

ein Ebook von

 **FRÄNKISCHE** *Rezepte*



# Fränkische Familien-Küche



# Servus zusammen!

Wie schön, dass du unser digitales Buch zum Thema "Fränkische Familien-Küche" heruntergeladen hast. Hier findest du jede Menge tolle Inhalte rund um das gemeinsame Kochen mit der ganzen Familie. Wir zeigen dir, wie du leckere, ausgewogene und vor allem kindertaugliche Gerichte zauberst, die allen schmecken.

Wir von Fränkische-Rezepte.de sind immer auf der Suche nach einfachen, saisonalen und alltags-freundlichen Rezepten. Unser Team sammelt hilfreiche Tipps & Tricks, damit das Kochen für die ganze Familie nicht nur stressfrei, sondern auch ein echtes Vergnügen wird!

Wir wünschen viel Freude beim lesen, kochen und genießen!

Das Team von Fränkische-Rezepte.de



# FRÄNKISCHE FAMILIEN-KÜCHE

## INHALTSVERZEICHNIS

### **1 Grundlagen der Familienküche**

### **2 Frühstücksideen für die ganze Familie**

Süß & deftig

### **3 Snacks & Lunchbox-Ideen**

Für unterwegs

Gesunde Alternativen

### **4 Leckere Hauptgerichte für Groß & Klein**

Schnelles Mittagessen

Leichte Abendgerichte

### **5 Familienküche für besondere Angelegenheiten**

Geburtstage

Picknick

Feiertage

# 1

# GRUNDLAGEN DER FAMILIEN- KÜCHE

## KOCHEN FÜR DIE GANZE FAMILIE

Gutes Essen bringt Familien zusammen - doch im stressigen Alltag kann es eine Herausforderung werden gesunde, ausgewogene und leckere Gerichte auf den Tisch zu zaubern. Ein gutes Familiengericht zeichnet sich dadurch aus, dass es schnell & einfach zubereitet werden kann, gesund und nahrhaft ist & sich flexibel an die verschiedensten Geschmäcker und Ernährungsbedürfnissen anpassen lässt.

### **Was macht ein gutes Familiengericht aus?**

Ein gelungenes Familiengericht zu kreieren, ist oft eine Balance aus verschiedenen Anforderungen. Es soll nicht nur allen am Tisch schmecken, sondern idealerweise auch unkompliziert in der Zubereitung sein und wertvolle Nährstoffe liefern. Ein wirklich gutes Familiengericht vereint Praktikabilität mit Genuss und berücksichtigt dabei die unterschiedlichen Bedürfnisse und Vorlieben seiner kleinen und großen Genießer.

### **Schnell und einfach zuzubereiten**

Im turbulenten Familienalltag zählt oft jede Minute. Daher ist ein entscheidendes Kriterium für ein ideales Familiengericht die schnelle und einfache Zubereitung. Rezepte, die mit wenigen Handgriffen gelingen und keine stundenlangen Vorbereitungen erfordern, sind Gold wert. Sie ermöglichen es, auch nach einem langen Tag eine warme und selbstgekochte Mahlzeit auf den Tisch zu bringen, ohne dabei unnötigen Stress zu verursachen.

### **Gesund und ausgewogen**

Neben der Zeitersparnis spielt die ernährungsphysiologische Qualität eine wichtige Rolle. Ein gutes Familiengericht sollte eine ausgewogene Mischung aus



verschiedenen Nährstoffen bieten, um die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Familienmitglieder zu fördern. Die Integration von viel Gemüse, hochwertigen Proteinquellen und gesunden Kohlenhydraten ist dabei ebenso wichtig wie der moderate Einsatz von Fett und Zucker. So wird jede Mahlzeit zu einem wertvollen Beitrag für eine ausgewogene Ernährung.

### **Anpassbar an verschiedene Geschmäcker und Altersgruppen**

Die Geschmäcker in einer Familie können bekanntlich sehr unterschiedlich sein. Ein ideales Familiengericht zeichnet sich daher oft durch seine Flexibilität aus. Es sollte Raum für individuelle Anpassungen bieten, sei es durch das Hinzufügen oder Weglassen bestimmter Zutaten, die Variation von Gewürzen oder die Bereitstellung verschiedener Beilagen. So kann jeder am Tisch sein Gericht nach den eigenen Vorlieben gestalten und es wird sichergestellt, dass alle zufrieden sind - von den jüngsten bis zu den ältesten Familienmitgliedern.

# ALLTAGSTAUGLICH UND GESUND: MIT GUTER PLANUNG ZU ENTSPANNTEN MAHLZEITEN

Im oft stressigen Alltag bleibt für das Kochen und die Zubereitung gesunder Mahlzeiten häufig wenig Zeit. Dennoch muss eine ausgewogene Ernährung nicht auf der Strecke bleiben. Mit einer guten Organisation und einigen cleveren Strategien lässt sich der Essensalltag nicht nur einfacher, sondern auch abwechslungsreicher und gesünder gestalten. Die folgenden Tipps zeigen, wie du mit vorausschauender Planung, gezieltem Meal Prep und dem richtigen Zeitmanagement gesunde Mahlzeiten für die ganze Familie auf den Tisch bringst – und dabei sogar noch Zeit und Nerven sparst.

## **Effizient planen: Meal Prep und Organisation**

Eine strukturierte Planung ist das A und O, um das tägliche Kochen zu erleichtern und für mehr Gelassenheit in der Küche zu sorgen. Besonders bewährt hat sich das sogenannte Meal Prep: Dabei werden Zutaten oder sogar komplette Gerichte schon im Voraus vorbereitet. So reicht es oft, ein paar Stunden am Wochenende zu investieren, um für mehrere Tage gesunde Mahlzeiten griffbereit zu haben. Praktisch sind Rezepte, die sich leicht aufwärmen oder flexibel kombinieren lassen – zum Beispiel eine große Portion Gemüsesuppe, die an den Folgetagen mit verschiedenen Toppings variiert werden kann, oder ein bunter Salat, der sich immer wieder neu zusammenstellen lässt. Wer im Voraus plant, kann gezielter einkaufen, spart Geld und vermeidet unnötige Spontankäufe.

So bringst du Gemüse unauffällig ins Essen:

Geraspeltetes Gemüse wie Möhren oder Zucchini lässt sich gut in Saucen, Suppen oder Hackfleischgerichten verstecken.

Auch im Teig für Pfannkuchen, Muffins oder in Smoothies fällt es kaum auf. So bekommen Kinder mehr Nährstoffe, ohne es zu merken.



## **Zeit clever nutzen beim Kochen**

Wer beim Kochen mehrere Arbeitsschritte kombiniert, spart wertvolle Zeit. Während beispielsweise das Wasser für die Nudeln erhitzt wird, lässt sich parallel das Gemüse schneiden. Solches Multi-Tasking macht die Zubereitung effizienter und entspannter.

## **Nährstoffe für Groß und Klein**

Kinder und Erwachsene benötigen unterschiedliche Nährstoffe: Während Kinder für ihr Wachstum viel Eiweiß und Calcium brauchen, sollten Erwachsene besonders auf Ballaststoffe und gesunde Fette achten. Eisenreiche Lebensmittel wie Linsen oder Spinat sind für beide Gruppen wichtig, ebenso wie Omega-3-Fettsäuren aus Fisch oder Nüssen.

## **Ausgewogen essen – gemeinsam genießen**

Eine ausgewogene Ernährung basiert auf dem richtigen Verhältnis von Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten. Viel frisches Gemüse und Vollkornprodukte sind ideal für eine gesunde Ernährung. Gemeinsame Mahlzeiten stärken außerdem das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Familie und fördern ein positives Essverhalten. Bewusstes Genießen ist dabei genauso wichtig wie die Auswahl der richtigen Lebensmittel.



## WARUM SOLLTE MAN KINDER BEIM KOCHEN MIT EINBEZIEHEN?

Kinder lieben es Dinge selbst zu entdecken - und die Küche bietet dafür eine perfekte Gelegenheit! Wenn Kinder aktiv beim Kochen mithelfen, lernen sie nicht nur wichtige Fähigkeiten fürs Leben, sondern entwickeln auch ein besseres Verständnis für Lebensmittel. Sie sehen woher ihr Essen kommt und wie es anschließend zubereitet wird. Das gemeinsame Kochen stärkt die Bindung innerhalb der Familie und fördert das Selbstbewusstsein der Kleinen. Oft ist es Fakt, wenn Kinder bei der Zubereitung der Mahlzeit helfen, dass sie eher bereit sind neues zu probieren.

