



SCHNELL GESUND GÜNSTIG

Ein Kochbuch für und mit Alleinerziehenden

SCHNELL GESUND GÜNSTIG

Ein Kochbuch für und mit Alleinerziehenden

INHALT

- 01 Netzwerk
Alleinerziehenden-Arbeit
Baden-Württemberg
- 02 Kochtipps von
Expert*innen
- 03 Rezepte Alleinerziehender
Hauptgerichte
Desserts
- 04 Gute Köche, gute Küche

LIEBE LESER*INNEN,

Alleinerziehende sind Familien in konzentrierter Form. Hier zeigen sich Themen und Probleme, die alle Familien betreffen, besonders deutlich. Darüber hinaus leiden Alleinerziehende unter struktureller Benachteiligung. Unser Netzwerk will deshalb Sprachrohr für die Belange Alleinerziehender sein in Politik, Gesellschaft und Kirche.

Dieses Kochbuch ist das Ergebnis eines Wettbewerbs. Wir haben Alleinerziehende um ihre Lieblingsrezepte gebeten. Es sollten Rezepte sein, die ihren Alltagsanforderungen besonders entsprechen, also gesund, gut, günstig und fix zubereitet sein.

Im Kapitel „**Rezepte Alleinerziehender**“ sind diese Gerichte dargestellt. Neben der praktischen Alltagshilfe geben die Verfasser*innen auch Einblick in ihre täglichen Herausforderungen. Und damit ist das Buch auch Anstoß, die spezifischen Themen von Alleinerziehenden im Blick zu behalten.

Die drei besten Rezepte wurden prämiert. Die Einsenderinnen gewannen eine Essenseinladung für sich und ihre Kinder bei einem Chefkoch in der Nähe ihres Wohnortes. Die gastgebenden Restaurants werden im Kapitel „**Gute Köche, gute Küche**“ mit eigenen Rezepten und ihrer Philosophie vorgestellt.

Wir danken dem Ernährungszentrum Bodensee-Oberschwaben und dem Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz für die fachliche und finanzielle Unterstützung des Projektes und der Hochschule der Medien Stuttgart für die Zusammenarbeit.

Viele Freude mit dem Kochbuch wünscht Ihnen das
Netzwerk Alleinerziehenden-Arbeit Baden-Württemberg

DAS NETZWERK ALLEINERZIEHENDEN-ARBEIT BADEN-WÜRTTEMBERG

Die Arbeitsgemeinschaft bietet seit 2007 eine Plattform für Alleinerziehende und engagiert sich in Politik und Gesellschaft für deren Belange. Das Netzwerk besteht aus fünf kirchlichen und nichtkirchlichen Organisationen:

- Erzdiözese Freiburg/Referat Ehe-Familie-Diversität
- Diözese Rottenburg-Stuttgart, Fachbereich Ehe und Familie/Alleinerziehende
- Evangelische Frauen in Baden
- Evangelische Frauen in Württemberg
- Verband alleinerziehender Mütter und Väter, VAMV Landesverband Baden-Württemberg

www.netzwerk-alleinerziehendenarbeit.de

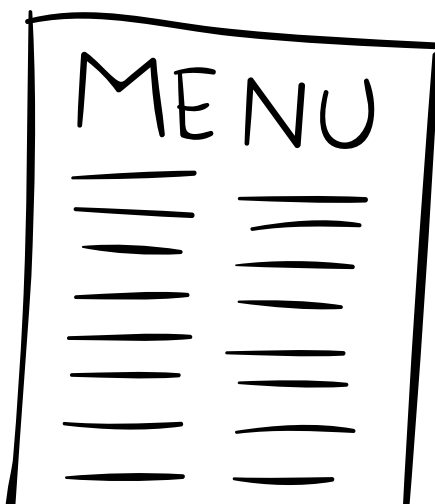
KOCHTIPPS VON EXPERT*INNEN

EINKAUF

Schreiben Sie einen Einkaufszettel, damit Sie nichts vergessen. Ein übersichtlich gestalteter Einkaufszettel spart Zeit und schont den Geldbeutel. Inzwischen gibt es auch hilfreiche Apps. Um beim Einkauf Geld zu sparen, sollte auf saisonale Produkte geachtet werden. Der Saisonplan auf der rechten Seite gibt einen kleinen Überblick und hilft bei der Planung.

SPEISEPLAN

Ein Wochenspeiseplan erleichtert nicht nur das tägliche Kochen, auch Zeit und Geld wird gespart. Außerdem bringt dieser mehr Abwechslung auf den Teller. Kinder können in die Erstellung des Speiseplans mit eingebunden werden, indem sie Lieblingsgerichte und Wünsche äußern können.



GEMÜSE

FRÜHLING	Bärlauch, Lollo Rosso, Radieschen, Rhabarber, Rucola, Spargel, Spinat, Tomaten, Weißkohl
SOMMER	Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Chinakohl, Dicke Bohnen, Eisbergsalat, Erbsen, Fenchel, Paprika, Gurken, Kohlrabi, Kopfsalat, Lollo Rosso, Lauch, Mangold, Möhren, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rotkohl, Rucola, Spinat, Spitzkohl, Sellerie, Tomaten, Weißkohl, Zucchini
HERBST	Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Chinakohl, Eisbergsalat, Endivien, Feldsalat, Fenchel, Grünkohl, Gurken, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lollo Rossa, Mangold, Möhren, Lauch, Radicchio, Rettich, Rosenkohl, rote Bete, Rotkohl, Rucola, Schwarzwurzeln, Spinat, Spitzkohl, Sellerie, Tomaten, Weißkohl, Zucchini
WINTER	Chicorée, Chinakohl, Feldsalat, Grünkohl, Lauch, Rosenkohl, rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Weißkohl

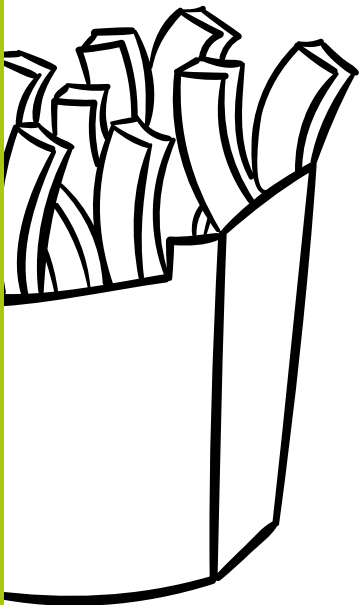
OBST

FRÜHLING	Äpfel, Birnen, Erdbeeren
SOMMER	Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Stachelbeeren, Zwetschgen
HERBST	Äpfel, Birnen, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Mirabellen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Quitten, Trauben, Zwetschgen
WINTER	Äpfel, Birnen, Quitten

REZEPTE **ALLEINERZIEHENDER**

Hauptgerichte





KARTOFFELSPALTEN

ZUTATEN

800 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
1 EL Rapsöl
Salz, Paprika
Rosmarin, Thymian

ZUBEREITUNG

Kartoffeln mit der Gemüsebürste gründlich bürsten und in Achtel schneiden. Kartoffelspalten mit Öl, Salz, Paprika und Kräutern in einer Schüssel vermengen. Backblech mit Backpapier auslegen, die Kartoffel-Spalten darauf verteilen. Im Backofen bei 170°C Heißluft 30 – 40 Minuten backen.



REZEPTE VOM ERNÄHRUNGSZENTRUM
BODENSEE-OBERSCHWABEN

QUARKDIP

ZUTATEN

100 g Quark
50 g Frischkäse
4 EL Milch
½ Bund Schnittlauch
½ EL Sesam
Salz, Pfeffer
½ Paprika oder kleine Gurke

ZUBEREITUNG

Quark mit Frischkäse und Milch verrühren. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch und Sesam zum Quark geben und abschmecken. Je nach Jahreszeit kann noch kleingeschnittenes Gemüse untergerührt werden.

BLUMENKOHL-CURRY

für 4 Personen vegan

—> DESSERT VON MARTINA AUF SEITE 47.

ZUTATEN

1 Blumenkohl (800 – 1000 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
je 2 gestrichene TL Paprikapulver und Currypulver
je 1 gestrichener TL Kurkuma und Ingwer gemahlen
je 1 gestrichener TL Oregano und Thymian
2 EL Tomatenmark
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
je 1 Messerspitze Chilipulver und Kreuzkümmel
100 – 150 g eingefrorene oder frische Erbsen
250 g Reis (Basmati)

ZUBEREITUNG

Blumenkohl waschen und in kleine Röschen zerkleinern. Den Strunk ebenfalls klein schneiden. Zwiebel schneiden und zusammen mit klein gehacktem Knoblauch bei geringer Hitze in Olivenöl andünsten, Paprikapulver zugeben. Nach ein bis zwei Minuten den zerkleinerten Blumenkohl zugeben und anbraten lassen. Nun alles mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch aufgießen. Das Tomatenmark, die Kräuter und die Gewürze hinzugeben, verrühren und bei kleiner Hitze kochen lassen. Erbsen zugeben. (Das Gemüse sollte bissfest bleiben). In der Zwischenzeit den Reis zubereiten.

DIESES GERICHT IST SUPER LECKER – VEGAN – PREISWERT – LEICHT UND SCHNELL ZUBEREITET UND PARTYTAUGLICH, DA AUCH GROSSE MENGEN KEIN PROBLEM SIND. SCHON BEIM KOCHEN VERBREITET SICH EIN VERHEISSUNGSVOLLER GEWÜRZDUFT – ABSOLUTES SOULFOOD! RESTE LASSEN SICH EINFRIEREN.

Martina kommt aus Ulm; sie ist seit 18 Jahren alleinerziehend, ihre Tochter ist mittlerweile 22 Jahre alt. Sie schreibt uns: „Früher war die Koordination Kinderbetreuung, Kochen, Haushalt, ... und Beruf eine tägliche Herausforderung. Die Patenfamilie meiner Tochter war manchmal der rettende Anker. Ich bin stolz, welch tolle junge Frau meine Tochter geworden ist. Wir sind uns trotz der inzwischen räumlichen Distanz nah und verbunden geblieben – bei aller Freiheit, die wir uns gegenseitig lassen.“

KARTOFFELAUFLAUF

ZUTATEN

500 g Kartoffeln (überwiegend festkochend) als Pellkartoffeln gekocht (bissfest)
200 g Sahne oder Milch
200 g Schmand oder saure Sahne
2 Eier, hartgekocht in Würfeln geschnitten
125 g Schinkenwürfel (können auch weggelassen werden)
100 g geriebenen Gratin- oder Pizzakäse
Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

Kartoffeln „bissfest“ kochen, schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.
Kartoffeln in eine Schüssel geben, Sahne, Schmand, hartgekochte, gewürfelte Eier, Schinkenwürfel dazugeben, großzügig mit Pfeffer würzen und vermischen (wenn die Schinkenwürfel weggelassen werden, eine Prise Salz zufügen).
Die Masse in eine Auflaufform geben und über die gesamte Oberfläche den geriebenen Käse verteilen.
Bei 170 Grad Umluft den Auflauf für ca. 20 – 25 Minuten im Backofen backen (bis der Käse leicht braun wird).

