

Was soll Iheit
bloß wieder kocha!?



ELTER-MIT-MACH-AKTION 2025





ELTERN-MIT-MACH-AKTION

DER KATH. FAMILIENZENTREN MASELHEIM

„Was soll I heit bloß wieder kocha?“

Die tägliche Frage und Überlegung, die alle Eltern oder auch Großeltern wohl nur zu gut kennen.

Zwischen Arbeit, Haushalt, Kindergarten, Schule und Termine ist da immer der Gedanke:

„Was soll ich heute nur wieder kochen?“

- Was geht schnell?
- Was schmeckt den Kindern?
- Was ist einfach zuzubereiten?
- Aber ich kann doch nicht schon wieder das gleiche kochen....

Um Ihnen Ihren Kochalltag zu erleichtern und Ihren Speiseplan zu erweitern, sammeln wir ab sofort Ihre Lieblingsrezepte.

Bis zum 16.04.2025 stehen in allen vier Familienzentren Rückgabe-Boxen bereit, in die Sie Ihre ausgefüllten Lieblings-Rezepte-Karten legen können. Die blanko „Rezepte-Karten“ legen wir natürlich auch mit aus- damit wir alle Rezepte nachher in derselben Form wieder zusammen führen können.

Die gesammelten Rezepte stehen dann in 2 Formaten für Sie zur Verfügung:

- Als Ordner in jedem Familienzentrum zum Durchblättern und/oder Abfotografieren
- Als QR-Code zum Download als PDF-Datei.

Wir sagen DANKE für's Mitmachen- Das Koordinationsteam

Für weitere Informationen oder bei Fragen können Sie sich gerne bei uns melden:

Franziska Landthaler mit Team: ☎ 015751054236 (gerne auch WhatsApp)

ODER ✉ info@kath-familienzentren-maselheim.de



Kath. Familienzentrum
St. Johannes
Äpfingen



Kath. Familienzentrum
St. Jakobus
Laupertshausen



Kath. Familienzentrum
St. Maria
Sulmingen



Kath. Familienzentrum
St. Petrus und Paulus
Maselheim

Kochideen mit

Pfanne/ Topf





Unser

Lieblingsrezept:

Spaghetti mit Cocktailtomaten

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

☒ Vegetarisch☐ Fisch☐ Geflügel☐ Schwein☐ Rind☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

☒ Topf☐ Backofen☐ Pfanne☐ Airfryer☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

halbierte Tomaten in eine große Schüssel geben, kräftig salzen u. pfeffern. Parmesan u. gepressten Knoblauch darüber geben. Geröstete Pinienkerne drüber

verteilen, danach das Basilikum darüber streuen. Olivenöl darüber träufeln. Das Ganze ziehen lassen, gerne auch über Nacht.

Wasser aufsetzen, Spaghetti bissfest garen, heiß unterheben.

Die „Soße“ erwärmt sich nur durch die Spaghetti. Ist ein leckeres Essen an heißen Tagen u. lässt sich auch für Besuch gut vorbereiten.

Zutaten:

700 g Cocktailtomaten halbiert
Salz u. Pfeffer

250 g Parmesan gerieben
2 Knoblauchzehen gepresst

100 g Pinienkerne, ohne Fett geröstet
1 Bund Basilikum

6 Eßl. Olivenöl (bis erh. 8 Eßl.)

500 g Spaghetti



Unser

Lieblingsrezept:

Cremige Gnocchi mit Tomaten

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

☒ Vegetarisch☐ Fisch☐ Geflügel☐ Schwein☐ Rind☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

☐ Backofen☒ Pfanne☐ Airfryer☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

- Zwiebel in Würfel schneiden und in der Pfanne mit Butter o. Öl braten, bis gewünschte Bräune erreicht ist
- Gnocchi zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und mit Wasser übergießen

Zutaten: 3-4 Portionen

1200g Gnocchi

1 Zwiebel

250g Cherrytomaten

ca. 200ml Wasser

ca. 100ml Sahne

etw. Butter o. Öl zum Braten

Salz, Kräutersalz, Schnittlauch

- Gnocchi salzen und den Deckel schließen, Gnocchi ca. 3 Min gar kochen lassen
- Währenddessen Tomaten vierteln und mit Kräutersalz würzen (z.B. Tomate-Mozarella-Salz)
- Wenn die Gnocchi gar sind, Tomaten dazu geben
- Sahne eingießen, nach Belieben Schnittlauch darüber streuen und umrühren
- Wenn es zu wenig Saft ist, mit Sahne/Milch strecken



Unser

Lieblingsrezept:

Kürbissuppe

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

☒ Vegetarisch

☐ Fisch

☐ Geflügel

☐ Schwein

☐ Rind

☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

☐ Backofen

☒ Pfanne / Topf

☐ Airfryer

☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

Zutaten:

1 Bund Suppengrün

1 Zwiebel

1 Hokkaidokürbis

1,5 kg Kartoffeln

So geht's:

- Suppengrün waschen und würfeln. Zwiebeln ebenfalls.
- In Öl anbraten und wenden
- Kartoffeln schälen und grob würfeln, Kürbis auch
- Zum Topf dazu geben mit Wasser bedecken.

