



Besser essen.
Besser leben.

Das Premium
Kochsystem

www.amc.info



Lieblingsrezepte Ihrer Kinder

AMC Kochen für und mit Kindern



A young child with short brown hair and blue eyes is smiling broadly, showing their teeth. They are wearing a polo shirt with horizontal stripes in shades of green, blue, and grey. The child is holding a cupcake with white frosting and colorful sprinkles. The background is a bright, out-of-focus indoor setting with a window and a sofa.

LIEBLINGS- REZEPTE IHRER KINDER

AMC KOCHEN FÜR UND MIT KINDERN

LIEBE MAMA, LIEBER PAPA UND ALLE DIE DAZU GEHÖREN,



das erste Lächeln, die ersten Schritte oder die ersten Worte – das eigene Kind aufwachsen zu sehen, ist ein großes Glück. Alles soll perfekt sein, auch die Ernährung! Für die Entwicklung von Kindern ist eine ausgewogene Ernährung enorm wichtig, denn der kindliche Organismus braucht zum Wachsen viele Nährstoffe und Vitamine. Man weiß heute auch, dass durch die Ernährung im Kindesalter wichtige Weichen für die Gesundheit im Erwachsenenalter gestellt werden. Also werden Ratgeber studiert und Kochbücher gewälzt. Mahlzeiten werden sorgfältig ausgewählt und vom Spross verschmählt! Die Kleinen stochern lustlos im Essen herum und mäkeln. Essen ist in vielen Familien eine große Herausforderung. Schade, denn gerade gemeinsames Kochen und Essen sind etwas sehr Wertvolles: Sie stärken den Familienzusammenhalt, schaffen schöne Erinnerungen, machen Spaß und strukturieren den Alltag. Essen und Kochen bringen einander näher.

Dieses Buch ist für Sie, als Mama, Papa, Großmutter, Großvater, Tante oder einfach beste Freundin, um **für und mit Ihrem Kind zu kochen.**

„Lieblingsrezepte Ihrer Kinder“ versteht sich als Begleiter und Ideengeber bei der wunderbaren Aufgabe, Ihrem Kind von Anfang an Essen als etwas Tolles zu vermitteln. Staunen Sie auf den nächsten Seiten über raffinierte „So-schmeckt-es-Tipps“ und probieren Sie diese gleich mit den tollen neuen Rezeptideen aus. Diese machen bereits beim Lesen Lust auf die Zubereitung: Lieblingsgerichte, Klassiker, Pausenbrote To-Go oder Ideen für die Geburtstagsparty... alles ist dabei.

Ihre
AMC International



Essen ist für Kinder eben nicht nur pure Nahrungsmittelaufnahme, sondern vor allem: Genuss, Freude und Gemeinschaft! Für die Kleinen zählt dagegen nicht, ob etwas gesund ist. Es muss in erster Linie schmecken und Spaß machen. Und genau darum geht es in diesem Buch!

INHALTS- VERZEICHNIS



BESONDERS WICHTIG!

Dieses Buch ist in Zusammenarbeit mit dem Ernährungspsychologen Thomas Ellrott entstanden, der an der Universität Göttingen das Institut für Ernährungspsychologie leitet. So haben aktuelle Erkenntnisse aus der Wissenschaft gleich Eingang in das Buch gefunden, um Sie und Ihre Kinder bestmöglich beim gemeinsamen Kochen und Essen zu unterstützen.

Jedem Kind ein liebevolles Zuhause.....	6
Genießen und sich gut ernähren	8
Ernährung – alles was wichtig ist	10
AMC Lebensmittelpyramide.....	11
Es schmeckt oder es schmeckt nicht!	14
Jetzt wird gekocht!	24
So kochen Sie mit den AMC Freunden.....	26
Was wird gekocht?.....	27
 Karottina's Lieblingsrezepte.....	30
 Super Apfel's Lieblingsrezepte	44
 Brokkolino's Lieblingsrezepte	62
 Walina's Lieblingsrezepte	76
 Banani's Lieblingsrezepte.....	92
 Joker's Lieblingsrezepte.....	104
Register nach Gerichten	110
Impressum	111

Jedem Kind ein liebevolles Zuhause



Jedes Kind soll in einer Familie aufwachsen – geliebt, geachtet und behütet. AMC und SOS-Kinderdorf engagieren sich dafür, familiäre Bindungen zu fördern und noch mehr Kindern ein liebevolles Zuhause zu geben.

Seit über 50 Jahren optimiert **AMC** das Leben vieler Familien auf der ganzen Welt und unterstützt die Führung eines Lebensstiles nach dem Motto „Besser essen. Besser leben.“

SOS-Kinderdorf gibt als privates, politisch und konfessionell ungebundenes Kinderhilfswerk weltweit Kindern in Not ein liebevolles Zuhause und fördert ihre Entwicklung nachhaltig.

Seit über 60 Jahren leistet SOS-Kinderdorf Kinderhilfe und unterstützt Familien bei der Betreuung ihrer Kinder oder bietet eine alternative Betreuung in einer SOS-Familie in einem Kinderdorf an.



Ein Lächeln
als Geschenk!

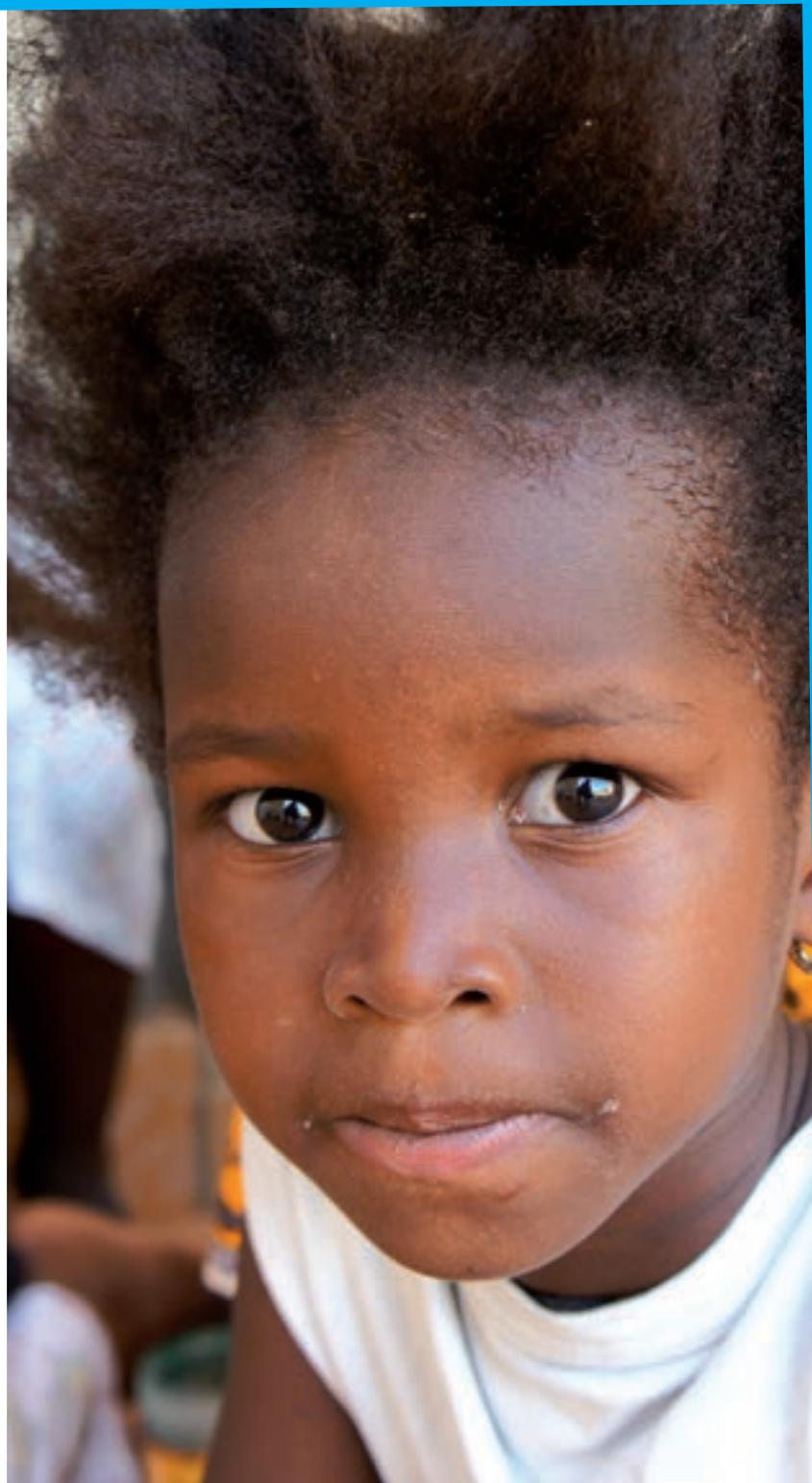


**SOS-Kinderdorf, AMC und
Ihre Großzügigkeit!**

Herzlichen Dank für den Kauf Ihres AMC Sets. Ihr Vertrauen in uns stärkt nicht nur die Lebensqualität Ihrer Familie, sondern trägt auch dazu bei, das SOS-Kinderdorf in Dosso, Niger, zu unterstützen.

Mit Ihrem Kauf spenden Sie vier gesunde Mahlzeiten für eine Familie und AMC verdoppelt Ihre Spende sogar. Gemeinsam unterstützen und stärken wir die Voraussetzungen für eine gesunde und schmackhafte Ernährung einer ganzen Familie.