### **Altersgerechte Aufgaben für die kleinen Helfer**

2-3 Jahre: Zutaten in die Schüssel geben, Obst und Gemüse waschen

4-5 Jahre: Weiche Lebensmittel mit einem sicheren Küchenutensil schneiden, Teig kneten, Zutaten abmessen

6-8 Jahre: Zutaten abwägen, Eier aufschlagen, Schneiden

Ab 9 Jahren: Selbstständiges Arbeiten am Herd oder Backofen, Fleisch oder Fisch Gerichte mit Hilfe zubereiten

### **Neue Gerichte kinderleicht entdecken: Strategien für mehr Neugier am Esstisch**

Kinder sind oft skeptisch, wenn es um unbekanntes Speisen geht. Doch mit ein wenig Kreativität und Geduld lassen sich auch die Kleinsten für neue Gerichte begeistern. Hier sind bewährte Strategien, die den Familienalltag

bereichern und Kindern Freude am Ausprobieren vermitteln:

1. **Gemeinsam einkaufen und kochen:** Beziehe dein Kind beim Einkaufen und Kochen mit ein. Wenn Kinder mitentscheiden dürfen und beim Zubereiten helfen, wächst die Neugier auf neue Gerichte oft ganz von selbst.
2. **Essen spielerisch präsentieren:** Richte das Essen bunt und kreativ an – zum Beispiel als lustige Gesichter oder in kleinen Schälchen. So wird das Probieren zu einem kleinen Spiel und macht mehr Spaß.
3. **Neues mit Vertrautem kombinieren:** Biete neue Lebensmittel immer zusammen mit Lieblingszutaten an. So fühlen sich Kinder sicherer und trauen sich eher, auch Unbekanntes zu probieren.
4. **Geduld und Wiederholung:** Manchmal braucht es mehrere Versuche, bis ein neues Gericht gemocht wird. Biete neue Speisen immer wieder an, ohne Druck, und lobe dein Kind, wenn es etwas probiert.
5. **Geschichten rund ums Essen:** Erzähle kleine Geschichten oder spannende Fakten über das Gericht oder die Zutaten. Das macht neugierig und motiviert zum Probieren.
6. **Gemeinsames Probieren:** Iss gemeinsam mit deinem Kind und koste selbst das neue Gericht. Wenn die ganze Familie mitmacht, fällt es Kindern leichter, Neues zu probieren.



## WARUM SOLLTE MAN KINDER BEIM KOCHEN MIT EINBEZIEHEN?

### **Förderung wichtiger Alltagskompetenzen**

Beim Kochen lernen Kinder ganz nebenbei viele grundlegende Fähigkeiten: vom Umgang mit Küchenutensilien über das Erkennen von Lebensmitteln bis hin zum Zählen, Messen und Lesen einfacher Rezepte. Dabei wird nicht nur die Feinmotorik geschult, sondern auch das mathematische Verständnis und die Sprachentwicklung unterstützt. Einfache Aufgaben wie das Abwiegen von Zutaten oder das Umrühren fördern Konzentration und Verantwortungsbewusstsein.

### **Gesunde Ernährung von Anfang an**

Kinder, die beim Kochen mithelfen, entwickeln ein anderes Verhältnis zu Lebensmitteln. Sie lernen, woher ihr Essen kommt, welche Zutaten in einem Gericht stecken – und entdecken oft ganz neue Geschmäcker. Studien zeigen: Wer beim Kochen mitwirkt, probiert eher neue Gerichte und greift häufiger zu Obst und Gemüse. Die Chance, ein gesundes Essverhalten langfristig zu etablieren, steigt erheblich.

### **Selbstbewusstsein stärken**

Selbst kleine Aufgaben in der Küche geben Kindern das Gefühl, gebraucht zu werden und etwas beitragen zu können. Das stärkt das Selbstvertrauen – besonders, wenn sie später stolz sagen können: „Das habe ich mitgekocht!“

Lob und Anerkennung für ihren Einsatz motivieren zusätzlich und schaffen positive Erinnerungen, die oft ein Leben lang bleiben.

### **Gemeinsame Zeit bewusst nutzen**

In unserem oft hektischen Alltag sind gemeinsame Momente mit der Familie wertvoll. Beim Kochen entsteht Raum für Gespräche, gemeinsames Lachen und das Erleben von Zusammenarbeit. Kinder fühlen sich eingebunden und ernst genommen – und genau das ist es, was Familienzeit so besonders macht.

**Fazit:** Kinder in die Küche zu lassen, mag im ersten Moment anstrengender erscheinen. Doch wer ihnen die Möglichkeit gibt, aktiv mitzuwirken, schenkt ihnen nicht nur praktische Fähigkeiten, sondern auch ein Stück Selbstständigkeit, Wissen und Selbstvertrauen – ganz nebenbei, mit Spaß und Herz.



# 2

# FRÜHSTÜCKS- IDEEN FÜR DIE GANZE FAMILIE

## LECKER IN DEN TAG STARTEN

### Frühstücksideen für jeden Geschmack

Der Morgen ist oft hektisch, und trotzdem ist das Frühstück eine der wichtigsten Mahlzeiten des Tages. Aber wer hat schon Zeit, stundenlang in der Küche zu stehen? Keine Sorge, es gibt viele schnelle und einfache Frühstücksrezepte, die trotzdem lecker und gesund sind.

### Schnelle Frühstücksrezepte für den stressigen Morgen

Wenn die Zeit knapp ist, sind Smoothies eine großartige Option. Sie sind schnell zubereitet, voller Vitamine und Nährstoffe und können nach Belieben angepasst werden. Einfach Obst, Gemüse, Joghurt oder Milch in den Mixer geben und los geht's. Auch Overnight Oats sind eine gute Wahl. Sie werden am Abend zuvor zubereitet und quellen über Nacht im Kühlschrank auf. Am Morgen müssen sie nur noch mit frischem Obst oder Nüssen garniert werden. Für alle, die es herzhaft mögen, ist ein Rührei mit Gemüse eine schnelle und einfache Option. Es ist proteinreich und hält lange satt. Und wer es ganz einfach mag, kann sich ein Vollkorntoast mit Avocado oder Hüttenkäse zubereiten.

### Entspannte Wochenendfrühstücke zum Genießen

Am Wochenende haben wir mehr Zeit, um das Frühstück zuzubereiten und zu genießen. Pfannkuchen sind ein Klassiker, der immer gut ankommt. Sie können mit frischem Obst, Ahornsirup oder Schokoladensauce serviert werden. Ein herzhaftes Omelett mit Gemüse und Käse ist ebenfalls eine leckere Option.



Oder wie wäre es mit einer bunten Frühstücksbowl mit Joghurt, Müsli, Früchten und Nüssen? Wer es besonders gemächlich mag, kann am Sonntagmorgen frische Brötchen backen. Der Duft von frisch gebackenem Brot ist einfach unschlagbar.

### Gesunde Alternativen zu Fertigprodukten

Fertigprodukte sind oft voller Zucker, Salz und ungesunder Fette. Zum Glück gibt es viele gesunde Alternativen, die genauso lecker sind. Müsli kann man ganz einfach selbst machen, indem man Haferflocken, Nüsse, Samen und Trockenfrüchte mischt. Fruchtjoghurt ohne Zucker ist ebenfalls schnell zubereitet: Einfach frische Früchte pürieren und in Naturjoghurt einrühren. Und selbstgemachter Brotaufstrich aus Avocado, Kichererbsen oder Kräutern schmeckt viel besser als gekaufter. Für das kleine, gesunde Highlight am Frühstückstisch sorgen Energiebällchen aus Datteln, Nüssen und Haferflocken.



## LECKER IN DEN TAG STARTEN

Ein gesundes und leckeres Frühstück ist der beste Start in den Tag. Es gibt viele Möglichkeiten, auch wenn die Zeit knapp ist. Mit ein wenig Kreativität und Planung kann jeder ein Frühstück zubereiten, das schmeckt und gut tut.

### Unsere Tipps für ein gelungenes Frühstück

- Plane dein Frühstück im Voraus, um Zeit zu sparen.
- Nutze saisonales Obst und Gemüse für mehr Geschmack und Vitamine.
- Probiere neue Rezepte aus und entdecke deine Lieblingsfrühstücke.
- Nimm dir Zeit, dein Frühstück in Ruhe zu genießen.



Das Frühstück wird oft als die wichtigste Mahlzeit des Tages bezeichnet, und das aus gutem Grund. Es gibt dir den nötigen Energieschub, um deinen Tag zu beginnen, und kann deine allgemeine Gesundheit und dein Wohlbefinden verbessern. Hier sind einige Gründe, warum das Frühstück so wichtig ist:

- **Energie für den Tag:** Während des Schlafs verbraucht dein Körper Energie. Das Frühstück füllt diese Energiereserven wieder auf und versorgt dich mit der nötigen Kraft, um dich zu konzentrieren und aktiv zu sein.
- **Besonders für Kinder und Jugendliche** ist dies wichtig, da sie in der Schule oder bei anderen Aktivitäten viel Energie verbrauchen.
- **Verbesserte Konzentration und Leistungsfähigkeit:** Studien haben gezeigt, dass Menschen, die frühstücken, eine bessere **Konzentration und Gedächtnisleistung** haben.