- kochen bis die Kartoffeln weich sind
- Pürieren und mit Sahne mischen
- Abschmecken mit Salz, Pfeffer, etw. Curry, Schnittlauch, Petersilie → fertig

Guten Appetit und gutes Seligen ☺

Alternativ: Weniger Wasser, dafür 1 Dose gehackte Tomaten + 1 Dose Kokasmilch = exotischer



Unser

Lieblingsrezept:

Hähnchen-Paprika-Pfanne mit Nudeln oder Reis

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☐ Vegetarisch
- ☐ Fisch
- ☐ Geflügel
- ☐ Schwein
- ☐ Rind
- ☐ Vegan

So geht's:

Nudeln oder Reis abkochen. In der Zwischenzeit Hähnchen und Paprika (Champignons+Zucchini) in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch hacken.

Olivenöl (wer mag etwas Currypulver dazugeben) in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen scharf anbraten. Das Hähnchen direkt in eine kalte Schüssel geben um den Garprozess zu stoppen, ansonsten wird es zäh. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse in die noch heiße Pfanne geben und bis zum gewünschten Garpunkt kräftig anbraten, ebenfalls würzen. Das Gemüse zum Hähnchen geben.

Direkt in der Pfanne die Soße aus Sahne, Tomatenmark, Gemüsebrühpulver und etwas Wasser herstellen. Mit Oregano würzen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hähnchen und das Gemüse (gerne auch direkt die Nudeln oder den Reis) zufügen und einmal kurz aufkochen lassen.

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☐ Backofen
- ☒ Pfanne
- ☐ Airfryer
- ☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

Zutaten:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1-2 rote Paprikaschoten (optional: handvoll Champignons+halbe Zucchini)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Sahne (gerne auch weniger)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- Oregano
- Salz
- Pfeffer

Guten Appetit



Unser

Lieblingsrezept:

Nudel - Gemüse - Pfanne

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☒ Vegetarisch
- ☐ Fisch
- ☐ Geflügel
- ☐ Schwein
- ☐ Rind
- ☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☐ Backofen
- ☒ Pfanne
- ☐ Airfryer
- ☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

Nudeln bissfest kochen.
Mozarella und Feta kleinschneiden.
Gemüse kleinschneiden und in
Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer
und Kräutern würzen.
Die Nudeln unter das Gemüse
mischen und dann Feta und

Mozarella dazugeben.

So lange weiter anbraten bis der Käse geschmolzen ist und dabei ab und zu
umrühren.

Zutaten:

400g Nudeln
1 Pack Mozarella
1 Pack Feta
Gemüse (z. B.: Zwiebel, Karotte,
Zucchini, Paprika, Oliven, ...)
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Kräuter



Unser

Lieblingsrezept:

Tortellini - Pfanne

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

☒ Vegetarisch☐ Fisch☐ Geflügel☐ Schwein☐ Rind☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

☐ Backofen☒ Pfanne☐ Airfryer☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

- Tortellini kochen
- Tomaten + Aubergine schneiden
- Gemüse in der Pfanne (würfel) anbraten, würzen
- Tortellini in die Pfanne geben
- mit Sahne / Milch / Schmeck

abkochen

- nach belieben Parmesan hinzufügen

Zutaten:

TortelliniTomatenAubergineSahne / MilchKräuterParmesan

Guten Appetit





Unser

Lieblingsrezept:

Zoodles mit Spagetti u. Kiischotowaten
(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☐ Vegetarisch
- ☐ Fisch
- ☐ Geflügel
- ☐ Schwein
- ☐ Rind
- ☒ Vegan

So geht's:

Spagetti 'al dente' kochen.

Tomaten halbieren, Knoblauch schälen u. fein hacken. Zucchini putzen u. mit einem Spiralschneider / Schäler in dünne Streifen schneiden

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☐ Backofen
- ☒ Pfanne
- ☐ Airfryer
- ☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

Zutaten: für 1 Portion

75 g Spagetti
70 g Kiischotowaten
200 g Zucchini
1 Zehe Knoblauch
20 g Walnusskerne
Olivenöl
Basilikumblätter
1/8 Zitrone (Saft) + Kräutersalz

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch u. Zucchini spiralen 3 Min. andünsten Tomaten hinzugeben. Alles zusammen 2 Min dünsten.

