

# Familiä-Point 2024

Essen in der Familie



# Inhaltsverzeichnis

Rezeptideen vegan.....	4
Chili sin Carne .....	4
Cremige Peperoni Pasta .....	5
Gemüse Curry mit Kokosmilch und Reis.....	6
Rezeptideen vegetarisch .....	7
Tortellini-Auflauf .....	7
Zucchini Toast Muffins.....	8
Kartoffel Brokkoli Auflauf .....	9
Rezeptideen mit Fleisch .....	10
Poulet-Stroganoff.....	10
Currywurst.....	11
Schweinefilet im Speckmantel.....	12
Keine Lust zu kochen.....	12
Lieder .....	13
Für Spiis und Trank.....	13
Wer selbst den Spatzen gibt zu Essen .....	13
Jedes Tierli .....	13
Alles alles chunnt us diine Händ .....	13
Kommt zum Tisch.....	14
Lobet und preiset ihr Völker den Herrn.....	14
Vater wir danken dir.....	14
Vom Aufgang der Sonne .....	14
Froh zu sein, Bedarf es wenig .....	15
We wanna thank you .....	15
Thank you Lord for giving us food.....	15
Komm Herr Jesus (gesprochen) .....	16
Segne Vater diese Speise.....	16
Quellen.....	17
Allergien / Unverträglichkeiten.....	17

Diabetiker .....	17
Schlusswort .....	17
Notizen .....	18
Notizen .....	19

## Rezeptideen vegan

### Chili sin Carne



#### Zutaten:

- 100 g rote Linsen
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Rote Beete
- 1 Dose Mais
- 2 Süßkartoffeln
- 4 EL Zitronensaft
- 3 EL Paprikapulver
- 150 g Cashewkerne
- Salz
- 1 Zimtstange
- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 EL Chilipulver
- 100 ml Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL geschmacksneutrales Öl
- 2 rote Zwiebeln

**Schritt 1:** Die roten Linsen musst du schon am Vorabend in einem Sieb waschen und dann in einer Schüssel in reichlich Wasser über Nacht einweichen.

**Schritt 2:** Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln gründlich waschen und mit Hilfe einer Gabel rund herum einstechen. Anschließend auf einem Blech für ca. 60 Minuten im Ofen garen. Nach 30 Minuten solltest du sie einmal wenden.

**Schritt 3:** Die Zwiebeln und den Knoblauch schälst du und würfelst sie grob. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelstücke zusammen mit dem Paprikapulver und dem Chilipulver auf mittlerer Stufe anschwitzen.

**Schritt 4:** Nun kannst du die Bohnen und den Mais in einem Sieb abwaschen und mit der Zimtstange in den Topf geben. Die Rote Bete schälen, direkt in den Topf raspeln und einige Minuten weiter schmoren lassen. Dann mit den Tomaten ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen

**Schritt 5:** Die roten Linsen nach dem Einweichen noch einmal absieben, bevor du sie zum Chili gibst und 15 Minuten köcheln lässt, bis sie bissfest, aber gar sind.

**Schritt 6:** Die Cashewkerne zusammen mit dem Wasser, Zitronensaft und Salz in einem Mixer zu einer cremigen Masse pürieren. Gegebenenfalls mit mehr Zitronensaft und Salz abschmecken.

**Schritt 7:** Das fertige Chili noch mal abschmecken. Vor dem Servieren die Zimtstange entfernen.

**Schritt 8:** Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren und zusammen mit dem Chili und der Cashew Sour Cream anrichten.

## Cremige Peperoni Pasta



Zutaten:

- 3 rote Peperoni
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 150g Cashewkerne
- 500ml Mandelmilch ungesüsst
- 5 EL Kikkoman Sojasauce natürlich gebräut
- 1 TL Paprikapulver geräuchert
- 500g Fettuccine oder Tagliatelle

**Schritt 1:** Den Backofen auf 180°C vorheizen.

**Schritt 2:** Peperoni und Zwiebeln in Streifen schneiden und zusammen mit dem Knoblauch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. 15 Minuten backen.

