

Marianne Botta Diener

Mit KINDERN KOCHEN, ESSEN und GENIESSEN

REZEPTE, TIPPS UND INSPIRATIONEN FÜR JEDEN TAG

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter

ÜBER DIESES BUCH	12	Muster-Menüplan	18
		Mittag- und Abendessen planen	18
INSPIRATIONEN für jede Gelegenheit	13	KLEINE GÄSTE am MITTAGSTISCH	19
Das Überlebens-Koch- und Backbuch	13	Vorspeisen	
Ein Familienwerk im doppelten Sinn	14	Himborange	20
Ein Wort zum Gebrauch	14	FiWiEiTu	20
Kein Diätbuch	15	Rot-Weiss-Grün-Spiessli	21
		Eisbergsalat mit Vinaigrette	21
		Kindersalat	22
Bewährte ALLTAGSMENÜS	16	Hauptgerichte	
EFFIZIENT dank MENÜPLAN	17	Poulet-Cordon-bleu mit Ofen-Frites	23
Viele Pluspunkte	17	Gnocchi di ricotta e spinaci	24
Angepasst an die Agenda	17	Fleisch-Pastete	25
Alle Sinne ansprechen	17	Lasagne al forno	26
		Schweinsplätzli im Teig	27
		Rot-grüne Brätkügelchen	28

Ruck-Zuck-Omeletten	30	Beste GEMÜSEREZEPTE	63
Laubfrösche mit Kalbfleischfüllung	32		
Pizza Margherita	34	Vorspeisen und Suppen	
Ofen-Fleischkäse	36	Tomatensuppe mit Basilikumhaube	64
Kartoffelsalat	37	Gemüsetatar	65
Rindfleisch-Burger	38	Die beste Rüebli- und Quarksuppe	66
Tacos (Mexikanische Teigtaschen)	39	Rüebli-Apfel-Quark	66
Desserts		Hauptgerichte	
Vanilleköpflin	40	Tomatenschnitzel Wiener Art	67
Mandarin-Tiramisù	41	Gefüllte Zucchini und Tomaten	68
Apfel-Blechkuchen	42	Gefüllte Zucchini «Charlotte»	69
Biskuitrolade	43	Auberginen-Türmchen	70
Schokoladencreme	44	Zucchini im Hemd	71
		Gemüse-Käseschnitte	71
GESUND mit WENIG GELD	45	Pita-Brot mit Grillgemüse	72
Kleine und grosse		Weizenkeim-Gnocchi mit Spinat und Hüttenkäse	73
Hauptgerichte		Gemüse-Frittata	74
Ramequin	47	Nanas Capuns	75
Gottis Fleischvögel	48	Caramelisierte Cherrytomaten	76
Äplermagronen	49	Französische Gemüseomelette	77
Maluns	50	Grüner Spargelgratin mit Speck	77
Zitronenspaghetti	50	Fritto misto	78
Fotzelschnitten	51	Versteckis von Gemüse im Brot	79
Apfelwähe	52	Pasta und Pastasaucen	
Königsberger Klopse	54	Pastaschnecken	80
Kartoffelstock	55	Gemüselasagne	81
Kartoffel-Gnocchi mit Tomatensauce	56	Teigwaren mit Broccoli	82
Plain in pigna	57	Kalte Tomatensauce	83
Baked Potatoes	58	Tomatensugo	83
Kartoffelsuppe mit Wienerli	59	Echte Spaghetti al Pesto	84
		Farfalle mit Champignon-Erbsen-Sauce	85
FIT mit GEMÜSE, FRÜCHTEN und FISCH	60	Gemüse im Teig	
LUST auf GEMÜSE	61	Wurst-Kräpfli	86
Probieren, probieren, probieren	61	Gemüsestrudel	88
Nicht aufgeben!	61	Grüne Quiche	89
Tipps und Tricks	62	Rüebli-Muffins	90
		Französischer Apéro-Cake	91