Es ist jedoch wichtig, ein gesundes Frühstück zu wählen. Vermeide zuckerhaltige Frühstückscerealien oder verarbeitete Lebensmittel. Entscheide dich stattdessen für Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und proteinreiche Lebensmittel wie Eier oder Joghurt.

# FRÜHSTÜCKS-REZEPTE

Morgens knurrt der Magen? Kein Problem! Ein gutes Frühstück gibt dir Energie für den ganzen Tag. Ob du es lieber süß, fruchtig oder herzhaft magst – es gibt unzählige leckere Möglichkeiten, in den Tag zu starten. Lass dich inspirieren und finde dein neues Lieblingsfrühstück!



## MAMAS FLUFFIGSTE PFANNKUCHEN

Als erstes **2 Eier** trennen. Dann in einer Schüssel **120g Mehl, 30g Zucker** und **etwas Backpulver** miteinander vermengen.

Jetzt eine Mulde formen und die Eigelbe, **200ml Buttermilch, 40 ml Milch** und **20g** Butter hineingeben und alles zu einem glatten Teig vermengen. Die Buttermilch im Rezept sorgt dafür, dass die Pfannkuchen besonders fluffig und saftig schmecken.

Nun die Eiweiße gemeinsam mit **etwas Salz** steif schlagen und die Masse vorsichtig unter den Teig heben. Für circa **15 Minuten** den Teig zur Seite stellen und ihn quellen lassen.

Nun Butter in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Pfannkuchen für circa 2 Minuten von einer Seite backen. Sobald der Teig Bläschen wirft, wenden. Jetzt noch circa eine Minute von der anderen Seite anbraten - und dann sind sie fertig.

## GEFÜLLTE EIER

Zuerst die **Eier** für ca. 10 Minuten hart kochen, dann mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.

Danach die Eier schälen und der Länge nach halbieren.

Das Eigelb zusammen mit **2 TL Senf, 100 g Frischkäse, Salz & Pfeffer, 0,5 TL Kurkuma** pürieren.

Anschließend die Creme in einen Spritzbeutel mit einer Sterntülle geben und in die Eierhälfte spritzen.

Zum Schluss die Eier mit Kresse und etwas Paprikapulver bestreuen und kalt stellen.



## ROTE BEETE SMOOTHIE

Eine **Halbe Rote Bete** schälen und in kleine Stücke schneiden. **Eine Banane** schälen, halbieren und **eine ganze Orange** auspressen.

Rote Bete, Banane, Orangensaft, **50g Beeren, 100 ml Milch, 1/4 TL Kurkuma** und eine **Prise Pfeffer** in den Mixer geben.

Alles glatt pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz Wasser zugeben, um den Smoothie etwas flüssiger zu machen.

Den Smoothie in ein Glas gießen und sofort genießen!



# FRÜHSTÜCKS-REZEPTE

Ob süß oder herzhaft – Aufstriche bringen Abwechslung aufs Frühstücksbrot. Von fruchtigen Marmeladen bis hin zu pikanten Gemüse- oder Käsecremes ist für jeden Geschmack etwas dabei.



## NUSS NOUGAT CREME

Den Ofen auf **150 Grad vorheizen** und **200g Haselnüsse** auf einem Backblech für **ca. 10 Minuten** im Ofen rösten, bis die Haut rissig wird.

In eine Schüssel geben und kräftig schütteln, bis sich die Haut der Nüsse ablöst. Anschließend in einem sauberen Küchentuch nochmal aneinander reiben.

Die Haselnüsse zusammen mit **2 EL Kakaopulver**, **1 TL Bourbon-Vanille**, **4 EL Ahornsirup**, **¼ TL Meersalz**, **1 EL Kokosöl** & **150ml Hafermilch** mit einem Hochleistungs-Mixer vermengen.

Die Creme in ein Glas geben und abkühlen lassen. Sie hält sich bis zu zwei Wochen im Kühlschrank.

## APRIKOSEN KIRSCH MARMELADE

Stelle saubere, und ausgekochte Gläser bereit. Zuerst **400g Kirschen** entkernen und **600g Aprikosen** in kleine Stücke schneiden.

Anschließend mit **500g Gelierzucker** vermengen und eine **halbe Zitrone** auspressen. Das Ganze für **30 Minuten** ziehen lassen.

In einem großen Topf unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Sobald es köchelt noch ein paar Minuten weiter rühren. Anschließend pürieren.

Noch heiß in Gläser füllen und gut verschließen. Diese auf den Kopf stellen und auskühlen lassen.



## GESUNDER GEMÜSEAUSTRICH

**Eine kleine Zwiebel** schälen und fein schneiden.

**150g Karotten** waschen, schälen und fein raspeln. Das gleiche wird mit **125g Zucchini** gemacht. Die Schale kann man hier jedoch dran lassen.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten.

Als nächstes **100g Tomatenmark** und **1 EL Ahornsirup** hinzugeben und nochmals dünsten, bis das Gemüse weich ist. Zuletzt **50 ml Öl** hinzugeben und mit **Salz und Pfeffer** würzen.

Die Masse nun mit dem Pürierstab oder im Mixer zu einem cremigen Aufstrich pürieren. Nochmals abschmecken und fertig!



# 3

# SNACKS & LUNCHBOX- IDEEN

## GESUNDE ALTERNATIVEN ZUM SNACKEN

Gesunde Snacks spielen eine wichtige Rolle in einer ausgewogenen Ernährung, weil sie helfen, den Energiebedarf zwischen den Hauptmahlzeiten zu decken und Leistungseinbrüchen vorzubeugen. Gerade bei Kindern sind kleine Zwischenmahlzeiten wichtig, da sie kleinere Mahlzeitenmengen zu sich nehmen und dennoch viel Energie und Nährstoffe für Wachstum, Konzentration und Aktivität brauchen. Aber auch für Erwachsene können gesunde Snacks helfen, Heißhunger und ungesunde Spontankäufe zu vermeiden und den Blutzuckerspiegel konstant zu halten.

### Warum gesunde Snacks wichtig sind:

- **Energie für den Tag:** Gesunde Snacks versorgen deinen Körper mit wichtigen Nährstoffen und geben dir die nötige Energie, um aktiv zu sein.
- **Bessere Konzentration:** Wer sich gesund ernährt, kann sich besser konzentrieren und ist leistungsfähiger.
- **Gesunde Gewohnheiten:** Indem du frühzeitig gesunde Essgewohnheiten entwickelst, legst du den Grundstein für eine gesunde Zukunft.



### Gesunde Snack-Ideen für zwischenmahlzeiten:

- **Reiswaffeln oder Knäckebrötchen:** Mit Avocado, Hüttenkäse oder Nussmus belegt, sind sie ein sättigender Snack.
- **Hartgekochte Eier:** Sie sind proteinreich und halten lange satt.
- **Selbstgemachtes Popcorn:** Ohne viel Zucker oder Salz ist es ein leichter und knuspriger Snack.
- **Skyr oder Quark mit Beeren:** Diese Milchprodukte sind eiweißreich und machen lange satt.
- **Edamame:** Diese jungen Sojabohnen sind ein toller Snack, der reich an Eiweiß und Ballaststoffen ist.
- **Selbstgemachte Gemüsechips:** Süßkartoffel-, Rote-Bete- oder Grünkohlchips aus dem Ofen sind eine gesunde Alternative zu Kartoffelchips.
- **Selbstgemachte Wraps:** Vollkornwraps mit Gemüse, Hülsenfrüchten oder magerem Fleisch sind ein sättigender und vielseitiger Snack.
- **Trockenfrüchte:** Aprikosen, Datteln oder Feigen sind süß und liefern Energie.





# LECKERE & GESUNDE ALTERNATIVEN ZU CHIPS & SÜSSIGKEITEN

## **Leckere und gesunde Alternativen zu Chips und Süßigkeiten**

Man kennt's: Die Familie sitzt gemütlich auf dem Sofa und plötzlich kommt die Lust auf etwas Knuspriges oder Süßes? Chips und Schokolade sind zwar lecker, aber nicht unbedingt die gesündesten Snacks für jeden Tag. Aber keine Sorge, es gibt viele tolle Alternativen, die genauso gut schmecken und dem Körper guttun!

### **Für kleine Knusperfans:**

- Gemüsesticks mit Dip: Karotten, Gurken, Paprika oder Sellerie in Stifte schneiden und mit einem leckeren Dip aus Joghurt und Kräutern genießen. Das ist superfrisch und liefert viele Vitamine!
- Popcorn (ohne viel Zucker und Fett): Selbstgemachtes Popcorn ist ein toller Knabberspaß für den Filmabend. Achte nur darauf, nicht zu viel Zucker oder Butter zu verwenden.