Vielen Dank für
Ihre Großzügigkeit!



Genießen und sich gut ernähren

Geschmack – so entsteht er

Bereits im Mutterleib werden Geschmacksvorlieben geprägt. Was eine werdende Mutter isst, schmeckt der werdende Säugling über Nabelschnurblut und Fruchtwasser mit. Experimente belegen, dass Babys nach der Geburt jene Geschmacksrichtungen bevorzugen, die sie entweder bereits im Mutterleib über die Ernährung der Mutter kennengelernt haben – oder über die Muttermilch mitschmecken konnten.

Auch in den folgenden Lebensjahren bestimmen die Eltern das Lebensmittelangebot für ihre Sprösslinge. Dies ist die Basis für die Entwicklung von Geschmack und Vorlieben.

Eltern und andere Bezugspersonen sind wichtige Vorbilder, wenn es darum geht, was sie gerne mögen und was nicht. Auch „wie“ und „wo“ gegessen wird, spielt eine wichtige Rolle. Das Lernen von diesen positiv besetzten Vorbildern in den ersten Lebensjahren bleibt oft prägend für das ganze Leben.

Vorlieben aus der Kindheit verlieren sich selten. Ebenso wird der Umgang mit Lebensmitteln und Gesundheit aus dem Umfeld der Kinder zum Großteil übernommen und prägt deren Verhalten und Lebensstil bis weit in das Erwachsenenalter.



MAMA'S ESSEN = BABY'S ESSEN

Je ausgewogener und abwechslungsreicher die Ernährung der werdenden Mutter, desto aufgeschlossener sind die Neugeborenen gegenüber verschiedenen Lebensmitteln!

KEINE VER- ODER GEBOTE!

Spaß und Freude am Einkaufen, Kochen, Backen und gemeinsam essen sind der beste Weg um bewusstes und genussvolles Essen vorzuleben!

Positive Erinnerungen an Essen in der Kindheit beeinflussen die zukünftigen Vorlieben und Gewohnheiten. So werden in jungen Jahren Grundpfeiler für einen bewussten Lebensstil gesetzt, auf die Ihre Kinder im Erwachsenenalter aufbauen können.

Grundpfeiler der
Ernährung bereits in
der Kindheit setzen



Ernährung – alles was wichtig ist

Kinder brauchen Energie um sich bewegen zu können und zum Wachsen. Der Stoffwechsel arbeitet bei Kindern auf Hochtouren. Deshalb brauchen sie, bezogen auf das Körpergewicht, mehr Energie (= mehr Kalorien) als Erwachsene und nochmal mehr, wenn sie sehr aktiv sind.

**CLEVER AUSWÄHLEN,
NEUES PROBIEREN &
VIELFÄLTIG KOMBINIEREN!**

Die AMC Lebensmittelpyramide

Nahrung liefert nicht nur Energie, sondern auch lebensnotwendige Bausteine, zu denen Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien zählen. Damit unser Körper von allen lebensnotwendigen Bausteinen genügend bekommt, müssen wir vielfältig auswählen. Es gibt kein einzelnes Lebensmittel, das alle benötigten Nahrungsbestandteile in der richtigen Menge enthält.

Eine perfekte Basis stellen Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte, kombiniert mit Lebensmitteln tierischer Herkunft wie Milchprodukten, sowie Fisch, Eiern und Fleisch dar. Jedes dieser Lebensmittel liefert andere lebensnotwendige Inhaltsstoffe.

DER MIX MACHT'S!

Entdecken Sie mit Ihrem Kind die große Vielfalt der Lebensmittel – bevorzugen Sie dabei jedoch pflanzliche Produkte. Lebensmittel tierischer Herkunft in Maßen runden das Speisenangebot ab.

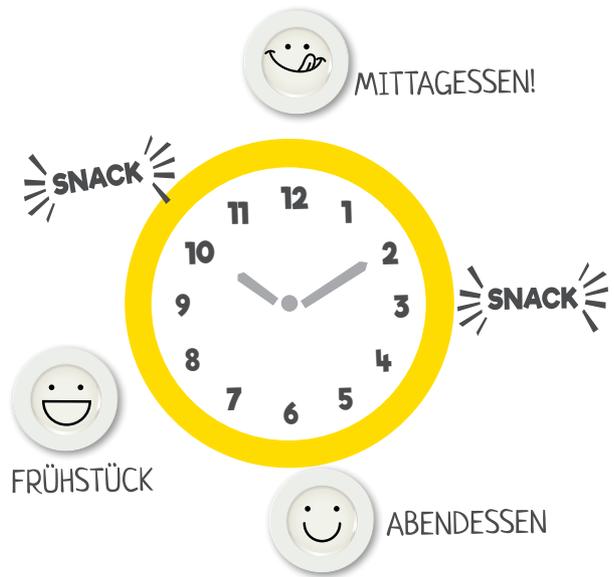
CLEVER AUSWÄHLEN MIT DER AMC LEBENSMITTEL- PYRAMIDE



3 HAUPTMAHLZEITEN + 2 ZWISCHENMAHLZEITEN

Entwickeln Sie feste Essgewohnheiten und Rituale. Ideal sind drei Mahlzeiten pro Tag sowie jeweils eine Zwischenmahlzeit morgens und nachmittags etwa zur gleichen Zeit. Dazwischen sollte nichts gegessen werden, wobei gelegentliche Ausnahmen natürlich möglich sind.

Deshalb: Wenn Ihr Kind isst – o.k. Wenn es nicht isst – auch o.k. Dann gibt's aber erst wieder was zur nächsten Mahlzeit. Belohnen Sie Kinder nicht mit außerplanmäßigen Leckereien dafür, dass sie am Tisch nichts essen!



ESSEN MIT DER FAMILIE, NICHT MIT DEM FERNSEHER

Alleine essen ist langweilig und „schmeckt“ nicht. Da wird schnell der Fernseher zur Unterhaltung angestellt. Doch: Vor dem Fernseher merken Kinder – und Erwachsene ebenso – oft gar nicht, wann sie satt sind. Folge: Es wird viel zu viel gegessen!

Deshalb: Setzen Sie sich mit Ihrem Kind gemeinsam an den Tisch. Nutzen Sie das gemeinsame Essen für den täglichen Austausch innerhalb der Familie. Fernseher, Smartphone und Tablet bleiben aus!



AKTIV SEIN

Ernährung und Bewegung gehören im Hinblick auf ein gesundes Körpergewicht und Körpergefühl zusammen. Dazu gehören Aktivitäten im Alltag und sportliche Betätigung in der Freizeit.

Deshalb: Kinder sollten so aktiv wie möglich sein: Beim Spielen im Freien, auf dem Spielplatz, im Schwimmbad oder beim Vereinssport. Hauptsache der Körper ist in Bewegung. Das tut nicht nur den Muskeln gut, sondern auch der körperlichen und geistigen Entwicklung Ihres Kindes.

Sie wissen jetzt, worauf es beim Essen und Trinken ankommt. Das ist relevant für Sie, Ihrem Kind jedoch herzlich egal. Wissen spielt beim Thema Essen und Trinken eine Rolle, aber nicht für die Kinder, sondern nur für die Eltern. Für Ihr Kind sind andere Kriterien wie Aussehen, Farbe, Geschmack und vor allem das Verhalten der Vorbilder und eine positive Atmosphäre beim Essen wichtig. Deshalb stellen wir Ihnen auf den nächsten Seiten viele Möglichkeiten vor, solche positiven Situationen beim Essen zu schaffen!

TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN!

Der Körper besteht zum Großteil aus Wasser, welches erstmal zugeführt werden muss. Am besten mindestens 1 Getränk zu jeder Mahlzeit in Form von Mineralwasser, selbstgemachtem (ungesüßtem) Eistee oder Saft-Schorlen im Verhältnis 5 : 1, d. h. 5 Teile Wasser und 1 Teil Saft. Limonaden, Nektare und Säfte liefern viele Kalorien und sollten daher nur gelegentlich oder bei viel körperlicher Bewegung angeboten werden.

Deshalb: Immer mindestens ein Glas Wasser zu den Mahlzeiten anbieten und für unterwegs eine Flasche einpacken.





Geschmack ist
das Wichtigste!



Es schmeckt oder es schmeckt nicht!

Ein Kind interessiert sich nicht dafür, ob etwas gesund ist oder gerade Saison hat. Meist schmeckt ihm „Gesundes“ sowieso weniger gut als „Ungesundes“ und wird daher von vornherein abgelehnt.

Kinder brauchen aber ein positives Erlebnis! Genuss und Geschmack stehen im Vordergrund. Kinder lehnen neue Geschmackseindrücke jedoch häufig ab und lieben eher das, was sie bereits kennen. Die Vielfalt von Speisen und die Lust auf Unbekanntes bleiben da auf der Strecke. Zum Leidwesen der Eltern. Da ist Raffinesse gefragt! Mit einer Portion Gelassenheit und den folgenden Tipps wickeln Sie Ihre Kleinen um den Finger.

