

© des Titels »ONE POT für Kinder« (978-3-7423-0955-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Veronika Pichl

ONE POT

für Kinder

50 leckere, schnelle
und günstige Gerichte

riva

Ein Topf für alle: One-Pot-Küche für die ganze Familie

Kochen für kleine und größere Kinder kann eine echte Herausforderung sein – das gilt zumindest dann, wenn es am Ende allen schmecken und bestenfalls auch noch gesund und ausgewogen sein soll. Ein stressiger Alltag, berufliche Verpflichtungen und das ganz normale Haushaltschaos machen es oft gar nicht so leicht, genügend Zeit zum bewussten Kochen freizuschaukeln. Und wenn es dann doch einmal klappt, ist meist viel Überredungskunst gefragt, um den kleinsten Familienmitgliedern auch oft unbeliebte Zutaten wie Spinat, Brokkoli & Co. schmackhaft zu machen. Wie praktisch wäre es da, gesunde und ausgewogene Gerichte so zubereiten zu

können, dass sie auch wählerischen Kids schmecken und es hinterher außerdem nur ganz wenig Abwasch gäbe. Aber wie soll das gehen?

Ganz einfach: Mit ein bisschen Kreativität lassen sich leckere One-Pot-Gerichte in nur einem Topf, einer Pfanne, einer Auflaufform oder auf einem Backblech zaubern. Das spart nicht nur Zeit, sondern macht auch die ganze Familie auf gesunde und abwechslungsreiche Weise satt und glücklich. Wie die One-Pot-Methode funktioniert, welche Rezepte sogar bei den Kleinsten richtig gut ankommen und wie sich durch das Planen von Mahlzeiten außerdem auch noch Geld sparen lässt, erklärt dieses Buch.



Mehr als nur Eintopf

Mithilfe der One-Pot-Methode funktioniert gesundes Kochen nicht nur schnell und kinderleicht, sondern zaubert auch ausgewogene Gerichte auf den Tisch, die der ganzen Familie schmecken. Selbstverständlich ist One Pot dabei aber mehr als ein schlichter Eintopf.

Ein Eintopf wäre selbst der One-Pot-Erfinderin, Moderatorin und Überhausfrau Martha Stewart bestimmt zu simpel gewesen. Vielleicht darum revolutionierte sie die Kochwelt auch nicht mit einem Eintopf-, sondern einem Pastagericht, das nur in einem einzigen Topf zubereitet wurde. Die Idee hinter dieser Kochinnovation war dabei so einfach wie genial: Warum sollten Nudeln und Sauce nicht gemeinsam im selben Topf zubereitet werden? So können wir uns getrenntes Anbraten, Abgießen und andere sonst notwendigen Arbeitsschritte mit weiteren Töpfen und Pfannen schenken. Geben wir stattdessen sämtliche Saucenzutaten gemeinsam mit Pasta und Wasser für 10 Minuten in einen einzigen Topf, entsteht schließlich auf viel einfachere Weise ein leckereres Ergebnis.

So einfach, dass man erst einmal darauf kommen muss. Klar, dass sich Martha Stewarts geniale Idee der »One Pot Pasta« unter Hobby- und Profiköchen schnell verbreitete und sich daraus viele abwechslungsreiche Abwandlungen und ganz neue Gerichte entwickelten, denen

das gleiche Prinzip zugrunde liegt: Frische Zutaten werden ohne künstliche Zusätze und in einem einzigen Topf, in einer einzigen Pfanne oder Auflaufform in leckere Gerichte verwandelt. Schließlich spart das Zeit, reduziert unnötiges Küchenchaos und dauert nur wenig länger als die Zubereitung eines Fertiggerichts.



Durch zahlreiche Abwandlungen der Grundidee sind heute die ursprüngliche One-Pot-Pasta oder Omas immer gleicher Eintopf längst passé. Stattdessen steht »One Pot« für viele leckere, frische und abwechslungsreiche Gerichte, die in nur einem Topf zubereitet werden.