- Geröstete Kichererbsen: Kichererbsen aus der Dose abspülen, mit etwas Öl und Gewürzen (z.B. Paprikapulver, Curry) vermischen und im Ofen knusprig rösten. Das ist proteinreich und lecker würzig.
- Reiswaffeln mit Avocado: Eine Reiswaffel mit zerdrückter Avocado und einer Prise Salz und Pfeffer belegen. Das ist cremig, knusprig und liefert gesunde Fette.

### **Süße Leckereien mit Köpfchen:**

- Obstsalat: Ein bunter Mix aus verschiedenen Früchten wie Äpfeln, Bananen, Beeren und Melone ist nicht nur lecker, sondern auch voller Vitamine.
- Naturjoghurt mit Früchten und Honig: Ein cremiger Naturjoghurt mit frischen oder gefrorenen Früchten und einem kleinen Löffel Honig ist ein süßer und sättigender Snack.
- Bananeneis: Eine reife Banane in Scheiben schneiden und für mindestens eine Stunde ins Gefrierfach legen. Dann im Mixer pürieren – fertig ist ein cremiges und natürliches "Eis"!
- Datteln mit Nussmus: Datteln entkernen und mit einem Klecks Nussmus (z.B. Mandel- oder Erdnussmus) füllen. Das ist süß, nussig und liefert Energie.

# SNACKS & LUNCHBOX-IDEEN

Im stressigen Alltag ist es oft schwierig eine schnelle, sättigende Mahlzeit zu finden. Die Mittagspause in der Schule oder der Snack unterwegs muss nicht langweilig sein! Mit ein bisschen Kreativität kannst du die Lunchboxen mit leckeren Snacks und gesunden Kleinigkeiten füllen, über die sich alle freuen!



## MÜSLI BÄLLCHEN

Zunächst **45g gemischte Nüsse** mit dem Messer oder in der Küchenmaschine klein hacken und anschließend in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

**60g Datteln** ebenfalls klein hacken und beiseite stellen.

**30g Butter** in der Pfanne schmelzen und mit **1 EL Honig** aufkochen lassen.

Dann die restlichen Zutaten hinzugeben und gut vermengen. Sollte die Masse noch nicht klebrig genug sein, noch etwas mehr Honig hinzugeben.

Die Masse ein wenig abkühlen lassen und dann zu **10 bis 15 Bällchen** formen. Die Bällchen auf einen Teller legen und im Kühlschrank fest werden lassen. Dann kannst du sie zusammen in eine Dose oder ein Glas geben.

## ZWETSCHGENMUFFINS

Heize zunächst den Backofen auf **200 °C Ober-/Unterhitze** vor.

**250g Zwetschgen** waschen und schneiden.

Vermische dann **150g weiche Butter** mit **140g Zucker** und schlage die Zutaten schaumig. Füge anschließend **3 Eier** hinzu und verrühre auch diese.

Nun gibst du auch **200g Mehl**, **2 TL Backpulver** und **1 TL Zimt** dazu. Zuletzt gießt du **100 ml Milch** zu den Zutaten und rührst noch einmal gut um.

Fülle den Teig in die Muffinförmchen und lege als Letztes die Zwetschgenstücke darauf.

Lasse die Muffins für circa **20 Minuten** im Ofen backen.



## KÄSEFÜSSE

Zuerst den Backofen auf **180°C Ober- Unterhitze** vorheizen.

Den **Blätterteig** ausrollen und mit der Ausstechform so eng wie möglich Füße ausstechen.

**Ein Ei** verquirlen und mit einem Backpinsel über die Füße verteilen.

**Etwas Paprikagewürz, Pizzagewürz & Salz** über die Füße streuen und **100g Gouda** darüber geben.

Das Blech in den Ofen geben und für ca. 10-15 Minuten backen, anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

# SNACKS & LUNCHBOX-IDEEN

Im stressigen Alltag ist es oft schwierig eine schnelle, sättigende Mahlzeit zu finden. Die Mittagspause in der Schule oder der Snack unterwegs muss nicht langweilig sein! Mit ein bisschen Kreativität kannst du die Lunchboxen mit leckeren Snacks und gesunden Kleinigkeiten füllen, über die sich alle freuen!



## KAROTTEN-ZUCCHINI MUFFINS

Zuerst **eine Zucchini** mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schälen und trocken tupfen. Ebenfalls **eine Karotte** in dünne, längliche Scheiben schneiden. **3 Eier** zusammen mit **20 ml Milch**, **Currypulver**, **Paprikapulver**, **Salz & Pfeffer** verquirlen.

Jetzt die Zucchini- und Karottenstreifen einrollen und in die Muffinformen legen. Die Eimasse gleichmäßig darüber geben.

Zum Schluss **50g Parmesan** über die Muffins streuen. Dann für **20 Minuten** bei **180° C Grad Umluft** in den Ofen geben.

## FRUCHTLEDER

**Früchte** (zB Pflaumen, Erdbeeren) waschen, ggfs. entkernen und grob zerkleinern. Fruchtstücke zu zähflüssigem Obstmus pürieren und je nach Konsistenz evtl. noch etwas Wasser hinzugeben oder mit Leinsamen andicken.

Das Mus auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech gleichmäßig dünn (**ca. ½ cm**) verstreichen und die Oberfläche glätten. Bei **50 bis max. 80 Grad Umluft** im Backofen für mehrere Stunden trocknen lassen. Die Ofentür dabei einen Spalt breit öffnen, damit der Wasserdampf entweichen kann. Je nach Feuchtigkeit und Dicke der aufgetragenen Schicht muss das Fruchtleider **5-8 Stunden trocknen**.



## KARTOFFELBAGGERS MUFFINS

Zuerst das Muffinblech einfetten und den Ofen auf **180° C Grad Umluft** vorheizen.

**1 kg** Kartoffeln schälen, grob raspeln und kurz stehen lassen. Das Wasser durch ein Küchentuch herausdrücken, dann **250g Gouda**, **4 Eier**, **Salz** und **Muskatnuss** daruntertermischen.

Die Masse auf die Muffinformen verteilen und anschließend noch **etwas Käse** darüber geben. In den Ofen geben und für **ca. 30 Minuten** backen.

# 4

# HAUPT- GERICHTE FÜR GROSS & KLEIN

## REZEPTE FÜR DIE GANZE FAMILIE

### **Familienküche: Gemeinsam genießen, einfach kochen**

Die Familienküche ist das Herzstück des Alltags. Hier wird nicht nur gekocht, sondern auch gemeinsam gegessen, gelacht und Zeit miteinander verbracht. Kochen für die ganze Familie bringt manchmal Herausforderungen mit sich, schließlich sollen die Gerichte allen schmecken – vom kleinen Kind bis zu den Erwachsenen. Doch mit ein wenig Planung und den richtigen Rezepten wird das Familienessen zum Highlight des Tages.

### **Alltagstaugliche Gerichte für Groß und Klein**

Im turbulenten Alltag sind einfache, schnelle und abwechslungsreiche Rezepte gefragt, die sich unkompliziert zubereiten lassen und jedem am Tisch Freude machen. Klassiker wie Spaghetti mit Tomatensauce, bunte Gemüsepfannen, selbstgemachte Pizza oder Aufläufe kommen bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen gut an. Auch Suppen, Eintöpfe und Pfannkuchen sind ideale Familiengerichte: Sie lassen sich gut vorbereiten, variieren und nach Lust und Laune mit verschiedenen Zutaten anpassen.

Beliebt sind außerdem Gerichte, bei denen jeder mitmachen kann – zum Beispiel Wraps oder Tacos, die am Tisch selbst befüllt werden, oder ein gemeinsames Pizza-Backen. So kann jedes Familienmitglied seine Lieblingszutaten auswählen, und das gemeinsame Kochen wird zum Erlebnis.



### **Fränkische Rezepte für die Familienküche**

Auch die fränkische Küche bietet viele Gerichte, die sich hervorragend für Familien eignen. Besonders beliebt sind Klassiker wie Kartoffelsuppe, Bratwürste mit Sauerkraut oder fränkischer Kartoffelsalat. Ein weiteres Highlight sind „Blaue Zipfel“ (in Essigsud gegarte Bratwürste) oder „Schäufele“ (Schweineschulter), die an Wochenenden oder zu besonderen Anlässen auf den Tisch kommen. Für den Alltag eignen sich besonders Gerichte wie „Kartoffel-Gemüse-Auflauf“ oder „Fränkische Klöße“ mit einer milden Soße und Gemüsebeilage – diese schmecken nicht nur den Erwachsenen, sondern auch den Kleinen. Auch süße Klassiker wie „Dampfnudeln“ oder „Apfelkühle“ sind bei Kindern sehr beliebt und lassen sich gut gemeinsam zubereiten.

