

Die schnelle Familienküche nach Feierabend

90 unkomplizierte Rezepte in maximal 30 Minuten – für entspannte
Abende ohne Kochstress



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Teil 1 – Feierabendküche leicht gemacht.....	6
Warum schnelles Kochen nicht langweilig sein muss.....	6
So stehen Familiengerichte in maximal 30 Minuten auf dem Tisch.....	7
Die wichtigsten Vorräte für stressige Wochentage.....	8
Frische Zutaten, die immer griffbereit sein sollten.....	9
Schnelle Eiweißquellen für die Familienküche.....	10
Teil 2 – Schnelle Pasta für hungrige Familien.....	15
1. Cremige Tomaten-Frischkäse-Pasta.....	16
2. Spaghetti mit schneller Gemüse-Bolognese.....	17
3. Hähnchen-Penne mit Brokkoli.....	18
4. Zitronige Spaghetti mit Erbsen und Parmesan.....	19
5. Cremige Paprika-Nudeln mit Hähnchen.....	20
6. One-Pot-Pasta mit Zucchini und Tomaten.....	21
7. Hackfleisch-Makkaroni-Pfanne.....	22
8. Spinat-Nudeln mit Frischkäse.....	23
9. Thunfisch-Tomaten-Pasta.....	24
10. Tortellini-Gemüse-Pfanne.....	25
Teil 3 – Reis, Couscous & schnelle Bowls.....	26
11. Hähnchen-Reis-Pfanne mit Paprika.....	27
12. Mediterrane Couscous-Bowl mit Feta.....	28
13. Hackfleisch-Reis-Pfanne mit Mais.....	29
14. Zitronen-Hähnchen mit Kräuterreis.....	30
15. Gemüse-Reis-Pfanne mit Ei.....	31
16. Couscous mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt.....	32
17. Lachs-Reis-Bowl mit Brokkoli.....	33
18. Tomatenreis mit Hähnchenstreifen.....	34
19. Schnelle Falafel-Bowl mit Couscous.....	35
20. Reis-Gemüse-Pfanne mit Kräuterquark.....	36
Teil 4 – Kartoffelgerichte, die alle satt machen.....	37
21. Kartoffel-Hähnchen-Pfanne mit Paprika.....	38
22. Schnelle Bratkartoffeln mit Ei und Gemüse.....	39
23. Kartoffel-Brokkoli-Pfanne mit Käse.....	40
24. Cremige Kartoffelpfanne mit Hackfleisch.....	41
25. Kartoffel-Gemüse-Rösti mit Kräuterdip.....	42
26. Süßkartoffel-Hähnchen-Pfanne.....	43
27. Kartoffel-Spinat-Pfanne mit Feta.....	44
28. Schnelle Ofenkartoffeln mit Kräuterquark.....	45
29. Kartoffel-Lachs-Pfanne mit Dill.....	46
30. Knusprige Kartoffelwürfel mit Gemüse und Dip.....	47

