

GEMEINSAM KOCHEN – REZEPTIDEEN

Der neue Alltag in Zeiten von Corona (Covid 19) ist für uns alle eine Herausforderung. Gemeinsame und regelmäßige Mahlzeiten geben dabei unserem Alltag eine Struktur.

Was kochen?

Homeoffice, geschlossene Schulen, Kindergärten, Kantinen und Restaurants. Das stellt viele von uns vor neue Herausforderungen. Sie müssen für sich und ihre Familien selber Mahlzeiten zubereiten. Die Kühlschränke und Vorratsschränke sind gefüllt.

Günstig ist:

- die Zeit zu nutzen den Essalltag zu gestalten und auch die Kinder bei der Speisenplanung und beim Kochen einzubinden.
- die Mahlzeiten für eine Woche zu planen und nur einmal in der Woche zum Einkaufen zu gehen.
- nicht so hohe Ansprüche an unsere Mahlzeiten zu stellen. Einfache Gerichte, die allen schmecken sind angesagt.
- uns abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren, damit unser Immunsystem gestärkt wird.
- in Gemeinschaft zu essen: Es schmeckt uns in Gesellschaft nicht nur besser, wir essen auch langsamer, können unser Essen genießen und nebenbei lernen die Kinder auch gutes Essverhalten.
- regelmäßig zu essen und nicht aus Langeweile nebenbei zu essen bzw. zu snacken, was sich dann auch langfristig auf der Waage bemerkbar machen kann.

Hier einige Vorschläge – bei denen auch die Kinder mithelfen können:

Käsespirelli mit Tomaten

Für 5 Portionen brauchst du:

Zubereitungszeit (ohne Backen): ca. 20 – 30 Minuten

Zutaten:

350 g Nudeln z.B. Spirelli

½ Zwiebel, geschält

1 EL Rapsöl

20 g Weizenmehl

200 ml Milch (1,5 % Fett)

100 ml Wasser oder Gemüsebrühe

100 g Gouda (45 % F.i.Tr)

Salz, Pfeffer, Muskat

250 g Tomaten frisch oder aus der Dose

150 g Broccoli oder Champignons

1 TL Rapsöl für die Form

Zubereitung:

Die Nudeln in Wasser mit wenig Salz garen. Zwiebel würfeln und in Öl glasig anbraten. Mehl zugeben, anschwitzen, mit Milch und Wasser bzw. Brühe ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Gouda reiben und zur Hälfte in die Sauce rühren. Nudeln zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die gewaschenen Tomaten würfeln oder die Tomaten aus der Dose mit dem Broccoli oder den Champignons und mit den Nudeln in eine gefettete Auflaufform geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen und bei 180°C etwa 20 Minuten backen. Dazu passt ein Salat.

Tipp: Wenn mehr Nudeln gekocht werden oder übrig bleiben, können sie am nächsten Tag z.B. für einen Nudelsalat verwendet werden.

Gnocchi mit Spinat-Frischkäse-Soße

Für 4 Personen (2 Erwachsene und 2 Kinder) brauchst du:
Zubereitungszeit: ca. 20 – 30 Minuten

Zutaten:

1 kg Gnocchi
60 g Zwiebeln (frisch)
1 EL Rapsöl
300 g Blattspinat (frisch oder TK)
300 g Champignon (frisch) oder Tomaten
50 ml Wasser oder Gemüsebrühe
140 g Kräuterfrischkäse (30% Fett i.Tr)
Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitung:

Die Gnocchi nach Packungsanweisung garen.

Für die Gemüse-Käse-Soße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, gewaschene, zerkleinerte Spinatblätter und in Scheiben geschnittene Champignons bzw. Tomatenecken zufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Frischkäse einrühren und die Soße mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Nach Bleiben können weitere Kräuter (frisch, tiefgefroren, getrocknet) wie Petersilie, Thymian verwendet werden.

Die Gnocchi mit der Sauce vermischen und servieren.

Tipp: Dazu passt ein gemischter Salat.

Fruchtige Bananen Topfencreme

Für 2 Portionen brauchst du:

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Zutaten:

100 g Banane

Zitronensaft

125 g Topfen

50 g Naturjoghurt

Zubereitung:

Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft beträufeln. Den Topfen mit Joghurt verrühren und die zerdrückte Banane untermischen.

Tipps:

Statt Topfen und Naturjoghurt kann auch eine Topfenzubereitung oder Skyr mit etwas Joghurt verwendet werden.

Nach Belieben können auch andere Früchte wie Beeren verwendet werden.

Eine Abwechslung bieten auch tiefgefrorene Früchte.

Eistee – selbst gemacht

Für 4 Portionen brauchst du:

Zubereitungszeit (ohne Abkühlzeit): ca 10 - 15 Minuten

Zutaten:

1 Liter Wasser

2 Beutel Früchtetee (z.B. Apfel Tee)

2 Beutel Pfefferminztee

1 EL Zucker

250 ml Apfelsaft

2 Zitronen oder Limetten

30 Eiswürfel

einige Minzeblätter

Zubereitung:

Teebeutel in eine Kanne hängen, mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Teebeutel entfernen. Zitronen auspressen und zusammen mit dem Apfelsaft zum Tee geben. Etwa 20 Eiswürfel zugeben und den Tee zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren nach Belieben die restlichen Eiswürfel auf die Gläser verteilen und mit dem kalten Tee übergießen. Evtl. mit Minzeblättern garnieren und genießen.

VIEL SPASS BEIM ZUBEREITEN UND KOCHEN!