Steffi Sinzenich
One-Pot - Gerichte für die Familie

Extrait du livre

One-Pot - Gerichte für die Familie

de Steffi Sinzenich

Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart

https://www.editions-narayana.fr/b24975

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Gaumenfreundin – mein Foodblog

Ich bin Steffi und lebe mit meinem Mann und unserem Sohn Tom im schönen Köln. Durch meine Liebe zu gutem Essen ist im Oktober 2013 mein Foodblog Gaumenfreundin.de entstanden. Ich koche wahnsinnig gerne und mir macht es großen Spaß, meine Rezepte und Fotos mit anderen zu teilen.

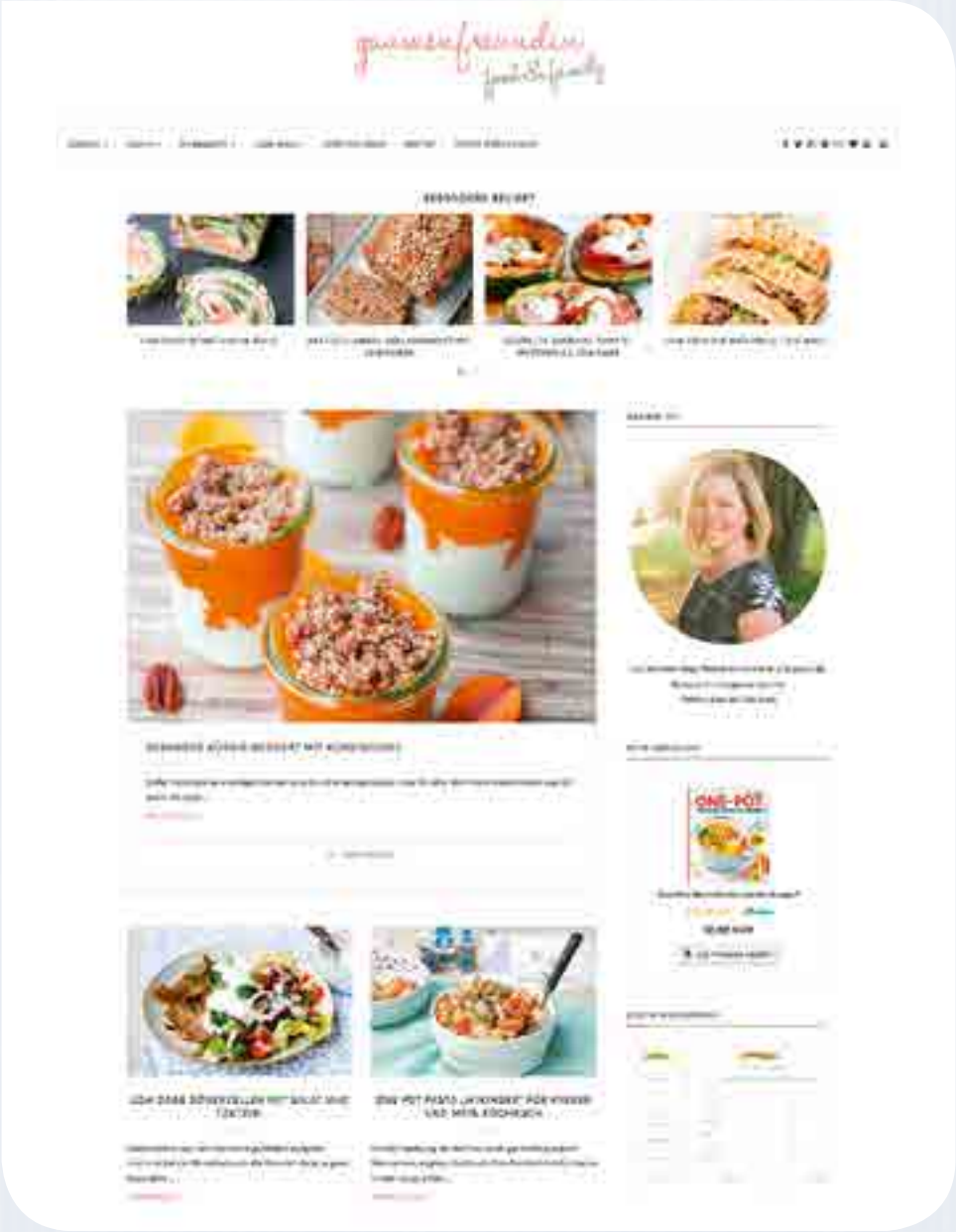
Ich liebe die gesunde und ausgewogene Küche mit viel saisonalem Gemüse und vielfältigen Früchten. Weil mir als Mutter aber oft die Zeit fehlt, um lange in der Küche zu stehen, bevorzuge ich schnelle und einfache Rezepte, die ohne großen Aufwand zubereitet sind. Im letzten Jahr habe ich im TRIAS Verlag bereits das Kochbuch »One-Pot-Gerichte für kleine Kinder« veröffentlicht. Die schnellen und einfachen Rezepte eignen sich prima für Kinder ab einem Jahr.