Seien Sie Vorbild

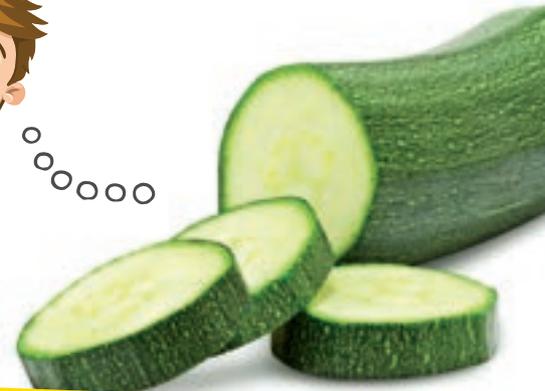
Nichts ist für Kinder überzeugender und motivierender als das positive Vorbild ihrer Eltern. Je öfter Kinder unbekanntes Essen sehen, riechen und ihre Vorbilder dabei beobachten, wie sie es genießen, desto eher werden sie es selber kosten wollen – ganz zwanglos.

Das Essverhalten Ihres Kindes können Sie als Vorbildfiguren also maßgeblich (positiv) beeinflussen. Wecken Sie das Interesse Ihres Kindes auf Neues. Zeigen Sie ihm Ihre eigene Neugierde, unbekannte Lebensmittel auszuprobieren – das macht Spaß und wirkt!

Sie können das Verhalten Ihres Kindes maßgeblich (positiv) beeinflussen



WENN DER VATER ZUCCHINI NICHT MAG, WARUM SOLLTE DAS KIND DANN ZUCCHINI PROBIEREN?



TIPP

Ein genussvoller Biss in den Apfel, die Freude auf den Gemüse-Auflauf am Abend – stecken Sie Ihr Kind mit Ihrem eigenen positiven Gefühl gegenüber bisher verschmähten Lebensmitteln an. Was Sie gerne haben, mag Ihr Kind auch schon bald! Versprochen.

KEINE ABSOLUTEN TABUS

Verbote machen Ungesundes nur noch attraktiver. Statt Pommes und Pizza zu streichen, bereiten Sie diese Speisen fettarm zu oder kombinieren Sie diese mit etwas Vollwertigem wie Salat.

PIZZA?!

SICHER!

Statt Salami und Schinken kommt
buntes Gemüse auf die Pizza.



POMMES...

werden mit Rohkost
zu einer gesünderen
Mahlzeit.



SCHOKOLADE

Auch Schokolade und Gummibärchen
dürfen ab und zu genascht werden, nur
bitte nie als Belohnung einsetzen.

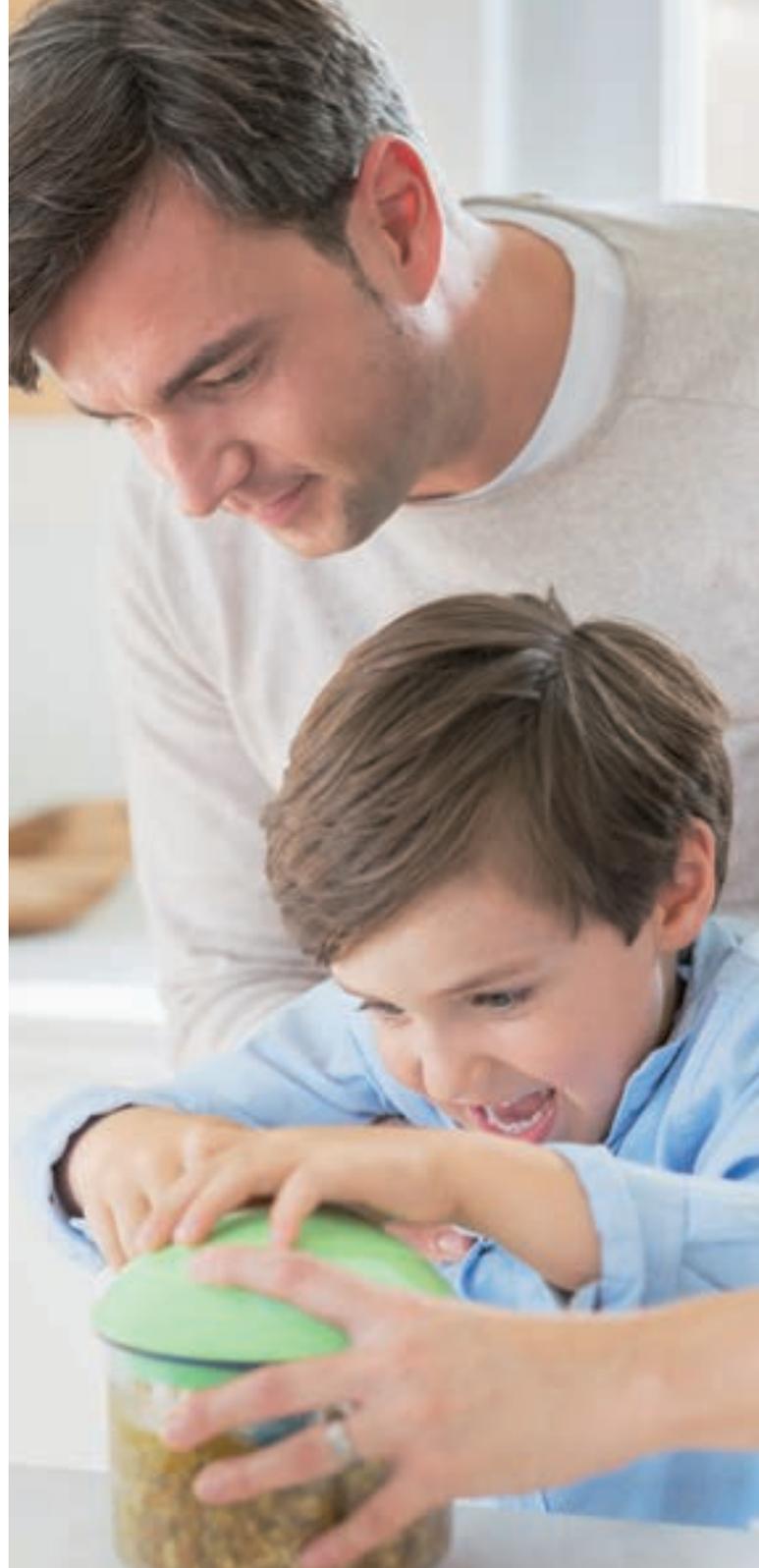
BEZIEHEN SIE IHRE KINDER EIN

Kindern macht es Spaß zu helfen und das weckt ihr Interesse. Überlegen sie gemeinsam, was es zum Essen geben soll. Kaufen Sie zusammen die Zutaten ein. Zeigen Sie Ihren Kindern, wie Sie Äpfel aussuchen und woran man frischen Brokkoli erkennt.