ANDREA AUS GÖPPINGEN HAT 2 TÖCHTER, 12 UND 14 JAHRE ALT, SIE IST SEIT MEHR ALS ZEHN JAHREN ALLEINERZIEHEND. SEIT DER TRENNUNG ARBEITET SIE WIEDER VOLLZEIT BEI DER KRIMINALPOLIZEI, 41 STUNDEN IN DER WOCHE.

„Als größte Herausforderung empfinde ich es, nicht unterzugehen in dem Viel des Alltags. Luft holen – zwischen all den Anforderungen. Wir haben verschiedene Engel in unserem Leben. Meinen Partner, Freunde und Familie – auch den Vater der Kinder. Diese Menschen unterstützen vor allem, in dem sie für die Kinder da sind, wenn ich es nicht sein kann. Meine zwei Töchter und ich sind ein sehr gut funktionierendes Team. Beide sind sehr selbstständig und verlässlich. Unser 3-Mädels-Haushalt ist gut aufeinander eingespielt, wir kennen unsere Stärken und Schwächen und lieben uns innig und aufrichtig.“

KAROTTEN-LINSEN-SOSSE MIT NUDELN

vegetarisch

ZUTATEN

1.000 g Karotten
200 g Rote Linsen
2 EL Gemüsebrühe (Pulver)
1 zerkleinerte Knoblauchzehe
125 g Nudeln pro Person

ZUBEREITUNG

Karotten schälen und kleinschneiden und in einem großen Topf mit Wasser und Gemüsebrühe (Karotten sollen gerade noch heraus schauen) kochen, so dass sie noch knackig sind.
Linsen zugeben und alles weich kochen. Knoblauch zugeben und alles zu einer dickflüssigen, breiartigen Soße pürieren. Mit den gekochten Nudeln auf einem Teller anrichten; ggf. mit einem Schuss (Pflanzen-)Sahne oder Rapsöl.

JUDITH AUS WIESLOCH HAT UNS DIE DEFTIGE LIEBLINGS-NUDELSOSSE IHRES 5-JÄHRIGEN SOHNES GESCHICKT. DIE SOSSE IST VOLLWERTIG UND GESUND, PREIS-GÜNSTIG, SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT ZUBEREITET, LÄSST SICH GUT AUF VORRAT KOCHEN UND EINFRIEREN. VOR ALLEM SCHMECKT ES SEHR LECKER! SIE SCHREIBT:

„Als langjährige Vegetarierin (seit zwei Jahren vegan) ist mir vollwertige Ernährung aus frischen Zutaten nicht nur wichtig, sondern macht mir auch großen Spaß. Karotten haben so viele Vorteile: Sie sind nicht nur gesund und lecker, sondern auch vielseitig verwendbar, kosten nicht viel und haben praktisch das ganze Jahr über Saison.
Praktisch ist außerdem, dass das Gericht superschnell zubereitet ist, und dass man bequem große Mengen vorkochen und portionsweise einfrieren kann. So ist immer etwas Gesundes im Haus, falls ich mal spontan etwas auf den Tisch bringen muss – oder wenn wir am Wochenende lieber im Garten spielen, statt in der Küche zu stehen. Etwas herausfordernd war in Zeiten von Corona für mich, – zwischen Skype-Konferenzen, Schreibtischarbeit und Telefon – nicht nur die Kinderbetreuung zu übernehmen, sondern auch jeden Mittag etwas Frisches, Gesundes und vor allem natürlich Leckerer auf den Tisch zu bringen. Versteht sich, dass es in dieser Zeit einmal pro Woche unsere schnellen Nudeln mit Karottensoße gab.“

BODENLOSE SPINAT-LACHS-QUICHE

ZUTATEN

3 Eier
50 g Butter
100 ml Sahne oder Milch
100 g Mehl
250 g Quark
Pfeffer und Salz
Spinat
100 g Räucherlachs kleingeschnitten (nach Belieben)
geriebener Käse zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Butter, Eier, Milch, Mehl und Quark verrühren und würzen.
Spinat putzen und mit heißem Wasser abschrecken oder aufgetauten TK-Spinat unter die Masse heben, auch den kleingeschnittenen Räucherlachs.
Alles in eine gefettete Quiche-Form füllen, mit Käse bestreuen und bei 180 Grad 30 Minuten backen.

EMILY HAT ZWEI KINDER (5 UND 1 JAHR ALT) UND KOMMT AUS KARLSRUHE. DAS GERICHT IST SEHR SCHNELL ZUBEREITET, UND DIE BACKZEIT KANN FÜR DIE ZUBEREITUNG EINES NACHTISCHS, ZUM TISCHDECKEN ODER ZUM SPIELEN GENUTZT WERDEN.

GRÜNER SMOOTHIE

vegetarisch

ZUTATEN

Stangensellerie
Apfel
Grünkohl oder Schwarzkohl
oder Mangold oder Pak Choi

ZUBEREITUNG

Alles zerkleinern und in einem Mixer (um die 1000 Watt) füllen.
Dann mixt man das Ganze ca. 30 Sekunden lang auf höchster Stufe bis eine homogene Masse entsteht.

KASIA LEBT MIT IHREM SOHN (20 JAHRE) IN STUTTGART UND LEGT VIEL WERT AUF GESUNDE ERNÄHRUNG.

Sie liebt möglichst unverarbeitetes frisches Gemüse und Obst. Ihre Empfehlung ist, den Smoothie mit kleinen Mengen zu starten und anfangs lieber Früchte zu verwenden, weil wir daran eher gewöhnt sind. Zwischendurch kann ausprobiert und je nach Geschmack die eine oder andere Zutat hinzugefügt werden.

LETSCHO – UNGARISCHES PAPRIKAGEMÜSE

für 2 Personen

ZUTATEN

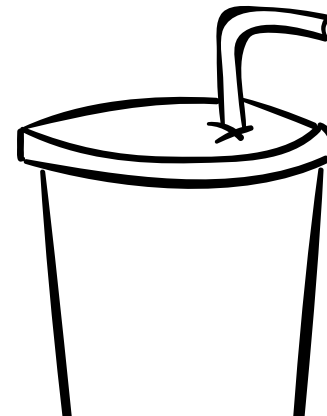
2 Zwiebel
Tomaten frisch / aus der Dose
4 Paprika in Rot, Grün und Gelb
Paprikapulver
Salz und Pfeffer
Geräucherte Schinkenwurst in Würfeln oder Paprikawurst

ZUBEREITUNG

Zwiebel in etwas Öl glasig dünsten, Tomaten dazugeben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
Die in mundgroße Stücke geschnittene Paprika sowie die Wurst dazugeben und alles kochen.
Dazu passt Reis oder einfach nur Brot.

ANGELIKA HAT DAS REZEPT VON IHRER MUTTER ÜBERNOMMEN UND LIEBT ES ALS KINDHEITSERINNERUNG. IHRE BEIDEN KINDER SIND INZWISCHEN FAST ERWACHSEN: DIE TOCHTER WOHNTE NICHT MEHR ZUHAUSE, DER SOHN BEGINNT MIT EINER AUS-BILDUNG.

Als es Angelikas Eltern gesundheitlich nicht gut ging und sie sich nicht mehr selbstständig versorgen konnten, führte sie zwei Haushalte parallel und musste gleichzeitig einen Kurs besuchen, zu dem sie das Job-Center als Langzeitarbeitslose verpflichtete. Heute arbeitet Angelika als Schulbegleitperson und bezieht zusätzlich noch finanzielle Unterstützung über Hartz IV. Sie ist stolz darauf, dass sie nach dem Tod ihrer Eltern von der Wohnungsauflösung bis zum Abmelden aller möglichen Dinge alles selbst geschafft hat.



SHAKSHUKA – EIN ISRAELISCHES GEMÜSE-EIER-GERICHT

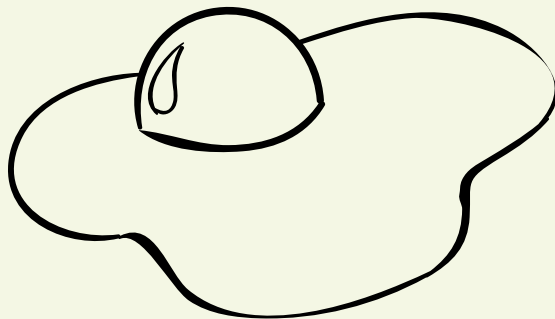
für 3 Personen vegetarisch

ZUTATEN

3 – 4 EL Olivenöl
2 Zwiebeln geschnitten
2 rote Paprikaschoten gewürfelt
2 – 3 Knoblauchzehen in feinen Scheiben
2 – 3 EL Tomatenmark
1 Dose Tomaten oder frische Tomaten
½ TL Kreuzkümmel
1 EL mildes Paprikapulver
1 TL Kurkuma (für die Farbe)
3 Eier
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

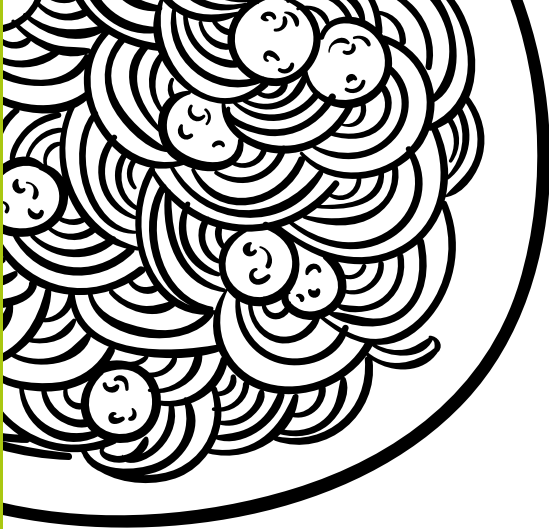
Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten, Knoblauch, gewürfelte Paprika und Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Kurkuma würzen; zugedeckt köcheln lassen.
Die Eier aufschlagen und als Ganzes in das Gemüse geben; bei geschlossenem Deckel stocken lassen.