Beilagen		Fruchtspiessli	112
Schmortomaten aus dem Ofen	92	Der beste Fruchtsalat	113
Süss gebratene Zucchetti	93	Apfelkompott	114
 		Fruchtdesserts	
Leckere SALATE	94	Rahmäpfel	115
Salatsaucen		Zwetschgencreme	116
Lukas' Salatsauce	95	Charlottes Süssmostcreme	117
Balsamico-Sauce	96	Beerengratin	117
Italienische Salatsauce	96	Mandarinenglace	118
Zitronensauce	96	Stracciatella-Creme	119
Französische Salatsauce	97	Früchte aus dem Backofen	
Honig-Salatsauce	97	Aprikosen-Cake	120
Blue-Cheese-Dressing	98	Gedeckter Apfelkuchen	121
Joghurt-Salatsauce	98	Englischer Fruchtkuchen	122
Salate als Vorspeise		Galette aux pêches	123
Gurkensalat	99	Noras Apfeltorte	124
Lauwarmer Kabissalat	99	Französische Zitronentarte	125
Wintersalat	100	Birnenjalousien mit Vanillesauce	126
Ich-mag-kein-Blatt-Salat	101	Süsse Nachtessen	
Salate als Hauptgericht		Birchermüesli	127
Mediterraner Geflügelsalat	102	Brotpudding mit Apfelkompott	127
Caesar-Salat	103	Erdbeerknödel	128
Sommer-Spaghettisalat	104	Banana Pancake	129
Salade niçoise	105	Aprikosen-Omelette	130
Tomatensalat mit Mayo-Käsesauce	106	FISCHERS FRITZ...	131
Frühlingssalat mit Omelette	107	Gesunde Fettsäuren fürs Gehirn	132
Rüebli-salat mit Perlen	108	Bio-Forelle oder Lachs	132
Nüssli-salat mit Ei und Knusper	108	Fisch: kaum zu ersetzen	132
Russischer Würfeli- und Kugel-salat	109	Magere Fischstäbchen	133
 		Fischgerichte	
Feine FRÜCHTCHEN	110	Lachs-Burger	134
Gewöhnung muss sein	111	Fischgratin Sunshine	135
Viele gesundheitliche Vorteile	111	Terrine de saumon	136
Früchte als Zwischenmahlzeit		Dorschfilets im Bierteig	137
Cassis-Drink	112	Dorschgratin mit Champignons	138
Rosa Sommerdrink	112	Fischfilets nach Grenobler Art	139

Rotzunge à la meunière	141
Lachs in Blätterteig	142
Forellenmousse	143
Lachs-Nudeln	144
Paniertes Fischfilet	145
Fischröllchen mit Kräuter- frischkäse	145
Panierte Fischfilets mit Tartarsauce	146
Fischpiccata	147

SCHNELLE GERICHTE, Znünis und Lunches 148

KEINE ZEIT ZUM KOCHEN? 149

Wenns eilt	149
Gekonnt vorbereitet	150
Triumph der der Technik	151
Gefrorene Fertiggerichte – hausgemacht	151
Fertig- und Halbfertiggerichte aufwerten	152

REZEPTE FÜR EILIGE 153

Gekocht in 15 – 30 Minuten

Pizza-Toasts	154
Brätschnitten	154
Toast mit Rührei und Tomaten	155
Fleisch-Pilz-Toasts	155
Polenta-Pizza	156
Kalbsgeschnetzeltes	156
Eschenzer Apfelkäseschnitten	157
Polla alla griglia	157
Wurst-Käse-Salat	158
Kalbspailards	159
Truthahn-Piccata	160
Rahmschnitzel	161
Saltimbocca	162

Safranrisotto	163
Spaghetti alla carbonara	164
Gorgonzola-Spaghetti	165
Spaghetti mit Baumnuesspesto	165
Apfelwein-Fondue	166
Pikante Fotzelschnitten	167
Miesmuscheln à la marinara	168
Mozzarella-im-Hemd- Sandwich	169
Tiroler Kaiserschmarrn	170

Geschickt vorbereitet

Hörnli-Auflauf	171
Senf-Saftplätzchen	172
Siedfleisch	174
Siedfleisch-Salat	175
Grazer Rahmgulasch	176
Rindseintopf	177
Kalbsragout mit Zucchetti und Zitrone	178
Kalbfleisch mit zwei Saucen	179

Suppen auf die Schnelle

Linsensuppe	180
Minestrone	181
Gelberbssuppe mit Wursträdli und Croûtons	182
Gulaschsuppe	183
Pizokelsuppe	184

Desserts zum Vorbereiten

Schokoladen-Flammeri	185
Schneller Quarkkuchen	186

FRÜHSTÜCKS-ZWEIMALEINS 187

Zmorge und Znüni	188
Bitte nicht süss	188

Müesli und Joghurt

Trink-Müesli	189
Frühstücksmuffel-Müesli	189
Zebra-Joghurt	190

Znüibrötli	
Frisch- und-Knack-Brötchen	191
Sarahs Eierbrötchen	191
Feine Znüibrötli	192
Joghurtbrötchen	194

**Coole Drinks für
Schnell-Znüni-Geniesser**

Himbeer-Drink	196
Pausen-Lassi	196

Muffins und Znüiriegel

Znüni-Früchte-Joghurt-Muffins	197
Apfel-Muffins	198
Dinkel-Müesli-Riegel	199

Schneckenfestival

Pikanter Hefeteig	200
Pikante Füllungen	202
Süsser Hefeteig	204
Süsse Füllungen	205

GERICHTE zum MITNEHMEN 207

Salate

Gemischter Salat im Glas	209
Geflügelsalat in Tomaten	210
Spinatsalat mit Sbrinz und Champignons	211
Wurstsalat mit Emmentaler	212
Friséesalat mit Fenchel, Birnen und Roquefort	213
Nüsslisalat mit Ei und Knoblauch- Croûtons	214
Das Mitten-in-den-Salaten- Brainfood-Cookies-Rezept	215
Tomaten-Mozzarella-Salat	216
Melonen-Poulet-Salat	216

