten ganz entspannt zu gestalten.

Thementage

Feste Thementage strukturieren die Familienküche enorm. Denn wer montags weiß, dass es da immer Nudeln gibt oder am Freitag immer Restetag ist, muss nicht täglich kreativ werden. Und die Kinder? Die lieben feste Rituale. Wenn sie wissen, dass sie mittwochs mithelfen dürfen oder sonntags Essenswünsche erfüllt werden, entsteht Vorfreude und weniger Diskussion.

Hier eine Beispielwoche zur Inspiration:

TAG	THEMA	WAS DAHINTERSTECKT
Montag	Montagsklassiker	Ein Lieblingsgericht, das jede Woche wiederkommt.
Dienstag	Dreh-den-Teller-Dienstag	Jeder darf eine Zutat bestimmen. Passend z.B. zu Nudelsalat, bunter Pizza, Sandwichbuffet oder Kinderbowls.
Mittwoch	Mitmach-Mittwoch	Alle Kinder helfen mit beim Rühren, Schneiden und Belegen.
Donnerstag	Dip-Donnerstag	Essen zum Tunken: Rohkost, Ofenkartoffeln oder Falafel kombiniert mit Quark, Hummus oder Ketchup.
Freitag	Farben-Freitag	Alles ist z. B. grün oder rot – spielerischer Zugang zu Gemüse.
Samstag	Suppen-Samstag	Gemüsesuppe, Nudelsuppe oder Tomatensuppe, die aus Vorräten oder Resten zubereitet wird.
Sonntag	Sofa-Sonntag	Fingerfood oder Wraps auf dem Sofa mit Familienfilm – ausnahmsweise und nur am Sonntag erlaubt.
Extra-Tag	Joker	Zum spontanen Austauschen, wenn keiner Lust auf das hat, was anstehen würde.

Ofenkartoffeln

Für 4 Personen (1 Blech)

10 Min. Zubereitung

30 Min. Backen

1,5 kg Drillinge

(ersatzweise kleine festkochende Kartoffeln)

3 EL Olivenöl

2 TL edelsüßes Paprikapulver

Salz

Knoblauchpulver oder Rosmarin (nach Belieben)



1. Backofen auf 200° (180° Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Kartoffeln gründlich waschen, halbieren.

2. Öl, Paprikapulver und 1½ TL Salz in einer großen Schüssel mischen. Nach Belieben Knoblauchpulver oder Rosmarin dazugeben. Kartoffeln darin schwenken, bis alle Stücke gleichmäßig bedeckt sind.

3. Mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech legen. Im Ofen (Mitte) 25–30 Min. goldbraun backen, bis sie außen knusprig und innen weich sind.



TIPP

Fertig gebackene Kartoffeln lassen sich auch einfrieren. Zum Aufwärmen einfach bei 180° Umluft 10–15 Min. im Ofen knusprig aufbacken.

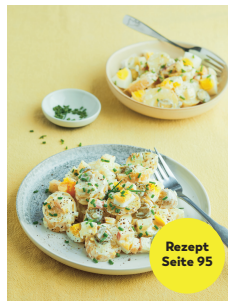


**Rezept
Seite 73**



**Rezept
Seite 71**

**Mit Kräuterquark
oder Aioli**



**Rezept
Seite 95**



**Rezept
Seite 111**

**Ofenkartoffel-Bowl
mit TK-Erbsen, Mais und
Joghurtdip**

Joghurt-Pfannkuchen-Lasagne

Pfannkuchen mal anders: Cremiger Joghurt, fruchtige Mango und weiche Pfannkuchen werden zum süßen Frühstück, das schon beim Anschneiden für strahlende Kinderaugen sorgt. Perfekt, wenn Pfannkuchen vom Vortag übrig sind und in etwas ganz Besonderes verwandelt werden sollen.

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

100 g Sahne

250 g griechischer Joghurt

½ TL Vanilleextrakt

1–1½ EL Honig (nach Belieben)

200 g TK-Mango (ersatzweise 2 zerdrückte, reife Mangos)

4 große Pfannkuchen (siehe S. 22)

1. Die Sahne in einem hohen Rührbecher mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen.
2. Joghurt mit Vanille verrühren. Nach Belieben Honig dazugeben. Die Sahne vorsichtig unterheben. TK-Mango zum Auftauen im Sieb mit lauwarmem Wasser abspülen.
3. 1 Pfannkuchen flach auf einem Teller ausbreiten. Etwas Joghurtcreme darauf verteilen, ein Viertel der Mango darauflegen.
4. Wiederholen, bis alle Pfannkuchen verbraucht sind. Mit einer Schicht Creme und Mango abschließen. 5–10 Min. kalt stellen oder sofort genießen.



TIPP
Dein Kind mag keine Mango?
Ersetze sie durch sein Lieblingsobst.



Lachsdöner

Bei uns ein echtes Lieblingsessen. Dieser Döner ist saftig, frisch, knackig und unkompliziert, so wie es jedem schmeckt.

Für 4 Personen

18 Min. Zubereitung

½ Salatgurke
1-2 Tomaten
½ Kopf Eisbergsalat
4 Lachsfilets (frisch oder aufgetaut)
Salz
1 TL Zitronensaft
1-2 große, runde Fladenbrote (à 30 cm Ø)
½ Bund Kräuter (Dill, Petersilie oder Schnittlauch)
Remouladensauce (ersatzweise Joghurtsauce)

1. Einen Topf mit wenig Wasser erhitzen, Dämpfeinsatz oder hitzebeständiges Sieb einhängen. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden. Eisbergsalat waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden.
2. Lachs mit ½ TL Salz und Zitronensaft würzen, mit der Hautseite nach unten in den Einsatz legen, Deckel auflegen und 8-10 Min. dämpfen, bis er sich leicht zerpfücken lässt. Alternativ den Lachs in der Pfanne braten.
3. Inzwischen die Fladenbrote vierteln, aufschneiden und kurz im Ofen, im Toaster oder im Kontaktgrill erwärmen. Gegarten Lachs mit zwei Gabeln in grobe Stücke zupfen. Dabei die Haut entfernen. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. Jede Brottasche mit Remouladensauce bestreichen und mit Salatstreifen, Gurken und Tomaten füllen. Zuletzt die Lachsstücke darauf verteilen. Nach Belieben mit weiterer Remoulade beträufeln und mit Kräutern bestreuen.

KINDERTIPP

Füllung einzeln auf den Tisch stellen, damit sich jeder selbst seine Lieblingstasche zusammenstellen kann. Das reduziert »Mag ich nicht«-Momente und du musst weniger vorbereiten.





KOCHEN, WAS WIRKLICH ALLEN SCHMECKT

Wenn im Familienalltag wenig Zeit bleibt,
darf Kochen einfach sein.

Julia Lanzke hat unzählige Ideen parat. Sie setzt auf vorbereitete Batches, die im Handumdrehen zu abwechslungsreichen Gerichten werden. So entstehen gesunde Frühstücksideen, kleine Retter für zwischendurch und vollwertige Abendessen – ganz ohne Stress.



Bausteinrezepte für mehr Abwechslung
bei minimalem Aufwand



Hacks, die Kinder fürs Mithelfen begeistern



Praktische Kniffe, die den Familienalltag
spürbar erleichtern



Meal-Prep-Ideen, die wirklich
alltagstauglich sind

MIT
WOCHENPLAN
ZUM
DOWNLOAD

www.gu.de

ISBN 978-3-7589-0024-2