Auf meinem Blog schreibe ich über meine Lieblingsrezepte für die ganze Familie, aktuelle Kochbücher, die Ernährung von Babys und Kleinkindern, neue Produkte rund um die gesunde und schnelle Küche und Dinge des täglichen Lebens, die mir besonders am Herzen liegen.

Schaut doch mal vorbei. Ich würde mich sehr freuen!

www.gaumenfreundin.de

aus: Sinzenich, One-Pot-Gerichte für die Familie (ISBN 9783432107806) © 2019 Trias Verlag



aus: Sinzenich, One-Pot-Gerichte für die Familie (ISBN 9783432107806) © 2019 Trias Verlag

aus: Sinzenich, One-Pot-Gerichte für die Familie (ISBN 9783432107806) © 2019 Trias Verlag

One Pot: die Grundlagen

Dank One Pot zauberst du im Handumdrehen leckere und gesunde Gerichte, die Groß und Klein schmecken. Einfacher geht es nicht.

aus: Sinzenich, One-Pot-Gerichte für die Familie (ISBN 9783432107806) © 2019 Trias Verlag

Was ich an der One-Pot-Küche liebe

Mein Ziel ist es, meine Familie gesund und ausgewogen zu ernähren. Aber in einem oftmals turbulenten Mutter-Alltag mit Job, Kind und einem vollen Terminkalender ist das meist leichter gesagt als getan.

Ein Topf für die Nudeln, eine Pfanne zum Fleischanbraten, ein Topf für das Gemüse und einer für die Soße, ein Sieb zum Abgießen und danach ein Berg voller Abwasch: Damit ist dank dem One-Pot-Prinzip nun endlich Schluss.

Nudeln, Getreide, Gemüse, Kräuter, Soße, Fisch und Fleisch garen beim One-Pot-Kochen zusammen in nur einem Topf. Heraus kommen abwechslungsreiche Gerichte, die geschmacklich die ganze Familie überzeugen. Die Kombinationsmöglichkeiten sind nahezu unendlich und der Abwasch immer schnell erledigt. Für die Rezepte in diesem Buch verwende ich einfache und kostengünstige Zutaten aus dem Supermarkt. Daher wird auch der Einkauf zum Kinderspiel.

One-Pot-Kochen erleichtert mein Leben als Mutter wirklich enorm, da ich gesunde Gerichte nun ohne großen Zeit- und Arbeitsaufwand zubereiten kann.

Die Rezepte in diesem Buch

»Mama, was gibt es heute zum Essen?« Wenn der große Hunger kommt, muss es meistens ganz schnell gehen und ein fertiges Essen auf dem Tisch stehen. Der großen Herausforderung habe ich mich gestellt und familientaugliche Ratzfatz-

aus: Sinzenich, One-Pot-Gerichte für die Familie (ISBN 9783432107806) © 2019 Trias Verlag

Rezepte entwickelt, die Groß und Klein glücklich machen und die sich prima in den stressigen Berufsalltag integrieren lassen.

Zusätzlich zu drei regelmäßigen Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen und Abendessen) bereite ich für meinen Sohn kleine Zwischenmahlzeiten zu, die hauptsächlich aus Obst und Gemüse bestehen.

Neben beliebten Klassikern wie Nudeln alla Carbonara findet ihr in meinem Familien-Kochbuch vegetarische Gerichte mit viel buntem Gemüse, Ideen für das süße und herzhafte Frühstück (Seite 22), wärmende Suppen (Seite 68) und als Extra einfache Gerichte aus der Pfanne (Seite 76) und aus dem Backofen (Seite 88).