Walnüsse hacken. Spagetti in die Pfanne hinzugeben, mit Kräutersalz abschmecken und mit Basilikum und den gehackten Nüssen bestreuen. Zitronensaft zum Schluss darüber geben.

Guten Appetit!



Unser

Lieblingsrezept:

Rolle Nudeln

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

☒ Vegetarisch☐ Fisch☐ Geflügel☐ Schwein☐ Rind☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

☐ Backofen☒ Pfanne☐ Airfryer☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

• Spaghetti/ Nudeln
in Salzwasser kochen

• Nudelwasser abgießen

• Butter in einer Pfanne
erhitzen und Nudeln

und Tomatenmark dazugeben und alles gut
vermischen

• mit Salz würzen

Dazu passt ein grüner Salat

Ein sehr schnelles Gericht, guten Appetit!

Zutaten:

250g Spaghetti/ Nudeln
(auch kalte, abge-
kochte Nudeln
geeignet)
Butter zum Anbraten
50g Tomatenmark
Salz für Nudelwasser
und würzen



Unser

Lieblingsrezept:

Our Pot Pasta mit Würstchen und Gemüse

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

☐ Vegetarisch☐ Fisch☐ Geflügel☒ Schwein☐ Rind☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

☐ Backofen☒ Pfanne☐ Airfryer☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

Zwiebel würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen und in grobe Würfel schneiden, Tomaten waschen und halbieren. Wiener Würstchen in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und grob hacken.

In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch, Paprika + Wiener darin ca. 4 Min anbraten. Tomaten und Tomatenmark dazu und ca. 2 Min rösten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Pastagewürz würzen und mit passierten Tomaten und Brühe auffüllen. Nudeln dazu geben und Pasta ca. 10-15 min köcheln lassen. Abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Zutaten:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehen,
je 1 rote + gelbe Paprika, 250g Cherry-
tomaten, 4 Wiener Würstchen, 15g
frische Petersilie, 2 EL Öl, 2 EL Tomaten-
mark, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer,
1 Pr. Zucker, 1 TL Pastagewürz, 400g
pass. Tomaten, 500ml Gemüsebrühe
500g Pasta nach Wahl



Unser

Lieblingsrezept:

Hähnchen-/Putengeschn. + Reis + Soße

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

☐ Vegetarisch☐ Fisch☒ Geflügel☐ Schwein☐ Rind☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

☐ Backofen☒ Pfanne☐ Airfryer☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

- Geschnetzeltes Anbraten
- Reis anrichten

Soße:

Crème fraîche + Öl
200ml Wasser auf-
kochen, 1EL Tomaten-
mark + Würstchen*
rühren*

Fertig! Gießt ganz einfach

Schmeckt auch "schleckige" Kids

* ggf noch mit Geschnetzeltem Linschen

Zutaten:

- Basmati Reis
- Hähnchen / Putz geschnefelt
- Tom-mark
- Crème fraîche
- Pfeffer + Salz, Petersilie, Basilikum



Unser

Lieblingsrezept:

One Pot Spaghetti in Sauten-Sauce-Sofe

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☒ Vegetarisch
- ☐ Fisch
- ☐ Geflügel
- ☒ Schwein
- ☐ Rind
- ☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☐ Backofen
- ☒ Pfanne
- ☐ Airfryer
- ☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

Speckwürfel im heißen Topf anbraten.
 Zwiebel würfeln.
 Olivenöl zugeben, Zwiebel einrühren,
 Knoblauch in den Topf pressen. Alles
 gut andünsten.
 Sauce, Milch, Wasser und Gemüsebrühe
 einrühren. Trockene Spaghetti auseinander

Zutaten:

500g Spaghetti (roh), 150g
 Speckwürfel, 1 EL Olivenöl, 1 kl. Zwiebel,
 2 Knoblauchzehen, 200ml Sauce,
 600ml Milch, 700ml Wasser, 2 TL
 Gemüsebrühe, 1/2 TL Salz, 1 Pr. Pfeffer,
 1-2 Pr. Muskat, 1-2 TL ital. Kräuter,
 1 EL Butter, 2 EL Parmesan

brechen und in die Soße geben. Unter regelmäßigem Rühren ca. 12 Min.
 auf niedriger Temperatur einkochen lassen.

Sobald die Soße etwas andickt die restlichen Gewürze ein-
 rühren.

Ausschließend Butter einrühren und Parmesan über One-Pot
 Spaghetti in Sauten-Sauce-Sofe reiben



Unser

Lieblingsrezept:

Hackfleischtopf mit Lauch

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☐ Vegetarisch
- ☐ Fisch
- ☐ Geflügel
- ☒ Schwein
- ☒ Rind
- ☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☐ Backofen
- ☒ Pfanne Topf
- ☐ Airfryer
- ☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

Zutaten:

500g Hackfleisch
 3 Stangen Lauch
 1 B. Schmand
 Brühe
 Senf, Ketchup, Tomatenmark
 Salz, Pfeffer

So geht's: großer Topf!