Die Familienküche lebt von Vielfalt, gemeinsamen Erlebnissen und Rezepten, die allen schmecken. Ob schnelle Alltagsklassiker oder traditionelle fränkische Gerichte – mit ein bisschen Kreativität und Offenheit lässt sich für jeden Geschmack das Passende finden!



# UNSERE TIPPS FÜR ENTSPANNTES KOCHEN IM ALLTAG

## **So wird das Kochen entspannt und unkompliziert**

Im hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für aufwändiges Kochen. Trotzdem müssen gesunde und leckere Mahlzeiten nicht zu kurz kommen. Mit ein paar einfachen Tricks, der richtigen Vorratshaltung und cleveren Rezeptideen lassen sich auch in kurzer Zeit abwechslungsreiche Gerichte zaubern.

## **Worauf sollte man bei Alltagsgerichten achten?**

Alltagsgerichte sollten vor allem schnell gehen, unkompliziert sein und möglichst wenig Abwasch verursachen. Praktisch sind Rezepte, die sich gut vorbereiten oder am nächsten Tag noch einmal aufwärmen lassen, wie Suppen, Eintöpfe oder Aufläufe.

Für besonders schwierige Esser:

1. Selbst wählen lassen:

Stelle verschiedene Zutaten bereit, damit jeder selbst kombinieren kann – zum Beispiel bei Wraps oder Salaten. Das macht neugierig und fördert die Bereitschaft, Neues zu probieren.

2. Neues mit Bekanntem mischen:

Führe neue Zutaten in kleinen Mengen neben Lieblingsgerichten ein. So bleibt das Essen vertraut, aber es gibt die Chance, Neues kennenzulernen.

Auch Gerichte, bei denen man verschiedene Zutaten flexibel kombinieren kann – etwa Pasta mit verschiedenen Saucen, Gemüsepfannen oder Salate – sind ideal für den Alltag.

## **Welche Zutaten sollte man immer im Haus haben?**

Ein gut sortierter Vorratsschrank ist das A und O für schnelles Kochen. Diese Zutaten solltest du möglichst immer zuhause haben:

- Nudeln, Reis und andere Getreideprodukte: Sie sind die perfekte Basis für viele schnelle Gerichte.
- Haltbare Tomaten (z. B. Passata oder stückige Tomaten): Für Saucen, Suppen oder Eintöpfe.
- Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, Bohnen): Sie liefern Eiweiß, machen satt und sind vielseitig einsetzbar.
- Tiefkühlgemüse: Schnell zur Hand und genauso vitaminreich wie frisches Gemüse.
- Eier: Vielseitig einsetzbar für Omeletts, Pfannkuchen oder Aufläufe.
- Käse und Milchprodukte: Für schnelle Saucen, Gratins oder als Snack.
- Zwiebeln und Knoblauch: Geben vielen Gerichten Geschmack und sind lange haltbar.
- Öl, Essig und Gewürze: Für die nötige Würze und Abwechslung.



# VORRATS-GERICHTE

## **Rezepte, die man auf Vorrat zubereiten kann**

In der Hektik des Alltags ist es Gold wert, Mahlzeiten oder deren Komponenten im Voraus zubereitet zu haben. Das spart Zeit und reduziert Stress in der Küche. Viele Gerichte und Basiszutaten lassen sich hervorragend vorbereiten und entweder im Kühlschrank für einige Tage aufbewahren oder sogar einfrieren, um bei Bedarf schnell zur Hand zu sein. Von herzhaften Eintöpfen über sättigende Aufläufe bis hin zu vielseitigen Saucen – die Vorbereitung auf Vorrat ermöglicht eine flexible und effiziente Gestaltung des Speiseplans.

## **Grundrezepte für Saucen, Brühen und Teige**

Das Fundament vieler köstlicher Gerichte bilden einfache, aber vielseitige Grundrezepte für Saucen, Brühen und Teige. Diese Basisrezepte sind wahre Alleskönner in der Küche und lassen sich nach Belieben variieren und an unterschiedliche Geschmäcker anpassen. Eine selbstgemachte Brühe verleiht Suppen und Risottos eine unvergleichliche Tiefe, während ein einfacher Pizzateig die Grundlage für unzählige Variationen bietet.

## **Tomatensauce auf Vorrat**

Eine aromatische Tomatensauce ist ein Muss in jeder Küche. Sie dient als Basis für Pasta, Pizza, Aufläufe und vieles mehr.

Selbstgemacht schmeckt sie nicht nur besser, sondern lässt sich auch in größeren Mengen zubereiten und portionsweise einfrieren. Mit ein paar Tomaten, Gewürzen und etwas Knoblauch hat man immer eine leckere Grundlage für schnelle Mahlzeiten parat.

## **Pizzateig zum Einfrieren**

Wer liebt keine selbstgemachte Pizza? Mit einem vorbereiteten Pizzateig im Gefrierschrank ist der Weg zur spontanen Pizzaabend nicht mehr weit. Der Teig lässt sich einfach mit etwas Mehl, Salz, Öl & Wasser zubereiten, portionieren und einfrieren.

## **Suppengrundlagen**

Eine selbstgemachte Brühe ist die Seele vieler Suppen und Eintöpfe. Ob Gemüse-, Hühner- oder Rinderbrühe – die Zubereitung ist unkompliziert und der Geschmacksunterschied zu gekaufter Brühe enorm. Mit ein paar Gemüseresten und vielen Gewürzen kann man die Brühe problemlos einkochen oder einfrieren.

## **Basis-Gewürzmischungen für die Familienküche**

Selbstgemachte Gewürzmischungen sind eine tolle Möglichkeit, den eigenen Gerichten eine persönliche Note zu verleihen und dabei auf unerwünschte Zusatzstoffe zu verzichten. Von einer vielseitigen Allround-Mischung über ein aromatisches Kräutersalz bis hin zu einer milden Currymischung – mit den richtigen Gewürzen lassen sich im Handumdrehen individuelle Aromen kreieren, die die ganze Familie begeistern.

# LECKERE ALLTAGSGERICHTE FÜR GROSS & KLEIN

Das Kochen für die ganze Familie ist nicht immer einfach, doch mit den richtigen Rezepten wird es zum Vergnügen für alle. Es gibt zahlreiche schmackhafte und unkomplizierte Gerichte, die sowohl Kindern als auch Erwachsenen schmecken und sich mühelos in den Alltag integrieren lassen. So findet jeder am Tisch etwas nach seinem Geschmack!



## KLOSS MIT PILZ-LAUCH SOSSE

Zuerst **5 Stangen Lauch** und **500g Pilze** ordentlich waschen und putzen. Anschließend in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit etwas Fett, Butter oder Öl anbraten.

Sobald das Gemüse gut angedünstet ist, mit **1 EL Mehl** bestäuben. Dann mit kalter **Brühe** ablöschen und so lange rühren, bis die Soße gebunden ist.

Nach und nach **200g Sahne** und **200g Schmelzkäse** hinzugeben und rühren. Die Soße sollte nun leicht köcheln.

Mit **Salz und Pfeffer** abschmecken und mit Klößen aller Art servieren.

## OMAS SCHINKENNUDELN

**300g Nudeln** kochen oder Reste vom Vortag erwärmen.

**150g gekochten Schinken** würfeln und **eine Knoblauchzehe** pressen.

**Butter** in einer Pfanne erhitzen und den Schinken anbraten. Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Nudeln zum Schinken geben und alles zusammen gut anbraten.

**1 EL Crème fraîche** unterheben. **2 Eier** verquirlen und über die Nudeln gießen. So lange unter Rühren braten, bis die Eier beginnen zu stocken. Mit **Salz und Pfeffer** abschmecken.



## BAUERNTOPF

**400g** Kartoffeln und eine Paprika waschen und in Würfel schneiden. **1 halbe** Zwiebel schälen und klein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den gepressten Knoblauch darin anbraten. Dann **250g Hackfleisch** hinzugeben und scharf anbraten.

Anschließend erst die Kartoffeln, dann die Paprika mit hinzugeben und alles nochmals kurz braten.

**2 EL** Tomatenmark und **50 ml** Rotwein hinzufügen und mit dem Gemüfefond ablöschen. Gewürze zugeben und den Bauerntopf für mindestens **20 Minuten köcheln lassen**.

Sobald die Kartoffeln durch sind, nochmal abschmecken und servieren.

# LECKERE ALLTAGSGERICHTE FÜR GROSS & KLEIN

Das Kochen für die ganze Familie ist nicht immer einfach, doch mit den richtigen Rezepten wird es zum Vergnügen für alle. Es gibt zahlreiche schmackhafte und unkomplizierte Gerichte, die sowohl Kindern als auch Erwachsenen schmecken und sich mühelos in den Alltag integrieren lassen. So findet jeder am Tisch etwas nach seinem Geschmack!