So lernt Ihr Kind, was Qualität bedeutet und wie die einzelnen Zutaten einer Mahlzeit aussehen, riechen, schmecken und sich anfühlen. Wer anschließend mithelfen darf die Tomaten zu schneiden, den Salat zu waschen oder in der Sauce zu rühren, wird die Speisen hinterher auch gerne essen.

~~~~~ TIPP ~~~~~

Ob beim gemeinsamen Einkaufen, beim Kochen oder Brote schmieren – regelmäßiges Mitmachen und selbst Hand anlegen **schult den Umgang mit unseren Lebensmitteln**. Gleichzeitig bauen die Kinder eine **Beziehung zu den selbst zubereiteten Lebensmitteln** auf und lernen sie so besonders zu schätzen.



HAPPY-ERDBEERI



KINDGERECHT ZUBEREITEN!

FANTASIENAMEN FÜR DAS MITTAGESSEN? WARUM NICHT?!

Lassen Sie Ihr Kind wählen, wie das Gericht auf dem Teller heißen soll – das macht Spaß und Appetit auf mehr. Sie werden überrascht sein, was Ihr Kind da auf dem Teller entdeckt. Denn gerade bei den Kleinen isst das Auge mit!

EIFRED



TIPP!

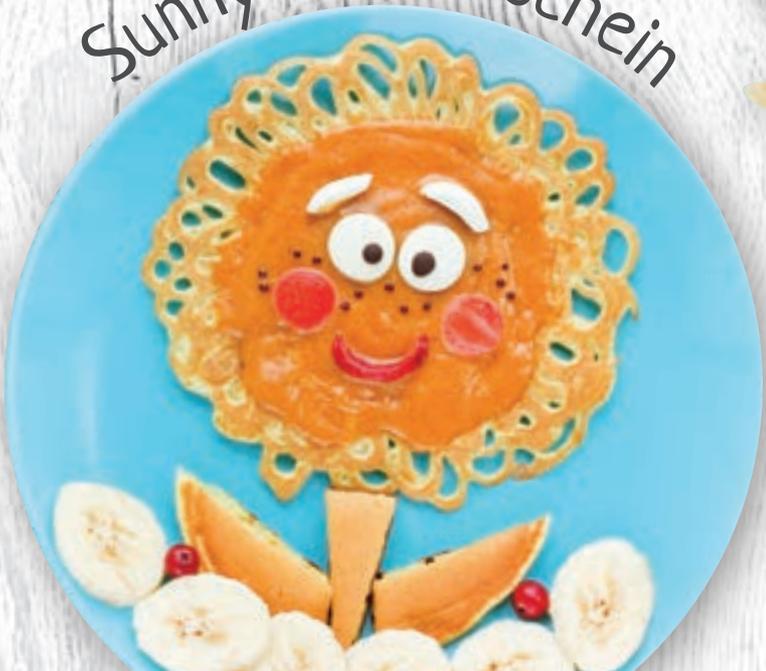
Nutzen Sie die Vielfalt der kunterbunten Lebensmittel. Sehen Erbsen nicht niedlich aus, wenn sie auf dem Teller kugeln oder gefüllte Paprika knusprig gebacken werden? Gemüse ist auch nicht nur bunt, sondern mal rund, mal oval, mal klein, mal groß, und kann für Kinderaugen ansprechend angerichtet werden. Gemüse und Obst in kleinen Stiften oder Sternen ist für Kinder leichter und spannender zu essen. Was mit den Fingern gegessen werden darf, ist für Kinder gleich viel interessanter.



BESTE-FREUNDE-BROTE



Sunny-Sonnenschein



HONIG-TED : :



Schmuggle Gesundes unter

Nicht nur in Suppen und Saucen lässt sich klein geschnittenes oder püriertes Obst und Gemüse verstecken, auch in tollen Drinks, in süßen Muffins oder bunten Desserts stecken so mehr Vitamine und Co., die sich nicht gleich als „gesund“ entpuppen.

Machen Sie etwas, das ungeliebt ist, verführerisch.

Zum Beispiel, indem Sie Trauben in den Feldsalat geben, Möhrenrohkost mit Äpfeln und Rosinen mischen oder Fisch als Hamburger servieren.

GEWÖHNEN

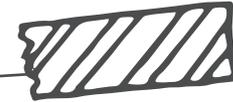
Verzweifeln Sie nicht, wenn Ihr Kind mit einer „Igit-was-ist-das-denn-Miene“ das Essen ablehnt und durch die Gegend schleudert. Ganz wichtig, wenn Sie für Kinder kochen:

**GEDULD,
GEDULD,
GEDULD!**

Denn alle Kinder haben eine instinktive Neophobie, das ist der wissenschaftliche Ausdruck für „Furcht vor Neuem“.

TIPP

Versuchen Sie doch mal, Ihr Kind an zwei bis drei neue Lebensmittel zu gewöhnen. Ganz langsam und ohne viel Tamtam.



Zwingen Sie Ihr Kind niemals zum Aufessen. Verhaltensstudien zeigen, dass einem Kind ein Nahrungsmittel bis zu 35 Mal angeboten bzw. probiert werden muss, bis es sich an neue Geschmackseindrücke gewöhnt hat.

Das Gute:
Es heißt nicht nur so schön „Gewohnheit ist alles“. Man kann sich tatsächlich auch das Schmecken angewöhnen.



GEMÜSE ERLEBEN

Es gibt viele kleine Geschichten rund um die zahlreichen Obst- und Gemüsesorten. So ist manches Gemüse nur zu bestimmten Jahreszeiten besonders knackig, frisch und lecker. Jedes Gemüse wächst anders und stammt aus den unterschiedlichsten Regionen und Ländern. Wenn Ihr Kind erst einmal Herkunft, Anbau und Sortenvielfalt kennt, wird es auch schneller einen Bezug zu Gemüse und Obst bekommen und es nicht sofort wieder ablehnen.



Wie kommen die Erbsen auf den Teller?

Wo wachsen Kartoffeln und warum sind an Möhren so viele grüne Haare dran?

Fragen über Fragen!

Vieles kann man ganz schnell nachschlagen oder im Internet recherchieren. Und schon tischen Sie Ihrem Gemüsemuffel ein leckeres Mittagessen samt einer kleinen Geschichte auf.

Doch auch Sie können Ihrem Kind Fragen stellen. Nach was schmeckt das? Eher süß, sauer oder salzig? Nach was riecht das Gemüse – schnupper doch mal daran. Und kannst du etwas hören, wenn du reinbeißt?



Zugegeben, es kostet etwas Aufwand mit den Kindern und deren Freunden eine Kochparty zu feiern! Doch das ist lustig, eine tolle Erfahrung und ganz bestimmt nur halb so wild.

ZUSAMMEN SEIN MACHT SPASS

Für Kinder zu kochen heißt gemeinsam kochen und Essen teilen. Das fördert das Für- und Miteinander, macht Spaß und das gemeinsame Essen schmeckt dann doppelt so gut.

Springen Sie über Ihren Schatten und überlassen Sie die Küche mal ganz den kleinen Köchen und Küchenfeen. Mit ein paar lieb gemeinten Regeln für die Gourmets von morgen gibt's auch keinen Ärger und die Schlemmerparty kann beginnen.

In diesem Buch finden Sie viele tolle und leckere Rezeptideen nicht nur für die ganze Familie, sondern auch spezielle Spaß-Rezepte mit Tipps für kleine „Köche“.



Jetzt wird gekocht!

Kochen Sie selbst! Für und mit Ihrem Kind. Denn wer selbst kocht, weiß genau, was auf dem Teller liegt. Dieses Buch mit all seinen Rezepten begleitet Sie und die ganze Familie hin zur kulinarischen Souveränität. Wecken Sie bei Ihrem Kind Lust auf Genuss und die Freude am Kochen. Das tägliche Essen ist ein gemeinschaftliches Erlebnis. Gehen Sie mit ihrem Kind gemeinsam auf Genusskurs.



SUPER APFEL

Als geborener Sportstyp sportt er alle anderen der Clique dazu an aktiv zu sein. Er zeigt seine Power besonders gerne beim Töpfe stemmen und ist der Beschützer der Bande.



KAROTTINA

Sie ist die Hübsche in der Clique und ist immer top gestylt. Sie legt großen Wert auf ihr Äußeres und zeigt dies gerne beim Feiern. Besonders Super Apfel ist hin und weg von ihr und immer an ihrer Seite, wenn sie einmal Hilfe braucht.

Brokkolino

Ist ein richtiger Kumpeltyp, der immer gute Laune hat. Er hat stets einen Witz auf Lager und schlichtet so auch mal den ein oder anderen Zoff. Dass er ein echter Kochprofi ist, macht ihn zusätzlich beliebt.



Walina

Mit ihrem intelligenten Köpfchen hat sie immer eine Lösung parat. Sie ist aber auch körperlich auf Zack und mit ihrer hibbeligen Art immer in Bewegung.



BANANI

Banani ist eher der bequeme Kuschetyp. Immer dabei: Sein Schmusetier Jimbo, das Äffchen. Als bester Freund von Super Apfel kommt er zu seinem Leidwesen um die ein oder andere sportliche Betätigung nicht herum.

So kochen Sie mit den AMC Freunden

- Mit Hilfe des AMC Würfels darf Ihr Kind sich das Rezept, welches gekocht werden soll, erspielen. Fünf Seiten des Würfels stehen jeweils für einen AMC Freund. Wer oben liegt, gewinnt. Jedem AMC Freund ist ein Kapitel in diesem Buch zugeordnet. Die einzelnen Kapitel enthalten die Lieblingsrezepte, aus denen Ihr Kind eines auswählen darf. Entdecken Sie gemeinsam, was Super Apfel und Co. besonders gut schmeckt.
- Frühstücksideen und Rezepte für Snacks stehen am Anfang jedes Kapitels. Danach folgen Suppen und Eintöpfe, Gerichte mit Fleisch oder Fisch, Gemüse, Kartoffeln, Reis oder Pasta. Süßes und Gebackenes machen den Abschluss.
