

Der größte Dank gilt Lena's Papa, meinem Ehemann – der jedes unserer „neuen“ und alten Gerichte geduldig verkostete und viel Verständnis für unsere „Küchen-Zeit“ aufbrachte. Wir lieben Dich!

Außerdem gilt ein großer Dank meinen Eltern und (Schwieger-)Eltern, die sehr viel Zeit darauf verwendeten, sich unseren Rezepten zu widmen und ihre Meinung kundzutun.

Last but not least, ein großes Danke an Isabel Zarfl (Isaz Kreativagentur), die unser wunderschönes Cover designte und uns beim Innen-Layout jederzeit mit Rat & Tat zur Seite stand.

Beate & Lena Schoberl

Mama, lass uns kochen

Lieblingsgerichte gemeinsam zubereitet

© 2020, Beate & Lena Schoberl
1. Auflage

Herausgeber: Beate Schoberl
AutorInnen: Beate & Lena Schoberl
Umschlaggestaltung: Isabel Zarfl (Isaz Kreativagentur)
Illustration: Beate Schoberl (Fotografien), Isabel Zarfl (Isaz Kreativagentur)
Lektorat, Korrektorat: Beate Schoberl, Susanne Sumitsch, Andrea Schoberl
Übersetzung: Beate Schoberl

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH
ISBN:
978-3-99110-521-3 (Paperback)
978-3-99110-527-5 (Hardcover)
978-3-99110-528-2 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Rezepteverzeichnis

Lieblings-Vorspeisen & Beilagen

Vogerlsalat mit Kartoffeln, Speck und Croutons
Mayo-Kartoffelsalat
Petersilienkartoffeln
Folienkartoffeln mit Dip
Kartoffelpüree
Bratkartoffeln
Veggie-Reis-Pfanne
Erbsen-Risotto
Letscho
Schwammerl Sauce
Semmelrolle
Brokkoli-Variationen
Spargel-Zucchini-Gemüse
Ratatouille
Fisolen oder Spargel im (Schinken-) Speckmantel
Rahm-Gurken Salat mit Kartoffeln
Versteckte Eier alla Lena
Gefüllte Champignons

Lieblings-Hauptgerichte

Kartoffel-Bauern-Fritatta
Palatschinken Teig
Bolognese-Palatschinken
Pikante Palatschinken gratiniert
Winterliche Nudelpfanne
Spaghetti Bolognese mit Fleischbällchen
Spaghetti al tonno
Grenadiermarsch
One Pot Pasta mit Hendl und Tomaten
Spaghetti Carbonara
Faschiertes-Kartoffel-G'röstel
Makkaroni-Auflauf
Kartoffel-Speck Auflauf
Champignon-Speck Auflauf mit Nudeln

Rindsrouladen
Pariser Schnitzel
Faschierte Laibchen
Gefülltes Hendl
Schweinsbraten
Chili con Carne
Rahm G'schnetzeltes alla Bea
Reisfleisch
Gebackener Leberkäse oder falsches Cordon Bleu
Bea's Bauern Cordon Bleu
Curry Fleisch
Wiener Saftfleisch alla Papa
Erdäpfelgulasch alla Lena
Rindsgulasch
Gefüllte Paprika alla Bea & Lena
Zucchini- oder Kürbis- „Schnitzerl“
Spareribs alla Bea
Cevapcici alla Bea & Lena
Zucchini Schifferl
Kohlrouladen alla Bea & Lena
Hühnchen-Nudel-Auflauf mit Erbsen & Spinat
Veggie Laibchen
Steaktoast
Stroganoff alla Bea
Lasagne

Die kleine Jause für Zwischendurch

Brot
Karottenbrot
Süße Waffel
Pikante Waffel
Overnight Oats
Nudelsalat
Couscous Salat

Die Jausen-Box für unsere Kids

Vorwort

„Mama, lass uns kochen“ ist eine Sammlung der Lieblingsgerichte unserer Familie. Meine Tochter Lena, die mittlerweile 5 Jahre alt ist, entdeckte mit knapp 2 Jahren ihr Interesse daran, mir beim Kochen zuzusehen. Sie wollte immer auf der Arbeitsfläche sitzen, um alles sehen zu können und ja nichts zu verpassen.

Mit zunehmendem Alter wuchs ihr Bedürfnis mitzuhelfen – anfangs war ich nicht sehr begeistert, denn eine Küche birgt doch sehr viele Gefahren für unsere Kleinen... sie könnten sich an der heißen Herdplatte verbrennen, sich mit dem Küchenmesser schneiden oder Ähnliches. Doch jede Mama, so auch ich, wächst mit ihren Aufgaben. Wie lange sollte man als Mama etwas verbieten, obwohl die Kleinen so großes Interesse zeigen. Also wagten wir uns oder besser gesagt ich mich, Schritt für Schritt an das gemeinsame Kochen... Wir begannen damit, dass Lena bei jedem Essen den Beilagen – Salat „zupfen“ durfte, was ihr so große Freude bereitete, dass sie den Salat dann auch selbst gerne aß, immerhin hatte sie ihn ja selbst zubereitet!

Ihr Engagement und ihre Neugierde wurden immer größer und schließlich ließ ich sie, natürlich nur unter permanenter Aufsicht z.B. Saucen umrühren, wobei ich auch immer sehr genau erklärt habe, welche Gefahren eine Küche birgt und welche Regeln deshalb unbedingt einzuhalten sind. Seither ist Lena bei jeder Tätigkeit sehr vorsichtig und verhält sich vorbildlich.

Je mehr Übung sie beim Helfen bekam, desto „schwierigere“ Aufgaben durfte sie (unter meiner ständigen Aufsicht!) übernehmen – heute klopft und paniert sie die Schnitzel selbstständig, schneidet Gemüse und Kartoffeln klein und kennt so ziemlich für jedes unserer Lieblingsgerichte die notwendigen Zutaten und die Kochabfolge – was mich, nebenbei gesagt - sehr stolz macht!

Aus dieser Geschichte entstand unser Buch „Mama, lass uns kochen“ – ursprünglich gedacht als eine Erinnerung an Lena’s Kochkünste im Kleinkindalter.

In unserem bebilderten Kochbuch zeigt Lena, welche Tätigkeiten sie in der Küche selbstständig, unter Aufsicht der Mama, übernehmen kann. Es sind die Lieblingsgerichte unserer Familie, teilweise gute „alte“ Hausmannskost aber auch neue Ideen, die wir selbst entwickelt haben.

Ganz nach dem Motto „Family-Time is Quality-Time“ kann Kochen eine gemeinsame Beschäftigung sein, die von uns Mamas oder Papas nicht als ein

Muss angesehen werden sollte. Neben der gemeinsamen Zeit, die wir verbringen, ist es noch dazu sehr schön mitanzusehen, wie stolz meine Tochter ist, selbst etwas zubereitet zu haben und es schmeckt daher umso besser!

By the way...

Lena und ich planen unseren „Speiseplan“ immer sonntags beim Frühstück für die darauffolgende Woche. So wird auch gleich die Einkaufsliste zusammengestellt, die wir natürlich beim gemeinsamen Wocheneinkauf abarbeiten.

Durch das gemeinsame Einkaufen z.B. im Bauernladen oder beim Fleischer um die Ecke, bekam Lena mit der Zeit auch gleich ein Gefühl dafür, wo die Zutaten herkommen, was regional und saisonal ist, und ja, auch ein Gefühl dafür, dass das Schnitzerl nicht am Baum wächst und dass man mit Lebensmittel sorgfältig umgehen und diese keinesfalls verschwenden sollte.

Als Resümee dieses Buches lässt sich von meiner Seite als Mama sagen, dass es für mich ein Segen ist, mit meiner Tochter gemeinsam unsere Familiengerichte zuzubereiten. Nicht nur weil es mich unendlich stolz macht, sie so eigenständig zu sehen, sondern vor allem weil wir eine gemeinsame Leidenschaft entdeckt haben, an der wir nicht nur viel Freude haben, sondern die uns gemeinsame, wertvolle Zeit schenkt.

In diesem Sinn hoffen wir, dass auch ihr viel Spaß am Ausprobieren unserer Lieblingsrezepte haben werdet und vielleicht ein neues Hobby oder gar eine Leidenschaft entdeckt, die irgendwann nicht mehr wegzudenken ist.

Lieblingsrezepte

Vorspeisen & Beilagen

Schluss mit der Frage, was denn heute auf den Tisch kommen soll! Mamas und Papas können sich gemeinsam mit ihren Lieblingen durchschmökern und Gusto auf das „heutige Lieblingsessen“ bekommen.

Alle Beilagen lassen sich beliebig zu den Hauptgerichten im nächsten Kapitel kombinieren.

Viel Spaß beim Kochen!

Vogerlsalat mit Kartoffeln, Speck und Croutons

ca. 60 Minuten

4 Personen

Zutaten

200g Vogerlsalat bzw. Pflücksalat
5 mittelgroße Kartoffeln
100g Speck gewürfelt
100g Semmelwürfel
Olivenöl für die Pfanne

Apfel-Essig & Kernöl (Menge nach Geschmack)
wer mag: 2 gepresste Knoblauchzehen
Salz

Zubereitung



Hier kann ich mithelfen:



Salat waschen

Kartoffeln und Speck zum Salat geben

Kartoffeln schälen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden und im gesalzenen Wasser weichkochen, abseihen und im Sieb abkühlen lassen

 wenn die Kartoffeln noch lauwarm zum Salat gegeben werden, schmeckt's noch besser – Salat muss dann aber sofort verzehrt werden, sonst wird der Pflücksalat durch die Wärme der Kartoffeln lasch

Speckwürfel in der Pfanne anrösten bis diese knusprig sind, auf einem Teller abkühlen lassen

Semmelwürfel in Olivenöl in derselben Pfanne knusprig goldbraun anrösten, auf Küchenrolle abkühlen lassen, in einer Schüssel separat servieren

Salat waschen, gut abtropfen lassen

Salat mit Kartoffeln und Speck mit Essig und Kernöl marinieren, mit Salz abschmecken



Mayo-Kartoffelsalat



Ca. 60 Minuten

4 Personen

Zutaten

1 kg festkochende Kartoffeln
2 Zwiebeln fein gehackt
2 Knoblauchzehen gepresst
5 EL Apfelessig

1 Bund Schnittlauch fein gehackt
2-3 Petersilien Zweigerl fein gehackt
Salz
Zutaten für die Mayonnaise siehe
Zubereitung

Zubereitung



Hier kann ich
mithelfen:



Kartoffeln
marinieren und
mehrmales umrühren

beim Mayonnaise
machen: mit dem
Pürier-Stab mixen
während Mama das
Öl einfließen lässt

Kartoffeln schälen, in 3mm dicke Scheiben schneiden
und im Salzwasser weichkochen

(💡 Achtung: nicht zu weich - sie dürfen nicht zerfallen!)

Kartoffeln abseihen, etwas abkühlen lassen und in der Salatschüssel mit Zwiebeln, Knoblauch, Essig und Salz durchmengen und nachziehen lassen, alle 10 Minuten kurz umrühren, bis die Kartoffeln erkaltet sind

(💡 die noch warmen Kartoffeln nehmen so besser die Aromen auf



mit Öl marinieren:

Salat mit Sonnenblumenöl marinieren und die Kräuter untermischen, mit Salz abschmecken

mit Mayonnaise marinieren:

Zutaten:

- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Estragon Senf
- 125ml Pflanzenöl

Ei mit Salz, Pfeffer und Senf am besten im hohen Pürier Stab Gefäß kurz mit dem Pürier Stab durchmixen und im dünnen Strahl, sehr langsam, das Öl unter ständigem Pürieren einfließen lassen

Kartoffeln mit 3-5 EL Mayonnaise (je nach Geschmack) und den Kräutern marinieren

vor dem Servieren mit frisch gehackter Petersilie bestreuen



💡 luftdicht abgedeckt kann der Kartoffelsalat im Kühlschrank bis zum nächsten Tag aufbewahrt werden, ohne an Geschmack zu verlieren oder auszutrocknen

Petersilienkartoffeln

Ca. 60 Minuten

4 Personen

Zutaten

12 – 15 mittelgroße festkochende Kartoffeln

1 Bund Petersilie fein gehackt 50g
Butter
Salz

Zubereitung



Hier kann ich mithelfen:



Butter und Petersilie in die Kartoffeln rühren

Kartoffeln schälen und halbieren oder vierteln (je nach Geschmack), wenn kleinere Kartoffeln dabei sind, diese ganz lassen und im Salzwasser weichkochen

Kartoffeln abseihen, zurück in den heißen Kochtopf (auf der noch heißen, aber abgedrehten Herdplatte) geben

Butter (in kleinere Stücke geschnitten), Salz und Petersilie hinzufügen und vorsichtig durchrühren bis die Butter geschmolzen ist und alle Kartoffeln mit Butter und Petersilie bedeckt sind

Kids lieben Petersilienkartoffeln mit Frankfurter – wenn's mal schneller gehen soll

Beilage eignet sich sehr gut zu Pariser Schnitzel oder (gebackenem) Leberkäse



Folienkartoffeln mit Dip



ca. 2 Stunden

4 Personen

Zutaten

8 große Kartoffeln gewaschen und getrocknet

Alu-Folie (⚠️ 2 Blätter pro Kartoffel, wenn Haushaltsalufolie verwendet wird, besser eignet sich die stärkere Grill-Alufolie)

für den Knoblauch-Kräuter Dip:
1 Becher Sauerrahm
1 Becher Kräuter Creme fraiche
1 Pkg. Kräuter Frischkäse
5 Knoblauchzehen gepresst
Salz, Pfeffer

Folienkartoffeln erinnern als erstes an die Grillsaison – aber auch in der kälteren Jahreszeit kann man sie sehr gut im Backrohr zubereiten

Zubereitung



Hier kann ich
mithelfen:

Kartoffeln in Folie
wickeln

Knoblauch-Dip
verrühren

Backrohr auf 200°C O/U vorheizen

Kartoffeln in Folie wickeln und auf den Rost ins Backrohr (mittlere Schiene) legen



noch besser schmecken die Folienkartoffeln, wenn man sie vor dem Einwickeln rundherum ein paar Mal mit einer Gabel ca. 1cm tief einsticht und mit Salz, Olivenöl und gepresstem Knoblauch mariniert

für den Knoblauch-Kräuter Dip:

alle Zutaten miteinander vermengen (in einem verschließbaren Gefäß) und im Kühlschrank mind. 2 Stunden durchziehen lassen



als Dip eignet sich auch sehr gut Tsatsiki



Dip mit angeröstetem Schinken oder Speck
(ca. 100g gewürfelt)
verfeinern;

Schinken oder Speck, angeröstete Zwiebel oder
geriebener Käse können über den Dip gestreut
werden –

da sind der Kreativität
keine Grenzen gesetzt

Kartoffelpüree



ca. 60 Minuten

4 Personen

Zutaten

1kg mehlig kochende Kartoffeln

ca. 400 ml warme Milch (Menge variiert je nach gewünschter Konsistenz des Pürees)

140g Butter

1 Prise Muskatnuss

Salz



2 Zwiebeln fein gehackt und Pflanzenöl zum Frittieren der Zwiebel

Zubereitung



Hier kann ich mithelfen:

Kartoffeln in Würfel schneiden



Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und im gesalzenen Wasser weichkochen



Zwiebel im Öl in der Pfanne frittieren und auf einer Küchenrolle abtropfen lassen



Kartoffelwasser abseihen, Kartoffeln im heißen Topf belassen

mit Salz und Muskatnuss würzen

Butter in Flocken hinzufügen und mit warmer Milch aufgießen

Kartoffeln mit Kartoffelstampfer so lange stampfen, bis eine sämige Konsistenz entsteht

(💡 mit der kleinsten Stufe des Mixers kann das Püree auch kurz gemixt werden)

ACHTUNG: Spritzschutz z.B. ein Tuch darüber halten – so bleiben keine Kartoffelstücke im Püree, allerdings darf man nur sehr kurz mixen, da aus den Kartoffeln ansonsten zu viel Stärke austritt und dann eine kleistrige ungenießbare Konsistenz entsteht)



vor dem Servieren Röstzwiebel über das Püree streuen



Beilage eignet sich sehr gut zu
faschierten Laibchen, gebratenem
oder gebackenem Leberkäse oder
auch zu Rindsrouladen

Bratkartoffeln

ca. 40 Minuten

4 Personen

Zutaten

1kg Kartoffeln festkochend

Pflanzenöl für die Pfanne
Salz

Zubereitung



Hier kann ich
mithelfen:



Kartoffeln schälen und in ca. 3mm dicke Scheiben schneiden



Kartoffelscheiben 5 Minuten ins kalte Wasser legen, so tritt Stärke aus und die Kartoffeln werden beim Braten knuspriger; Wasser anschließend gut abgießen

2cm hoch Öl in der Pfanne erhitzen und Kartoffelscheiben darin „frittieren“ bis sie goldbraun und knusprig werden

Kartoffeln auf einer Küchenrolle abtropfen lassen und salzen, solange sie noch heiß sind!