**Schritt 3:** Peperoni, Zwiebeln, Knoblauch, Cashewkerne, Mandelmilch, Kikkoman Sojasauce und Paprikapulver in einen Mixer geben und cremig mixen.

**Schritt 4:** Die Fettuccine nach Anleitung al Dente kochen. Gleichzeitig die Sauce in einer Pfanne noch wenig einköcheln lassen bis sie schön cremig ist. Die Fettuccine unter die Sauce mischen und servieren.

**Schritt 5:** Die Sauce reicht für zweimal. Du kannst sie luftdicht verschlossen im Kühlschrank ca. 5 Tage aufbewahren. Wenn du sie später verwenden möchtest, kannst du sie auch einfrieren.

## Gemüse Curry mit Kokosmilch und Reis



### Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
  - kleines Stück Ingwer
  - 2 Paprikaschoten
  - 1 Brokkoli
  - 2 Frühlingszwiebeln
  - 3 Möhren
  - 200 g Kaiserschoten
  - 1 EL Rapsöl
  - 2-3 EL rote Currypaste - je nach gewünschter Schärfe
  - 800 ml Kokosmilch
- optionale Zutaten**
- 2 EL Limettensaft
  - Chilipulver
  - Koriander

**Schritt 1:** Knoblauch und Ingwer klein hacken. Paprika in Streifen schneiden, Brokkoli in Röschen teilen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kaiserschoten ggfs. halbieren.

**Schritt 2:** Öl in einem Wok erhitzen und Knoblauch und Ingwer anbraten. Currypaste zugeben und kurz sautieren. Kokosmilch einrühren und aufkochen.

**Schritt 3:** Paprika und Möhren in die kochende Kokosmilch geben und 3 Min. kochen lassen. Dann Brokkoli, Frühlingszwiebeln und Kaiserschoten zugeben und alles nochmal 3 Min. köcheln lassen.

**Schritt 4:** Du kannst dein Gemüse-Curry nach Belieben mit Chilipulver, Koriander oder Limettensaft abschmecken.

## Rezeptideen vegetarisch

### Tortellini-Auflauf



#### Zutaten:

- 500 g Tortellini aus dem Kühlregal
- 1 dl Gemüsebouillon
- Gemüsesauce:**
  - 1 Zwiebel, fein gehackt
  - 1 Knoblauchzehe, gepresst
  - 1/2 Stück Lauch, in Streifen
  - 2 Rüebli, klein gewürfelt
  - 200 g Sellerie, klein gewürfelt
  - 400 g Pelati
- 1 dl Saucenhalbrahm
- Salz
- Pfeffer
- 1 - 2 TL ital. Kräutermischung oder frische Kräuter, fein gehackt
- 50 g Gruyère AOP, gerieben
- Kräuter für die Garnitur

**Schritt 1:** Tortellini in die vorbereitete Form geben.

**Schritt 2:** Sauce: Alle Zutaten mischen, würzen, mit den Tortellini mischen, mit Käse bestreuen.

**Schritt 3:** Auflauf in der Mitte des auf 180°C Heissluft/Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 35-40 Minuten gratinieren. Herausnehmen, garnieren.

## Zucchini Toast Muffins



Zutaten für 12 Stück:

- 12 Scheiben Toastbrot
- Pflanzenöl zum Einfetten
- 500g Zucchini
- 1 Zehe Knoblauch gepresst
- 1-2 TL Kräuter getrocknet
- 3 Eier
- 20g Reibkäse
- Salz & Pfeffer

**Schritt 1:** Backofen auf 180°C vorheizen. Die Mulden eines Muffinblechs mit Öl austreichen.

**Schritt 2:** Die Zucchini in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl und dem Knoblauch bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Zur Seite stellen.