- Insgesamt finden Sie 40 Rezepte für die ganze Familie, mit und für Kinder im Alter zwischen 3 bis 9 Jahren entwickelt. Allesamt im AMC Institut mehrfach getestet und von den kleinen Gourmets als „super lecker“ befunden.
- Bei jedem Rezept finden Sie neben Garzeit und Rezepteigenschaften wertvolle Tipps rund um Ernährung und Kochen sowie Anleitungen, wie Sie Ihr Kind praktisch bei der Zubereitung mit ein beziehen können.
- Die AMC Freunde sind zusätzliche Vorbilder und Partner Ihrer Kinder, die den Kleinen Lust auf frisches, leckeres und abwechslungsreiches Essen machen und so gesunde Gewohnheiten fördern.



vitaminreich



fettarm



kalorienarm



ballaststoffreich



cholesterinarm

WAS WIRD GEKOCHT?

1 Würfle!



LECKER!

2

Wer oben liegt, gewinnt!

3



Such dir ein Rezept von Super Apfel aus, das du gerne kochen möchtest.

JOKER

**WENN JOKER GEWINNT, DARFST DU DIR
DEIN LIEBLINGSREZEPT AUSSUCHEN...
ODER DEIN EIGENES REZEPT WÄHLEN!**





Seite
30-
43



Seite
44-
61



Seite
62-
75



Seite
76-
91



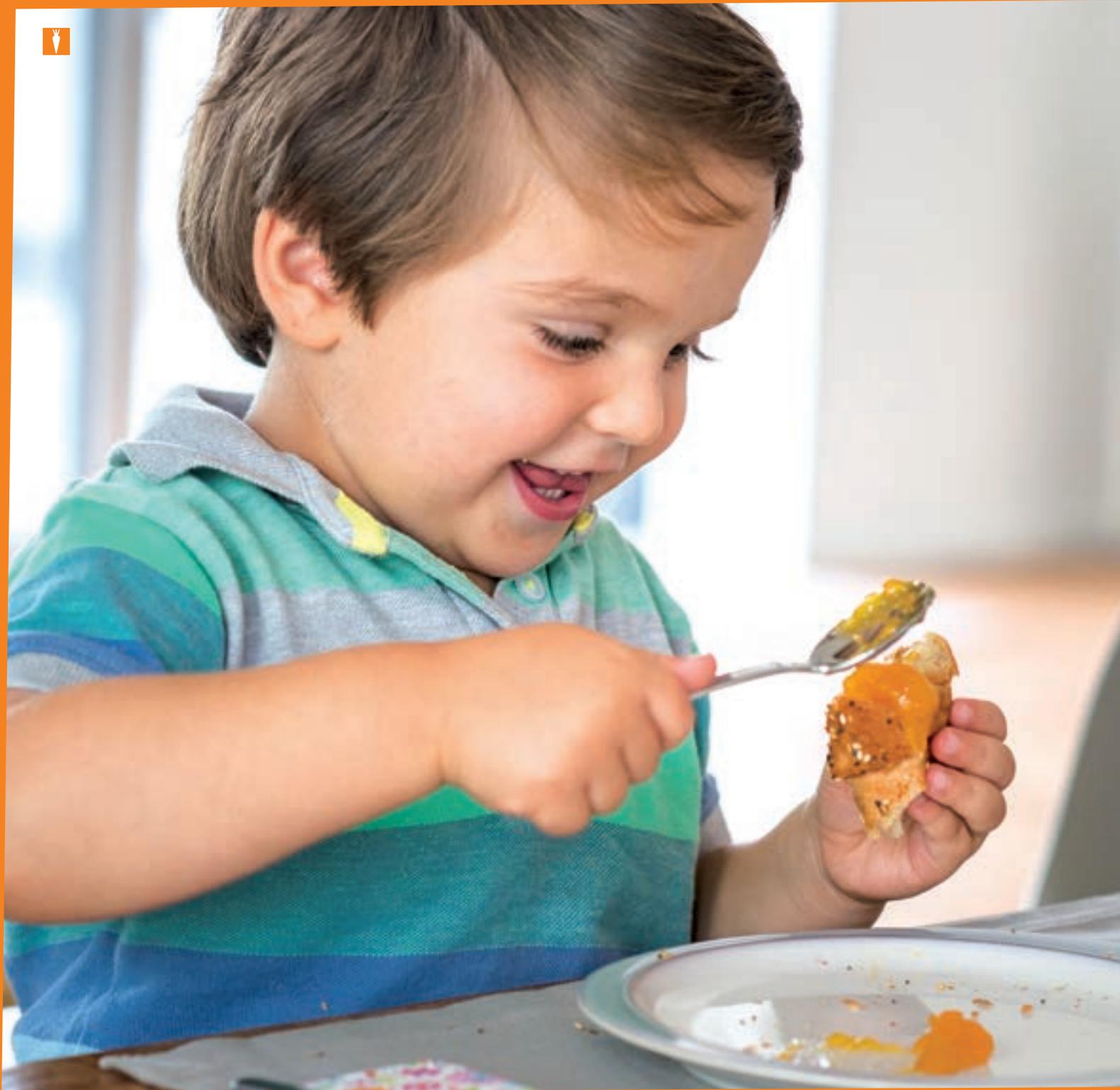
Seite
92-
103



Seite
104-
109

Eine Seite des Würfels zeigt Joker. Hier darf sich Ihr Kind aus dem gesamten Buch oder aus dem Kapitel „Joker“ ein Rezept aussuchen. Die Besonderheit an dem Kapitel „Joker“: Hier kann Ihr Kind selbst eigene Rezepte eintragen oder Lieblingszutaten vermerken.

Tipp für die Eltern: Sprechen Sie nach dem Essen mit Ihrem Kind, wie viel Spaß ihm das Kochen gemacht hat und wie ihm das Essen geschmeckt hat. Bewerten Sie es zusammen und lassen Sie Ihr Kind beurteilen, ob das Rezept zum persönlichen Lieblingsrezept gewählt wird.





Pfirsich-Kiwi-Konfitüre

 ca. 45 Minuten

Für 6 Gläser à 200 ml

1 kg reife Pfirsiche
3 Kiwis
2 Limetten
500 g Gelierzucker (1:2)

AMC Produkt

Topf 20 cm 4,0 l

1. Konfitüregläser und -deckel gründlich reinigen und mit heißem Wasser abspülen.
2. Pfirsiche entsteinen, häuten und würfeln. Kiwis schälen und klein würfeln. Saft der Limetten auspressen.
3. Pfirsiche, Kiwis, Limettensaft und Gelierzucker in einem Topf mischen und unter Rühren aufkochen.
4. Alles unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten sprudelnd kochen lassen (Packungsanweisung beachten).
5. Konfitüre fein pürieren, Konfitüre sofort sauber in die vorbereiteten Gläser abfüllen. Gläser verschließen und Schraubgläser für 10 Minuten auf den Kopf stellen.
6. Gläser wieder umdrehen und vollständig erkalten lassen.

Kochzeit: ca. 5 Minuten
ca. 440 kcal pro Glas



Selbstgemachte Konfitüre ist ca. 1 Jahr haltbar. Lagern Sie sie kühl und dunkel und kontrollieren von Zeit zu Zeit, ob die Gläser wirklich fest verschlossen sind.





**DIE ZUTATEN SIND FÜR
EINEN TORTENDURCH-
MESSER VON CA.
16 BIS 18 CM BEMESSEN.**

Pikante Torte mit Knusperboden

 ca. 60 Minuten (ohne Kühlzeit)



Zutaten für 12 Stücke

100 g Salzcracker
60 g flüssige Butter
12 Blatt Gelatine
700 g Magerquark
oder Ricotta
200 g tiefgekühlte
Erbsen
100 ml Gemüsebrühe
50 g geriebener
Parmesan
50 g rotes Pesto
(Fertigprodukt)
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Garnitur:

150 g Frischkäse
50 g Zuckerschoten
Cocktailtomaten,
gelbe Paprikaschote,
Petersilie

AMC Produkt

Quick Cut

1. Einen Tortenring oder den Rand einer Springform (ca. 16 cm Ø) auf einen Teller stellen. Für den Boden zuerst die Hälfte der Cracker im Quick Cut zerkleinern, restliche Cracker zugeben und ebenfalls zerkleinern. Flüssige Butter untermischen und alles in den Tortenring geben. Verteilen, mit einem Esslöffel andrücken und kalt stellen.
2. 6 Blatt Gelatine im kaltem Wasser einweichen. Erbsen mit heißem Wasser abspülen und 2/3 davon mit der Gemüsebrühe fein pürieren. 300 g Quark und Parmesan unterheben, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Gelatine ausdrücken und in einem Topf leicht erwärmen bis sie sich aufgelöst hat. Mit einem Mixstab gründlich unter die Erbsenmasse mischen und diese dann auf dem Keksboden verteilen. Im Tiefkühlfach für ca. 30 Minuten kalt stellen.
3. Restliche Gelatine ebenfalls einweichen. Übrigen Quark mit Pesto, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Gelatine ausdrücken, wie oben beschrieben auflösen und unter diese Quarkmasse mischen.
4. Übrige Erbsen auf der ersten Quarkschicht verteilen und Pestomasse darüber geben. Im Tiefkühlfach für ca. 30 Minuten kalt stellen.
5. Torte aus dem Tiefkühlfach nehmen und den Tortenring entfernen. Zuckerschoten mit Frischkäse bestreichen und hochkant nebeneinander rund um die Torte anbringen.
6. Restlichen Frischkäse in eine Spritztülle füllen und Torte verzieren. Mit geviertelten Cocktailtomaten, Streifen von gelber Paprika und Petersilie garnieren. Kalt servieren und nach Belieben Toast dazureichen.

ca. 190 Kalorien pro Stück

**TIPP**

Was hat sich denn da in der Torte versteckt? Anstelle von Erbsen können Sie jede andere Art von klein geschnittenem Gemüse in der Torte verarbeiten. Machen Sie daraus ein Quiz: Lassen Sie die Kids erraten, welches Gemüse sie in ihrem Tortenstück entdecken.



Grillspieße mit Maisküchlein

 ca. 60 Minuten



Für 4 Personen

Maisküchlein:

- 1 Dose (ca. 350 g) Gemüsemais
- 2 Eier
- 50 g Cornflakes
- 50 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Muskat

Grillspieße:

- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 EL Barbecue-Grillsauce
- 150 g kleine Würstchen
- 1 kleine Zucchini
- 100 g Grill- und Pfannenkäse (Halloumi)
- 1 kleine rote Paprikaschote
- Salz

AMC Produkte

- Arono Griddle 32 cm
- Topf 24 cm 3,5 l
- Navigenio
- Audiotherm

1. Für die Küchlein Mais abtropfen lassen und mit den restlichen Zutaten gründlich mischen.
2. Hackfleisch mit der Barbecue-Grillsauce, Salz und Pfeffer würzen und verkneten. Kleine Kugeln (ca. 2-3 cm) formen.
3. Würstchen an beiden Enden viermal einschneiden. Zucchini putzen und längs mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
4. Halloumi in kleine Würfel schneiden und mit einem Zucchiniastreifen umwickeln. Paprikaschote putzen und in Rauten schneiden. Alle Zutaten abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken.
5. Arono Griddle mit Hilfe des Audiotherm auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Spieße hineinlegen und bis zum Wendepunkt bei 90 °C auf niedriger Stufe braten. Wenden und ca. 5 Minuten fertig braten.
6. Für die Maisküchlein einen Topf auf dem Navigenio auf Stufe 6 bis zum Bratfenster aufheizen. Mit einem Esslöffel vier Küchlein in den Topf geben, Navigenio überkopf mit großer Stufe auflegen und ca. 1 Minute backen.
7. Weitere Küchlein in den Topf geben und wie beschrieben backen. Dabei die Backzeit falls nötig etwas verlängern.

Bratzeit: ca. 5 Minuten + je ca. 1 backen
ca. 600 Kalorien pro Person



Kunterbuntes Hühnerfrikassee

 ca. 60 Minuten



Für 6 Personen

1 kg Hähnchen
750 ml Geflügelbrühe
200 g Möhre