## KARTOFFEL-PILZ PFANNE

Ofen auf **200 Grad Umluft** vorheizen. **350g Kartoffeln** und **1 Zwiebel** in Scheiben schneiden, mit **Öl, Salz und etwas Pfeffer** mischen und in die Auflaufform geben. **1 Lorbeerblatt** darüber legen und **ca. 30 Minuten** backen. **150g Pilze** putzen und in Scheiben schneiden. **1 Ei** in eine Schüssel schlagen, **150g Hüttenkäse, etwas Schnittlauch, Muskat, Thymian, Rosmarin** und **Zitronensaft** dazugeben und alles vermengen.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und die Pilze darauf geben. Die Ei-Käse-Gewürzmischung darüber geben und gleichmäßig verteilen. Mit **50g Parmesan** bestreuen und nochmals **10-15 Minuten backen**. Wenn die Mischung gestockt und die Oberseite leicht gebräunt ist, kann die Kartoffel-Pilz-Pfanne serviert werden!

## KNUTSCHIS: ÜBERBACKENE KNÖDEL

Zunächst den Knödelteig nach Rezept zubereiten.

Solange der Teig ruht, **1 Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. **250g Speck** in Öl anbraten, die Hitze reduzieren und die Zwiebeln dazugeben und andünsten.

**1 EL Mehl** einrühren und **600g Sahne** dazugießen. Etwas köcheln lassen, sodass die Soße andickt. Mit **Salz, Pfeffer** und **Muskat** abschmecken.

Den Ofen nun auf **180 Grad** vorheizen und eine Auflaufform einfetten. Aus dem Knödelteig kleine Klößchen formen und in die Auflaufform legen.

Mit der Sauce übergießen und anschließend mit **Käse** bestreuen. Die Knutschis etwa **20 Minuten** im Ofen backen.



## FEIERABEND-PASTA

**1 Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** klein schneiden. **400g Nudeln** nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Währenddessen etwas Öl in eine Pfanne geben und erhitzen.

Die Zwiebelstücke in die Pfanne geben und anschwitzen lassen, nach ein paar Minuten den Knoblauch hinzufügen und zusammen auf mittlerer Stufe anschwitzen.

**50g Tomatenmark** in die Pfanne geben, kurz anbraten lassen und anschließend mit etwas Nudelwasser ablöschen. **150g Crème fraîche** hinzufügen und die Soße cremig rühren.

**Chilli, Salz, Pfeffer,** etwas **Paprikapulver** und **50g Parmesan** hinzugeben, alles gut verrühren und köcheln lassen, bis die Nudeln al dente sind.

# LECKERE ALLTAGSGERICHTE FÜR GROSS & KLEIN

Das Kochen für die ganze Familie ist nicht immer einfach, doch mit den richtigen Rezepten wird es zum Vergnügen für alle. Es gibt zahlreiche schmackhafte und unkomplizierte Gerichte, die sowohl Kindern als auch Erwachsenen schmecken und sich mühelos in den Alltag integrieren lassen. So findet jeder am Tisch etwas nach seinem Geschmack!



## WIKINGERTOPF

**500g Hackfleisch** in eine Schüssel geben, mit **Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauchpulver** und **Senf** würzen und gut vermischen. Dann gleich große Bällchen formen.

**1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe** und **3 Möhren** schälen und schneiden. Hackfleischbällchen anbraten. Jetzt die Möhren 3 Minuten anbraten.

Dann die Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben und weitere **2 Minuten** dünsten. **50g Schmelzkäse** hinzugeben und unterrühren. Mit **200 ml Rinderbrühe** ablöschen und anschließend **200ml Sahne** dazugeben und aufkochen lassen. Ca. **150g Erbsen** in die Pfanne geben und erwärmen. Die Soße abschmecken und nach Bedarf etwas nachwürzen.

## OFENKARTOFFEL MAL ANDERS

Als erstes ungefähr **15 Kartoffeln** waschen und in einem Topf kochen. Während die Kartoffeln kochen die restlichen Zutaten vorbereiten: **3 Zehen Knoblauch** schälen und in Stücke schneiden. **1 Zitrone** in Scheiben schneiden. Den Backofen außerdem auf **200 Grad Umluft** vorheizen.

Die fertigen Kartoffeln absieben und einigermaßen trocken in eine backofenfeste Auflaufform geben und mithilfe einer Gabel zerdrücken. Die zerdrückten Kartoffeln mit **6 EL Olivenöl** begießen. Außerdem die Zitronen- und Knoblauchscheiben auflegen und **gut salzen**.

Die Auflaufform dann in den Backofen geben und circa **15 Minuten backen** lassen. Wer eine Grillfunktion am Backofen hat, kann diese gerne verwenden.



## ÜBERBACKENER SPÄTZLEAUFLAUF

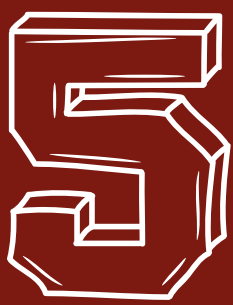
Als Erstes **500g Spätzle** in einem Topf bissfest garen und abgießen.

Währenddessen bereits den Backofen auf **200 Grad vorheizen** und **200g Lauch** sowie **1 Zwiebel** putzen und in Ringe schneiden.

**200g Speck** würfeln und ohne Fett in einer Pfanne anbraten. Den geschnittenen Lauch, die Zwiebeln und **150g Erbsen** hinzugeben und alles miteinander kurz anbraten.

Nun **3 Eier** trennen. Das Eigelb mit **250g Quark, 150g Sauerrahm** sowie **Salz und Pfeffer** verquirlen. Die leicht angebratene Masse aus der Pfanne unterziehen.

Jetzt das Eiweiß steif schlagen und ebenfalls mit unter die Masse heben. Als nächstes die Spätzle, sowie die restliche Masse in eine Auflaufform füllen. Alles mit **Käse** bestreuen und für circa **30 Minuten im Ofen überbacken**.



# FÜR BESONDERE ANGELEGENHEITEN

## BESONDERE ANLÄSSE: GENUSS & TRADITION IN FRANKEN

Essen spielt bei besonderen Anlässen eine zentrale Rolle und schafft Erinnerungen, die oft ein Leben lang bleiben. Gerade in Franken werden Feste und Feiertage gerne mit regionalen Spezialitäten gefeiert – ob zu Hause, im Garten oder unterwegs.

### **Geburtstage – gemeinsam feiern und genießen**

Ein Geburtstag ist immer ein Grund zum Feiern, und gutes Essen darf dabei nicht fehlen. In Franken gehören selbstgebackene Kuchen, Torten und Hefezöpfe genauso dazu wie herzhaft Brotzeiten mit fränkischer Wurst, Käse und frischem Bauernbrot. Oft kommen Familie und Freunde zusammen, es wird gemeinsam gegessen, gelacht und angestoßen – die kulinarischen Klassiker sorgen für Wohlgefühl und Gemütlichkeit.

### **Picknick – Genuss in der Natur**

Auch ein Picknick ist in Franken ein beliebter Anlass, um Zeit miteinander zu verbringen. Typisch sind herzhaft Snacks wie Brezen, Frikadellen, Käsestangen, Radieschen und kleine Würstchen. Dazu gibt es oft regionale Spezialitäten wie Obatzda oder Presssack. Im Sommer darf frisches Obst nicht fehlen, und als süße Überraschung sind Muffins oder Obstkuchen besonders beliebt. Ein Picknick verbindet Naturerlebnis mit fränkischer Esskultur – unkompliziert und gesellig.



### **Feiertage – Traditionen am Tisch erleben**

An Feiertagen wie Weihnachten oder Ostern stehen in Franken traditionelle Gerichte im Mittelpunkt. Zu Weihnachten gibt es oft Gans, Karpfen oder Braten mit Klößen und Blaukraut. An Ostern werden Hefezöpfe, Osterlämmer aus Biskuitteig und bunte Eier serviert. Auch Kirchweih oder Erntedank werden mit speziellen Speisen gefeiert, etwa mit Schäufele, Bratwürsten und regionalem Bier. Diese kulinarischen Bräuche verbinden Generationen und machen die Feiertage zu etwas ganz Besonderem.

Ob Geburtstag, Picknick oder Feiertag – besondere Anlässe werden in Franken immer auch kulinarisch zelebriert. Die traditionellen Gerichte und das gemeinsame Essen schaffen Nähe, Freude und unvergessliche Momente.



## GEBURTSTAGE

Geburtstag und Kulinarik: Ein Tag voller Genuss und fränkischer Tradition

Der Geburtstag ist für viele Menschen ein ganz besonderer Tag im Jahr – ein Anlass, das Leben zu feiern, innezuhalten und sich von Familie und Freunden verwöhnen zu lassen. Schon die Vorfreude beginnt oft Tage oder sogar Wochen vorher: Es wird überlegt, wen man einladen möchte, welche Spiele oder Aktivitäten den Tag verschönern könnten und natürlich, was Leckeres auf den Tisch kommt. Kulinarik spielt dabei eine zentrale Rolle und macht den Geburtstag zu einem rundum genussvollen Erlebnis.

