

# Familienstützpunkt Wiesentheid



## „Heute bleibt die Küche kalt“

*„Heute bleibt die Küche kalt“ Job, Haushalt, Kinder alles unter einen Hut zu bekommen, ist meist eine enorme Herausforderung und an manchen Tagen bleibt keine Zeit und Energie fürs Kochen. Gemeinsam zaubern wir schnell, simple Gerichte ohne den Herd anzuschmeißen und trotzdem gesundes Essen auf dem Tisch bringen.*

*Mit Angelika Krammer, Dipl. Ökotrophologin.*

**Online-Kochkurs vom 26.04.2021 / 15:30-17:30h beim Familienstützpunkt Wiesentheid.**

\*\*\*\*\*

Kennt ihr das? Nach einem anstrengenden, langen Tag und habt ihr abends ordentlich Hunger aber absolut keine Lust zu kochen? Dauert alles viel zu lange und ihr seid schon viel zu müde für so viel Arbeit? Aber einfach nur Wurst- und Käsebröte ist euch zu langweilig?

Oder es war ein richtig heißer Sommertag! Draußen ist es immer noch sehr warm und ihr wollt beim Kochen nicht noch mehr schwitzen. Aber irgendwas zum Essen braucht ihr trotzdem?

Kein Problem: dann bleibt die Küche eben kalt! Dafür habe ich euch lauter schnelle und einfache Rezepte zusammengestellt, mit denen ihr im Handumdrehen was Leckeres für Magen und Augen zaubern könnt!

Als erstes brauchen wir aber etwas zum Trinken. Frisch gestärkt arbeitet es sich viel besser in der Küche. (Wenn ihr großen Durst habt, macht gerne gleich die doppelte Menge damit ihr später zum Essen auch noch was zu trinken habt.)

### Roter Power-Drink

#### Zutaten für etwa 4 Portionen:

- 500g Erdbeeren (gerne auch tiefgekühlt)
- ½ kleine Wassermelone
- ein paar Blätter Minze
- 2 EL Zitronensaft
- 200ml Wasser



## Zubereitung:

Frische Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Tiefkühl-Erdbeeren auftauen lassen (Wenn ihr einen guten Mixer habt, könnt ihr sie auch direkt gefroren verwenden.)

Wassermelone in Stücke schneiden und entkernen.

Minze waschen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Wer mag, hebt ein paar Blätter zur Deko auf.

Alle Zutaten zusammen mit dem Zitronensaft und dem Wasser in einen Mixer geben oder mit dem Stabmixer pürieren.

Auf 4 Gläser verteilen, evtl. mit Minze dekorieren und genießen!

Damit sind wir schon mal gut versorgt und können loslegen uns was zu essen zu machen. Wie wäre es zu Beginn mit einer leckeren Vorspeise?

## Bunter Antipasti-Teller

### Zutaten für 4 Portionen:

- 200g Lieblingskäse  
(z.B. Gouda, Emmentaler, Mozzarella, ...)
- 10 Kirschtomaten
- 2 frische Feigen
- 1 Handvoll Radieschen
- 1 Handvoll Blaubeeren
- 1 Handvoll Trauben
- Cracker nach Belieben  
(z.B. kleine Salzbrezeln)
- 1 Handvoll Oliven
- ein paar Scheiben Salami
- ein paar Scheiben Schinken
- ein paar Zweige Rosmarin



## Zubereitung:

Den Käse, falls notwendig, in mundgerechte Stücke schneiden.

Tomaten waschen und halbieren.

Feigen vierteln.

Radieschen waschen und je nach Größe vierteln oder kleiner schneiden.

Beeren und Trauben waschen.

Alle Zutaten auf einem Teller oder einer Platte zu einer bunten Mischung anrichten.

Zum Schluss die Rosmarinzweige in kleiner Stücke schneiden und zwischen die Antipasti stecken.

Das großartige an diesem Rezept: ihr seid völlig frei, was die Zutaten betrifft! Wählt einfach das Gemüse und Obst aus, dass euch schmeckt und das es gerade zu kaufen gibt. So habt ihr auch jedes Mal ein anderes Essen und es wird nie langweilig.