1 rote Paprikaschote
200 g Champignons
200 g tiefgekühlte Erbsen
60 g Butter
60 g Mehl
3 Stiele Petersilie
50 ml Sahne
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

AMC Produkte

Topf 24 cm 5,0 l
Secuquick softline
24 cm
Audiotherm

1. Hähnchen mit Brühe in einen Topf geben, Secuquick softline aufsetzen und verschließen. Mit Hilfe des Audiotherm auf höchster Stufe bis zum ersten Turbofenster aufheizen und auf niedriger Stufe ca. 30 Minuten schnellgaren.
2. In der Zwischenzeit Gemüse putzen und in feine Würfel schneiden. Alles tropfnass mit den gefrorenen Erbsen in einen passenden Topf geben. Champignons mit einem Pinsel oder Tuch säubern, vierteln und über das Gemüse geben. Auf höchster Stufe bis zum Gemüsefenster aufheizen und auf niedriger Stufe ca. 6 Minuten garen.
3. Secuquick drucklos machen und abnehmen. Hähnchen herausnehmen, Haut entfernen und Fleisch von den Knochen lösen.
4. Alles auskühlen lassen, klein schneiden und Brühe absieben.
5. Butter im Topf schmelzen. Sobald Blasen sichtbar sind, Mehl zugeben und anschwitzen. Nach und nach 750 ml Brühe einrühren. Sauce ca. 3 Minuten köcheln lassen.
6. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Mit der Sahne zur Sauce geben. Fleisch und Gemüse zugeben und heiß werden lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Garzeit: 30 Minuten Secuquick + 6 Minuten
ca. 560 Kalorien pro Person



Wählen Sie das Gemüse gemeinsam mit Ihrem Kind aus. Ganz nach Lust und Laune oder nach Saison schmeckt das Frikassee auch mit Kohlrabi oder Spargel lecker.





Fischfilet Konfetti

 ca. 20 Minuten



600 g Fischfilet,
z. B. Dorsch oder
Seehecht
1 orange Paprika-
schote
10 grüne Oliven
2 getrocknete
Tomaten (in Öl)
1 EL Semmelbrösel
50 g Frischkäse
Salz und Pfeffer

AMC Produkte

Topf 24 cm 3,5 l
EasyQuick mit
Dichtring 24 cm
Softiera-Einsatz
24 cm
Audiotherm
Navigenio
Quick Cut

1. Fischfilet in 4 Portionen schneiden und in Softiera-Einsatz setzen. Paprika-
schote putzen und mit den anderen Zutaten im Quick Cut zu einer cremigen
Masse zerkleinern.
2. Wasser (ca. 100 ml) in Topf füllen und Softiera-Einsatz hineinstellen.
Masse auf Fisch verteilen und EasyQuick mit Dichtring 24 cm aufsetzen.
Navigenio auf Automatik „A“ stellen, 5 Minuten Garzeit am Audiotherm
eingeben, aufsetzen und drehen bis das Steam-Symbol erscheint.
3. Nach Ablauf der Garzeit Topf in den umgedrehten Deckel stellen, Navigenio
überkopf auflegen und Fisch bei großer Stufe 4 Minuten gratinieren.

Garzeit: ca. 5 Minuten + 4 Minuten gratinieren
ca. 260 kcal pro Person



Dazu passt Reis oder Brot. Der Frischkäse-Mix schmeckt nicht nur gratiniert auf
dem Fisch lecker, er ist auch prima als kalter Brotaufstrich.



Karottina's Lieblingspüree

 ca. 30 Minuten



Für 4 Personen

500 g Möhren
400 g mehligkochende
Kartoffeln
20 g Butter
150 ml heiße Milch
Salz
Muskatnuss
4 Stängel glatte
Petersilie

AMC Produkte

Topf 16 cm 2,0 l
Siebeinsatz 16 cm
Audiotherm

1. Möhren und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Kartoffelwürfel tropfnass in einen Topf geben und Möhren im Siebeinsatz darüber setzen. Mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Gemüsefenster aufheizen und auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten garen.
3. Butter zu den Kartoffeln geben und fein zerstampfen. Möhren mit heißer Milch in einem passenden Gefäß pürieren und anschließend unter die gestampften Kartoffeln mischen.
4. Gemüsepüree mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Zum Servieren die Petersilienblätter abzupfen und grob gehackt darübergerben.

Garzeit: ca. 20 Minuten
ca. 170 kcal pro Person

**CAROTIN SCHÜTZT
DIE HAUT UND IST
GUT FÜR DIE AUGEN**

Möhren enthalten richtig viel Carotin. Das „Sonnenschutz-Vitamin“ trägt zum natürlichen Schutz der Haut bei und ist zudem gut für die Augen und die Abwehrkraft.





TIPP

Für ein lockeres Püree sollten Kartoffeln nur mit einem Kartoffelstampfer zerdrückt werden. Andere Gemüse werden besser fein cremig mit einem Mixstab püriert. Mit den tollen AMC Siebeinsätzen können Gemüse und Kartoffeln dafür ganz einfach getrennt und trotzdem auf nur einer Kochplatte gegart werden.



Tropische Muffins

 ca. 30 Minuten

Für 6 Stück

50 g weiche Butter
 50 g brauner Zucker
 1 TL Vanillezucker
 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
 1 Ei
 125 g Mehl
 1 TL Backpulver
 75 ml Buttermilch oder Milch
 2 Ringe Ananas
 20 g weiße Schokolade
 2 EL Puderzucker

AMC Produkte

Topf 24 cm 5,0 l
 Softiera-Einsatz 24 cm
 Navigenio
 Audiotherm

1. Butter mit Zucker schaumig rühren, Vanillezucker, Zitronenschale und Ei unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und zusammen mit Buttermilch oder Milch kurz unterrühren.
2. Ananas mit Küchenpapier etwas abtupfen und klein würfeln, Schokolade ebenfalls in kleine Würfel schneiden und beides unter den Teig heben. Teig in Muffin-Förmchen (à ca. 50 ml) verteilen. Förmchen in einen Softiera-Einsatz stellen.
3. Topf mit Hilfe des Audiotherms auf dem Navigenio auf Stufe 6 bis zum Bratfenster aufheizen.
4. Softiera-Einsatz in den Topf setzen, Deckel auflegen und auf Stufe 2 zunächst ca. 15 Minuten backen. Topf danach in umgedrehten Deckel stellen und Navigenio überkopf auflegen. Auf kleiner Stufe ca. 7 Minuten hellbraun backen.
5. Muffins abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Backzeit: ca. 22 Minuten
 ca. 220 kcal pro Person



Für leckere „Marmor-Muffins“: Ananas und weiße Schokolade weglassen und stattdessen 2 Esslöffel Kakao und 2 Esslöffel Schokoladenraspeln unterrühren.





Risotto alla Karottina

 ca. 20 Minuten



Für 4 Personen

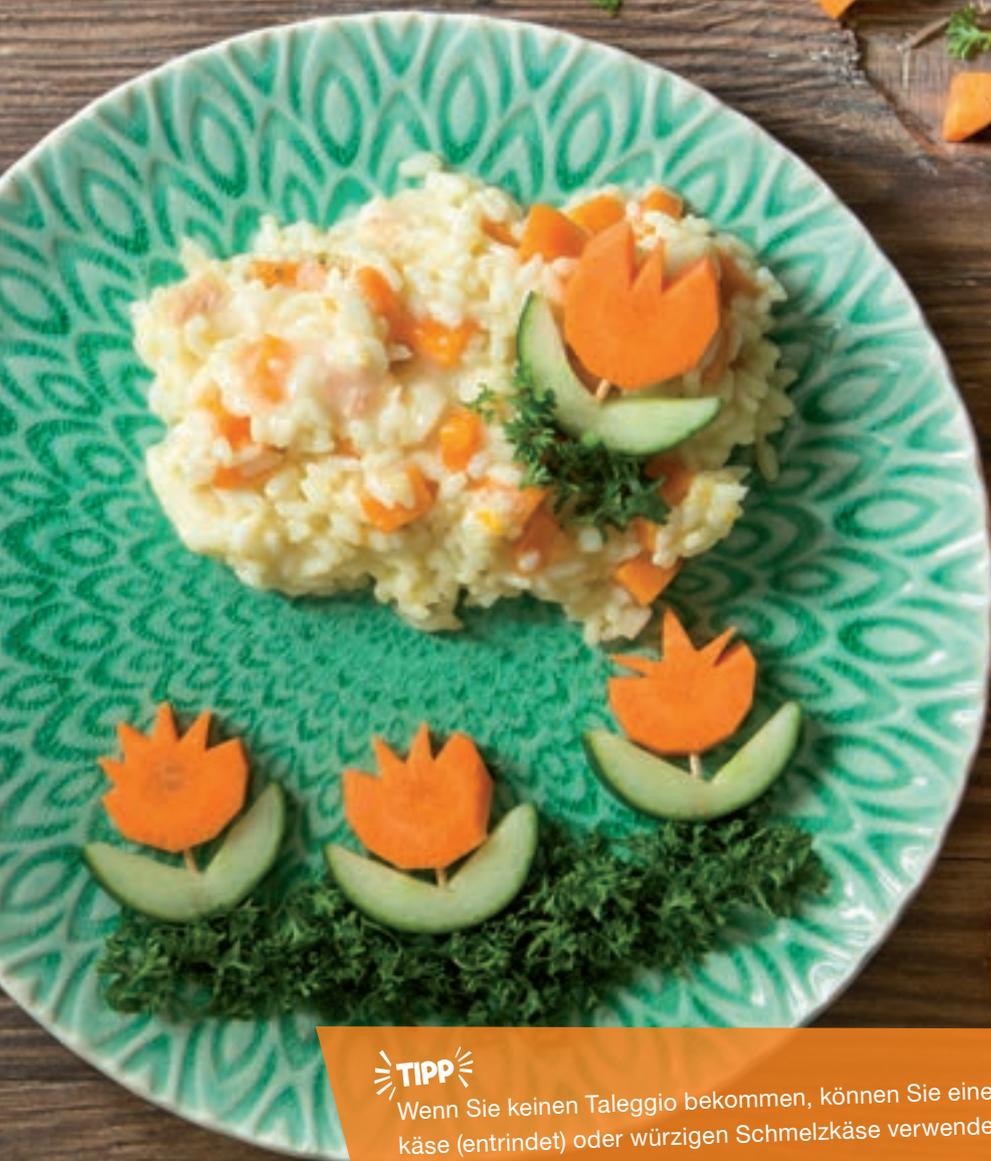
4 Schalotten
300 g Möhren
250 g Risottoreis
500 ml Gemüsebrühe
4 Stängel glatte Petersilie
100 g Taleggio (ital. Weichkäse)
20 g Butter
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

AMC Produkte

Topf 20 cm 3,0 l
Secuquick softline
20 cm
Navigenio
Audiotherm

1. Schalotten und Möhren schälen, beides fein würfeln. Schalottenwürfel in einen Topf geben, Deckel auflegen und mit Hilfe des Audiotherms auf dem Navigenio auf Stufe 6 bis zum Bratfenster aufheizen.
2. Reis zugeben und auf niedriger Stufe mit anschwitzen.
3. Möhren zufügen, mit Gemüsebrühe auffüllen und alles gut verrühren. Secuquick softline aufsetzen und verschließen. Navigenio auf Automatik „A“ schalten, Zeiteinstellung „P“ am Audiotherm wählen, aufsetzen und drehen bis das Soft-Symbol erscheint.
4. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Taleggio in Würfel schneiden.
5. Secuquick nach Ende der Garzeit in den umgedrehten Deckel stellen und von selbst drucklos werden lassen. Secuquick abnehmen, Taleggio und Butter unterheben und schmelzen.
6. Petersilie zugeben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Garzeit: „P“ (20 Sekunden)
