



3 familientaugliche Rezepte aus dem Meal Prepping, die auch Kindern schmecken

Karfiolsuppe mit Polenta

Zutaten für 4 Portionen:

- ½ TL Fenchelsamen
- 1 mittelgroßer Karfiol (ca. 500 g)
- 6 EL Polenta (Maisgrieß)
- 100 ml Kokosmilch
- Pfeffer
- 1 TL Ingwer gerieben
- 1200 ml Wasser
- 2 Prisen Salz
- 2 TL Suppenpaste oder ein gutes Suppenpulver
- ½ TL Paprikapulver oder Kurkuma
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Wasser in einem Topf mit den Fenchelsamen erhitzen. Karfiol vom Strunk trennen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Karfiolstücke und Polenta dazu geben. Mit Pfeffer, geriebenen Ingwer, Salz, Suppenpaste und Paprikapulver oder Kurkuma abschmecken.

Die Suppe für 10 - 15 Minuten kochen, bis der Karfiol weich ist. Immer wieder umrühren, damit die Polenta nicht am Topfboden klebt. Zum Schluss die Kokosmilch und den Zitronensaft zugeben. Wer möchte, kann die Suppe im Standmixer oder mit dem Stabmixer pürieren oder auch nur anpürieren.



Pikante Muffins

Zutaten für 12 Stück:

- 2 Eier
- 200 g Gemüse (zB Brokkoli, Zucchini, Champignons, Paprika, Karotten)
- 6 Stück getrocknete Tomaten
- 100 g Schinken (alternativ Räuchertofu, Schafkäse)
- 80 g Maiskörner (Glas)
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- 1 TL Oregano, getrocknet
- Saft von einer ½ Zitrone
- ½ TL Kurkuma, gemahlen
- 200 ml (Pflanzen)Milch
- 120 g Dinkelmehl (alternativ Buchweizenmehl)
- 50 g Maisstärke
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 1 TL Meersalz
- 1 Prise Pfeffer
- ev. 2 EL Olivenöl zum Einstreichen der Muffinförmchen
- Muffinförmchen/Muffinblech

Vorbereitung:

Heize den Backofen auf 180 °C vor und fette ein Muffinblech mit Olivenöl ein (oder verwende Silikonförmchen).

Zubereitung:

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Das Gemüse klein schneiden oder raspeln. Den Schinken in Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Mais abtropfen lassen und in einem Sieb abspülen.

Die (Pflanzen)milch mit dem Eigelb verrühren. Gemüse, Gewürze sowie Schinken, Tofu oder Schafkäse unterheben. Mehl, Stärke und Backpulver vermengen und unter die Gemüsemischung rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut abschmecken, den Schnee unterheben.

Verteile die Masse auf die Förmchen. Backe die Muffins für ca. 25 Minuten bei 180 bis 200° Celsius. Die Muffins schmecken warm und kalt. Sie lassen sich außerdem einige Tage im Kühlschrank aufbewahren und sogar einfrieren.

Du kannst die Muffins mit einem Salat ergänzen.

www.petrapaumann.at
office@petrapaumann.at





Apfel-Nuss-Schmarren mit Couscous

Zutaten für 6 Portionen:

- 6 Tassen Wasser
- 3 Tasse Couscous
- 3 EL Rosinen
- 4 Äpfel
- 60 g Butter
- 3 Prisen Zimt
- 6 EL Walnüsse, grob gehackt
- 3 TL Ingwer, gerieben
- 3 Prisen Kakaopulver

Zubereitung:

Wasser erhitzen. Couscous, Rosinen und Ingwer in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. Gut durchrühren und 3 bis 5 Minuten quellen lassen. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und würfelig schneiden. In einer Pfanne Butter schmelzen lassen, die Äpfel darin kurz andünsten und mit Zimt würzen. Die Nüsse und die Couscous-Mischung dazu geben. Alles kurz rösten, mit Kakaopulver abschmecken und am besten heiß servieren. Bei Bedarf mit Honig süßen.

Küchentipp:

Wer es morgens besonders eilig hat, kann die Couscous-Mischung bereits am vorherigen Abend vorbereiten. In der Früh braucht man dann nur noch die Äpfel zu dünsten und zusammen mit dem Couscous erwärmen.