Ein Höhepunkt jeder Geburtstagsfeier ist der Kuchen. Ob selbst gebacken oder liebevoll ausgesucht – ein Geburtstagskuchen mit Kerzen darf nicht fehlen. Das feierliche Auspusten der Kerzen und das Wünschen sind feste Rituale, die Kinder und Erwachsene gleichermaßen erfreuen. Auch in Schulen und Kindergärten wird der Geburtstag gefeiert, oft mit einem Lied, kleinen Geschenken und manchmal mit selbst mitgebrachten Leckereien für die ganze Gruppe.

In Franken sind Geburtstage besonders herzlich und gesellig. Hier treffen sich Familie, Freunde und Nachbarn oft zu einer gemütlichen Brotzeit oder einem Kaffeekränzchen. Typisch fränkisch sind deftige Spezialitäten wie frisches Bauernbrot, verschiedene Wurst- und Käsesorten, hausgemachte Aufstriche und natürlich die berühmten fränkischen Bratwürste. Wer es süß mag, serviert dazu einen saftigen Blechkuchen, Streuselkuchen oder einen traditionellen Hefezopf – oft nach alten Familienrezepten gebacken.

Auch die Getränkeauswahl hat in Franken ihren festen Platz: Neben Kaffee und Saft werden gerne regionale Biere oder ein Glas fränkischer Wein gereicht. Die Atmosphäre ist entspannt und herzlich, das gemeinsame Essen steht im Mittelpunkt und lädt zum Verweilen ein.

Ein Geburtstag in Franken ist mehr als nur ein Fest – er ist ein Tag voller Genuss, Dankbarkeit und gemeinsamer Erinnerungen. Ob im kleinen Kreis zu Hause, bei einem Ausflug ins Grüne oder bei einer großen Feier: Das kulinarische Verwöhnen und das Beisammensein mit den Liebsten machen diesen Tag jedes Jahr aufs Neue zu etwas ganz Besonderem.

# GEBURTSTAGS-REZEPTE

Geburtstage sind besondere Tage, die gefeiert werden wollen – am besten mit leckerem Essen! Was wäre ein Geburtstag ohne köstliche Leckereien? Ob süße Verführungen oder herzhaftes Genüsse, selbstgemachte Speisen machen das Geburtstagsfest erst perfekt.



## SCHOKOKUSS TORTE

Für den Obstboden-Teig **100g Butter, 100g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 3 Eier, 150g Mehl** und **etwas Backpulver** in einer Schüssel vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Den Obstboden bei **180°** etwa **15-20** Minuten backen. In einer großen Rührschüssel **250g Speisequark, 250g Sahne, 250g Joghurt** und **10 große Schokoküsse** miteinander verrühren.

Die Masse auf einem Obstboden verteilen und glattstreichen. Die kleinen Schokoküsse dekorieren. Kühl stellen und genießen!

## FROZEN JOGHURT SELBST MACHEN

Zuerst **500ml Joghurt** zusammen mit **100ml Sahne** in einer Schüssel cremig rühren.

Währenddessen nach und nach **80g Puderzucker** hinzugeben. Sobald die Masse cremig ist, geben wir **1 Päckchen Vanillezucker** hinzu.

Nun ab ins Gefrierfach: Stelle den Joghurt für **4 Stunden** kalt - und rühre **alle 30 Minuten** mal um!

Wir haben den Frozen Joghurt mit Beeren und weißer Schokolade dekoriert - hier sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt!



## FANTAKUCHEN VOM BLECH

Backofen auf **180 Grad Ober-/Unterhitze** vorheizen. Für den Boden **125g Butter** mit **200g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker** und **4 Eiern** verrühren. **300g Mehl** mit **Backpulver** und **Salz** vermischen und zum Teig geben. Dann **200ml Orangenlimonade** hinzugeben und alles gut miteinander vermengen. Alles in den Backofen geben und für ca. **25 Minuten** backen. Für die Creme **400g Sahne** mit **2 Päckchen Sahnesteif** steif schlagen. Außerdem **600g Schmand** mit **50g Zucker** und **2 Päckchen Vanillezucker** verrühren und die Sahne unterheben.

Die **3 Dosen Mandarinen** abtropfen lassen & mit unter die Creme geben. Die Mandarinen-Schmand-Masse dann auf den Kuchenboden geben und glatt streichen. Zum Schluss noch **Zimt & Zucker** miteinander vermischen und ebenfalls über die Creme streuen.



# PICKNICK

Ein Picknick ist eine wunderbare Gelegenheit, die Natur zu genießen und eine schöne Zeit mit Freunden oder der Familie zu verbringen. Sonnenschein, eine gemütliche Decke und leckere Snacks – das ist die perfekte Mischung für ein gelungenes Picknick.



## BLÄTTERTEIG NUSS SCHLEIFEN

Das Eiweiß von **3 Eiern** steif schlagen und dabei **225g Zucker** einrieseln lassen. **300g Haselnüsse, 2 EL Milch** und **1,5 EL Sahne** miteinander verrühren und dann vorsichtig unter die Eiweiß-Masse heben. **Einen Blätterteig** ausrollen und die Hälfte der Füllung darauf verstreichen. Dann **einen weiteren Blätterteig** darauf geben, die andere Hälfte der Füllung darauf glatt streichen und mit dem **dritten Blätterteig** abdecken. (Teig-Nuss-Teig-Nuss-Teig). Die gestapelten Schichten der Länge nach halbieren und anschließend in ca. **2 cm** breite Streifen schneiden. Jeden Streifen zweimal verdrehen, sodass die Typische Form entsteht. Lasse genügend Abstand auf dem Blech, da die Schleifen im Ofen noch ein wenig aufgehen. Vermutlich brauchst du **2 bis 3** Bleche. Die Schleifen bei **200° Heißluft ca. 20 Minuten backen**. Beginne schon nach **15 Minuten** damit regelmäßig in den Ofen zu schauen, damit die Schleifen nicht zu dunkel werden.

## BASILIKUMSCHNECKEN

Eine **Handvoll frischen Basilikum** waschen und klein schneiden. **40g Nüsse** hacken. Außerdem **70g Butter** schmelzen lassen. In einer Schüssel alle Zutaten für die Füllung (Basilikum, Nüsse, Butter, Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer & **70g Parmesan**), bis auf den geriebenen Cheddar, miteinander vermengen. Den **Hefeteig** zu einem Rechteck ausrollen und die Füllung darauf gleichmäßig verstreichen. Anschließend das Rechteck in circa **2 cm** breite Streifen schneiden und die jeweils zu einer Schnecke zusammenrollen. Die Basilikum-Schnecken mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und nach Belieben mit dem **Cheddar** bestreuen. Die Schnecken in den vorgeheizten Ofen schieben und circa **10 Minuten** bei **190 Grad Umluft** backen.



## FRÄNKISCHES BRUSCHETTA

**1 Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** fein hacken. **4 Tomaten** waschen und in kleine Würfel schneiden, die Größe kannst du selbst bestimmen. **100g Speck** ebenfalls in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten, bis er schön knusprig ist. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Speck, **gemischte Kräuter** in einer Schüssel vermischen, **6-8 EL Olivenöl** zugeben und mit **Salz und Pfeffer** abschmecken. Das Brot bei **200 Grad** im Backofen für wenige Minuten anbacken, bis es schön knusprig ist. Als letztes die Tomatenmischung gleichmäßig auf den Broten verteilen.



## FEIERTAGE IN FRANKEN: GENUSS UND TRADITION DAS GANZE JAHR

In Franken sind Feiertage nicht nur besondere Anlässe zum Innehalten und Feiern, sondern auch fest mit kulinarischen Bräuchen verbunden. Zu fast jedem Fest im Jahreslauf gibt es spezielle Gerichte, die seit Generationen weitergegeben werden und die festliche Stimmung unterstreichen.

### Fasching

Die närrische Zeit wird in Franken gerne mit süßen Leckereien gefeiert. Besonders beliebt sind „Krapfen“ – in Fett ausgebackene Hefeteigbällchen, meist mit Marmelade gefüllt und mit Puderzucker bestäubt. Sie gehören zu jedem Faschingsumzug und jeder Feier einfach dazu und sind ein echter Genuss für Groß und Klein.

### Ostern

Zu Ostern spielt das gemeinsame Frühstück oder der Brunch eine große Rolle. Traditionell gibt es in Franken saftigen Hefezopf oder Osterbrot, oft kunstvoll geflochten und manchmal mit bunten Eiern verziert. Auch das Färben und Verstecken von Ostereiern ist fester Bestandteil des Osterfestes. In einigen Familien werden an Ostern auch Lammgerichte oder fränkischer Spargel aufgetischt.