Teil 5 – Geflügel in maximal 30 Minuten.....	48
31. Honig-Senf-Hähnchen mit Gemüse.....	49
32. Cremiges Paprika-Hähnchen.....	50
33. Zitronen-Kräuter-Hähnchen mit Couscous.....	51
34. Hähnchenstreifen mit Brokkoli und Reis.....	52
35. Puten-Gemüse-Pfanne mit Frischkäse.....	53
36. Tomaten-Mozzarella-Hähnchen.....	54
37. Hähnchen-Gyros mit Tzatziki und Fladenbrot.....	55
38. Putenstreifen mit Zucchini und Parmesan.....	56
39. Hähnchen-Curry mit Kokosmilch.....	57
40. One-Pot-Hähnchenstücke mit Süßkartoffel-Gnocchi und Mozzarella.....	58
Teil 6 – Hackfleischgerichte für die ganze Familie.....	59
41. Schnelle Hackfleisch-Tomaten-Pfanne.....	60
42. Hackbällchen in cremiger Paprikasauce.....	61
43. Reis-Hackfleisch-Pfanne mit Gemüse.....	62
44. Gefüllte Wraps mit Hackfleisch und Salat.....	63
45. Schnelle Taco-Pfanne mit Mais und Bohnen.....	64
46. Zucchini-Hackfleisch-Pfanne mit Feta.....	65
47. Cremige Hackfleisch-Nudelpfanne.....	66
48. Hackbällchen mit Couscous und Kräuterjoghurt.....	67
49. Kartoffel-Hack-Pfanne mit Paprika.....	68
50. Schnelle Cheeseburger-Bowl.....	69
Teil 7 – Fisch schnell auf den Tisch.....	70
51. Zitronen-Lachs mit Brokkoli.....	71
52. Lachs-Pasta mit Spinat.....	72
53. Knuspriges Fischfilet mit Kartoffelspalten.....	73
54. Mediterrane Fischpfanne mit Tomaten.....	74
55. Thunfisch-Reis-Pfanne mit Mais.....	75
56. Lachs-Couscous-Bowl mit Gurke.....	76
57. Cremige Kabeljau-Gemüse-Pfanne.....	77
58. Schnelle Fisch-Tacos mit Joghurtsauce.....	78
Teil 8 – Vegetarisch und trotzdem familienfreundlich.....	79
59. Cremige Gnocchi-Pfanne mit Spinat.....	80
60. Gemüse-Quesadillas mit Käse.....	81
61. Kichererbsen-Tomaten-Pfanne mit Feta.....	82
62. Brokkoli-Käse-Pasta.....	83
63. Kartoffel-Zucchini-Pfanne mit Kräuterdip.....	84
64. Schnelles Gemüse-Curry mit Kokosmilch.....	85
65. Spinat-Feta-Omelett mit Tomaten.....	86
66. Couscous-Gemüse-Pfanne mit Halloumi.....	87
67. Sojagranulat-Tomaten-Pasta.....	88
68. Cremige Tortellini mit Erbsen und Spinat.....	89
Teil 9 – One-Pot & One-Pan: wenig Abwasch, viel Geschmack.....	90
69. One-Pot-Tomatenpasta mit Mozzarella.....	91
70. One-Pot-Hähnchen-Couscous mit Gemüse.....	92
71. Cremige One-Pot-Pasta mit Blumenkohl.....	93

72. One-Pan-Gnocchi mit Hähnchen und Paprika.....	94
73. One-Pot-Couscous mit Kichererbsen.....	95
74. One-Pan-Lachs mit Süßkartoffel-Gnocchi und Brokkoli.....	96
75. One-Pot-Hackfleisch mit Süßkartoffeln und Kidneybohnen.....	97
76. Schnelle One-Pot-Linsenpasta.....	98
77. One-Pan-Hähnchen mit Zucchini und Feta.....	99
78. One-Pot-Tortellini in Tomaten-Frischkäse-Sauce.....	100
Teil 10 – Wraps, Toasts & schnelle Handgerichte.....	101
79. Hähnchen-Wraps mit Joghurtsauce.....	102
80. Hackfleisch-Quesadillas mit Käse.....	103
81. Thunfisch-Mais-Wraps.....	104
82. Gemüse-Feta-Wraps.....	105
83. Schnelle Pizza-Toasts mit Gemüse.....	106
84. Hähnchen-Käse-Sandwich aus der Pfanne.....	107
Teil 11 – Suppen & schnelle Wohlfühlgerichte.....	108
85. Cremige Tomatensuppe mit Käsetoast.....	109
86. Kartoffel-Möhren-Suppe mit Kräutern.....	110
87. Schnelle Hühnersuppe mit Gemüse und Nudeln.....	111
88. Cremige Brokkolisuppe mit Kartoffeln.....	112
89. Tomaten-Linsen-Suppe mit Couscous.....	113
90. Schnelle Gemüsesuppe mit kleinen Nudeln.....	114
Bonus – Noch entspannter durch die Woche.....	115
14-Tage-Feierabendplan mit abwechslungsreichen Familiengerichten.....	115
Einkaufslisten.....	116
20 Lebensmittel, die in einer schnellen Familienküche nicht fehlen sollten.....	119
Grundvorrat für spontane 30-Minuten-Gerichte.....	119
15 Zutaten, die sich besonders einfach austauschen lassen.....	121
Familienportionen für 2, 4 und 6 Personen anpassen.....	122
Gemüse unauffällig in Familiengerichte integrieren.....	123
So werden Reste am nächsten Tag zum neuen Gericht.....	123
10 schnelle Beilagen unter 15 Minuten.....	125
10 einfache Saucen und Dips.....	126
Wochenplan zum Ausfüllen.....	129
Einkaufsliste zum Kopieren.....	130
Rezeptregister nach Hauptzutaten.....	131
Schlusswort.....	137