Hackfleisch anbraten,
 Lauch putzen und in
 Rädchen schneiden.
 Lauch zum Hackfleisch
 geben und kurz mit
 braten.
 Halbe Tube Senf zugeben

und einen großen Schuss Ketchup, gut Salzen und
 Pfeffer. Kräftig umrühren und eine halbe Tube Tomaten-
 mark* zufügen. Jetzt mit ca. 1l Brühe ablöschen.
 ca. 10 min unter rühren Aufkochen lassen und zum
 Schluss den Becher Schmand einrühren. Bei Bedarf nochmals
 nachwürzen

dazu Passt: Nudel, Reis oder Kartoffelbrei



Unser

Lieblingsrezept:

Milchnudeln

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

☒ Vegetarisch

☐ Fisch

☐ Geflügel

☐ Schwein

☐ Rind

☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

☐ Backofen

☒ Pfanne Topf

☐ Airfryer

☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

1. Milch und Sahne zusammen aufkochen.
 Salz, Vanillezucker, Zucker, Zitronenabrieb,
 Nudeln und Butter dazu geben. Nochmal
 aufkochen und dann die Nudeln bei
 reduzierter Hitze etwas mehr als
 bissfest kochen.

Zutaten: für 4 Portionen

1 Bio Zitrone

1 Liter Milch

200g Sahne

1 Prise Salz

2 TL Vanillezucker

50g Zucker

400g Nudeln (Spirelli)

1 Eßl. Butter

Mit Zimt und Zucker oder Fruchtsoße servieren.



Unser

Lieblingsrezept:

Quark - Apfel - Pfannkuchen

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

☒ Vegetarisch

☐ Fisch

☐ Geflügel

☐ Schwein

☐ Rind

☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

☐ Backofen

☒ Pfanne

☐ Airfryer

☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

Alle Zutaten zu einem Teig
verrühren. Öl in einer Pfanne
erhitzen und den Teig portions-
weise als kleine Pfannkuchen
ausbacken.

Zutaten: für 6 Portionen

500g Quark

3 Eier

40g Zucker

150g Mehl

250g Äpfel (kleingeschnitten oder
gerieben)



Unser

Lieblingsrezept:

Kartoffelpuffer mit Apfelmus

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

☒ Vegetarisch☐ Fisch☐ Geflügel☐ Schwein☐ Rind☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

☐ Backofen☒ Pfanne☐ Airfryer☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

Kartoffeln schälen + reiben
Gi, Gewürze + Mehl dazu
+ Vermengen.

Pfanne erhitzen Kartoffel-
masse ausdrücken + kleine
Häufchen in die Pfanne
geben, goldgelb braten.

* So viele Eier das es eine schöne Masse wird
1-2 Eier reichen meistens.

Mit Apfelmus servieren.

Zutaten:

Kartoffel* Ei - EierPfeffer, Salz, Muskat, Paprikapul.ApfelmusMehl



Unser

Lieblingsrezept:

Hackfleisch - Schupfnudelpfanne

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☐ Vegetarisch
- ☐ Fisch
- ☐ Geflügel
- ☐ Schwein
- ☒ Rind
- ☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☐ Backofen
- ☒ Pfanne
- ☐ Airfryer
- ☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

Hackfleisch würzen und in einer Pfanne krümelig anbraten, Lauch putzen und in Ringe schneiden, Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Sobald Hackfleisch

Zutaten:

500 g Hackfleisch
 1 Lauch
 1 Paprika
 500 g Schupfnudeln
 200 ml Sahne
 100 ml Wasser
 1 TL Tomatenmark
 Gewürze

angebraten ist Lauch und Paprikawürfel dazugeben. Tomatenmark unterheben bzw. verrühren. Alles mit Sahne und Wasser ablöschen. Mit Suppenpulver und Paprikapulver abschmecken. Die Schupfnudelpfanne nun noch etwas köcheln lassen.

Guten Appetit!



Unser

Lieblingsrezept:

Gemüsepfannkuchen für ca. 5-6 Pfannkuchen

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

☒ Vegetarisch

☐ Fisch

☐ Geflügel

☒ Schwein

☐ Rind

☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

☐ Backofen

☒ Pfanne

☐ Airfryer

☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

Zuerst stellt man den Teig her:

- Mehl, Salz & Milch verrühren
- Eier & Mineralwasser unterrühren
- 10 min im Kühlschrank ruhen

Danach werden die Paprika-
würfel, Zwiebelwürfel, Schinken
und Kräuter in Öl angegedünstet.