### Halloween

Auch wenn Halloween ursprünglich kein fränkischer Brauch ist, hat sich das Fest

in den letzten Jahren etabliert. Kinder ziehen verkleidet von Haus zu Haus und sammeln Süßigkeiten. In vielen Familien werden Kürbisse geschnitzt und ausgehöhlt, und in der Küche entstehen leckere Kürbissuppen, Muffins oder andere herbstliche Snacks.

### Weihnachten

Die Advents- und Weihnachtszeit ist in Franken besonders stimmungsvoll und geprägt von vielen kulinarischen Traditionen. In den Wochen vor Weihnachten werden Plätzchen gebacken – von Butterplätzchen über Zimtsterne bis zu Lebkuchen. Auf den Weihnachtsmärkten locken Bratwürste, Glühwein und gebrannte Mandeln. Am Heiligabend oder an den Feiertagen stehen oft festliche Gerichte wie Gänsebraten mit Klößen und Blaukraut, Karpfen oder Schäuferle auf dem Tisch. Auch das gemeinsame Backen und Genießen von Stollen und Fruchtbrot gehört für viele Familien dazu.

Auch zu kleineren Anlässen gibt es in Franken besondere kulinarische Bräuche. Am St. Martinstag etwa freuen sich Kinder auf die traditionellen „Martinsgänse“ – meist aus süßem Hefeteig gebacken und liebevoll verziert. Nach dem Laternenumzug wird dieses Gebäck gerne gemeinsam genossen und gehört fest zum Festtag dazu.

# FEIERTAGS-REZEPTE

Feiertage sind besondere Tage im Jahr, die oft mit Traditionen und Bräuchen verbunden sind. Sie bieten eine willkommene Auszeit vom Alltag und ermöglichen es uns, Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen oder kulturelle und religiöse Ereignisse zu feiern.



## OSTERHASENKUCHEN

**150g Nüsse** klein hacken und den Backofen auf **180° Umluft** vorheizen.

Dann **250g Mehl** und **1 TL Backpulver** miteinander vermischen. Dazu kommen **etwas Zimt, Muskatnuss, Salz** und **200g brauner Zucker**. Als nächstes **3 Eier, etwas Vanillepaste, 150g Öl** und **3 EL Joghurt** hinzugeben und wieder alles miteinander vermengen. Zum Schluss noch die **Nüsse** und **250g Karotten** unterheben. Jetzt kommt der Kuchen für ca. **30 Minuten** in den Backofen. Eine Schablone in Form eines Osterhasen (Kopf und Ohren) aus Papier ausschneiden. Nach Belieben mit Frischkäse-Frosting, Schokolinsen und Lebensmittelfarbe verzieren.

## OSTERHASENKEKSE

Zuerst den Backofen auf **175° Grad Umluft** vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier auslegen. **200 g Magerquark, 300 g Weizenmehl, 50 g Zucker, 1 großes Ei, 1 Päckchen Vanillezucker, 50 g Öl, 40 g Milch, 4 TL Backpulver, 2 TL abgeriebene Zitronenschale, 1 Prise Salz, 30 g flüssige Butter** in eine Schüssel geben und miteinander verkneten. Den Teig portionsweise auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen. Mit Ausstechformen Figuren ausstechen und auf die Backbleche verteilen. Mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Die Kekse für ca. **10-15 Minuten** im Backofen backen. Anschließend herausnehmen und die noch heißen Hasen nach Belieben verzieren.



## CLOWNNASEN FÜR FASCHING

Zuerst den Zucker zum Wälzen vorbereiten. Hierfür **Zucker mit roter Lebensmittelfarbe** verrühren und in einer Schale beiseitestellen.

Für die Nasen **100g Butter, 80g Puderzucker** und **1 Packung Vanillezucker** vermengen und anschließend **2 EL Zitronensaft** und **rote Lebensmittelfarbe** hinzugeben. Zusammen mit **150g Haferflocken** gründlich verrühren.

Aus der roten Masse kleine Kugeln formen. Achtung: die Masse färbt und klebt, wer mag kann also auf Handschuhe zurückgreifen.

Zuletzt die Kugeln im roten Zucker wälzen und für eine Stunde kühl stellen. Helau, Alaaf und lasst es euch schmecken!

# FEIERTAGS-REZEPTE

Feiertage sind besondere Tage im Jahr, die oft mit Traditionen und Bräuchen verbunden sind. Sie bieten eine willkommene Auszeit vom Alltag und ermöglichen es uns, Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen oder kulturelle und religiöse Ereignisse zu feiern.



## MARTINSGÄNSE

Zunächst den Backofen auf **180 Grad** Umluft vorheizen. Dann in einer Schüssel zunächst **300g Mehl** mit **1 Päckchen Backpulver** vermischen. Dann die restlichen Zutaten, **70g Zucker, 1 Ei, 150g Quark, 6 EL Milch, 6 EL Öl** und **Vanillezucker** dazugeben und alles zunächst grob vermengen, dann mit den Händen nochmals gut durchkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Nun die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig etwa einen halben bis einen Zentimeter dick ausrollen. Danach die Gänse mit einem Ausstecher ausstechen und vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Wer möchte, kann die Gänse nun mit Rosinen, Hagelzucker oder ähnlichem verzieren. Die Gänse in den Ofen schieben und **8-10 Minuten** backen. Danach abkühlen lassen. Sie schmecken frisch am besten, lassen sich aber auch wunderbar einfrieren.

## BUTTERPLÄTZCHEN

**375 g Butter, 250 g Zucker, 5 Eigelb, 500 g Mehl, 1 Päckchen Vanillezucker** in eine Schüssel geben und gut durchkneten. Den Mürbeteig dann für mindestens 2h kühl stellen. Die Arbeitsfläche bemehlen, ein Stück vom Teig abschneiden und ihn gleichmäßig ausrollen. Den Ofen auf **180 Grad (Ober-/Unterhitze)** oder **160 Grad (Heißluft)** vorheizen. Jetzt geht es ans Ausstechen. Man kann die Butterplätzchen vor den Backen noch mit Eigelb bestreichen und bunten Zuckerstreuseln verzieren. Die Backzeit kann von Ofen zu Ofen verschieden sein. Nach spätestens **5 Minuten** sollte man einmal einen Blick in den Ofen werfen.



## WURST IM MUMIENGEWAND

Ofen auf **220 Grad** vorheizen. **Den Blätterteig** auspacken und auf dem beigelegtem Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Diesen längs in dünne Streifen schneiden. Jetzt kann es ans Wickeln gehen: ein **Würstchen** in die Hand nehmen und es mit ein oder zwei Blätterteigstreifen einwickeln. Die mumifizierten Würstchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und diese etwa **20 bis 25 Minuten** goldbraun backen. Die Würstchen aus dem Ofen nehmen. Zur richtigen Mumie fehlen lediglich noch die Augen: entweder Zuckeraugen mit einem Tupfer Ketchup ankleben oder die Augen selbst basteln.

# AUF DEN FRÄNKISCHEN GESCHMACK GEKOMMEN?

Du bist nun am Ende unseres Ebooks zum Thema  
"Fränkische Familien-Küche" angelangt. Dir hat das E-  
Book gefallen?

Auf unserer Seite findest du bereits unsere Ebook-Reihe  
"So schmeckt Heimat", die sich mit Rezepten und  
Feierlichkeiten der 4 Jahreszeiten in Franken  
beschäftigt und weitere thematische Ebooks, die dir die  
Kulinarik in Franken näher bringen.  
Außerdem sind wir dran weitere E-Books zu kreieren.  
Sei gespannt!

Wir können uns nur mit deiner Hilfe weiterentwickeln,  
also gib uns gerne Feedback, wie dir das PDF gefallen  
hat.

Du erreichst uns per Mail an [info@fraenkische-  
rezepte.de](mailto:info@fraenkische-rezepte.de) oder auf folgenden Kanälen:



Du möchtest gleich loslegen und weitermachen?  
Dann ab auf unser Portal

[WWW.FRÄNKISCHE-REZEPTE.DE](http://WWW.FRÄNKISCHE-REZEPTE.DE)

# Copyright

DIESES PDF WURDE VON  
FRÄNKISCHE-REZEPTE.DE  
ERSTELLT UND IST DEREN  
GEISTIGES EIGENTUM.

ES IST NICHT GESTATTET, DAS  
PDF AUF ANDEREN SEITEN ZUM  
VERKAUF ODER DOWNLOAD  
ANZUBIETEN.

## Impressum

FRÄNKISCHE REZEPTE IST EIN ANGEBOT DER  
MGO LOKALE MEDIEN GMBH & CO. KG  
BETRIEB REICHWEITE  
GUTENBERGSTRASSE 1  
96050 BAMBERG

GESCHÄFTSFÜHRER: EVA-MARIA BAUCH,  
BORIS HÄCHLER  
AMTSGERICHT BAMBERG: HRA 11055

INFO@FRAENKISCHE-REZEPTE.DE