

Schnelle Küche für schnelle Mütter und Väter

Erica Bänziger

185 x 240 mm, 125 Seiten, 50 Farbfotos, davon 30 ganzseitige Foodbilder

Hardcover, matt laminiertes Deckenüberzug

978-3-03780-360-8

Preis: CHF 28.00



Essen ist fertig!

Kinder lieben es, wenn ihre Mütter und Väter selber kochen – auch wenn diese keine Meisterköche sind. „Keine Zeit zum Kochen“ ist mit den einfachen Rezepten von Erica Bänziger kein Argument mehr für Fastfood, es sei denn, man bereitet die Hamburger oder die Pizza aus lauter frischen, gesunden Zutaten gleich selber zu. Das geht fast ebenso schnell und schmeckt unvergleichlich viel besser!

Beim gemeinsamen Essen am Familientisch werden die Weichen für die Zukunft gestellt. Die Kleinen imitieren ihre Eltern und übernehmen in den meisten Fällen deren Vorlieben (auch wenn dies im Alltag auf den ersten Blick nicht immer so aussehen mag). Die Erziehung zu einer gesunden Ernährung ist dann erfolgreich, wenn das Essen schmeckt und in entspannter, lustvoller Atmosphäre miteinander genossen werden kann.

Berufstätigkeit ist häufig der Grund dafür, dass das bekömmliche, kindergerechte Mittagessen der Fertigpizza oder anderem Convenience-Food geopfert wird. Konzentrationsschwächen, Allergien, Übergewicht usw. sind nur einige der Folgen industrieller Ernährung.

Erica Bänziger kennt die Herausforderungen an «schnelle Mütter» aus eigener Erfahrung. Ihre Rezepte sind deshalb wirklich einfach und rasch zubereitet – und dass sie Kindern schmecken, haben ihre eigenen Jungs und deren Kollegen ihr längst bestätigt. Im Buch sind Rezepte mit Fleisch und Fisch sowie vegetarische Mahlzeiten zu finden; gesunde Snacks und Zwischenverpflegungen sowie ein Dessertkapitel runden das praxistaugliche Kochbuch ab.

Aus dem Inhalt

- **Getränke** Dattel-Banane-Drink | Erdbeer-Joghurt-Drink usw.
- **Von Hand** Erdbeer-Ananas-Häppchen | Maiskolben vom Grill | Gurken-Radieschen-Häppchen mit Käse usw.
- **Salate** Hörnlisalat | Kartoffel-Gurkensalat mit Ei | Bunter Mais-Thon-Salat | Fenchel-Orangen-Carpaccio mit Nüssen
- **Suppen** Schnelle Tomatensuppe | Karottensuppe
- **Kartoffeln** Kartoffel-Kürbispüree mit Fleischspießchen | Knusprige Ofenkartoffeln mit Quark-Avocado-Sauce usw.
- **Pasta** Hexenspaghetti mit Pesto und Erbsen | Penne mit Zucchini-Avocado-Pesto | Äpller Magronen usw.
- **Burger, Puffer** Haferflocken-Burger | Maisburger nach Art der Indianer | Hamburger mit knackigem Gemüse usw.
- **Reis und Getreide** Karotten-Risotto mit Gartenerbsen | Gemüse im Ausbackteig | Beeren mit Griesskruste
- **Gebäck, Desserts** Knusperkekse | Beerenmuffins | Mango-Quarkmouss | Schnelles Beereneis | Fruchtsalat Tutti-Frutti |
- **Pizza und Wähen** Pizza mit Thunfisch | Sommerliche Gemüsewähe Tricolore | Kirschenwähe

Erica Bänzigers Rezepte beweisen, dass gesundes Essen und Geniessen untrennbar zusammengehören. Nach einer Ausbildung zur Ernährungsberaterin und vielen Praxisjahren an diversen Kliniken machte sie sich selbständig. Die alleinerziehende Mutter zweier Jungen arbeitet heute als Kursleiterin, Ausbilderin und erfolgreiche Kochbuchautorin.