Zutaten:

150g Weizenmehl

250g Vollmild

3 Eier

1 l Mineralwasser

1 Prise Salz

Paprikawürfel, Zwiebel

Schinkenwürfel

Kräuter, ger. Käse

jeweils
ca. 1. Hand
voll

Gemüse abkühlen lassen und mit dem ger. Käse in den Teig
geben & unterrühren.

Nun wird in der selben Pfanne Öl oder Butterschmalz erhitzt
und eine beliebige Teigmenge zu Pfannkuchen ausgebacken.

Guten Appetit!

(Kann auch vegetarisch ohne Schinken serviert werden)

Kochideen mit dem Backofen





Unser

Lieblingsrezept:

Hähnchen-Kartoffel-Platte

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

☐ Vegetarisch

☐ Fisch

☒ Geflügel

☐ Schwein

☐ Rind

☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

☒ Backofen

☐ Pfanne

☐ Airfryer

☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

Kartoffeln schälen und in Scheiben hobeln.
Hühnerbrüste in Scheiben schneiden und mit
etwas Salz, Pfeffer + Paprika würzen.

Abwechselnd 1-2 Kartoffelscheiben mit
Fleischstücken fächerartig auf Backblech
verteilen. Zwiebel + Knoblauch fein würfeln
und in Butter und Tomatenmark andünsten.

Restliche Zutaten zugeben und unter Rühren erwärmen ggf. noch nachwürzen.
Soße nun gleichmäßig über Kartoffelspalten und Fleisch gießen.
Käse darüber geben und verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° Ober-/Unterhitze auf unterster
Schiene 40 min überbacken.

Zutaten:

800g Kartoffeln, 5 Hühnerbrüste
Salz & Pfeffer, Paprikapulver, Edelsüß
2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehen, 30g Butter
3 TL Tomatenmark, 250g Milch, 200g Sahne
2 TL Gemüsebrühe, 2 TL Zucker, 1 TL Salz
1/2 TL Pfeffer, 25g Speisestärke, 1 TL Petersilie
1 EL Kräuter der Provence, zum
überbacken 150-200g Emmentaler



Unser

Lieblingsrezept:

Hirtenopf (one Pot Pasta)

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☐ Vegetarisch
- ☐ Fisch
- ☐ Geflügel
- ☒ Schwein
- ☐ Rind
- ☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☒ Backofen
- ☐ Pfanne
- ☐ Airfryer
- ☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

Baumnudeln ungekocht in eine Auflaufform geben, gekochte Serranen und Zwiebelwürfeln und über die Nudeln verteilen. Rote + gelbe Paprika würfeln und auch darüber verteilen. Als letzte Schicht den Hirtenkäse/Feta darauf zerbröseln

Zutaten:

250g Baumnudeln, 200g gekochte Serranen, 1 Zwiebel, 1 rote & gelbe Paprika, 100g Hirtenkäse/Feta, 1 Dose stückige Tomaten (400g), 200g Sahne, 1 TL Gemüsebrühe, 2 TL ital. Kräuter, 1 P. Salz, Pfeffer

Für die Sauce alle Zutaten in einem Rührschüssel miteinander verrühren und gleichmäßig über die Nudelmischung gießen.

Im vorgeheizten Backofen mit Deckel bei 200° Ober-/Unterhitze in der untersten Schiene 45 min garen lassen.

Abschließend alles miteinander vermengen und den Hirtenopf ggf. nochmal 5-10 min mit Deckel im ausgeschalteten Backofen nachgaren lassen, falls die Baumnudeln noch nicht weich genug sind



Unser

Lieblingsrezept:

Ofenschlupfer

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

☒ Vegetarisch

☐ Fisch

☐ Geflügel

☐ Schwein

☐ Rind

☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

☒ Backofen

☐ Pfanne

☐ Airfryer

☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

1. Brötchen in dünne Scheiben schneiden
2. Äpfel und Bananen in dünne Stückchen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Eine, nicht zu hohe (längliche) Auflaufform mit Butter ausstreichen.
4. Eine Lage Brötscheiben in die Form legen (fächerförmig), darüber Äpfel und Bananen

Zutaten: 4 Personen

2 Brötchen vom Vortag, Weißbrot oder Hefezopf (ca. 100-120g)

2-3 Äpfel

1-2 Bananen

etwas Zitronensaft

250ml Milch, 2 Eier, 1 TL Speisestärke

1 Prise Salz, 50g Zucker, 1 P. Vanillezucker

1/2 TL Zimt, etwas Zitronenschale

verteilen, so fortführen, bis alles aufgebraucht ist. Die letzte Lage sollte aus Brötscheiben bestehen. Wer Rosinen mag, kann auf die Äpfel und Bananen noch zusätzlich Rosinen streuen. Den Inhalt etwas festdrücken.