Die Vorzüge von Omas Eintopf sind dabei aber dennoch geblieben: Wie auch Großmutter's Kartoffelsuppe, frische Minestrone oder andere klassische Suppen- und Eintopfgerichte basieren unsere One-Pot-Gerichte insbesondere auf



einfachen, aber gesunden Zutaten. Allerdings ist das nicht nur wichtig für die Versorgung mit essenziellen Nährstoffen, sondern hat noch einen weiteren entscheidenden Vorteil: Gemeinsam mit Grundzutaten wie Nudeln oder Kartoffeln schmecken so selbst wählerischen Kids auch Hülsenfrüchte und Gemüse. Letzteres gilt natürlich insbesondere dann, wenn fleißig beim Vor- und Zube-

reiten der One-Pot-Gerichte mitgeholfen werden darf – und das können oft schon die Kleinsten. So gelingt mithilfe einfacher Rezepte nicht nur das Vorbereiten und Kochen im Handumdrehen. Auch lässt sich gemeinsam und ohne großes Küchenchaos spielerisch eine gesunde Ernährung erlernen.

Übrigens: Selbstverständlich wissen wir, dass nicht immer alle Familienmitglieder gemeinsam essen, die gleichen Gerichte mögen und Familien auch aus einem Erwachsenen und einem Kind bestehen können. Darum haben wir unsere Rezepte so konzipiert, dass sie Portionen ergeben, die für **einen Erwachsenen und ein Kind** ausreichend sind. Essen einmal zwei Erwachsene oder auch mehrere Kinder mit, können die Portionen jedoch ganz einfach verdoppelt werden, sodass bestimmt jeder satt wird.



So funktioniert die One-Pot-Küche

Sämtliche Zutaten einfach gemeinsam mit Flüssigkeit und Gewürzen in einen Topf oder in eine Pfanne geben – und schon entsteht ein leckeres Gericht. Das klingt doch zu leicht, um wahr zu sein! Oder wie kann es sein, dass bei einer so simplen Zubereitung am Ende nicht doch »nur« ein Eintopf herauskommt? Bedenkt man einmal, dass auch Gratins, Aufläufe oder sogar Pizza in einem einzigen Gefäß beziehungsweise auf einem Blech zubereitet werden, klingt das One-Pot-Konzept schon gar nicht mehr so abwegig. Aber diese Gerichte haben dennoch einen entscheidenden Nachteil: Oft müssen einzelne Zutaten aufwendig vorgekocht, angebraten oder anderweitig vorbereitet werden. Arbeitsschritte, für die dann, wenn ein ge-

sundes Mittagessen schnell vorbereitet werden soll, einfach die Zeit fehlt. Und genau darum verbinden unsere One-Pot-Gerichte die Vorteile von Eintopf mit denen anderer bekannter In-einem-Topf-Gerichte: Bei unseren Rezepten garen Reis, Nudeln, Kartoffeln oder andere leckere Zutaten einfach gemeinsam mit Fleisch, Fisch oder Gemüse. Durch eine genaue Dosierung von Flüssigkeit und das sinnvolle Schichten einzelner Zutaten entfallen zeitraubende Arbeitsschritte wie Vorkochen. Dieses Kochkonzept klappt nämlich nicht nur mit Martha Stewarts Pastagericht, und am Ende entsteht ein leckeres und gesundes One-Pot-Gericht, das nicht unbedingt ein Eintopf sein muss.



One Pan und One Sheet

Das Konzept des One-Pot-Kochens lässt sich selbstverständlich auch auf Pfanne (engl. pan), Backblech oder Auflaufform (sheet) übertragen. Auch hierbei werden alle Zutaten gemeinsam in der Pfanne

gebraten, gekocht oder im Backofen gegart. Beide Methoden eignen sich dabei hervorragend für leckere, frische Hauptgerichte und tolle Snack- oder Fingerfood-Rezepte.