Das 1 × 1 des One-Pot-Kochens

Einfacher geht's nicht: Alle Zutaten für ein Rezept werden zusammen in einem Topf gekocht und ergeben nach kurzer Zeit ein komplettes Gericht.

Das »One Pan Pasta«-Grundrezept der amerikanischen Fernsehköchin und Kochbuchautorin Martha Stewart wurde zum weltweiten Trend und bereits tausendfach nachgekocht und abgewandelt. Gerade für berufstätige Eltern und Kochneulinge ist die One-Pot-Methode eine tolle Möglichkeit, um mit wenig Aufwand frisch und gesund zu kochen. Aber auch begeisterte Hobbyköche kommen beim One-Pot-Kochen voll und ganz auf ihre Kosten. Denn die Möglichkeiten sind nahezu grenzenlos und es macht großen Spaß, immer wieder neue Kombinationen an Zutaten zu entdecken.

Grundzutaten in der One-Pot-Küche sind Nudeln, Kartoffeln, Reis und Getreide. Kombiniert werden können diese Basis-

aus: Sinzenich, One-Pot-Gerichte für die Familie (ISBN 9783432107806) © 2019 Trias Verlag

zutaten mit beliebigem Gemüse, Kräutern, Fisch und Fleisch und werden zusammen in Gemüsebrühe, Milch, Sahne oder einer Tomatensoße gekocht. In Rekordzeit entstehen so echte Aromenwunder, die der ganzen Familie schmecken. Die Zutaten für One-Pot-Gerichte könnt ihr ganz nach eurem Geschmack variieren. Ob Gemüse pur, mit Fleisch oder Fisch, einer cremigen Soße oder einer Extraportion Käse – erlaubt ist, was schmeckt und was der Kühlschrank gerade hergibt.

Kochanfänger werden beim One-Pot-Kochen genauso ihren Spaß haben wie ambitionierte Hobbyköche.

Meine One-Pot-Rezepte sind

- schnell zubereitet,
- gesund und ausgewogen,
- einfach nachzukochen und
- schmecken Kindern und Erwachsenen gleichermaßen.

Der richtige Topf beim One-Pot-Kochen

Eigentlich sind alle Töpfe für One-Pot-Gerichte geeignet. Ich empfehle jedoch beschichtete Töpfe, besonders wenn vor dem Kochen Zwiebeln oder Fleisch im Topf angebraten werden. Für meine One-Pan-Gerichte verwende ich beschichtete Pfannen und für die Backofen-Rezepte Bleche aus Aluminium oder Edelstahl.

Portionen & Zubereitungszeit

Alle meine Rundum-Sorglos-Rezepte sind für 2 Erwachsene und 2 kleine Kinder ausgelegt und für keines der Gerichte braucht ihr länger als 20 Minuten reine Arbeitszeit.

Die Zutaten für meine One-Pot-Rezepte

Basiszutaten

Grundlage für meine One-Pot-Nudelrezepte sind Nudeln aller Art. Am liebsten verwende ich kurze Nudelsorten aus Weißmehl oder Vollkorn, wie beispielsweise Penne, Rigatoni, Farfalle oder Hörnchennudeln. Aber auch asiatische Mie-Nudeln eignen sich ganz hervorragend für schnelle One Pots.

Für meine Reis-Rezepte verwende ich 10-Minuten-Reis, den es in verschie-

aus: Sinzenich, One-Pot-Gerichte für die Familie (ISBN 9783432107806) © 2019 Trias Verlag

denen Sorten gibt – von Basmati- und Naturreis bis hin zum Parboiled-Reis. Risottoreis, der beim Kochen besonders cremig wird, hat eine etwas längere Garzeit von 15 Minuten.

Auch Couscous und Bulgur eignen sich hervorragend für superschnelle One-Pot-Gerichte und sind innerhalb weniger Minuten zubereitet.

Neben Nudeln, Reis und Getreide könnt ihr auch Kartoffeln oder Süßkartoffeln verwenden. Hier ist die Garzeit abhängig von der Größe der Stücke und variiert zwischen 10 und 30 Minuten.