MARIEKE AUS KARLSRUHE stand kurz vor ihrer Bachelorarbeit, als sich ihr Sohn ankündigte. Kurz danach folgte die Trennung vom Vater. Ihre Herausforderung war nun, ihr Kind und die Bachelorarbeit sowie später die Berufsarbeit zu organisieren. Es hat sie positiv herausgefordert: „Vom Kind ausgehend habe ich alles Weitere drum herum geplant.“

Diese organisatorische Herausforderung hat sie in ihrer Klarheit und Zielstrebigkeit gestärkt. „Ich bin erwachsener, reifer, verantwortungsvoller und effektiver geworden – ein Plus bei Arbeitgebern.“ Was trotz allem eine zusätzliche Hürde, speziell für alleinerziehende Personen ist, sind die starren zeitlichen Vorgaben in den Betreuungseinrichtungen und bei Arbeitgebern. Denn als Alleinerziehende hat sie nicht automatisch ein Anrecht auf eine Ganztagesbetreuung im Kindergarten. Manchmal fehlt nur eine halbe Stunde, aber diese ist entscheidend!

Ihr Sohn findet die standardisierten Kindermenüs in Gaststätten doof. Pommes oder Spätzle mit Soße sind nicht sein Ding; er liebt Muscheln, Meeresfrüchte, Oliven... Marieke regt an, dass von allen Angeboten auf der Speisekarte auch Kinderportionen möglich sein sollten. Ihre Shakshuka lieben sie beide, weil sie mit verschiedenen Gemüsesorten variiert werden und sogar kalt gegessen werden kann.



SPAGHETTI CARBONARA

für 4 Personen

ZUTATEN

400 g Spaghetti
150 g Guanciale – Speck
100 g Pecorino Romano
2 Eier
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Speck in kleine Würfel schneiden und in einer großen Pfanne so lange braten bis er schön knusprig ist.
Pecorino reiben. Die Eier in einer großen Schüssel aufschlagen, mit Käse und dem ausgelassenen Speck vermengen. Die Masse mit grobem, frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
Die Spaghetti nach Packungsangabe kochen. Die Nudeln abgießen und wichtig: Sofort heiß in die Schüssel geben. Alles gut durchmischen und servieren.



STEFANIAS SPAGHETTI CARBONARA WERDEN WUNDERBAR ERGÄNZT DURCH IHR REZEPT ZUR KLASSISCHEN BRUSCHETTA ALS VORSPEISE.

KLASSISCHE BRUSCHETTA

für 4 Personen

ZUTATEN

400 g Cocktailtomaten
½ Bund Basilikum
5 EL Olivenöl
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
1 Ciabatta
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen

ZUBEREITUNG

Brot in Scheiben schneiden, 2 Knoblauchzehen halbieren und die Brotscheiben mit der Schnittfläche einreiben. Bei mittlerer Hitze die Brotscheiben in einer Pfanne im Olivenöl goldbraun rösten. Knoblauch kann hier hinzugefügt werden.
Tomaten vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden. Ein paar Blätter zum Garnieren beiseite legen. Wer Knoblauch liebt, kann noch eine frische Knoblauchzehe sehr fein würfeln und mit zu den Tomaten geben. Alles vermengen.
Die noch warmen Brotscheiben mit dem Tomaten-Mix belegen und mit dem restlichen Basilikum garnieren.

STEFANIA IST SEIT DER GEBURT IHRER 12-JÄHRIGEN TOCHTER ALLEINERZIEHEND UND VOLL BERUFSTÄTIG. SIE DURFTE IM LAUF DER JAHRE ZAHLREICHE ERFAHRUNGEN IN SACHEN KINDERBETREUUNG SAMMELN.

Stefanias besondere Herausforderung ist nach wie vor, die alltägliche To-Do-Liste, Arbeit und Privates unter einen Hut zu bekommen. Dies ist eine organisatorische Höchstleistung, oft auch mit Anspannung und Druck verbunden, aber machbar. Machbar vor allem, weil sie und ihre Tochter ein super Team bilden und Stefania inzwischen so manche Erkenntnis in Sachen Gelassenheit gewonnen hat. „Da bleibt dann halt im Haushalt doch mal was liegen und das ist okay so!“

PÜRIERTE GEMÜSESUPPE ALS VORSUPPE

für 1 Erwachsenen vegetarisch

ZUTATEN

1 kleine Kartoffel
250 g Gemüse (Karotten, Kohlrabi, Blumenkohl, Tiefkühlerbsen oder auch nur Kartoffeln)
Zwiebel
Gemüsebrühe
evtl. Frischkäse und Kräuter

ZUBEREITUNG

Gemüse klein schneiden und mit 1 EL Öl anbraten. 250 ml kochendes Wasser dazu geben, mit Salz (oder Gemüsebrühpulver) abschmecken. Ca. 10 – 15 Minuten kochen. Alles pürieren.

TIPP:

„Ich mache immer doppelte Menge, die erste Hälfte gibt es abends als ‚warme Kleinigkeit‘ zum Abendbrot dazu. Die zweite Hälfte am nächsten Tag als Vorsuppe, insbesondere wenn ich ein süßes Hauptgericht habe. Auch Gemüsereste vom Vortag können so gut verbraucht werden.“

SIGRUN HAT 4 KINDER UND IST SEIT 15 JAHREN ALLEINERZIEHEND.

„Als mein Mann unsere Familie verließ, waren unsere vier Kinder zwischen siebeneinhalb Jahren und 10 Wochen alt. Ein Sohn, damals sechs Jahre alt, war mehr als zehn Jahre lang stark verhaltensauffällig; eine Tochter hat Trisomie 21 und der Jüngste hat zum Trennungszeitpunkt eine starke Neurodermitis entwickelt, die sich erst nach ca drei Jahren dauerhaft gebessert hat. Als der Jüngste mit vier in den Kindergarten kam, habe ich wenige Stunden wöchentlich in einer Physiotherapiepraxis am Ort gearbeitet, inzwischen sind es etwas über 20 Std wöchentlich. Wir hatten verschiedenste Unterstützung von Bekannten im Ort, meiner Familie, drei Jahre lang eine SPFH und meiner Arbeitgeberin, die mir viel Flexibilität und Freiheit gibt.“

QUARKKLÖSSCHEN

süßes Hauptgericht für 2 – 3 Personen

ZUTATEN

250 g Magerquark
75 g Dinkelvollkorngrieß
etwas Zucker
Abrieb einer ½ Zitrone
Vanillepulver
1 Ei
3 – 4 EL Butter
6 EL Semmelbrösel

ZUBEREITUNG

Alles zu einem Teig verrühren und 15 Minuten ruhen lassen.
Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Mit einem Löffel Klößchen vom Teig abstechen und ins Salzwasser geben. Den Löffel immer im Wasser nass machen, dann gehen die Klöße besser ab. So lange ziehen lassen, bis sie aufsteigen. Das Wasser darf dann nicht mehr sprudelnd kochen, sondern nur leise sieden.
Butter in einer Pfanne schmelzen, Semmelbrösel, Zucker und Zimt dazu geben. Alles leicht bräunen.
Die fertigen Klöße mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und in den Semmelbröseln wälzen.
Dazu gibt es bei uns Apfelkompott oder eingekochtes Obst aus dem Glas.

Alle Entscheidungen alleine zu treffen, unglaublich viele Anträge für Wohngeld, Pflegegeld etc zu stellen hat mich viele Stunden Nachtschlaf gekostet. Ich fand es sehr anstrengend, gegen Vorurteile (offen ausgesprochen oder "nur" spürbar) anzugehen: ist ja klar, wenn der Vater nicht da ist ... sind ja viel zu viele Kinder

ICH BIN STOLZ DARAUF, DASS ALLE KINDER UNTEREINANDER UND ZU MIR EINE NAHE UND LIEBEVOLLE BEZIEHUNG HABEN. SIE ALLE HABEN GUTE VORAUSSETZUNGEN, IHR LEBEN GUT ZU MEISTERN."



BRIGITTE UND IHRE TOCHTER HABEN
INSGESAMT 8 REZEPTE EINGEREICHT,
ZU FINDEN BIS SEITE 30.

BLUMENKOHL MIT KÄSESOSSE UND KARTOFFELN

für 1 Erwachsenen vegetarisch

GANZ IN WEISS

ZUTATEN

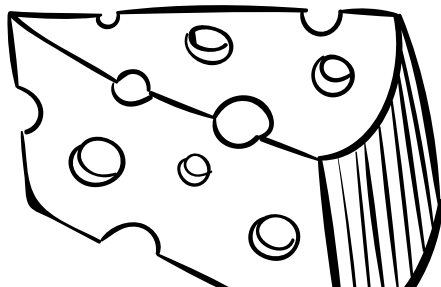
200 g Kartoffeln
250 g Blumenkohl (alternativ
Brokkoli oder Kohlrabi)
30 g Fett
30 g Mehl
½ l Flüssigkeit (Kochwasser vom
Gemüse und Milch)
70 – 100 g geriebener Käse
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und kochen. Blumenkohl
putzen, in Röschen schneiden und ebenfalls
kochen.
Für die Käsesoße aus Fett und Mehl eine
helle Mehlschwitze zubereiten und mit dem
Kochwasser ablöschen, gut durchkochen
lassen, dann den Käse unterrühren und mit
Salz und Pfeffer abschmecken.

BRIGITTE LEBT MIT IHRER 18-JÄHRIGEN TOCHTER IN STUTTGART. ALS ÖKOTROPHOLOGIN IST IHR DIE RATIONELLE, SAISONGERECHTE ZUBEREITUNG VON SPEISEN WICHTIG, WESHALB SIE UNS GLEICH MEHRERE REZEPTE GESCHICKT HAT.

Da ihre Tochter (zwei eigene Rezepte auf S.30) Vegetarierin ist, hat sie sich auf
Gemüseggerichte spezialisiert. Brigitte erinnert sich, dass die Trennung von ihrer
Tochter emotional belastend war. Doch durch ihre Arbeit in Vollzeit und der
Selbstständigkeit ihrer Tochter haben sie alle Veränderungen gut gemeistert.