5. Alle Zutaten für den Guss gut miteinander verrühren und vorsichtig über über den geschichteten Auflauf geben. Auflauf durchziehen lassen. Backofen auf 200°C vorheizen.

6. Den Auflauf mit ein paar Stückchen Butter belegen. Wer mag noch Mandelblättchen darüber streuen. Ca. 30 Minuten backen. Mit Vanillesauce servieren.



Unser

Lieblingsrezept:

Ofenrisotto mit Karotten & getrockneten Tomaten

(Titel)

Zeit: ca. 40 min

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

☒ Vegetarisch☐ Fisch☐ Geflügel☐ Schwein☐ Rind☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

☒ Backofen☒ Pfanne☐ Airfryer☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

1. Ofen auf 200°C Umluft
2. in einem ofenfesten Topf/Pfanne
- 3 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen
3. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten andünsten
4. Risottoreis & Tomatenmark, getr. Tomaten abzugeben & weitere 5 min dünsten
5. 1 L Gemüsebrühe + 1 Spritzer Zitronensaft ablöschen
6. Deckel darauf und für 30 min in den Ofen
7. Danach mit Parmesan + Butterfläckchen, Salz + Pfeffer abschmecken und ca. 1-2 min umrühren (ca. 1-2 Minuten)

Zutaten: für 4 Personen

250g Risottoreis

1 L Gemüsebrühe + 1 Spritzer Zitronensaft

350g Karotten (klein gewürfelt)

1 Zwiebel + 1 Knoblauchzehe (klein gewürfelt)

100g getrocknete Tomaten in Öl (klein geschnitten)

2 EL Tomatenmark

Olivenöl, Salz & Pfeffer

60g geriebener Parmesan + 40g Butter



Unser

Lieblingsrezept:

Nudel - Schinken - Graftin

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☐ Vegetarisch
- ☐ Fisch
- ☐ Geflügel
- ☒ Schwein
- ☐ Rind
- ☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☒ Backofen
- ☒ Pfanne
- ☐ Airfryer
- ☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

- Schinken würfeln und mit Nudeln in Auflaufform geben (opt. Erbsen zugeben) - Zwiebel, Knoblauch mit Olivenöl dinsten, - Speisestärke in Wasser lösen, restliche Zutaten außer Graftin zugeben, 1 Min köcheln und in Auflaufform geben. Graftin sieben und auf Sauce streuen. Im vorgeheizten Backofen Umluft 180°C ca. 35-40 Min backen.

Zutaten:

- 250g Nudeln - 5g Salz / etwas Pfeffer
- 200g Schinken - 3g Zucker
- 100g Graftin - 200g Schlagsahne
- 50g Zwiebel - 500g Wasser
- 1 St Knoblauchzehe - 25g Speisestärke
- 15g Olivenöl - 0,1 TL gem. Muskat
- 5g Tomatenmark - 0,5 TL Paprika
- 50g Sahne Schmelzkäse - 0,5 Bund Schnittlauch geschnitten
- optional Erbsen



Unser

Lieblingsrezept:

Blumenkohl- Hack- Auflauf

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☐ Vegetarisch
- ☐ Fisch
- ☐ Geflügel
- ☒ Schwein
- ☒ Rind
- ☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☒ Backofen
- ☒ Pfanne
- ☐ Airfryer
- ☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

Zutaten:

Blumenkohl

4-5 Kartoffeln

300 g gem. Hackfleisch

Zwiebel

Sahne

Käse (gerieben)

So geht's:

1) Zwiebel schneiden und in Öl anbraten. Hackfleisch zugeben, ebenfalls anbraten und würzen.

2) Kartoffeln als Salzkartoffeln garen, in den letzten Minuten Blumenkohl- röschen zugeben.

3) Hack-Gemisch mit Sahne ablöschen und etwas Brühe zugeben.

4) Alle Zutaten in eine Auflaufform geben und mit Käse überbacken, bis der Käse etwas an "Farbe" gewinnt.

GUTEN APPETIT!

Kochideen mit einer

Küchenmaschine





Unser

Lieblingsrezept:

herzhafte Dampfnudeln auf Kartoffeln

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

☒ Vegetarisch

☐ Fisch

☐ Geflügel

☐ Schwein

☐ Rind

☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

☐ Backofen

☐ Pfanne

☐ Airfryer

☒ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

so geht's:

Hefe, Zucker, Butter u. Milch
in Thermomix geben und
bei 37 °C / 5 min. / Stufe 1
verrühren. Mehl, Salz und
Ei dazugeben und auf
Teigstufe zu einem mittelfesten
Teig kneten. dass er an einem

Zutaten:

500 g Mehl
1/2 Würfel Hefe
je 1 TL Zucker u. Salz
1 Ei
50 g Butter
1/4 l lauwarme Milch
2-3 rohe Kartoffeln

warmen Ort bis zur doppelten Größe gehen.