Gerne dürft ihr bei großem Hunger jetzt schon mal bei eurem Antipasti-Teller zugreifen. Aber Vorsicht: Lasst noch was für die anderen übrig! 😊

Damit können wir und langsam dem „Hauptgang“ widmen. Was haltet ihr von einem

## Sandwich mit Putenaufschnitt

### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 große Salatblätter
- 8 Scheiben Vollkornbrot
- etwa 4 TL Frischkäse
- 1 kleine gelbe Paprikaschote
- 1 kleine rote Paprikaschote
- ½ Gurke
- 100g Sprossen oder Kresse
- 125g Putenschinken oder andere Putenwurst



### Zubereitung:

Salatblätter waschen und trockenschütteln.

Die Hälfte der Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen.

Die beiden Paprika halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Die halbe Gurke schälen und in feine Scheiben schneiden.

Sprossen bzw. Kresse waschen und trockenschütteln.

Auf die Brotscheiben mit Frischkäse nun je ein Salatblatt legen und die gelben Paprikastreifen darauf verteilen.

Gurkenscheiben und Putenaufschnitt darüberlegen.

Jetzt noch die roten Paprikastreifen und die Sprossen/Kresse verteilen und zum Schluss jeweils eine Brotscheibe. Fertig!

Wer mag, kann die Sandwiches in Dreiecke, Stückchen oder Streifen schneiden.

Natürlich könnt ihr auch jede andere Wurst verwenden, die ihr gerne esst. Oder z.B. statt Frischkäse einen Kräuterquark. Hauptsache möglichst bunt und lecker!

Oder möchtet ihr lieber ein vegetarisches

## Sandwich mit Gurke, Zucchini und Rettich

### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- etwa 2 TL Frischkäse
- ½ kleine Zucchini
- ½ kleiner Rettich  
(wenn euch Rettich zu scharf ist, nehmt einfach z.B. einen Kohlrabi)
- Salz
- ½ Gurke
- Pfeffer
- Schnittlauch
- 2 EL Weißweinessig



### Zubereitung:

Die Brotscheiben halbieren und die Hälfte davon mit Frischkäse bestreichen. Zucchini waschen, 8 Scheiben hobeln, den Rest der Zucchini dann der Länge nach hobeln. (Bitte gut auf die Finger aufpassen!)

Den Rettich schälen, komplett in Scheiben hobeln und salzen. (Wenn ihr Kohlrabi nehmt, müsst ihr nicht salzen!)

Die Gurke ebenfalls in Scheiben hobeln und zusammen mit der Zucchini leicht pfeffern.

Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

Brot ohne Frischkäse mit Gurkenscheiben belegen, Schnittlauchröllchen darüber geben und mit etwas Essig beträufeln. (Den Essig könnt ihr auch weglassen, wenn ihr es nicht gerne sauer mögt.)

Die Rettich darüber verteilen, je zwei Zucchinischeiben dazu und erneut mit Essig beträufeln.

Restlichen Schnittlauch darüber geben und das übrige Brot mit der Frischkäsesseite nach unten als Abschluss nehmen.

Die lang gehobelte Zucchini auf einem Holzspießchen „auffädeln“ und als Deko in die Sandwiches stecken.



Damit war hoffentlich für jeden was dabei. Aber zu guter Letzt fehlt uns noch ein Nachtisch! Da zaubern wir uns einfach eine

## Quarkcreme mit Eis und Obst

### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Äpfel
- noch etwas Obst nach Wahl, z.B. 12 Erdbeeren
- 4 Kugeln (etwa 300g) Lieblingseis
- 4 EL (etwa 400g) Magerquark
- 4 TL gehackte Mandeln, Pistazien oder auch Walnuskerne



### Zubereitung:

Die Äpfel waschen, trockenreiben, achtern und entkernen.  
Zuerst in dünne Scheiben, danach in Stifte schneiden.  
Übriges Obst ebenfalls waschen, putzen und entsprechend klein schneiden.  
Eis in eine Schüssel geben und etwas antauen lassen.  
Ist es weich genug, mit dem Quark verrühren und das Obst untermischen.  
Auf 4 Dessert-Schüsselchen verteilen, mit den gehackten Mandeln bestreuen und endlich genießen! 😊

Wer mag, kann seinen Nachtisch natürlich noch etwas dekorieren. Lasst z.B. ein Obststückchen groß genug, damit ihr es an den Rand eures Schüsselchens stecken könnt. Oder ihr rührt nicht alles unter und streuselt den Rest gemeinsam mit den Nüssen direkt obendrauf.

Und auch hier könnt ihr jedes Mal anders mischen: anderes Obst, anderes Eis,... was gerade Zuhause ist und was ihr gerne mögt!