LAUCH-KAROTTENPFANNE MIT NUDELN

für 1 Erwachsenen vegetarisch

ZUTATEN

100 g Nudeln (Wok-Nudeln)
250 g Lauch und Karotten in
Streifen
1 EL Öl
1 EL Frischkäse
50 – 70 g geriebenen Käse
Kräutersalz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Gemüse in Streifen schneiden. Öl in
einer Pfanne erhitzen und das Gemüse
darin anbraten, mit etwas Wasser
ablöschen und garen.
Mit den Gewürzen abschmecken, den
Frischkäse dazu geben und den geriebenen
Käse darüber streuen.
Nudeln in Salzwasser garen. Alternative:
Woknudeln, die nur eine kurze Garzeit
haben und direkt in der Pfanne mit gegart
werden können. Wenn das Gemüse fast
gar ist, die Woknudeln mit ein wenig Was-
ser (Nudeln knapp bedeckt), dazugeben
und ca. 3 – 4 Minuten köcheln lassen.

WIRSINGEINTOPF

für 1 Erwachsenen wahlweise vegetarisch

ZUTATEN

200 g Kartoffeln
250 g Wirsing (alternativ
Spitzkraut)
50 g Wurzelgemüse (Zwiebel,
Möhre, Sellerie, Petersilien-
wurzel)
1 EL Fett

ZUBEREITUNG

Wurzelgemüse in kleine Würfel schneiden.
Kartoffeln schälen und in etwas größere
Würfel schneiden, den Wirsing in Streifen.
Wurzelgemüse in Fett anbraten; Kartoffeln
dazu geben, mit Wasser aufgießen und
ankochen. Den Wirsing dazu geben und mit
Gemüsebrühe oder Salz / Pfeffer würzen.
Alles ca. 10 – 15 Minuten gemeinsam garen.
Evtl. Gartenkräuter oder ein Räucher-
endchen (gerauchte Bratwurst) mitkochen.

OFENGEMÜSE

für 1 Erwachsenen

ZUTATEN

400 – 500 g Gemüse (Kartoffel, Süßkartoffel, Karotten, Paprika, Kohlrabi, Zwiebel o.ä.)
1 EL (Oliven-)Öl
Kräutersalz
Schwarzkümmel

ZUBEREITUNG

Gemüse putzen, in unregelmäßige Würfel schneiden (ca. 1,5 – 2 cm Kantenlänge) und mit Öl bepinseln. In eine Auflaufform geben, mit Kräutersalz würzen und mit Schwarzkümmel bestreuen. Bei 200 Grad ca. 30 – 40 Minuten im Backofen garen.

SCHMORGEMÜSE MIT REIS

für 1 Erwachsenen vegetarisch

ZUTATEN

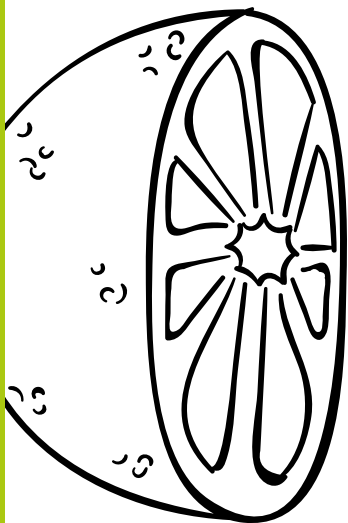
250 g Gemüse (Zucchini, Paprika, Tomate, Zwiebel)
1 EL Öl
Salz und Pfeffer
Kräuter der Provence
50 Reis

ZUBEREITUNG

Den Reis mit doppelter Menge Salzwasser zum Kochen bringen, bei kleiner Hitze fertig garen.

Das Gemüse in große Würfel schneiden; Öl erhitzen und Gemüse (außer Tomate) dazugeben, anbraten, mit etwas Wasser ablöschen, würzen und garen.

Kurz vor Ende der Garzeit die Tomaten dazugeben und mit Kräutern der Provence würzen.



SCHNELLES HEFEBROT

EIN LECKERES UND SCHNELLES REZEPT FÜR EIN GESUNDES VOLLKORNBROT, DAS LANGE FRISCH BLEIBT UND AUCH NACH EINER WOCHE NOCH NICHT TROCKEN IST.

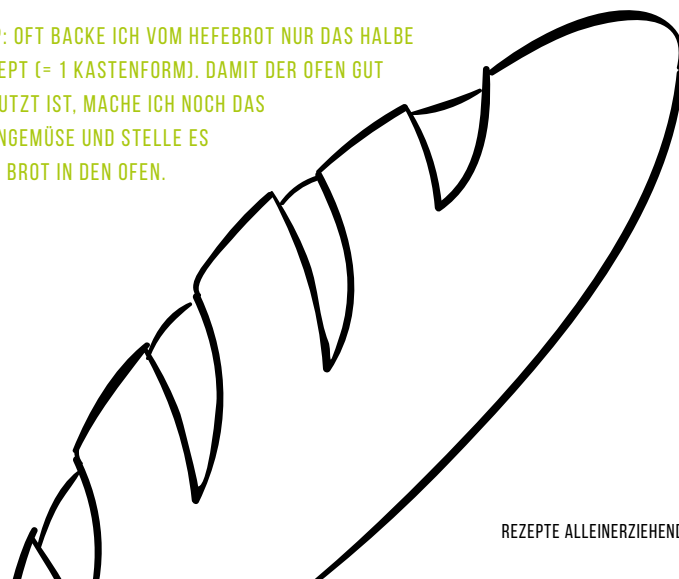
ZUTATEN

1.000 g frischgemahlenes Getreide (Dinkel, Weizen, max. bis zu ¼ Roggen, auch fertig gemahlenes Vollkorngetreide)
6 EL Getreideschrot (einge-weicht) oder Buchweizen / Haferflocken oder einfach 6 EL Getreide mehr
4 EL Obstessig
3 TL Salz
1 Würfel frische Hefe (oder 1 Päckchen Trockenhefe)
1 Tasse Ölsaaten (Leinsaat, Sonnenblumen, Kürbis, Sesam)
1l Wasser, 42 °C warm

ZUBEREITUNG

Alles in eine Rührschüssel geben und 5 Minuten mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät (Knethaken) verrühren. Der Teig sollte nicht kalt werden und ist schwer reißend, ähnlich wie ein Rührteig. Den Teig in zwei Kastenformen füllen. Die gefettete Form mit Sesam ausstreuen, dann klebt nichts an und es entsteht eine leckere Kruste.
In den kalten Backofen stellen. Ofen auf 180 – 200 Grad einstellen und 70 Minuten backen. Bei Öffnen, die sehr schnell aufheizen: In den kalten Ofen stellen, 10 Minuten auf 50 Grad, dann 60 Minuten auf 180 – 200 Grad backen.

TIPP: OFT BACKE ICH VOM HEFEBROT NUR DAS HALBE REZEPT (= 1 KASTENFORM). DAMIT DER OFEN GUT GENUTZT IST, MACHE ICH NOCH DAS OFENGEMÜSE UND STELLE ES ZUM BROT IN DEN OFEN.



BULGUR-SALAT

für 1 Erwachsenen vegetarisch

ZUTATEN

70 g Bulgur
100 g Schafskäse klein-
geschnitten / zerbröseln
5 – 7 getrocknete Tomaten (in
Öl) klein geschnitten

ZUBEREITUNG

Bulgur mit doppelter Menge Wasser
ca. 5 Minuten auf kleiner Flamme kochen,
dann ausstellen und ausquellen lassen.
Mit allen Zutaten vermengen, evtl. noch
mit etwas Salz abschmecken.

Dazu passt eine Paprika in Streifen
geschnitten als Knabber-Rohkost.

COUCOUS-SALAT

für 1 Erwachsenen vegetarisch

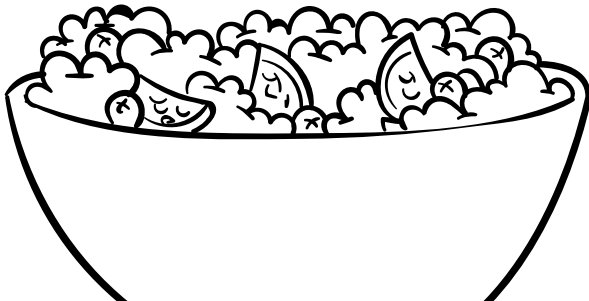
ZUTATEN

70 g Couscous
1 EL Olivenöl
10 cm Gurke, in Würfeln
geschnitten
1 große Tomate, in Würfeln
gehackte Gartenkräuter
evtl. ein Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Couscous mit kochendem Wasser über-
gießen und gut bedeckt quellen lassen
(überschüssiges Wasser hinterher
abgießen).
Mit den anderen Zutaten vermengen.

REBECCA IST BRIGITTES 18-JÄHRIGE TOCHTER, DIE SICH DIESE SALATE ALS
SCHULMITTAGESSEN SELBST ZUBEREITET.



BANDNUDELN MIT MANDEL-BROKKOLI

vegetarisch

ZUTATEN

350 g Bandnudeln
Salz
350 g Brokkoli tiefgekühlt
2 Schalotten
150 g Karotten
½ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Nudeln in reichlich Salzwasser nach
Anleitung garen.
5 Minuten vor Garzeitende Brokkoli
hinzufügen.
Nudeln und Brokkoli abgießen.
In der Zwischenzeit Schalotten schälen
und fein würfeln. Karotten waschen und
schälen. Mit einem Sparschäler 5 cm lange
Streifen abschälen oder in feine Streifen
schneiden.
Petersilie waschen und fein hacken.
In einer Pfanne Mandelblättchen anrösten.
Aus der Pfanne nehmen und auf einem
Teller beiseite stellen.
Öl erhitzen, Schalotten glasig dünsten,
Karotten zugeben und 2 Minuten mitdünsten.
Brokkoli, Nudeln und Mandeln dazugeben.
Mit Frischkäse und Petersilie abrunden und
mit Salz und Pfeffer abschmecken.

70 g Mandelblättchen

2 EL Öl
150 g Kräuterfrischkäse
oder Saure Sahne
Kräuter
Salz und Pfeffer



REZEPTE VOM ERNÄHRUNGSZENTRUM
BODENSEE-OBERSCHWABEN

PORRIDGE FÜR KREATIVE

vegetarisch

ZUTATEN GRUNDREZEPT

Haferflocken (fein oder grob)

1 Prise Salz

ZUBEREITUNG GRUNDREZEPT

Haferflocken evtl. vorher in Wasser einweichen, dann sind sie schneller gar gekocht. Zum Kochen so viel Wasser dazugeben, dass die Haferflocken beim Erhitzen nicht anbrennen – sie können viel Wasser aufnehmen! Die Erhitzungszeit ist relativ, manchmal reicht einmal Aufkochen. Man kann aber mit geringer Hitze unter viel Rühren weiter erhitzen, für einen sämigeren Brei. Dabei immer aufpassen, dass es nicht in den Topf brennt – und bei Bedarf immer wieder Wasser dazugeben.

SÜSSE VARIANTE:

Mit Milch und Zucker in der Müslischüssel mischen. Je nach Belieben kann anstatt Zucker auch eine selbstgemachte Marmelade, frisches oder eingemachtes Obst oder auch Nüsse und Samen dazu gemischt werden.

SALZIGE VARIANTE:

Mit mehr Salz und anderen Gewürzen und Kräutern würzen. Je nach Belieben kann von angebratenen Speckwürfeln, über geriebenen Käse bis hin zu allen Gemüsearten alles (hauptsächlich Reste von den Vortagen) hinzugegeben werden. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Hauptsache es schmeckt auch den Kindern.



BEATE AUS OBERSULM WAR MIT DREI KINDERN ZWISCHEN 2 UND 9 JAHREN ALLEIN-ERZIEHEND. SIE SCHWÖRT AUF PORRIDGE IN VERSCHIEDENEN VARIATIONEN NACH DEM REZEPT IHRER GROSSMUTTER: ES IST BESONDERS GEEIGNET FÜR KINDER, DIE EINEN EMPFINDLICHEN MAGEN HABEN, ES IST SEHR SÄTTIGEND UND ABSOLUT „LOW BUDGET“.

BEATE GIBT FOLGENDEN TIPP WEITER:

„Vom Grundgericht habe ich immer gleich mehr gekocht und immer nur die Portionen abgenommen, die ich gerade brauchte. Und diese dann so zubereitet, wie ich wollte. Der relativ klebrige Rest kann sehr gut für Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden und mit Flüssigkeit (Milch) gut wieder langsam erwärmt werden. Somit ist schnell ein sättigendes Frühstück oder eine einfache Mahlzeit zubereitet – mit sehr wenig finanziellem Aufwand und absolut gesund!“

KNACKIGER BROTSALAT

vegetarisch

ZUTATEN

200 g altbackenes Brot
300 g Tomaten
½ Salatgurke
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
150 g Feta oder Mozzarella

2 EL Balsamicoessig
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
3 EL Basilikum gehackt

ZUBEREITUNG

Brot in nicht zu kleine Würfel schneiden und leicht anrösten. Tomaten waschen, Strunk entfernen und achteln.
Gurke waschen und in Würfel schneiden.
Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken.
Käse in Würfel schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben.
Essig und Öl mit Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und über die Zutaten geben, gut durchmischen, 10 Minuten ziehen lassen. Evtl. nochmals abschmecken.
Basilikum zugeben und servieren.



REZEPTE VOM ERNÄHRUNGSZENTRUM
BODENSEE-OBERSCHWABEN

KARTOFFEL-KAROTTEN-RÖSTI MIT SCHNITTLAUCHQUARK

vegetarisch

ZUTATEN RÖSTI

300 g Kartoffeln
400 g Karotten
1 Zwiebel
3 Eier
3 EL Mehl
Salz, Pfeffer, Muskat
Rapsöl

ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Etwas geraspelte Karotten zur Seite stellen.
Zwiebel schälen und würfeln. Mit Mehl und Eiern zu der Kartoffel-Karotten-Mischung geben und abschmecken.
Öl in einer Pfanne erhitzen und Teig mit einem Löffel hineingeben, flach drücken und Rösti mit ca. 5 cm Durchmesser braten. Vorsichtig wenden.

ZUTATEN SCHNITTLAUCHQUARK

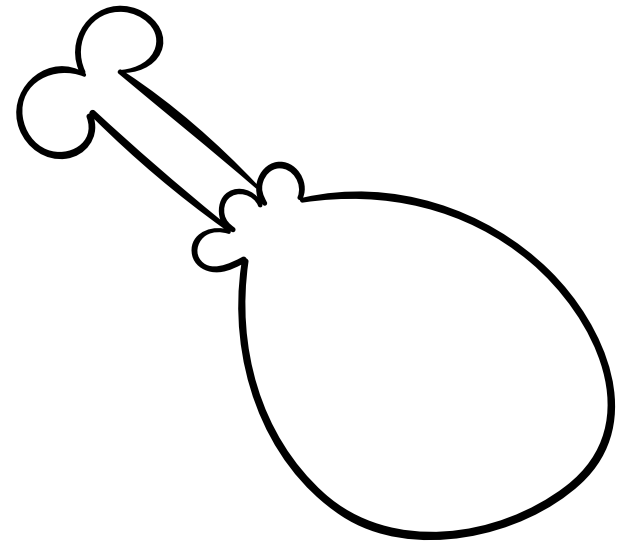
250 g Magerquark
5 EL Crème fraîche
Schnittlauch
Zitronensaft
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schnittlauch waschen und klein hacken, mit Quark und Crème fraîche verrühren und abschmecken.
Quarkdip mit Karottenraspeln garnieren und zu den Rösti servieren.



REZEPTE VOM ERNÄHRUNGSZENTRUM
BODENSEE-OBERSCHWABEN



REZEPTE VOM ERNÄHRUNGSZENTRUM
BODENSEE-OBERSCHWABEN

HÄHNCHENNUGGETS

ZUTATEN

1 Ei
2 EL Milch
100 g Cornflakes ungesüßt
400 g Hähnchenbrustfilet
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ei, Milch und Salz mit einer Gabel in einem Suppenteller verquirlen.
Cornflakes in einen zweiten Suppenteller geben und mit den Fingern zerdrücken.
Fleisch in Stücke schneiden und würzen.
Das Fleisch erst in der Eiermilch, dann in den Cornflakes wenden.
Bei 160°C Heißluft ca. 20 Minuten backen.

TOMATENSOSSE – GESUND UND LECKER UND SEHR EINFACH

für 6 Personen vegetarisch

ZUTATEN

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
2 Karotten
1 Dose oder TK Erbsen
800 g gehackte Tomaten
(Dose oder frisch)
1 Würfel Gemüsebrühe
1 TL Salz
1 TL Zucker
2 TL Pizzagewürz oder Oregano
70 g Tomatenmark

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel in Öl andünsten, den Knoblauch hinzufügen, dann die restlichen Zutaten und für ca. 10 Minuten garen.
Die Soße mit einem Pürierstab pürieren.

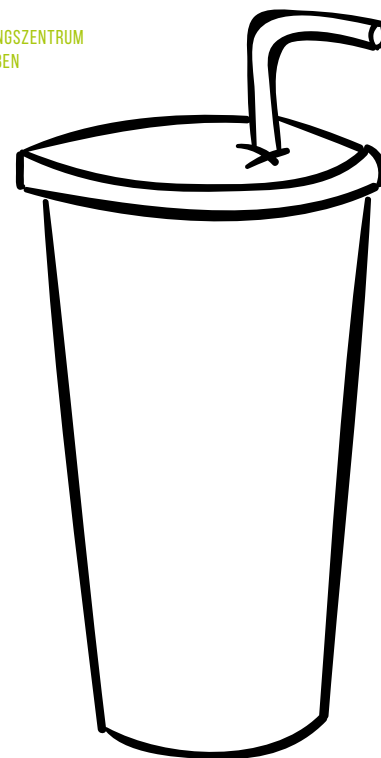
HEIKE MIT 7 JAHRE ALTEN ZWILLINGEN SCHREIBT:

Ich (47) bin Anfang 2016 mit meinen Zwillingen (heute 7 Jahre) bewusst in den Alleinerziehenden-Status gegangen. Das erschien mir erträglicher. Allerdings bin ich inzwischen chronisch krank und beide Kinder haben ADHS, was viele Termine verursacht. Der leibliche Vater nimmt nur ein Kind im 14 tägigen Wochenend-Rhythmus und ist keine Hilfe, im Gegenteil. Trotz Gesprächen mit den Ärzten wollte er nicht wahrhaben, dass die Kinder ADHS haben und hat die Therapie boykottiert.

Nachdem mein Tag um 5 Uhr anfängt und ich um 22 Uhr platt gewalzt ins Bett falle, mussten schnelle und einfache Gerichte her, die natürlich auch meinen Kindern schmecken sollten.



REZEPTE VOM ERNÄHRUNGSZENTRUM
BODENSEE-OBERSCHWABEN



SMOOTHIE

ZUTATEN

3 Bananen
300 g Beeren gemischt,
z.B. Erdbeeren,
Johannisbeeren,
Brombeeren
etwas Wasser

ZUBEREITUNG

Bananen schälen, in kleine Stücke schneiden und in einen hohen Rührbecher geben.
Beeren dazugeben und mit Pürierstab mixen.

Bei Bedarf mit Wasser verdünnen.

WRAPS MIT PUTENBRUSTSTREIFEN

ZUTATEN

2 Eier
100 ml Wasser
100 ml Milch
½ TL Salz
100 g Mehl
Öl zum Braten
100 g Rot- oder Weißkohl
100 g Karotten
100 g Putengeschnetzeltes
Salz, Pfeffer, Paprika

½ Bund Schnittlauch
50 g Frischkäse
50 g Magerquark
½ EL Essig
½ TL Tomatenmark
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Aus Eier, Wasser, Milch, Salz und Mehl einen glatten Teig rühren. Kurz ruhen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und dünne Pfannkuchen daraus backen. Auskühlen lassen.

Kohl fein schneiden.
Karotten grob raspeln.
Putengeschnetzelte in der Pfanne kurz scharf anbraten und würzen.

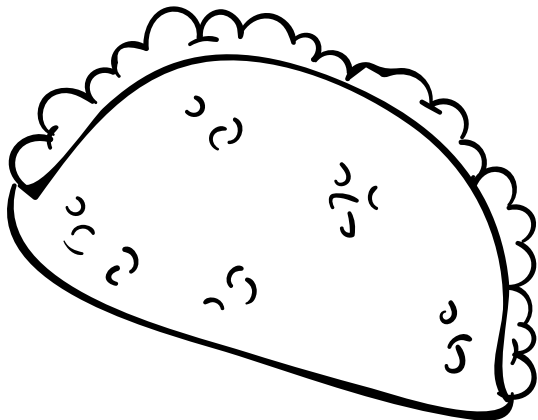
Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die restlichen Zutaten verrühren und pikant abschmecken. Schnittlauchröllchen unterheben.

Wraps mit Frischkäse bestreichen. Dick mit Gemüse füllen und Putenstreifen darauf verteilen. Aufrollen und einmal durchschneiden.

SPEEDTIPP: STATT SELBST GEMachten PFANNKUCHEN KANN MAN AUCH FERTIGE TORTILLAS ODER FLADENBROTE FÜLLEN. DEN SELBST GEMachten KRÄUTERQUARK EINFACH DURCH FERTIGEN KRÄUTERFRISCHKÄSE ERSETZEN.

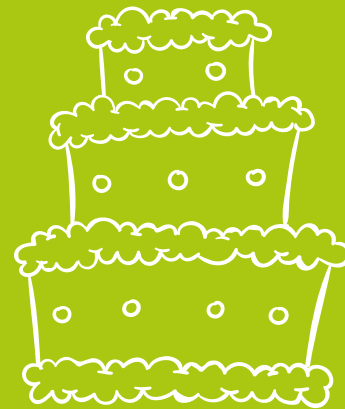


REZEPTE VOM ERNÄHRUNGSZENTRUM
BODENSEE-OBERSCHWABEN



REZEPTE **ALLEINERZIEHENDER**

Desserts



APFELAUFLAUFLAUF

für 3 Personen

ZUTATEN

3 Äpfel (etwas säuerlich)
3 – 4 alte Brötchen
½ Liter Milch
3 Eier (getrennt)
Weinbeeren
6 EL Zucker
Zimt

ZUBEREITUNG

Äpfel reiben, in eine Schüssel geben und mit 3 EL Zucker und Zimt vermengen.
Milch aufkochen lassen, vom Herd nehmen und drei Eigelb einrühren.
Brot in Streifen schneiden oder würfeln, die Milch darüber gießen und gut vermengen.
Nach Wunsch Weinbeeren hinzufügen.
Danach die Äpfel mit der Brotmasse gut vermengen.
Eine Auflaufform mit Butter ausreiben und die Masse einfüllen. Backofen bei 180 Grad vorheizen und die Auflaufform hineinstellen.
Ca. 30 Minuten backen, bis die Oberseite leicht braun ist.
Eiweiß mit 3 EL Zucker steif schlagen.
Eiweiß auf die fertig gebackene Masse geben und nochmals 10 Minuten backen.

**MARKUS SCHEIFELE IST
DIOZESANJUGENDSEEL-
SORGER IN DER KATH.
KIRCHE.**

**ES IST IHM EIN HERZENSANLIEGEN KINDER, JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE
ZU BEGLEITEN UND IHNEN DIE MÖGLICHKEITEN ZU GEBEN, AN IHREN AUFGABEN ZU
WACHSEN UND SICH ZU ENTWICKELN. ZUM KOCHBUCHPROJEKT SCHRIEB ER:**

„Diese Idee finde ich super – können da auch Pfarrer ohne Kinder mitmachen?
Kochen gehört ja zu meinen Leidenschaften!“

**AUCH ER SELBST GREIFT GERNE AUF SCHNELL ZUBEREITETE, PREISGÜNSTIGE,
REGIONALE UND LECKERE REZEPTE ZURÜCK.**

„Alleinerziehende Männer und Frauen haben meinen größten Respekt. Kinder, Haushalt und Beruf unter einen Hut zu bekommen und dann noch immer neue Rezepte aus dem Ärmel zu schütteln ist eine Mammutaufgabe. Ich hoffe, mit meinem Lieblingsrezept aus Kinder- und Jugendentagen etwas beitragen zu können. Es ist einfach zuzubereiten, ein preiswertes Gericht, welches Leib und Seele zusammenhält und erinnert mich an schöne, idyllische Tage auf einer kleinen Landwirtschaft.“



REZEPTE VOM ERNÄHRUNGSZENT-
RUM BODENSEE-OBERSCHWABEN

APFELTRAUMDESSERT MIT KNUSPERGRANOLA



ZUTATEN

100 ml Sahne
500 g Naturjoghurt
3 EL Zucker
etwas Zimt
1 Zitrone
2 große Äpfel

50 g gehackten Mandel
100 g Haferflocken
2 EL Zucker

ZUBEREITUNG

Sahne steif schlagen.
Joghurt mit Zucker und Zimt mischen.
Sahne und den Saft von der Zitrone unterheben.

Äpfel waschen und Kernhaus entfernen.
Apfel mit Schale direkt in die Joghurtmasse raspeln.
Mandel und Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
Zucker zugeben und solange verrühren, bis der Zucker zerlaufen ist.

WICHTIG:

Ständig rühren, sonst brennt es an.
Zum Abkühlen auf einen Teller geben.
Nach dem Abkühlen auf das Dessert streuen.

BLAUBEERMUFFINS

für 12 Muffins

ZUTATEN

300 g Mehl
4 TL Backpulver
1 Prise Salz
150 g Zucker
100 g geschmolzene Butter
4 Eier Größe M (getrennt)
150 ml Naturjoghurt
1 TL Vanilleextrakt
300 g frische oder gefrorene
Blaubeeren

TIPP

Für eine pikante Variante
Zucker, Vanille und Beeren
durch Salz, Kräuter, Bergkäse
und etwas Milch ersetzen.

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Das
Muffinblech mit Papierförmchen auslegen.
Das Mehl mit dem Backpulver in eine
Rührschüssel sieben und mit dem Zucker
und Salz vermischen.
Die Butter schmelzen und 5 Minuten
abkühlen lassen, dann mit dem Eigelb,
Joghurt und Vanilleextrakt verrühren. Das
Mehlgemisch und die Flüssigkeit nur kurz
miteinander verrühren, ansonsten werden
die Muffins zu zäh. Das Eiweiß steif schlagen
und luftig unter den Teig heben. Jetzt die
Blaubeeren hinzufügen. 12 – 24 Blaubeeren
zur Seite stellen.
Den Teig gleichmäßig auf die Muffin-
förmchen verteilen und auf jeden Muffin
1 oder 2 Blaubeeren setzen, in den Ofen
schieben und etwa 25 Minuten backen (mit
Stäbchenprobe!). 10 Minuten auf dem Blech
ruhen lassen, danach auskühlen lassen und
genießen.

**MONIKA AUS RHEINAU IST SEIT 12 JAHREN ALLEINERZIEHEND, IHR SOHN IST 14 JAHRE
ALT. SIE ARBEITET IN DER VERWALTUNG UND ALS FREIBERUFICHE REISELEITERIN.**

Diese berufliche Flexibilität ist ihr wichtig. Die Kirche war mit ihrem Angebot für
Kinder und Eltern eine große Hilfe, sei es die Krümelgruppe, der Kindergottes-
dienst oder die Bastelgruppe für Kinder im Vorschulalter. Der Kontakt mit
Menschen in einer ähnlichen Situation bedeutet ihr viel. Ansonsten unterstützen
Verwandte und Freunde, Kindergarten und Grundschule bei der Kinder-
betreuung. Der Vater war in den ersten Jahren überwiegend abwesend,
inzwischen besteht wieder Kontakt.

„ICH BIN STOLZ AUF MICH UND MEINEN SOHN. ICH HABE VERSUCHT SEINE INDIVIDU-
ELLE ENTWICKLUNG SO GUT ES GING JEDERZEIT ZU UNTERSTÜTZEN. HEUTE IST ER
EIN VERANTWORTUNGSBEWUSSTER, EINFÜHLSAMER UND ENGAGIERTER TEENAGER.
SPORT, OB AKTIV ODER ALS ZUSCHAUER, IST UND BLEIBT SEINE LEIDENSCHAFT. AUF
EINE GESUNDE ERNÄHRUNG LEGT ER GROSSEN WERT.“

QUARK-GRIESS-AUFLAUF MIT OBST

für 4 Personen

ZUTATEN

3 Eier
125 g Zucker (oder weniger)
1 Bio Zitrone (Saft und
abgeriebene Schale)
500 g Quark
4 EL Grieß oder 3 EL
Getreideschrot
½ Päckchen Backpulver
500 g Äpfel in Scheibchen oder
Kirschen / Zwetschgen ... (frisch,
tiefgekühlt oder aus der Dose)

Nach Belieben: Zimt,
Kokosflocken, geriebene
Nüsse / Mandeln oder
Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

Eier mit dem Zucker verrühren bis eine
cremige Masse entsteht; Zitrone, Quark
und Grieß mit Backpulver dazu geben und
vermengen.
Die Masse in eine gefettete Auflaufform
füllen und das Obst unterheben. Bei 200
Grad 40 Minuten backen bis der Auflauf
leicht braun ist.
Dazu passt Vanillesauce.

STEFAN HAT EINE 9-JÄHRIGE TOCHTER UND IST SEIT 4,5 JAHRE VERWITWET.

Obwohl er in Teilzeit an einem flexiblen Arbeitsplatz arbeitet und seine Tochter
eine Ganztagschule besucht, ist er auf zusätzliche Unterstützung angewiesen.
Er jongliert mit einem Betreuungsnetz (Tagesmutter, Wahloma, Nachbarin,
Schülerin), das mit Corona leider zusammengebrochen ist.

**TROTZDEM LEBT STEFAN AUS EINEM TIEFEN VERTRAUEN: OBWOHL NICHT ALLES
PLANBAR IST, ERÖFFNET SICH IMMER EINE LÖSUNG!**

PFANNKUCHEN MIT SELBST GEMACHTER, GESUNDER „NUTELLA“

ZUTATEN

5 Eier
450 ml Milch oder Milchersatz
200 g Dinkelmehl
1 Prise Salz
1 Prise Muskat

ZUTATEN FÜR DIE „NUTELLA“

150 g Butter (Süßrahm)
4 EL Kakaopulver
4 EL Mandelmus (braun)
2 Tropfen Vanillearoma
90 g Dattelsirup (dm, Alnatura, Edeka)
50 ml Sahne
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zusammen mischen und in Öl sehr heiß ausbacken.

ZUBEREITUNG DER „NUTELLA“

Die Butter in einem Topf erwärmen, bis sie flüssig ist. Dann vom Herd nehmen und die anderen Zutaten hinzufügen und mit dem Pürierstab zu einer glänzenden Masse mischen.
In ein Schraubglas gefüllt hält es bis zu 4 Wochen, allerdings ist es meist vorher schon leer.