ca. 355 kcal pro Person



TIPP

Wenn Sie keinen Taleggio bekommen, können Sie einen Weichkäse (entrindet) oder würzigen Schmelzkäse verwenden.



Rote Käsecreme

Für 4 Personen

1 rote Paprikaschote
150 g Ricotta

50 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

AMC Produkt

Quick Cut

 ca. 15 Minuten



1. Paprikaschote putzen, in grobe Stücke schneiden und im Quick Cut fein hacken.
2. Messer aus dem Quick Cut entfernen, Ricotta und Parmesan zugeben und alles gut mischen.
3. Käsecreme mit Salz und Pfeffer abschmecken und am besten sofort servieren.





TIPP

Die Käsecreme schmeckt am besten auf frischem Vollkorn- oder Weißbrot oder zu Crackern.







Apfel-Mandel-Milchreis

Für 4 Personen

700 ml Milch

200 g Milchreis

2 EL Zucker

2 rotschalige Äpfel

30 g geschälte und gemahlene Mandeln

Zimt und Zucker

AMC Produkt

Milchtopf 16 cm

 ca. 40 Minuten



1. Milch und Milchreis in einem Milchtopf mischen und unter Rühren aufkochen.
2. Kochstelle ausschalten und so lange rühren, bis der Milchreis nur noch leicht kocht. Deckel auflegen und den Reis je nach Sorte ca. 25 Minuten ausquellen lassen.
3. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und raspeln. Zusammen mit den Mandeln unter den Milchreis heben.
4. Apfel-Mandel-Milchreis am besten lauwarm und mit Zimt und Zucker bestreut servieren.

Garzeit: ca. 25 Minuten

ca. 400 kcal pro Person



Ganz nach Geschmack und Saison kann man die Äpfel auch gut durch Birnenraspel, Zwetschgen- oder Aprikosenschnitze oder Erdbeerwürfel ersetzen.



Pizza-Karussell

 ca. 60 Minuten (ohne Wartezeit)

Für ca. 16 Mini-Pizzen

400 g Pizzateig
(Fertigprodukt oder selbstgemacht)
200 g würzige Tomatensauce
150 g geriebener Käse
verschiedene Belag-Zutaten nach Belieben (siehe Tipp)

AMC Produkte

Topf 24 cm 3,5 oder 2,5 l
Navigenio
Audiotherm

1. Pizzateig in ca. 16 Portionen teilen und diese rund im Durchmesser von ca. 8 cm ausrollen.
2. Zutaten für den Belag vorbereiten, putzen und klein schneiden.
3. Topf auf dem Navigenio mit Hilfe des Audiotherms auf Stufe 6 bis zum Bratfenster aufheizen. Je einen Esslöffel Tomatensauce auf die Pizzaböden streichen. Sobald der Audiotherm piepst die ersten vier Mini-Pizzen in den Topf geben. Weitere vorbereitete Zutaten nach Geschmack darauflegen, zum Schluss etwas Käse darüber geben.
4. Topf in den umgedrehten Deckel stellen und den Navigenio überkopf auflegen. Auf großer Stufe ca. 1 Minute backen. Topf wieder bei Stufe 6 auf den Navigenio stellen, erste Pizzen herausnehmen.
5. Danach immer jeweils vier Pizzaböden einlegen, belegen und wie beschrieben backen. Beim Belegen steht der Topf immer bei Stufe 6 auf dem Navigenio und gebacken wird mit dem Navigenio überkopf bei kleiner Stufe für 1-2 Minuten.

Backzeit: je 1-2 Minuten



Aus diesem Grundrezept wird ein buntes Karussell, wenn Sie noch die Lieblingszutaten der Kids bereitstellen. Geputzt und fein geschnitten sind z. B. Champignons, frische Tomaten, Paprikaschoten, Schinken, Salami und Thunfisch (Konserve) besonders lecker. Variieren Sie auch beim Käse ganz nach Geschmack.



TIPP

Bereits ausgerollten Teig ganz einfach mit einer großen Tasse ausstechen.

NAVIGENIO - AUTOMATIC COOKING





Für 4 Personen

Ravioli:

2 Stängel Basilikum
150 g Ricotta oder
Frischkäse
50 g geriebener Parmesan
1 Eigelb
Salz, Pfeffer
250 g Nudelteig (selbst-
gemacht oder aus dem
Kühlregal)
Olivenöl

Tomatensauce:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
400 g gehackte
Tomaten (Konserve)
100 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Zucker
Basilikum zum
Anrichten

AMC Produkte

Quick Cut
Topf 20 cm 3,0 l
EasyQuick mit
Dichtring 20 und 24 cm
Navigenio
Kombi-Siebeinsatz
Audiotherm





Ravioli alla Mama

 ca. 45 Minuten



1. Basilikumblätter abzupfen, fein hacken und mit Ricotta oder Frischkäse, Parmesan und Eigelb mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Nudelteig gegebenenfalls dünn ausrollen und auf einer Hälfte Ravioli von ca. 5 cm Ø markieren. Kleine Kleckse Füllung darauf geben und Teig rundherum mit etwas Wasser einpinseln.
3. Zweite Hälfte Teig vorsichtig darüber decken um die Füllung herum andrücken und Ravioli ausstechen.
4. Mit Hilfe des Deckels 24 cm einen Kreis aus Backpapier ausschneiden und den Kombi-Sieb-einsatz leicht einfetten. Ravioli hineingeben und zur besseren Trennung für die zweite Schicht das Backpapier dazwischen legen.
5. Für die Sauce Zwiebel, Knoblauch und Möhren schälen. Alles im Quick Cut fein hacken und in einen Topf geben. EasyQuick mit Dichtring 20 cm aufsetzen. Auf dem Navigenio mit Hilfe des Audiotherms auf Stufe 6 bis zum Bratfenster aufheizen.
6. EasyQuick wieder abnehmen, Zwiebel-Mix auf Stufe 2 anschwitzen, Tomaten und Gemüsebrühe zugeben. Kombi-Siebeinsatz aufsetzen, EasyQuick mit Dichtungsring 24 cm aufsetzen und Navigenio auf Automatik „A“ schalten.
7. 10 Minuten Garzeit am Audiotherm eingeben, aufsetzen und drehen bis das Steam-Symbol erscheint.
8. Kombi-Siebeinsatz nach Ende der Garzeit abnehmen, Sauce fein pürieren. Olivenöl zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sauce mit Ravioli anrichten und mit etwas Basilikum garnieren.

Garzeit: ca. 10 Minuten
ca. 395 kcal pro Person

**VEGI**

Tomaten-Schnitzel

 ca. 20 Minuten**Für 4 Personen**

2 große Fleisch-
tomaten (z. B. Ochsen-
herz-Tomaten)

2 Eier

75 g Paniermehl

30 g Cornflakes

20 g Butter

Salz, Pfeffer

geriebener Parmesan

AMC Produkte

Arondo 32 cm

Audiotherm

1. Tomaten quer in Scheiben schneiden.
2. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, Paniermehl auf einen Teller geben und zerkrümelte Cornflakes untermischen. Mehl ebenfalls auf einen Teller geben.
3. Tomatenscheiben zuerst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in der Paniermehl-Mischung wenden. Butter in einem Arondo 32 cm auf höchster Stufe schmelzen.
4. Sobald die Butter zu schäumen beginnt, diese durch Schwenken im Arondo verteilen. Panierte Tomatenscheiben einlegen und Deckel auflegen.
5. Weiterhin auf höchster Stufe braten bis das Bratfenster erreicht ist.
6. Tomatenschnitzel wenden, Kochstelle ausschalten und Deckel wieder auflegen.
7. Tomaten ca. 3 Minuten fertig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan bestreut sofort servieren.

Bratzeit: ca. 3 Minuten

ca. 250 kcal pro Person



Probieren Sie zur Abwechslung Zucchini- oder Auberginenscheiben anstelle Tomatenscheiben. Zusammen mit Brokkolino's Lieblingspüree (Seite 68) oder einem Stück gebratenem Halloumi (Grill- und Pfannenkäse) wird aus dem Snack eine vollwertige, vegetarische Hauptspeise.



TIPP

Das Fruchtfleisch von Ochsenherztomaten hat einen sehr geringen Anteil an Kernen, deshalb sind diese Tomaten sehr gut zum Braten geeignet.





Kleine Schlemmer- päckchen