Vorwort

Schnell kochen, gemeinsam genießen und den Feierabend entspannt beginnen

Nach einem langen Tag soll das Abendessen vor allem eines sein: unkompliziert. Niemand möchte nach Arbeit, Schule, Terminen und Erledigungen noch stundenlang in der Küche stehen, drei Töpfe gleichzeitig überwachen und anschließend einen Berg Geschirr abwaschen.



Genau dafür ist dieses Buch gedacht.

Die Rezepte in diesem Buch zeigen dir, wie du mit einfachen Zutaten, überschaubarem Aufwand und maximal 30 Minuten Zeit leckere Gerichte für die ganze Familie auf den Tisch bringst. Dabei geht es nicht um komplizierte Kochtechniken oder außergewöhnliche Zutaten. Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche Mahlzeiten, die satt machen, gut schmecken und sich problemlos in einen vollen Familienalltag integrieren lassen.

Ob Pasta, Reis, Kartoffeln, Hähnchen, Fisch, Hackfleisch oder vegetarische Gerichte – die Rezepte sind bewusst abwechslungsreich aufgebaut. Viele Zutaten kannst du flexibel ersetzen und an das anpassen, was du gerade im Kühlschrank oder Vorratsschrank hast.

Denn Feierabendküche muss nicht perfekt sein. Sie muss funktionieren.

Manchmal reicht eine schnelle Gemüsepfanne mit Nudeln. An anderen Tagen darf es eine cremige Hähnchenpfanne, ein knuspriger Wrap oder eine sättigende Bowl sein. Wichtig ist nur, dass du ohne unnötigen Stress etwas Gutes auf den Tisch bekommst.

Dieses Buch soll dir dabei helfen, weniger Zeit mit der Frage „Was koche ich heute?“ zu verbringen und mehr Zeit mit den Menschen zu haben, mit denen du essen möchtest.

Also: Zutaten bereitstellen, Herd an und los geht's.

Teil 1 – Feierabendküche leicht gemacht

Warum schnelles Kochen nicht langweilig sein muss

Schnelle Küche wird oft mit Fertiggerichten, immer gleichen Nudeln oder belegtem Brot verbunden. Dabei lassen sich auch in kurzer Zeit sehr unterschiedliche Gerichte zubereiten.

Der Schlüssel liegt weniger in der Kochzeit als in der Kombination der Zutaten.

Aus Nudeln können zum Beispiel eine Tomaten-Frischkäse-Pasta, eine Gemüsepfanne, eine Zitronenpasta oder ein schnelles Hähnchengericht entstehen. Kartoffeln lassen sich als Würfel, Bratkartoffeln, Rösti oder Bestandteil einer Pfanne verwenden. Auch Reis, Couscous und Wraps bilden eine schnelle Grundlage für zahlreiche Familiengerichte.



Mit wenigen Grundzutaten entstehen so immer wieder neue Kombinationen.

Besonders hilfreich sind:

- verschiedene Kräuter und Gewürze
- Tomatenprodukte
- Frischkäse oder Joghurt
- geriebener Käse
- Tiefkühlgemüse
- Hülsenfrüchte
- Eier
- Zitronensaft
- unterschiedliche Saucen und Dips

Du brauchst also keine riesige Zutatenliste, um abwechslungsreich zu kochen. Oft reichen schon kleine Veränderungen, damit aus bekannten Lebensmitteln ein völlig anderes Gericht wird.