Sandwiches

Lachsritlette	217
Schnitzel-Sandwich	218
Sprossen-Sandwich	218

Sandwich mit Rührei	219
Pita-Brot mit Gemüse	220
Gyros-Pita-Taschen	221
Englische Teesandwiches	222
Pan Bagnat	223
Früchtebrot-Sandwich	224
Vitello-tonnato-Sandwich	225

Suppen

Vichyssoise	226
Gazpacho	227

**Die LIEBLINGSESSEN der
SIEBEN ZWERGE 228**

LERNFELD fürs LEBEN 229

Lassen Sie sich überraschen	229
Altersabhängige Mithilfe	229
Sieben Zwerge am Herd	230

BREIE fürs ERSTE LEBENSJAHR 231

Der Mittagsbrei

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	232
Fenchel-Hirse-Brei	233
Broccoli-Hafer-Brei	234

Der Nachmittagsbrei

Getreide-Obst-Brei	235
Bratapfel-Brei	236
Griessbrei mit Banane	236

AM FAMILIENTISCH 237

Kleine Gerichte

Avocadomousse auf Toastbrot	238
Gekochte Gemüse mit Joghurt dip	239

Salzige und süsse Hauptgerichte	
Gebratene Griess-Schnitten	240
Manuels Rahm-Nudeln	241
Apfelgratin mit Streuseln	241
Semmelknödel mit Champignon- Rahmsauce	242
Grossmamis Hörnli mit Gehacktem	243

Desserts und Zwischenmahlzeiten	
Schoggi-Erdbeeren	244
Rohe Apfelcreme	245
Himbeer-Knuspercreme	246

FEINES für KRITISCHE GENIESSER 247

Vorspeisen und Suppen	
Fliegenpilze	248
Fenchel- oder Rüeblisalat	248
Rosa Sauce mit farbigen Stängelchen und Grissini	249
Griess- oder Hafersuppe	250
Rüebl-Tassensuppe	250

Hauptgerichte	
Aaah und Oooh!	251
Chicken-Nuggets	252
Roh gebratene Kartoffelwürfel	253
Glasierte Rüebl	254

Süsse Nachtessen und Desserts	
Griessköpfl mit Himbeersauce	255
Zwiebacktorte	256
Clafoutis mit Kirschen	257

Gebäck	
Tüpfelmuffins	258
Eingepackte Oliven	260

LECKERES FÜR PRINZESSINNEN 261

Hauptgerichte	
Wienerli im Teig	262
Wurstsalat Vitamini	263
Laurents Poissons	264
Toastfestival	265
Vogelheu	266
Tommes et Pommes de terre au four	267

Desserts und Gebäck	
Erdbeerglace-Cake	268
Zwiebackguetzli	269
Frühstücksbrötli	270

FRECHES für SCHÜLERINNEN 271

Hauptgerichte	
Wraps mit Thonfüllung	272
Hanswurst	273
Schneller Hörnlisalat	274
Ei im Töpfchen	275
Asiatische Chicken-Wings	276
Reiseintopf	277

Geschenke zum Essen	
Himbeerkonfitüre	278
Löwenzahnblüten-Honig	279
Schoggi-Cornflakes	280

Desserts	
Löwenzahn-Mousse mit Erdbeeren	281
Lieblings-Schoggikuchen	282

MULTI-KULTI für JUGENDLICHE 283

Lassis	
Pfirsich-Lassi	284
Orangen-Papaya-Lassi	284

Bananen-Lassi	285	LUNCHES für KLUGE TEENAGER	316
Himbeer-Lassi	285		
Hauptgerichte		Verpflegung ausser Haus	316
Spaghetti mit Tomatensauce	286	Around the world	317
Griechischer Salat	287	Wasser, Wasser, Wasser	317
Italienischer Knusperfisch mit Kräuterkruste	288	Leckere Sandwiches	
Knusprige Brötchen mit Schinken-Käse-Füllung	290	Original Clubsandwich	318
Haferflockenplätzli	291	Melonen-Schinken-Sandwich	318
Griechische Auberginen mit Tsatsiki	292	Hobelkäse-Camembert-Nuss- Sandwich	319
		Thon-Frischkäse-Brötchen	319
		Grünes Clubsandwich	320
Kuchen		Wraps und Salate	
Amerikanischer Cheese-Cake	293	Wraps mit Poulet	321
Becherkuchen	294	Wraps mit Rohschinken und Rucola	322
FRISCHES für TEENIES	295	Pouletsalat süss-sauer	323
		Schlaumacher-Käse-Salat	324
Hauptgerichte		REZEPTVERZEICHNISSE	325
Sarahs Lieblingssalat	296	Alphabetisches Verzeichnis	326
Poulet aus dem Ofen	297	Verzeichnis nach Art der Gerichte	330
Kürbis-Champignons-Strudel mit Joghurt-Sauce	298		
Quiche Lorraine mit Varianten	300		
Gebäck und Desserts			
Studentenschnitten	305		
Schokoladenmousse mit Aprikosensauce	306		
Brownies	308		
Sarahs Cake	309		
Hefegebäck			
Sonntagszopf	310		
Partybrot	312		