Nehme 2-3 rohe Kartoffeln, je nach Größe des Topfes. Schäle sie
und schneide sie in Scheiben. Gib sie in einen Topf und bedecke
sie knapp mit Wasser, gebe etw. Suppengewürz dazu. Nun forme
aus dem Hefeteig Kugeln und setze sie auf die Kartoffeln, gebe ein
paar Butterflöckchen darauf. Schließe jetzt den Deckel, bringe das
Ganze zum Kochen und lasse es auf kleiner Stufe weiterköcheln.
Die Dampfnudeln sind nach etwa 20-30 Min. fertig.
Während des Garens niemals den Deckel öffnen.



Unser

Lieblingsrezept:

Nudel-Schinken-Gratin

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☐ Vegetarisch
- ☐ Fisch
- ☐ Geflügel
- ☒ Schwein
- ☐ Rind
- ☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☐ Backofen
- ☐ Pfanne
- ☐ Airfryer
- ☒ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

Bis zu den Pilzen alles in eine Auflaufform geben und mischen

Wasser, Sahne, Brühe u Gewürze i. d. Mixtopf 6 Min / 100 Grad / Stufe 2.

Nochmal 2 Min / 100 Grad / Stufe 4

weiterkochen u. durch die Deckelöffnung Mehl zugeben,

Die Sauce über die Nudeln u. Gemüse geben.

ger. Käse darüber geben.

180°C (Umluft) ohne Vorheizen für 35 Minuten backen.

Guten Appetit!

Zutaten:

160g rohe Nudeln (Fusilli)

150g ~~gewürfelte~~ gekochten Schinken

1 kl. Dose Erbsen u Möhren

1 Gl. Pilze

160g Käse nach Wahl

400g Wasser 200g Sahne

2 geh TL Gemüsebrühe 1-2 TL Tomatenmark

2 TL Mehl 1 Prise Salz Pfeffer 1-2 gl italienische Kräuter

1-2 TL Paprikapulver



Unser

Lieblingsrezept:

CREMIGER KONFETTI - TOPF

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

☐ Vegetarisch☐ Fisch☐ Geflügel☒ Schwein☒ Rind☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

☐ Backofen☐ Pfanne☐ Airfryer☒ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

Zutaten:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehen,
 25g Öl, 1 rote Paprika, 250g
 Hackfleisch, Salz + Pfeffer, 150g
 TK Erbsen, 400g Wasser (Levulin)
 1 EL Gemüsebrühpulver, 200g kleine
 Muschelnudeln (6min Kochozeit), 80g Sahne
 1/2 TL Pfeffer, 1/2-1 TL Salz, 1/2 TL Muskat,
 1 Dose Mais (140g Abtropfgew.) 50g Creme-fraiche

So geht's:

(1) Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf
 geben, 5 Sek. / Stufe 5 zerkleinern und mit
 dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben
 und 2min / 120°C / Stufe 1 erhitzen. Paprika
 in kleine Würfel schneiden.
 (2) Hackfleisch in einer Pfanne anbraten. (schmeckt
 besser!) mit Salz + Pfeffer würzen. In den Mixtopf

geben. Paprikawürfel, Erbsen, Wasser und Gemüsebrühpulver zugeben und 7min / 100°C /
 (Levulin) / Stufe 0,5 erhitzen.

(3) Nudeln, Sahne und Gewürze zugeben und 8min / 98°C / (Levulin) / Stufe 1 kochen.
 Prüfen, ob die Nudeln gar sind, ggf. 2min verlängern. Mais abtropfen lassen und
 zusammen mit der Creme fraiche mit dem Spatel unterheben. Mixtopfdeckel
 wieder auflegen und das Ganze 3-5min kochen lassen.



Unser

Lieblingsrezept:

(Titel)

Dampfnudel mit Vanillesauce (selber gemacht)
(6 TM Rezept: v. Cierne Anglaise)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

☒ Vegetarisch☐ Fisch☐ Geflügel☐ Schwein☐ Rind☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

☐ Backofen☐ Pfanne☐ Airfryer☒ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

1. Mohn & Zucker in Mixtopf geben,
→ 30 sek. / Stufe 10 zerkleinern + umfüllen.
2. Milch, 10gr. Zucker & Hefe in Mixtopf
geben & 1 Min. / 37°C / Stufe 3 erwärmen.
3. Mehl, Ei, 30gr. Butter & Salz zugeben
→ 1 Min. 30 sek. / 1. zum Teig verarbeiten.
4. Varoma-Behälter fetten. Teig aus