So stehen Familiengerichte in maximal 30 Minuten auf dem Tisch

30 Minuten sind schnell vorbei. Deshalb lohnt es sich, beim Kochen einige Abläufe zu vereinfachen.

Beginne am besten immer damit, das Rezept kurz vollständig zu lesen. Stelle anschließend alle benötigten Zutaten bereit. So musst du während des Kochens nicht mehrfach zum Kühlschrank oder Vorratsschrank laufen.

Nutze außerdem Wartezeiten sinnvoll.

Während Nudeln oder Reis kochen, kannst du Gemüse schneiden. Während Kartoffeln garen, bereitest du den Dip vor. Wenn eine Pfanne einige Minuten köchelt, kannst du bereits den Tisch decken oder verwendete Küchenutensilien abspülen.

Besonders zeitsparend sind Gerichte, bei denen mehrere Zutaten gleichzeitig gegart werden.



Dazu gehören:

- One-Pot-Gerichte
- Pfannengerichte
- Bowls
- Wraps
- schnelle Suppen
- Pasta mit wenigen Zutaten
- Reis- oder Couscouspfannen

Auch vorgegarte oder besonders schnell garende Lebensmittel können hilfreich sein. Couscous muss beispielsweise häufig nur mit heißer Flüssigkeit übergossen werden. Tiefkühlgemüse ist bereits geputzt und geschnitten. Hülsenfrüchte aus Glas oder Dose können meist direkt verwendet werden.

Je weniger einzelne Arbeitsschritte notwendig sind, desto entspannter wird die Feierabendküche.

Die wichtigsten Vorräte für stressige Wochentage

Ein gut gefüllter Vorratsschrank kann an hektischen Tagen die Rettung sein. Du musst dafür keine riesigen Mengen lagern. Einige vielseitige Grundzutaten reichen vollkommen aus.



Praktische Vorräte sind beispielsweise:

Sättigungsbeilagen

- Nudeln
- Reis
- Couscous
- Bulgur
- Kartoffeln
- Wraps
- Brot

Konserven und Gläser

- gehackte Tomaten
- passierte Tomaten
- Mais
- Bohnen
- Kichererbsen
- Linsen
- Thunfisch

Für Saucen und Geschmack

- Tomatenmark
- Senf
- Gemüsebrühe
- Sojasauce

- Essig
- Olivenöl
- Honig
- Gewürze und Kräuter

Mit diesen Zutaten kannst du selbst dann noch ein vollständiges Gericht zubereiten, wenn der Kühlschrank fast leer ist.

Frische Zutaten, die immer griffbereit sein sollten

Neben haltbaren Vorräten lohnt es sich, einige frische Zutaten regelmäßig einzukaufen.

Besonders vielseitig sind:

- Zwiebeln
- Knoblauch
- Paprika
- Zucchini
- Möhren
- Tomaten
- Gurken
- Brokkoli
- Eier
- Naturjoghurt
- Frischkäse
- geriebener Käse
- Feta
- Zitronen

Natürlich musst du nicht alles gleichzeitig zu Hause haben. Wähle am besten die Zutaten aus, die deine Familie besonders gerne isst.

Ein kleiner Grundbestand macht spontane Gerichte deutlich einfacher.

Tiefkühlgemüse clever nutzen

Tiefkühlgemüse gehört zu den praktischsten Helfern in der schnellen Küche.

Es ist bereits gewaschen, geschnitten und jederzeit verfügbar. Dadurch sparst du sowohl Vorbereitungszeit als auch Lebensmittelabfälle.

Besonders praktisch sind:

- Brokkoli
- Erbsen
- Blattspinat

- grüne Bohnen
- Blumenkohl
- Paprikamischungen
- mediterrane Gemüsemischungen

Viele Sorten können direkt gefroren in die Pfanne gegeben werden. Achte lediglich darauf, dass überschüssige Flüssigkeit verdampfen kann.