**Schritt 3:** Die Toastbrotsscheiben mit einem Wallholz flach rollen.

**Schritt 4:** Die Toastbrotsscheiben in die Muffinform drücken, so dass Mulden für die Füllung entstehen.

**Schritt 5:** Die Eier verquirlen und zusammen mit der Hälfte des Käses mit dem Gemüse mischen.

**Schritt 6:** Die Masse auf den Toastbrotsscheiben verteilen.

**Schritt 7:** Die Toast-Muffins mit dem restlichen Reibkäse bestreuen.

**Schritt 8:** Im vorgeheizten Backofen für ca. 25 Minuten backen.



## Kartoffel Brokkoli Auflauf



### Zutaten:

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 2 Köpfe [Brokkoli](#)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Butter
- 3 EL Mehl
- 250 ml [Gemüsebrühe](#)
- 250 g Sahne zum Kochen
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- 100 g geriebener Käse

**Schritt 1:** Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Brokkoli in Röschen schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken.

**Schritt 2:** Kartoffeln in einen Topf geben, mit kaltem Wasser auffüllen und salzen. Aufkochen und 10 Minuten vorkochen. Brokkoli zugeben und 5 Minuten mitkochen.

**Schritt 3:** Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

**Schritt 4:** Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch dünsten. Mehl mit einem Schneebesen einrühren, bis eine goldgelbe Mehlschwitze entsteht. Nach und nach Gemüsebrühe und Sahne einrühren und die Sauce unter Rühren andicken lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**Schritt 5:** Kartoffeln und Brokkoli in eine Auflaufform geben und mit der Sauce vermengen. Alles mit geriebenem Käse bestreuen und 20 – 30 Minuten im Ofen backen.

## Rezeptideen mit Fleisch

### Poulet-Stroganoff



#### Zutaten

- 600 g Pouletgeschnetzeltes
- Bratbutter

#### Sauce:

- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Zwiebel, gehackt
- 1 – 2 rote Peperoni, in feinen Streifen

- 2 EL Tomatenpüree
- 2 TL Paprika  
Pfeffer
- 2,5 dl Bouillon
- 2 dl Saucenhalbrahm
- 1 TL Salz
- 2 – 3 Essiggurken, in feinen Streifen

**Schritt 1:** Poulet portionenweise ca. 3 Minuten in der heissen Bratbutter anbraten. Herausnehmen.

**Schritt 2:** Sauce: Knoblauch und Zwiebel in derselben Pfanne andünsten. Peperoni, Tomatenpüree, Paprika und Pfeffer mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen, ca. 10 Minuten offen köcheln. Rahm und Salz beifügen, aufkochen. Poulet und Essiggurken beifügen, erhitzen, abschmecken.

## Currywurst



### Zutaten:

- 3 Kalbsbratwurst
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 2-3 EL Currypulver mild
- ½ TL Salz
- 2 EL Tomatenmark
- 360g Tomaten passiert
- 1 EL Essig
- 1-2 EL Zucker
- Salz & Pfeffer

**Schritt 1:** Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen. Beides in Olivenöl dünsten.

**Schritt 2:** Tomatenmark und Currypulver dazugeben und kurz mitdünsten.

**Schritt 3:** Passierte Tomaten, Essig und Zucker dazugeben.

**Schritt 4:** Für 10 - 15 Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit Salz, Pfeffer, Curry und Zucker abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, wenig Wasser oder Bouillon dazugeben.

**Schritt 5:** Die Bratwürste braten, aufschneiden und zusammen mit der Sauce servieren.

**Tipp:** Dazu Pommes Frites servieren

## Schweinefilet im Speckmantel



### Zutaten:

- 600 g Schweinefilet
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Senf
- 250 g Bacon-Scheiben
- 1 EL Bratfett
- 200 g Frischkäse mit Kräutern
- 2 EL Tomatenmark
- 250 g Sahne zum Kochen
- 1 EL Kräuter der Provence

**Schritt 1:** Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

**Schritt 2:** Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien und in 2 cm dicke Medaillons schneiden. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten mit Senf bestreichen.