Zutaten:

- 40gr. Mohn + 30gr. Zucker
- 100gr. Milch
- 20gr. Hefe
- 270gr. Mehl
- 1 Ei
- 130gr. Butter + Mehl z. Einpacken
- 1/4 TL Salz
- (40gr. Pflaumenmus)
- 500gr. Wasser

- Mixtopf nehmen, in 4 Portionen teilen & wie Pl. Fladen flach drücken.
(Pflaumenmus draufsetzen, wieder zusammen drücken & zu Klöße formen)
5. Klöße in vorbereiteten Varoma-Behälter geben. An einem warmen Ort 30 Min gehen lassen. Mixtopf spülen.
 6. Wasser in Mixtopf geben, Varoma aufsetzen &
20 Min. / Varoma / Stufe 1 garen. Varoma zur Seite stellen & Mixtopf leeren.
 7. 100gr. Butter in Mixtopf geben & 1 Min. 30 sek. / 80°C / Stufe 1
zerlassen
 8. Germknödel mit Butter übergießen; Mohn-Zucker Gemisch darüberstreuen.



Unser

Lieblingsrezept:

Pizza - Auflauf

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☐ Vegetarisch
- ☐ Fisch
- ☐ Geflügel
- ☐ Schwein
- ☒ Rind
- ☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

- ☒ Backofen
- ☐ Pfanne
- ☐ Airfryer
- ☒ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.

So geht's:

- ① Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform fetten.
- ② Nudeln auf dem Herd kochen, abgießen und mit Parmesan mischen, in die vorbereitete Auflaufform geben.
- ③ abgetropfter Mais und Paprika zugeben und mischen.
- ④ Rinderhack in einer Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
- ⑤ Zwiebel + Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sekunden / Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel vom Rand alles nach unten schieben.
- ⑥ Olivenöl + Zucker zugeben, 3 Minuten / 120°C / Stufe 1 andünsten.
- ⑦ Dose Tomaten, Oregano, Rosmarin, Basilikum, das angebratene Hackfleisch, Salz, Pfeffer und Frischkäse in den Mixtopf geben, 10 Minuten / 100°C / Linkslauf 3 / Stufe 1 kochen. Tomaten - Hack - Sauce über die Nudeln geben, alles gut mischen.
- ⑧ mit Mozzarella bestreuen und mit Salamischeiben belegen. →

Zutaten: (für 5 Portionen)

- + 400g Pasta
- + 30g Parmesan
- + 1 Dose Mais
- + 1 rote Paprika, gewürfelt
- + 200g Rinderhack
- + 1 rote Zwiebel
- + 1 Knoblauchzehen
- + 20g Olivenöl
- + 1 gestr. TL Zucker
- + 400g gehackte Dose Tomaten
- + 1/2 TL Salz + Pfeffer
- + je 1 TL Oregano, Rosmarin, Basilikum
- + 120g Doppelrahmfrischkäse
- + 200g Mozzarella, gerieben
- + Salami
- + Petersilie

Im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun überbacken.

⑨ mit Petersilie bestreuen und servieren.

Kochideen mit dem Waffeleisen





Unser

Lieblingsrezept:

Kartoffel-Waffeln

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

☒ Vegetarisch☐ Fisch☐ Geflügel☐ Schwein☐ Rind☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

☐ Backofen☐ Pfanne☐ Airfryer☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.☒ Waffeleisen

So geht's:

alle Zutaten zu einem
glattem Teig verrühren.
Und ab ins Waffeleisen.

Tipp: geriebene oder
gehackte Gemüse(reste)
können beliebig unter

den Teig gemischt werden.

Zutaten:

125 g	Mehl
2 TL	Backpulver
1 TL	Salz
2	Eier
1/4 l	Milch
75 g	zerlassene Butter
250 g	gekochte, geriebene Kartoffel
2	große, geriebene Zwiebeln

Beilage: Apfelmus oder Kräuterquark



Unser

Lieblingsrezept:

Waffeln

(Titel)

Kategorie:

(Kreuze an, was zutrifft)

☒ Vegetarisch☐ Fisch☐ Geflügel☐ Schwein☐ Rind☐ Vegan

Zubereitungsmethode:

(Kreuze an, was zutrifft)

☐ Backofen☐ Pfanne☐ Airfryer☐ Thermomix/ Monsieur Cuisine/ oä.☒ Waffeleisen

So geht's:

Teig verrühren,

Waffeleisen einklinken & frisch mit

den Kindern am Tisch backen.

Apfelmus oder Joghurt dazu

Geht immer!

Zutaten:

125 g Margarine

50 g Zucker

2-3 Eier

1/4 l Milch

1 Vanillezucker

1 TL Backpulver

250 g Mehl