Tiefkühlgemüse eignet sich hervorragend für Pasta, Reisgerichte, Suppen, Currys und schnelle Pfannen.

Auch Kräuter wie Petersilie, Dill oder Schnittlauch lassen sich tiefgekühlt gut verwenden.

Schnelle Eiweißquellen für die Familienküche

Eiweißhaltige Zutaten machen viele Mahlzeiten besonders sättigend und lassen sich unkompliziert in schnelle Gerichte integrieren.

Praktische Möglichkeiten sind:

- Hähnchenbrust
- Putenbrust
- Hackfleisch
- Fischfilet
- Thunfisch
- Eier
- Naturjoghurt
- Skyr
- Quark
- Hüttenkäse
- Käse
- Linsen
- Bohnen
- Kichererbsen
- Tofu

Wenn du Fleisch verwendest, kannst du es bereits vor dem Kochen in kleine Stücke oder dünne Streifen schneiden. Dadurch verkürzt sich die Garzeit deutlich.

Hülsenfrüchte aus Glas oder Dose sind ebenfalls ideal für schnelle Mahlzeiten, da sie bereits gegart sind.

Nudeln, Reis, Kartoffeln und Couscous richtig vorbereiten

Viele schnelle Familiengerichte basieren auf einfachen Sättigungsbeilagen.

Nudeln

Bringe zuerst das Wasser zum Kochen und bereite währenddessen die restlichen Zutaten vor. Kleine Nudelformen benötigen häufig etwas weniger Garzeit.

Reis

Achte auf die Packungsangabe. Je nach Sorte beträgt die Garzeit ungefähr 10 bis 20 Minuten. Schnellkochreis kann eine Alternative für besonders hektische Tage sein.

Kartoffeln

Je kleiner du Kartoffeln schneidest, desto schneller werden sie gar. Würfel oder dünne Scheiben eignen sich deshalb besonders gut für schnelle Pfannengerichte.

Couscous

Couscous gehört zu den schnellsten Beilagen überhaupt. Häufig reicht es, ihn mit heißer Brühe oder Wasser zu übergießen und einige Minuten quellen zu lassen.

Wenn es besonders schnell gehen muss, kannst du auch bereits gegarte Kartoffeln oder Reisreste vom Vortag verwenden.

Zeit sparen durch einfache Küchenorganisation

Eine gut organisierte Küche spart jeden Tag kleine Arbeitsschritte.

Bewahre häufig verwendete Zutaten möglichst dort auf, wo du sie beim Kochen schnell erreichst. Messer, Schneidebrett, Kochlöffel und Pfannen sollten nicht erst gesucht werden müssen.

Auch die Reihenfolge beim Kochen macht einen Unterschied.

Eine einfache Vorgehensweise lautet:

1. Rezept lesen.
2. Wasser oder Pfanne erhitzen.
3. Zutaten bereitstellen.
4. Gemüse schneiden.
5. Hauptzutaten garen.
6. Sauce oder Dip vorbereiten.
7. Abschmecken und servieren.

Du kannst außerdem bereits während des Kochens benutzte Utensilien wegräumen oder kurz abspülen. So wartet nach dem Essen kein unnötiges Küchenchaos.

Reste clever für den nächsten Tag verwenden

Reste müssen nicht automatisch noch einmal genauso gegessen werden.

Viele Gerichte lassen sich am nächsten Tag neu kombinieren.

Übrig gebliebener Reis wird beispielsweise zur Gemüse-Reis-Pfanne. Kartoffeln eignen sich für Bratkartoffeln oder Omelett. Hähnchenreste können in Wraps, Salaten oder Bowls verwendet werden.