Die One-Pot-Ausrüstung

One-Pot-Rezepte liegen nicht nur voll im Trend, sondern sind auch eine wunderbare Methode, um frisch, abwechslungsreich und gesund zu kochen. Außerdem lässt sich das One-Pot-Prinzip hervorragend auf Pfannen- oder Ofengerichte übertragen und wird so noch abwechslungsreicher.

Gemeinsam haben alle One-Pot-Varianten jedoch, dass die Zutaten zusammen garen und umständliche Arbeitsschritte wie diverses Vorkochen und Abgießen einzelner Zutaten in mehreren Töpfen oder Pfannen entfallen können. Damit es direkt losgehen kann, sollten ein paar One-Pot-Basics jedoch nicht fehlen:

Der geeignete Topf

Prinzipiell lassen sich die allermeisten One-Pot-Gerichte in jedem beliebigen Topf zubereiten. Allerdings gibt es einige Eigenschaften, die das Kochen zusätzlich erleichtern können:

Ein beschichteter Topf vermeidet ein Anbrennen, auch wenn nicht unentwegt umgerührt wird. Außerdem kann durch die Beschichtung Fett eingespart werden. Sinnvoll ist es außerdem, einen passenden Deckel zu verwenden. Der Deckel hilft dabei, das Verdampfen von zu viel Flüssigkeit zu verhindern und die optimale Konsistenz vieler Gerichte zu erreichen. Wir empfehlen für die Rezepte in diesem Buch Töpfe mit ca. 18–20 cm Durchmesser.



Pfanne, Auflaufform und Backblech

Für die ideale Pfanne gilt prinzipiell das Gleiche wie für den Topf: Sinnvoll ist es, eine beschichtete Pfanne mit passendem Deckel zu verwenden, um das An-

brennen oder Austrocknen bestimmter Gerichte zu verhindern. Wir empfehlen eine Pfanne mit feuerfestem Stiel, die man auch mal zum Überbacken in den Ofen schieben oder als Auflaufform nutzen kann.



Und die One-Sheet-Rezepte gelingen sogar absoluten Kochanfängern besonders leicht – ein Backblech, etwas Backpapier oder eine Auflaufform hat schließlich jeder zu Hause. Für die Rezepte in diesem Buch eignen sich am besten Formen von ca. 20 x 20 cm.



Gesund essen leicht gemacht – so schmeckt's auch Kindern

Am besten jeden Tag Spaghetti – aber bitte ohne störendes Gemüse! Manchmal ist es gar nicht so leicht, Kinder zum gesunden Essen zu bewegen. Obwohl wir bei unseren Rezepten darauf geachtet haben, dass sie den Geschmack sowohl von Eltern als auch von Kindern so gut wie möglich treffen, kann es dennoch sein, dass hartnäckige Obst- und Gemüseverweigerer von einigen Zutaten wenig begeistert sind.

Da wir für unsere Kinder aber auch beim Essen nur das Beste wollen, heißt es dann: Bloß nicht aufgeben! Mit ein paar einfachen Tricks lässt sich der kulinarische Alltag der Kleinen gesünder gestalten – und das ganz ohne Streit und Überzeugungsarbeit.

– Verstecktes Gemüse

Wer für hartnäckige Obst- und Gemüseverweigerer kocht, tut gut daran, beides einfach in verschiedenen Gerichten zu »verstecken«. So gewöhnen sich die Kids schon einmal indirekt an den Geschmack und finden irgendwann auch Brokkoli gar nicht mehr eklig. Aber wie soll das gehen? Ganz einfach:

Fein geschnittenes, geriebenes oder püriertes Gemüse wie Karotten, Sellerie, Spinat oder Brokkoli lässt sich ganz einfach in Aufläufen, Gratins, Saucen, Gulasch und in vielen anderen Gerichten verstecken. Geraspelte Äpfel oder zu Mus eingekochte andere Obstsorten hingegen verfeinern Süßspeisen ganz »unsichtbar«.



– **Gemüse zuerst**

Frei nach der Devise »Hunger ist der beste Koch« kann es manchmal helfen, einen Salat oder die Gemüsebeilage separat vor dem eigentlichen Hauptgericht zu servieren. So stehen die Chancen nämlich besser, dass auch gesunde Kost nicht verschmäht wird.

– **Neues probieren**

Wer schon früh verschiedenste Lebensmittel kennenlernt, integriert meist auch später viele unterschiedliche Gerichte und Zutaten in seinen Speiseplan. Das wiederum trägt dazu bei, optimal mit Nährstoffen versorgt zu werden. Es lohnt sich darum, auch kleine Kinder immer wieder zu motivieren, neue Lebensmittel inklusive Obst und Gemüse zu probieren. Dabei ist Rohkost – beispielsweise in Form von Gemüsesticks oder einem bunten Obstsalat – für Kinder übrigens meist interessanter als gegarte Lebensmittel. Auf meiner Infoseite zum Buch www.one-pot-fuer-kinder.de können Sie das kostenlose E-Book »Das lustige Obst- und Gemüse-Bastelbuch« anfordern. Als witzige Tierchen gestaltetes Obst und Gemüse schmeckt den Kindern oft gleich viel besser.

– **Jeden Tag etwas Gesundes**

Obst und Gemüse sollten einen festen Platz im Speiseplan haben und täglich auf den Tisch kommen – so



wird Gesundes zur Selbstverständlichkeit. Geschieht dies regelmäßig, sollten wir jedoch auch akzeptieren, wenn die Kleinen etwas einmal nicht mögen – schließlich schmeckt ja auch den Erwachsenen nicht immer alles.

– **Liebblingsgerichte gesünder machen**

Alle Kinder lieben Spaghetti bolognese – allerdings lässt sich das Gericht beispielsweise auch vegetarisch mit Linsen zubereiten. Warum also nicht einmal versuchen, auch andere Lieblingsgerichte abzuwandeln?

– **Auf Aromastoffe und Geschmacksverstärker verzichten**

Künstliche Aromastoffe und Geschmacksverstärker können regelrecht abhängig machen. Sie stecken in vielen Fertigprodukten und verhindern oft, dass Kinder die natürlichen Aromen von Obst und Gemüse kennenlernen. Gewöhnen sich aber schon kleine Kinder an die künstlichen



Aromen in Fertigjoghurt, Brühpulver & Co., führt dies oft dazu, dass der natürliche Geschmack von Obst und Gemüse abgelehnt wird. Besser ist es darum, bereits kleinen Kindern selbst gemachte Gerichte und Getränke, deren Inhaltsstoffe wir genau kennen, schmackhaft zu machen. Tee, Joghurt mit frischen Früchten und herzhaftere Gerichte mit selbst gekochter Brühe lassen sich schließlich auch ganz leicht und ohne Fertigprodukte und -pulver zubereiten.

One-Pot-Gerichte - diese Lebensmittel kommen in den Topf

Gesunde und ausgewogene One-Pot-, One-Sheet- oder One-Pan-Rezepte sollten so zusammengestellt werden, dass sie alle besonders wichtigen Makronährstoffe (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate) in einem gesunden Verhältnis enthalten

und uns außerdem mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Dabei gilt: Die Mischung macht's! Und so kommen neben leckerem Gemüse, Obst und Milchprodukten auch Kartoffeln und Getreideprodukte sowie gesunde Öle in den Topf.

- Kartoffeln und Getreide

Kartoffeln und Getreideprodukte liefern jede Menge Kohlenhydrate und somit Energie. Damit wir besonders lange satt bleiben, sollten nach Möglichkeit Vollkorngetreideprodukte verwendet werden. Kommen diese bei den Kids jedoch weniger gut an, können auch Vollkorn- und Getreideprodukte aus weißem Mehl miteinander gemischt werden.