Damit ihr gleich noch ein paar mehr Sachen ausprobieren könnt (weil es auch bei der kalten Küche langweilig ist, wenn es immer das gleiche zu essen gibt), hier noch ein paar Ideen von mir:

## Kalte Wassermelonensuppe

### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Scheiben Toast
- ½ Gurke
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 200ml Tomatensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 400g Wassermelone
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Msp. Paprikapulver
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- 1 TL Zucker
- Pfeffer
- 2 Stiele Minze



### Zubereitung:

Die Rinde vom Toast wegschneiden und den Rest in etwas lauwarmem Wasser einweichen.

Die Gurke schälen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Ein paar davon für die Deko beiseitelegen.

Die Tomaten auf der Unterseite leicht mit einem X einritzen, für ein paar Sekunden mit kochendem Wasser überbrühen und dann gleich mit kaltem Wasser abschrecken. Jetzt können die Tomaten leicht gehäutet werden. Danach die Tomaten halbieren, den Strunk entfernen und die Tomatenhälften kleinschneiden. Den Saft dabei möglichst gut auffangen und schon mal zu den 200ml Tomatensaft geben.

Knoblauch schälen und fein Würfeln.

Jetzt die Wassermelone und danach gleich die Gurke ebenfalls in kleine Würfel schneiden (muss nicht winzig klein sein, nur je kleiner, desto einfach gleich das Pürieren).

Alles zusammen in eine Schüssel oder einen Topf mischen. Das Toastbrot ausdrücken und ebenfalls dazu geben. Zitronensaft, Paprikapulver und 2 EL des Olivenöls kommen ebenfalls direkt dazu.

Jetzt alles zusammen fein pürieren. Sollte die Suppe für euren Geschmack etwas zu dick sein, gebt einfach ein bisschen Wasser dazu.

Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und auf Suppenschalen verteilen.

Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Den letzten EL des Olivenöls auf die Suppe träufeln, mit Zwiebelringen und Minze dekorieren.

Gerade an sehr heißen Tagen ist diese Suppe richtig, richtig lecker. Sie ist schön leicht, belastet den schwitzenden Körper dadurch nicht noch mehr, gibt ihm aber alles, was er braucht.

Vielleicht habt ihr aber auch lieber Lust auf was „Handfestes“, ein ordentlich belegtes Brot zum Beispiel:

## Avocado-Vollkornbrot mit Ei

### Zutaten für 4 Scheiben:

- 2 Eier
- 4 Radieschen
- 2 Scheiben Käse (z.B. Gouda)
- 1 Avocado
- 2 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- für die Deko etwas Kresse



### Zubereitung:

Falls ihr bereits gekochte Eier habt, seid ihr erstmal fertig damit. Rohe Eier müsst ihr erst noch hartkochen.

Die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Wer mag, kann mit einem kleinen Keksausstecher Formen aus dem Käse stechen.

Die Eier schälen und in Scheiben schneiden.

Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Klein schneiden, in eine Schüssel geben und damit es nicht braun wird, gleich mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit einer Gabel kleindrücken und zum Schluss noch mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Brotscheiben mit der Avocado bestreichen.

Käse, Radieschen- und Eierscheiben darauf verteilen.

Mit Kresse bestreuen, den leckeren Anblick genießen und herzhaft zubeißen!

Vielleicht mögt ihr es aber lieber etwas süßer? Wenn ihr richtig Hunger, gleichzeitig aber auch voll Lust auf Nachtisch habt, dann ist das hier vielleicht genau das richtige für euch:

## Brötchen mit Bananen-Schoko-Power

### Zutaten für 4 Brötchen:

- 4 Vollkornbrötchen
- 8 EL Magerquark
- 4 EL Haselnusskerne  
(oder andere Nüsse, die ihr gerne esst oder gerade Zuhause habt)
- 80g Zartbitterstreusel
- 2 kleinere Bananen



### Zubereitung:

Die Brötchen aufschneiden und sowohl die untere als auch die obere Hälfte mit Quark bestreichen.

Die Nüsse klein hacken und gemeinsam mit den Schokostreuseln direkt auf die Brötchenhälften geben.

Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Wenn ihr die Brötchen in einer Brotdose für unterwegs mitnehmen wollt, nur auf den unteren Hälften verteilen. Dann könnt ihr die Brötchen ganz einfach wieder zusammenklappen. Wollte ihr lieber gleich essen, dann könnt ihr die Bananenscheiben auf beide Seiten geben.

**Wir wünschen euch einen guten Appetit!!**