Zutaten für den kunterbunten Nudeltopf (Seite 50)

Flüssigkeit – das A und O beim One-Pot-Kochen

Die meisten meiner One-Pot-Gerichte garen in Gemüsebrühe. Diese kann für ein extra cremiges Ergebnis aber auch zum Teil durch Milch (Vollmilch mit 3,5 % Fett) oder Sahne ersetzt werden. Für süße One-Pot-Frühstücksgerichte verwende ich besonders gerne Mandelmilch. Auch frische oder gehackte Tomaten aus der Dose eignen sich ganz hervorragend und sorgen für ein zusätzliches Aroma.

aus: Sinzenich, One-Pot-Gerichte für die Familie (ISBN 9783432107806) © 2019 Trias Verlag

Bei der Flüssigkeitsmenge sollte man sich anfangs etwas zurückhalten und lieber zwischendurch, während des Garens, etwas Flüssigkeit nachgießen.

Für eine besonders cremige Soße gebe ich am Ende der Garzeit etwas Frischkäse in den Topf.

Gewürze & Kräuter
Gewürze und Kräuter geben One-Pot-Gerichten ein tolles Aroma. Da meine herzhaften Rezepte in Gemüsebrühe garen und so bereits schön würzig sind, verwende ich Salz und Pfeffer nur äußerst sparsam oder lasse beides auch schon mal komplett weg. Gerne würze ich mit Curry, mildem Paprikapulver oder Sojasoße nach.

Was bei mir nie fehlen darf, sind frische Kräuter, die ich fast ausschließlich in Bio-Qualität aus dem Tiefkühlfach verwende. Sorten wie Gartenkräuter, Koriander, Basilikum, Petersilie oder italienische Kräuter habe ich eigentlich immer vorrätig. TK-Kräuter sind bereits geputzt, klein gehackt und sofort verwendbar.

Für süße Rezepte verwende ich statt Zucker gerne Ahornsirup, kombiniert mit der Süße aus Früchten. Auf industriellen, weißen Zucker verzichte ich komplett.

Gemüse & Obst
Meine liebsten Gemüsesorten für One-Pot-Gerichte sind Erbsen, Möhren, Brokkoli, Zucchini, Tomaten, Spinat und Kohlrabi. Die Sorten könnt ihr aber ganz nach Belieben und Saison variieren.

Ideal für One-Pot-Gerichte ist auch TK-Gemüse, das schon fertig geschnitten direkt mit den anderen Zutaten in den Topf gegeben wird. Bei den Tiefkühlprodukten wird das Gemüse vollreif geerntet und schockgefrostet. So bleiben wertvolle Nährstoffe erhalten. Ich achte beim Kauf aller meiner Tiefkühlprodukte auf Bio-Qualität.

Meine süßen One-Pot-Gerichte kombiniere ich mit viel frischem Obst. Je nach Saison kommen Äpfel, Bananen, Heidel-

Kräuter einfrieren

Frische Kräuter aus dem Garten könnt ihr prima einfrieren. Einfach waschen, klein schneiden und mit etwas Wasser oder Olivenöl in Eiswürfel-Formen füllen.

aus: Sinzenich, One-Pot-Gerichte für die Familie (ISBN 9783432107806) © 2019 Trias Verlag

Ofengemüse mit Hähnchen und Kartoffeln (Seite 102)

beeren, Mango oder Birnen in meine leckeren Frühstücksgerichte.

Ganz besonders gerne mag ich Obst in herzhaften Gerichten, wie den Nudeln mit Mais und Orangen (Seite 44) oder dem Mango-Reis-Curry (Seite 66).

Fisch & Fleisch

In diesem Buch findet ihr neben einer Vielzahl an vegetarischen Hauptgerichten auch einige Rezepte mit Fisch und Fleisch, die bei uns in Maßen auf den Teller kommen. Neben Lachs und Hackfleisch mögen wir zartes Geflügel besonders gerne in Kombination mit herzhaften One-Pot-Rezepten, wie z. B. im schnellen Hähnchen-Brokkoli-Quinoa (Seite 58) oder der Hähnchenpfanne mit Kokosmilch (Seite 84).

Fisch und Fleisch eignen sich auch ganz toll als schnelle Mahlzeit aus dem Backofen. Hierfür findet ihr in meinem Buch neben dem leckeren Ofen-Lachs (Seite 92) auch ein schmackhaftes Hähnchen-Gemüse-Gericht (Seite 102).

aus: Sinzenich, One-Pot-Gerichte für die Familie (ISBN 9783432107806) © 2019 Trias Verlag

Steffi Sinzenich

One-Pot - Gerichte für die Familie

112 pages, broché
publication 2019

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr