



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.

# Rezeptverzeichnis

## 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 Lebensmitteln 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  
Oliveöl 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 Oliveöl 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  
mehrmals 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!