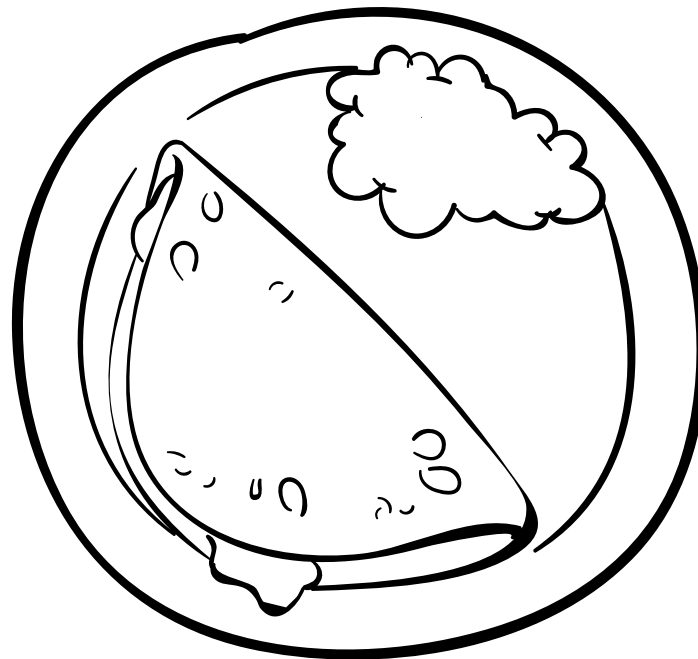
FRANZISKA AUS FREIBURG MIT 5 UND 8 JAHRE ALTEN KINDERN SCHREIBT:

„Als Pädagogin und Mama von zwei kleinen Kindern ist es mir seit vielen Jahren ein großes Anliegen vor allem Kinder und Jugendliche über eine gesunde, alltagstaugliche Ernährung aufzuklären. Dabei finden erfahrungsgemäß gerade die Rezepte am meisten Anklang, die einen Bezug zu den von Kindern sehr gern gegessenen – leider oft sehr zuckerreichen – Lieblingsgerichten haben. Nach langem Ausprobieren entstand so dieses leckere „Nutella“ Rezept, das eine gesunde Alternative zu dem herkömmlichen Produkt darstellt.“

ALS ALLEINERZIEHENDE IST ES EINE STÄNDIGE HERAUSFORDERUNG, TROTZ ARBEIT UND HAUSHALT, QUALITÄTSZEIT MIT DEN KINDERN VERBRINGEN ZU KÖNNEN.

„Ich möchte meine Kinder nicht nur verwalten und versorgen, sondern an ihrem Leben teilnehmen und mit ihnen verbunden sein. Das ist nach einem 14 Stunden Tag, wenn die Wäsche noch nass ist und der Kühlschrank leer, gar nicht so einfach. Zum Glück haben wir viel Unterstützung durch Familie, Freunde und Nachbarn. Ganz nach dem Motto: „Es braucht ein ganzes Dorf um Kinder groß zu ziehen“.

ICH BIN SEHR STOLZ DARAUF, DASS WIR UNS TROTZ TURBULENZEN UND VIELEN HERAUSFORDERUNGEN SO NAH SIND. WIR SIND IN DEN LETZTEN JAHREN ALS KLEINE 3ER GEMEINSCHAFT GUT ZUSAMMENGEWACHSEN UND TEILEN ALLE HÖHEN UND TIEFEN MITEINANDER. MIT DEM PAPA DER KINDER SCHAFFE ICH ES – AUF DER ELTERNEBENE – GEMEINSAM GUTE ENTSCHEIDUNGEN FÜR DIE KINDER ZU TREFFEN.





REZEPTE VOM ERNÄHRUNGSZENTRUM
BODENSEE-OBERSCHWABEN



BEERENMUFFINS

ZUTATEN

125 g Butter
125 g Zucker
Vanille
2 Eier
150 g Naturjoghurt
150 g Mehl
2 TL Backpulver
100 g Getreideflocken
200 g Beeren
Butter für die Form
Puderzucker

ZUBEREITUNG

Butter, Zucker und Vanille schaumig rühren.

Nach und nach die Eier und den Joghurt unterrühren.

Mehl, Backpulver und Flocken mischen und unter die Masse heben.

Die Beeren vorsichtig unterziehen.

Ein Muffinblech einfetten, mehlen und den Teig einfüllen. Bei 160°C Umluft 20-25 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

TIPP: FÜR EINE PIKANTE VARIANTE ZUCKER, VANILLE UND BEEREN DURCH SALZ, KRÄUTER, BERGKÄSE UND ETWAS MILCH ERSETZEN.

DATTELMUFFINS

für 4 Personen vegan

DIE MUFFINS SIND OHNE ZUCKER UND DENNOCH LECKER UND SÜSS. EINE GESUNDE ÜBERRASCHUNG IN DER VESPERBOX, ALS NASCHERSATZ ODER BEIM FAMILIEN-KAFFEETISCH.

ZUTATEN

200 – 250 g Datteln (entkernt und klein geschnitten)
125 g Butter
2 Eier
2 EL Honig
1 Prise Salz
½ TL Zimt
225 g Dinkelvollkornmehl (oder Weizenvollkornmehl)
2 TL Weinsteinbackpulver
125 g gemahlene Wal- oder Haselnüsse
evtl. 1 – 2 EL Milch

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad vorheizen (Ober- und Unterhitze).

Butter und Eier schaumig schlagen, dann Honig, Zimt und Salz dazugeben. Das Mehl mit dem Weinsteinbackpulver sieben und unterrühren. Die gemahlene Nüsse und die Dattelstückchen unterheben. Wenn der Teig sehr fest ist, kann noch ein wenig Milch beigegeben werden.

12 Muffinförmchen (evtl. zusätzlich Papierförmchen verwenden) füllen und 20 – 25 Minuten backen.

→ **HAUPTGERICHT UND MEHR VON MARTINA AUF SEITE 13.**

GUTE KÖCHE **GUTE KÜCHE**

Rezepte der Profis



ECHT – HEIMISCH – LECKER

RESTAURANT ECO

echt – Natürliche Produkte

Auf unsere Teller kommen keine vorproduzierten Komponenten, die voll von künstlichen Aromen, Farbstoffen und Geschmacksverstärkern sind. Statt hochindustriell verarbeitete Lebensmittel zu verwenden, stellen wir unsere Speisen selbst her.

Von Rohkostsalaten und unserem Apfel-Dressing, über Kräuterbutter, Fleischbrühe, Soßen, Hefeteig und Spätzle bis hin zu verschiedenen Maultaschen-Variationen und Knödeln wird bei uns alles aus hochwertigen Zutaten selbst produziert. Nur wenige Ausnahmen (Nudelteig, Brot und Wurst) beziehen wir von regionalen Betrieben, die unsere Philosophie teilen.

heimisch – Wochenmarkt statt Weltmarkt

Frei nach diesem Motto werden Produkte eingesetzt, die es bei uns in der Region zur jeweiligen Saison gibt. Wir verzichten auf extravagante Kreationen, exotische Zutaten und Firlefanz, der den halben Globus überquert hat. Superfood gibt es auch aus Baden-Württemberg.

Unsere Lieferanten haben wir sehr sorgfältig ausgewählt, um möglichst nachhaltig zu wirtschaften. Wichtig ist uns dabei das Wohl der Tiere (ausschließlich BW Fleisch), eine umweltverträgliche Landwirtschaft z.B. durch die bevorzugte Verwendung von Bioland- und Demeter-Ware, kurze Transportwege (überwiegend Produkte aus dem Landkreis) sowie Unverpacktes zur (Plastik-) Müllvermeidung. Weil wir uns nicht verstecken wollen, legen wir genau offen, von wem wir welche Zutaten und Produkte einkaufen und freuen uns, weitere Anregungen und Geheimadressen zu erfahren.

lecker – Unverfälschter Genuss

Das ECO – Team wünscht einen guten Appetit!



Manuel Kaller

Küchenchef „ECO“

ECO-Restaurant

Lammstraße 2,

74343 Sachsenheim

Tel.07147 – 1 59 19 49

E-Mail info@restaurant-eco.de

TOMATEN-GURKEN SUPPE

ZUTATEN

2 große Tomaten
1 mittelgroße Zwiebel
1 Salatgurke
600 ml Wasser
150 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Paprika,
Thymian, Rosmarin

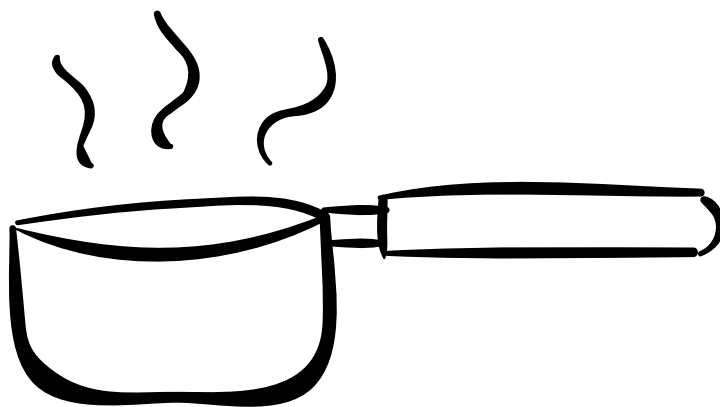
ZUBEREITUNG

Das Gemüse grob würfeln und in einem Topf andünsten. Nach ca. 5 Minuten das Wasser dazugeben, aufkochen lassen und anschließend mit dem Stabmixer pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken, die Sahne hinzugeben und nochmals kurz aufkochen.

TIPP:

Macht man die doppelte Menge, kann man die Suppe am Tag der Zubereitung als Hauptspeise z.B. mit Brot und einem Salat essen. Am nächsten Tag verwendet man den Rest, um das Nudel-Pfännle zuzubereiten.

Die Suppe eignet sich auch zum Einfrieren. Dafür einfach die Sahne weglassen und nach dem Auftauen und erneuten Aufkochen dazugeben. So kann man sie immer wieder als Grundlage für ein anderes Gericht nutzen



NUDEL-GEMÜSE-PFÄNNLE

ZUTATEN

ca. 400 g Dinkel-Vollkornnudeln
300g Saisongemüse
(z.B. Zucchini, Paprika,
Aubergine, Kohlrabi)
50 g Frischkäse
100 g geriebener Käse
(z.B. Emmentaler oder
Bergkäse)

ZUBEREITUNG

Die Nudeln in gesalzenem Wasser kochen, bis sie al dente sind.
Währenddessen das Gemüse in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne kurz anschwitzen, damit es weich wird.
Die übrig gebliebene Suppe hinzugeben, kurz aufkochen lassen und mit dem Frischkäse verfeinern. Beim Anrichten mit dem geriebenen Käse bestreuen.

LOKAL, HAUSGEMACHT, EHRlich!

ZUM BÄCKERHAUS

Seit 1864 gibt es in Roßwälden die Bäckerei Rau mit zugehöriger Wirtschaft – heute werden Backstube und Gastronomie bereits in der sechsten Generation geführt. Von Anbeginn sind wir in der Dorfmitte ein Treffpunkt – ein Café mit hausgemachter Kuchenauswahl am Nachmittag, ein Restaurant mit regionaler Küche am Abend und eine Wirtschaft mit Herz für Familienfeiern.

Wir bieten schwäbische Küche mit Abwechslung: Regionale Klassiker wie Zwiebelrostbraten und hausgemachte Maultaschen neben vegetarischen Gerichten, die mal orientalisch oder asiatisch daherkommen, aber immer mit regionalen Zutaten. Besonderen Wert legen wir auf Frische; wir benutzen keine Convenience-Produkte, bei uns wird ALLES mit viel Sorgfalt und Zeit selbst gekocht. Schmecken Sie den Unterschied!

Ganz besonders freuen wir uns über unsere Auszeichnungen: Seit 2016 Eintrag im Slowfood-Genussführer / Seit 2019 Haus der Baden-Württembergischen Weine / Seit 2020 Schmeck den Süden-Gastronomen.

Gemeinsam mit unserem Team freuen wir uns über Ihren Besuch bei uns in Roßwälden!

Priska Speißer & Markus Eberhardinger

Zum Bäckerhaus

Dorfstraße 13 | 73061 Ebersbach-Roßwälden

Tel: 07163-8757

zumbaeckerhaus.jimdofree.com





Markus Eberhardinger hat in Spitzenrestaurants gelernt und gearbeitet; er war Küchenchef in der Speisemeisterei im Schloss Hohenheim. Jetzt hat er sein Glück privat und beruflich gefunden: er ist Küchenchef im Bäckerhaus, das seit Generationen von der Familie seiner Frau betrieben wird. Er bevorzugt bodenständige Küche, die er kreativ und raffiniert variiert. Alles frisch und selber zu kochen und wirklich alles zu verwerten – auch aus den Apfelschalen noch ein Sorbet zu zaubern, das macht ihm Freude.



Markus Eberhardinger
Küchenchef „Zum Bäckerhaus“

PASTA MIT BOHNEN

für 4 Portionen

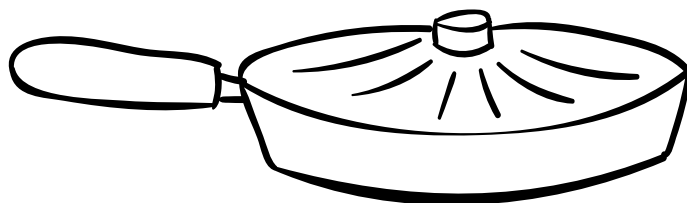
ZUTATEN

400 g Pasta aus
Hartweizengrieß
400 g Grüne Bohnen
1 Zwiebel
4 Tomaten
5 EL Olivenöl
40 g Butter
150 g Parmesan
Geriebenes Bohnenkraut
Salz
Schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Bohnen, putzen, klein schneiden und in reichlich Salzwasser weich kochen, dann in kaltem Wasser abschrecken. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, die Tomaten grob würfeln. Zwiebel im Olivenöl andünsten, die Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen und kurz mitdünsten. Die Pasta nach der angegebenen Zeit (Packung) in Salzwasser kochen, abgießen und zusammen mit den Bohnen zu den Zwiebeln geben und mischen. Den geriebenen Parmesan darüber streuen und servieren.

Dieses Gericht kann sehr gut abgewandelt werden: alle erdenklichen Pastasorten sind möglich; statt frischen Bohnen können auch tiefgefrorene verwendet werden oder Bohnen aus dem Glas/ Dose, weiße Bohnen, dicke Bohnen, getrocknete Bohnenkerne. Frische Tomaten können je nach Jahreszeit auch durch Dosentomaten oder etwas Tomatenmark ersetzt werden.



REIS MIT MAIS

für 4 Portionen

ZUTATEN

200 g Reis
1 Zwiebel
1 Dose Mais
50 g Butter
200 g mittelalter Gouda
Salz
Schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz, der Butter und der in Würfel geschnittenen Zwiebel zum Kochen bringen, dann auf kleiner Flamme fertig quellen lassen. Die Flüssigkeit der Maisdose abgießen und den Mais zum Reis geben. Den Gouda reiben und zugeben. Mit schwarzem Pfeffer würzen, umrühren und servieren.

Dieses Gericht gibt es bei mir, wenn schnell ein Essen auf dem Tisch stehen muss! Auf den ersten Blick wirkt das Gericht sehr einfach, aber es hat absolute Soul Food Qualitäten: es macht groß und klein glücklich und ist seit Kindertagen eines meiner Lieblingsgerichte!

TIPP

Wenn man den Reis aufgekocht hat, kann der Mais auch direkt zugegeben werden. Topf verschließen, in eine Decke oder Kissen einwickeln, Kinder vom Kindergarten oder der Schule abholen, den Topf auspacken, geriebenen Käse zugeben, umrühren und das Essen steht blitzschnell auf dem Tisch.

Statt Gouda kann man auch Edamer, Emmentaler oder Käsereste verwenden und statt Mais kann anderes Gemüse / Gemüsereste benutzt werden.

REZEPTE ALLEINERZIEHENDER UND DES ERNÄHRUNGSZENTRUMS BODENSEE- OBERSCHWABEN

HAUPTGERICHTE

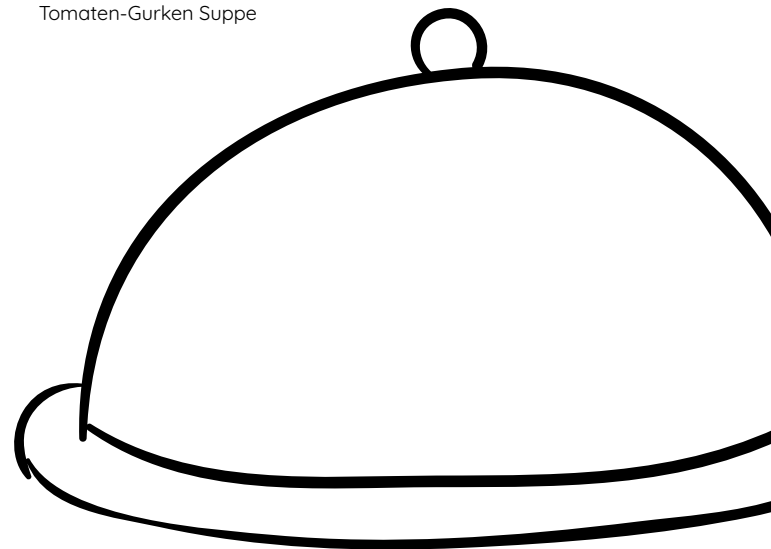
- 29 Bandnudeln mit Mandel-Brokkoli
- 24 Blumenkohl mit Käsesoße und Kartoffeln
- 13 Blumenkohl-Curry
- 16 Bodenlose Spinat-Lachs-Quiche
- 31 Brotsalat
- 21 Bruschetta klassisch
- 28 Bulgur-Salat
- 28 Couscous-Salat
- 22 Gemüsesuppe püriert als Vorsuppe ★
- 16 Grüner Smoothie
- 33 Hähnchennuggets
- 27 Hefebrot
- 15 Karotten-Linsen-Soße mit Nudeln
- 32 Kartoffel-Karotten-Rösti mit Schnittlauchquark
- 14 Kartoffelauflauf
- 12 Kartoffelspalten
- 25 Lauch-Möhrenpfanne mit Nudeln
- 17 Letscho – ungarisches Paprikagemüse
- 26 Ofengemüse
- 30 Porridge für Kreative
- 12 Quarkdip
- 23 Quarkklößchen ★
- 26 Schmorgemüse mit Reis
- 18 Shakshuka – israelisches Gemüse-Eier-Gericht ★
- 35 Smoothie
- 20 Spaghetti Carbonara
- 34 Tomatensoße ★
- 25 Wirsingeintopf
- 36 Wraps mit Putenbruststreifen

DESSERTS

- 40 Apfelaufbau
- 41 Apfeltraumdessert mit Knuspergranola
- 46 Beerenmuffins
- 42 Blaubeermuffins
- 47 Dattelmuffins
- 43 Quark-Grieß-Auflauf mit Obst
- 44 Pfannkuchen mit gesunder „Nutella“

GUTE KÜCHE, GUTE KÖCHE

- 53 Nudel-Gemüse-Pfännle
- 58 Pasta mit Bohnen
- 59 Reis mit Mais
- 52 Tomaten-Gurken Suppe



IMPRESSUM

Die Konzeption und Gestaltung dieses Buches entstand im Rahmen der Bachelorarbeit von Sarah Licht im Studiengang Mediapublishing an der HdM, Stuttgart.

Gefördert im Rahmen von „Fit im Alltag – regional“ durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.

Idee & Durchführung	Netzwerk Alleinerziehenden-Arbeit Baden-Württemberg
Herausgeber	Netzwerk Alleinerziehenden-Arbeit Baden-Württemberg • Erzdiözese Freiburg/Referat Ehe-Familie-Diversität • Diözese Rottenburg-Stuttgart, Fachbereich Ehe und Familie/Alleinerziehende • Evangelische Frauen in Baden • Evangelische Frauen in Württemberg • Verband alleinerziehender Mütter und Väter, VAMV Landesverband Baden-Württemberg
Layout & Satz	Sarah Licht
Umschlaggestaltung	Sarah Licht
Illustrationen	U1: flaticon / Smashicon U2: flaticon / Nikita Golubev Innenseiten: flaticon / Freepik
Bestelladresse	Referat Ehe-Familie-Diversität im Erzbischöflichen Seelsorgeamt Freiburg efd@seelsorgeamt-freiburg.de

A large, stylized white fork is positioned on the left side of the page, set against a solid green background. The fork's tines are at the top, and its handle extends downwards. The right side of the handle curves into a large, rounded rectangular area that contains the text.

SCHNELLE, GESUNDE UND GÜNSTIGE ERNÄHRUNG KINDERLEICHT

Das Kochbuch bietet praktische Hilfe im Alltag mit einfachen, leckeren und gesunden Rezepten von Alleinerziehenden selbst. Es soll zudem ein Anstoß sein, mit dem das Netzwerk Alleinerziehenden-Arbeit Baden-Württemberg auf die Herausforderungen Alleinerziehender aufmerksam macht.