Weitere Möglichkeiten:

- Nudeln → Nudelsalat oder Nudelpfanne
- Gemüse → Suppe, Omelett oder Wrapfüllung
- Couscous → Bowl oder Salat
- Hackfleisch → Wraps oder Reisgericht
- Kartoffeln → Rösti oder Kartoffelpfanne
- Brot → Toast, Croutons oder überbackene Brote

Bewahre Reste nach dem Abkühlen gut verschlossen im Kühlschrank auf und beachte die passende Lagerdauer.

Familienportionen richtig planen

Familien unterscheiden sich stark darin, wie viel gegessen wird. Deshalb sind Portionsangaben immer nur eine Orientierung.

Als grobe Grundlage für ein Hauptgericht kannst du pro erwachsener Person beispielsweise mit folgenden Mengen rechnen:

- 80–100 g trockene Nudeln
- 60–80 g trockener Reis
- 200–250 g Kartoffeln
- 120–150 g Fleisch oder Fisch
- etwa 200 g Gemüse

Kinder benötigen je nach Alter und Appetit häufig kleinere Portionen.

Wenn deine Familie besonders großen Hunger hat, erhöhe am besten zuerst Gemüse und Beilagen. So lässt sich ein Rezept unkompliziert vergrößern.

Zutaten einfach austauschen

Nicht jede Familie mag dieselben Lebensmittel – und nicht immer ist jede Zutat vorhanden.

Viele Rezepte lassen sich problemlos anpassen.

Zum Beispiel:

- Brokkoli ↔ Blumenkohl
- Zucchini ↔ Paprika
- Reis ↔ Couscous oder Bulgur
- Hähnchen ↔ Pute
- Naturjoghurt ↔ Skyr

- Feta ↔ Mozzarella
- Kichererbsen ↔ Bohnen
- Spinat ↔ Mangold oder anderes Blattgemüse

Auch saisonales Gemüse kann jederzeit genutzt werden.

Betrachte die Rezepte deshalb nicht als starre Vorgaben. Sie sollen dir vielmehr eine Grundlage geben, die du an deinen Alltag und den Geschmack deiner Familie anpassen kannst.

Mild würzen und individuell nachschärfen

Wenn Kinder und Erwachsene gemeinsam essen, sind unterschiedliche Vorlieben beim Würzen völlig normal.

Eine einfache Lösung besteht darin, das Grundgericht zunächst eher mild zuzubereiten.



Am Tisch können dann zusätzliche Gewürze bereitstehen, zum Beispiel:

- Pfeffer
- Chiliflocken
- Paprikapulver
- Kräuter
- Zitronensaft
- Knoblauchöl
- scharfe Sauce

So erhält jeder Teller genau die Würze, die gewünscht ist.

Gerade bei Currys, Wraps oder Bowls funktioniert dieses Prinzip besonders gut.

So nutzt du die Rezepte in diesem Buch

Die 90 Rezepte sind so aufgebaut, dass sie sich möglichst unkompliziert in deinen Alltag integrieren lassen.

Du kannst das Buch entweder nach Lust und Appetit nutzen oder deine Mahlzeiten für mehrere Tage im Voraus auswählen.

Ein einfacher Wochenrhythmus könnte beispielsweise so aussehen:

- Montag: Pasta
- Dienstag: Hähnchen oder Pute
- Mittwoch: vegetarisches Gericht
- Donnerstag: Reis- oder Kartoffelgericht

- Freitag: Fisch, Wraps oder ein schnelles Lieblingsgericht

Nutze dabei ruhig dieselben Grundzutaten mehrfach. Wenn du zum Beispiel Brokkoli, Paprika oder Joghurt kaufst, kannst du diese Lebensmittel in verschiedenen Gerichten verwenden.

So wird die Einkaufsliste kürzer und es bleiben weniger angebrochene Zutaten übrig.

Und wenn ein Gericht bei deiner Familie besonders gut ankommt, darf es selbstverständlich öfter auf den Tisch.

Denn schnelle Familienküche bedeutet nicht, jeden Tag etwas völlig Neues kochen zu müssen.

Sie bedeutet vor allem: **einfach kochen, gut essen und den Feierabend genießen.**