Wer Pasta für kleinere Kinder kocht, verwendet dabei am besten kurze Nudelsorten, die sie schon allein essen können. Die Garzeit variiert dabei meist je nach Sorte zwischen 6 und 10 Minuten. Reis und gewürfelte Kartoffeln sind hingegen in der Regel nach 10 bis 20 Minuten gar.



– Milchprodukte

Milchprodukte liefern Proteine und viel gesundes Kalzium. Letzteres ist insbesondere für ein gesundes Wachstum von Kindern sehr wichtig. In einer ausgewogenen Mahlzeit können Milchprodukte wie Käse, Joghurt und Quark oder natürlich die Milch selbst verwendet werden.



– Gemüse und Obst

Ob roh oder gekocht – Obst und Gemüse sollten bei keiner Mahlzeit fehlen und ganz oben auf dem Speiseplan stehen. Schließlich liefern sie uns viele Vitamine, wertvolle Ballaststoffe und wichtige Mineralien. In den Topf kommen darf dabei prinzipiell natürlich jede Sorte, die der ganzen Familie schmeckt. Soll es einmal besonders schnell gehen, ist selbstverständlich auch Tiefkühlware erlaubt. Bei tiefgekühlten Produkten sind nämlich noch alle wichtigen Vitamine und Mineralien enthalten, und zudem können sie natürlich viel schneller weiterverarbeitet werden.

– Eier und Fleisch

Auch tierische Lebensmittel wie Fisch, Fleisch und Eier enthalten viele wert-



One Pot für Kinder



volle Proteine, Omega-3-Fettsäuren sowie andere gesunde Inhaltsstoffe, die unsere Ernährung bereichern. Allerdings sollten sie nicht unbedingt jeden Tag auf dem Speiseplan ste-

hen. Auch für Kinder ist es ausreichend, wenn etwa zwei Mal pro Woche Fleisch oder Fisch in den Topf und auf den Teller kommt.

– Fette und Zucker

Zur Zubereitung gesunder One-Pot-Gerichte empfiehlt es sich, pflanzliche Öle wie Oliven- oder Kokosöl zu verwenden. Raffinierter weißer Haushaltszucker sollte hingegen gerade beim Kochen für kleinere Kinder eher weggelassen werden. Soll es trotzdem einmal etwas Süßes sein, eignen sich auch Apfelmark, Kokosblütenzucker oder Honig ganz hervorragend zum Süßen.



So lässt sich mit One-Pot-Gerichten noch mehr Zeit sparen

Werden frische Mahlzeiten in nur einem Gefäß oder auf einem Backblech zubereitet, lässt sich beim Kochen jede Menge Zeit sparen. Auch das Einkaufen, Planen und Vorbereiten der Mahlzeiten gelingt mit ein paar einfachen Tricks noch leichter – und macht außerdem Spaß.

Mahlzeiten planen

Wer seine Mahlzeiten schon ein paar Tage oder sogar eine ganze Woche im Voraus plant, hat es im Alltag – insbesondere mit Kind – gleich viel leichter. Zum einen muss so nicht mehr lange überlegt werden, was am Mittag oder Abend auf den Tisch kommen soll. Zum anderen fällt es aber auch viel leichter, sich gesünder und ausgewogener zu ernähren. Steht nämlich schon im Voraus

fest, was gekocht werden soll, lässt sich der Griff zu Fertigprodukten oder Fast Food ganz leicht vermeiden – und das ist selbstverständlich nicht nur gesünder, sondern spart oft auch noch Geld.

Sinnvoll einkaufen

Sind die Mahlzeiten der nächsten Woche oder der nächsten Tage schon im Voraus geplant, lässt sich schnell feststellen, was eingekauft werden muss. Vor dem Schreiben der Einkaufsliste sollte aber auch ein Blick in Kühl- und Vorratsschrank nicht fehlen, damit Zutaten nicht doppelt angeschafft werden.

So geplant lässt sich nicht nur der Einkauf viel schneller und stressfreier bewältigen, sondern auch vermeiden, dass zu viele oder gar nicht benötigte Lebensmittel eingekauft werden – und auch das



hilft dabei, Geld zu sparen und weniger Lebensmittel wegwerfen zu müssen.