**Schritt 3:** Dann jedes Medaillon in eine Scheibe Bacon wickeln.

**Schritt 4:** Fett in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons für 1 Minute pro Seite in einer Pfanne anbraten, dann in eine Auflaufform geben.

**Schritt 5:** Frischkäse, Tomatenmark, Sahne, Kräuter, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Sauce über das Fleisch geben und alles 20 Minuten im Backofen backen.

## Keine Lust zu kochen

Nicht immer kochen. Immer gut essen.

[www.tomtasty.ch](http://www.tomtasty.ch)

[www.eatunique.ch](http://www.eatunique.ch)

[www.bofrost.ch](http://www.bofrost.ch)

[www.powermeals.ch](http://www.powermeals.ch)

## Lieder

### Für Spiis und Trank

Für Spiis und Trank

Fürs Täglich-Brot

Mir danked dir o Gott

### Wer selbst den Spatzen gibt zu Essen

Wer selbst den Spatzen gibt zu Essen

Hat seine Menschen nicht vergessen

Er gibt das wahre Lebensbrot

Und macht uns frei

Aus aller Not

### Jedes Tierli

Jedes Tierli hät siis Ässe

Jedes Blüemli trinkt vo dir

Häsch au eus nonie vergässe

Liebe Gott mir danked dir

### Alles alles chunnt us diine Händ

Alles alles chunnt us diine Händ

Diini Liebi hät keis Änd

Mir danked dir

## Kommt zum Tisch

Kommt zum Tisch

Froh und frisch

Essen wir das Brot

Gott hat uns beschert

Was das Herz begehrt

Leiden keine Not

Segne Vater

Uns das Brot

## Lobet und preiset ihr Völker den Herrn

Lobet und preiset ihr Völker den Herrn

Freuet euch seiner und dienet ihm gern

All ihr Völker lobet den Herrn

## Vater wir danken dir

Vater wir danken dir

Vater wir danken dir

Vater im Himmel

Wir danken dir

## Vom Aufgang der Sonne

Vom Aufgang der Sonne

Bis zu ihrem Niedergang

Sei gelobet der Name des Herrn

Sei gelobet der Name des Herrn

## Froh zu sein, Bedarf es wenig

Froh zu sein, Bedarf es wenig

Und wer froh ist

Ist ein König

## We wanna thank you

We wanna thank you

We wanna thank you

We wanna thank you very kindly for this good good food

We wanna thank you very kindly for this good good food

We wanna thank you very kindly for this good good food

We wanna thank you very kindly for this good good food

We wanna thank you – very kindly – for this good – good – good – good – this good food.

## Thank you Lord for giving us food

Thank you Lord for giving us food

Thank you Lord for giving us food

Thank you Lord for giving us food

Right where we are

Halleluja praise the Lord

Halleluja praise the Lord

Halleluja praise the Lord

Right where we ware Amen

Komm Herr Jesus (gesprochen)

Komm Herr Jesus

Sei unser Gast

Und segne

Was du uns bescheret hast

Segne Vater diese Speise

Segne Vater diese Speise

Und zum Wohl

Und dir zum Preise



## Quellen

[www.gaumenfreundin.de](http://www.gaumenfreundin.de)

[www.kidsamtisch.ch](http://www.kidsamtisch.ch)

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

[www.yumtamtam.de](http://www.yumtamtam.de)

## Allergien / Unverträglichkeiten

Ein paar von den aufgezählten «Quellen» bieten auch laktosefreie / glutenfreie und weitere Rezepte an.

## Diabetiker

[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)

[www.gutekueche.ch/diabetiker-rezepte](http://www.gutekueche.ch/diabetiker-rezepte)

## Schlusswort

Wir hoffen, dass dieser Workshop euch inspiriert und ermutigt hat und wünschen euch eine gesegnete, lustige, tiefe und natürlich auch leckere Zeit der Gemeinschaft und des Essens.