Gemeinsam kochen

Gemeinsam mit der ganzen Familie kochen ist viel zeitaufwendiger? Nicht unbedingt – schließlich lässt sich auch ein noch so schnelles Gericht nicht stressfrei zubereiten, wenn währenddessen ein Kind quengelt. Warum also nicht auch kleinere Kinder ein paar einfache Aufgaben in der Küche übernehmen lassen?

So haben die Kids nicht nur etwas zu tun, sondern lernen gleichzeitig auch verschiedene Zutaten und Aufgaben kennen. Besonders gut kommen dabei übrigens auch bei den Kleinsten ein paar bunte Schüsseln an, in die vorbereitete Zutaten beispielsweise selbst hineingelegt werden dürfen. Angenehmer Nebeneffekt: Wer selbst dabei geholfen hat, ein Gericht zuzubereiten, findet hinterher auch Brokkoli oder Spinat gar nicht mehr eklig.



Vorratshaltung für »Notfälle«

Hat es einmal mit dem Planen der Mahlzeiten weniger gut geklappt oder muss es besonders schnell gehen, ist es sinnvoll, einige »Notfallzutaten« vorrätig zu haben, aus denen sich auch spontan eine Mahlzeit zaubern lässt. Hierfür sind

insbesondere trockene Produkte wie Reis, Nudeln oder Couscous gut geeignet. Aber auch Konserven wie passierte Tomaten, Bohnen oder Mais lassen sich lange aufbewahren und beispielsweise zusammen mit tiefgekühltem Gemüse innerhalb von Minuten in eine leckere Mahlzeit verwandeln.

Zu den Rezepten:

Jetzt aber ran an den Topf! Die Rezepte für One Pot, One Pan und One Sheet sind für **einen Erwachsenen und ein Kind** konzipiert. Verdoppeln Sie die Portionen einfach nach Bedarf, zum Beispiel bei einer vierköpfigen Familie.

Wichtig speziell für One-Pot-Gerichte mit Nudeln und Reis:

Garzeit und »Saugfähigkeit« besonders von Nudeln und Reis können je nach Sorte variieren. Am besten immer etwas mehr Flüssigkeit wie Wasser oder Gemüsebrühe bereithalten, um nachgießen zu können.

In den One Pots wird weniger Flüssigkeit verwendet, als normalerweise zum Kochen für Reis oder Nudeln nötig ist.

Dadurch kann sich die Gardauer etwas verlängern – ein 10-Minuten-Reis ist also vielleicht erst nach 12 bis 15 Minuten gar gekocht.

One Pots sollten generell noch kurz im Topf ziehen und dann direkt serviert werden. Die Gerichte sind ideal zum sofortigen Verzehr. Grundsätzlich kann man sie auch für später aufbewahren, dann sollten sie aber unter Zugabe von Flüssigkeit erwärmt werden.

Was nicht passt, wird passend gemacht:

Da vielleicht nicht jedem Kind das Gemüse aus der Zutatenliste schmeckt, finden Sie unter den Rezepten auch Tipps und Variationen.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und guten Appetit!

Zum Umgang mit diesem Buch

Bei jedem Rezept finden Sie Nährwertangaben:

- kcal steht für Kilokalorien,
- KH für Kohlenhydrate,
- F für Fett,
- P für Protein.

Außerdem sind vegetarische und glutenfreie Rezepte übersichtlich gekennzeichnet:

- vegetarisch
- vegan
- glutenfrei

Glutenfrei: Bitte achten Sie bei Ihren Produkten immer auf das Etikett, besonders bei Schokolade, Käse, Gemüsebrühe, Eiweißpulver, Kakaopulver, Gewürzen etc. Auch wenn diese Zutaten meist frei von Gluten sind, können von den Herstellern bestimmte Zusätze verwendet werden, die nicht glutenfrei sind.