Für 4 Personen

8 dicke Kalbs-
medaillons (à ca. 50 g)
1 säuerlicher Apfel
80 g würziger Käse
am Stück z. B.
Emmentaler)
8 Salbeiblätter

8 Scheiben roher
Schinken
1 Zwiebel
200 ml Geflügel-
brühe
50 ml Sahne
Salz, Pfeffer

AMC Produkte

HotPan 24 cm
Audiotherm
Quick Cut



 ca. 30 Minuten



1. Jedes Medaillon so einschneiden, dass eine Tasche entsteht.
2. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Käse in acht kleine Stücke schneiden.
3. Jedes Medaillon mit je einem Stückchen Käse, Apfel und einem Salbeiblatt füllen und anschließend in einer Scheibe Schinken einwickeln. Zwiebel schälen und zusammen mit restlichem Apfel im Quick Cut fein hacken.
4. Eine HotPan mit Hilfe des Audiotherm auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Filetpäckchen einlegen und Deckel auflegen.
5. Auf niedriger Stufe braten bis der Wendepunkt bei 90 °C erreicht ist. Fleisch wenden, Deckel wieder auflegen und zweite Seite ebenfalls braten bis der Wendepunkt erreicht ist.
6. Filetpäckchen aus der HotPan nehmen und warm halten. Apfel-Zwiebelmischung anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Auf niedriger Stufe einige Minuten köcheln lassen.
7. Sahne zur Sauce geben, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Filetpäckchen in die Sauce geben, Deckel auflegen und auf niedriger Stufe ca. 8 Minuten garen.

Garzeit: ca. 8 Minuten + 4 Minuten braten



Diese leckeren Fleischpäckchen schmecken auch mit Schweinefiletmedaillons super.





Schmetterlingsnudeln in bunter Tomatensauce

Für 4 Personen

500 g gemischtes Gemüse
(z. B. Möhren, Staudensellerie,
Zucchini und Paprikaschoten)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose (400 g) gehackte Tomaten
400 ml Gemüsebrühe

250 g Schmetterlings-
nudeln (Farfalle)
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamico
Salz, Pfeffer
100 g geriebener
Parmesan

AMC Produkte

Quick Cut
Topf 20 cm 4,0 l
Secuquick softline 20 cm
Navigenio
Audiotherm

 ca. 30 Minuten



1. Gemüse putzen und alles mit dem Quick Cut fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenso fein hacken.
2. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einen Topf geben, Deckel auflegen und mit Hilfe des Audiotherms auf dem Navigenio auf Stufe 6 bis zum Bratfenster aufheizen. Deckel abnehmen und auf Stufe 2 anbraten, nach und nach gehacktes Gemüse zugeben und mit anbraten. Tomaten, Brühe und Nudeln zugeben und alles gut mischen.
3. Secuquick softline aufsetzen und verschließen. Navigenio auf Automatik „A“ schalten, 1 Minute Garzeit am Audiotherm eingeben, aufsetzen und drehen bis das Soft-Symbol erscheint.
4. Secuquick nach Ablauf der Garzeit im umgedrehten Deckel von selbst drucklos werden lassen.
5. Secuquick abnehmen, Olivenöl und Balsamico zugeben, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und mit Parmesan servieren.

Garzeit: ca. 1 Minute
ca. 415 kcal pro Person



TIPP

Durch das vollautomatische Schnellgaren mit Navigenio und Secuquick softline lassen sich die leckeren Farfalle wirklich super-schnell auf den Tisch zaubern. Alles ist so einfach zu machen, dass Ihre Kids hier auch kräftig mithelfen können.





Apfel- Trifle

(Apfel-Schichtspeise)

Für 6 Personen

3 säuerliche Äpfel

50 g getrocknete

Cranberries

1 Päckchen Vanille-
saucenpulver (ohne
Kochen, für ca. 500 ml
Milch)

250 ml Milch

250 g Quark (20%) oder
Ricotta

120 g Cantuccini oder
anderes Mandelgebäck

AMC Produkte

Topf 20 cm 2,3 l

Audiotherm





 ca. 20 Minuten (ohne Kühlzeit)



1. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Tropfnass in einen Topf geben und Cranberries darüber verteilen.
2. Auf höchster Stufe mit Hilfe des Audiotherms bis zum Gemüsefenster aufheizen und auf niedriger Stufe je nach Apfelsorte ca. 5 Minuten garen. Apfelkompott abkühlen lassen.
3. Vanillesaucenpulver nach Packungsanweisung, jedoch nur mit der hier angegebenen Menge Milch, anrühren.
4. Vanillesauce mit Quark verrühren und ca. 30 Minuten kalt stellen.
5. Cantucchini in einen Plastikbeutel geben und mit Hilfe eines Nudelholzes grob zerkleinern.
6. Apfelkompott, Cantuccini und Vanillecreme abwechselnd in Schälchen oder Gläser schichten.
7. Trifle ca. 30 Minuten durchziehen lassen und dann servieren.

Garzeit: ca. 5 Minuten
ca. 255 kcal pro Person

Äpfel enthalten viele verschiedene Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. In der Hitliste der wertvollsten Lebensmittel sind Äpfel damit fast unschlagbar.



**ÄPFEL GEBEN
DIR POWER!**



TIPP

Mit ganz wenig Energie zaubern Sie in nur 8 Minuten einen leckeren Kuchen auf den Tisch. Mit Hilfe des Quick Cuts können Sie ganz einfach und unkompliziert beide Mischungen zubereiten – ein einfacher und schneller Kuchen für spontanen Besuch.





Cheesecake

 20 Minuten



Für 8 Stücke

Teig:

180 g Mehl
3 EL Zucker
150 g Butter

Belag:

400 g Magerquark
oder Ricotta
1 Päckchen Vanille-
zucker
2 EL Mehl
3 Eier
1 Päckchen Zitronen-
schale

Beeren-Topping:

ca. 300 g Beeren-Mix
3 EL Cassis- oder
Himbeersirup

AMC Produkte

Quick Cut
Topf 24 cm 3,5 l
Navigenio
Audiotherm

1. Alle Zutaten für den Teig in einen Quick Cut geben und mit einigen Zügen gut durchmischen. In eine Kombischüssel geben.
2. Alle Zutaten für den Belag in den Quick Cut geben und ebenfalls gut vermischen.
3. Mit Hilfe eines Deckels 24 cm aus Backpapier einen Kreis ausschneiden, der ca. 2 cm größer ist (ca. 28 cm).
4. Topf mit Hilfe des Audiotherm auf dem Navigenio auf Stufe 6 bis zum Bratfenster aufheizen.
5. Backpapier in den Topf legen. 3/4 des Teiges darauf geben und mit einem Esslöffel verteilen, Belag darüber geben. Restlichen Teig zu großen Crumbles verkneten und über den Belag geben.
6. Topf in den umgedrehten Deckel stellen, Navigenio überkopf auflegen und mit kleiner Stufe 8 Minuten goldgelb backen.
7. Etwas abkühlen lassen und aus dem Topf nehmen. Beeren mit dem Sirup vermischen und mit dem warmen oder erkalteten Cheesecake servieren.

Backzeit: 8 Minuten

ca. 330 kcal pro Stück



Zwergen-Brötchen

 ca. 45 Minuten (ohne Wartezeit)



Für 6 Stück

150 g Mehl
1 Prise Salz
2 TL Trockenhefe
20 g Puderzucker
120 ml Milch
20 g flüssige Butter

AMC Produkte

Topf 24 cm 3,5 l
Navigenio
Audiotherm

1. Mehl, Salz, Trockenhefe und Puderzucker in einer Schüssel mischen und eine Vertiefung hineindrücken.
2. Unter Rühren Milch und Butter zugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1,5 cm dick ausrollen und mit einer Tasse oder einem Glas Kreise von ca. 5 cm ausstechen.
4. Mit Hilfe eines Deckels 24 cm einen Kreis aus Backpapier ausschneiden. Topf mit Hilfe des Audiotherms auf dem Navigenio auf Stufe 6 bis zum Bratfenster aufheizen
5. Topf in den umgedrehten Deckel stellen, Backpapier in den Topf legen, Teigkreise mit etwas Abstand darauflegen.
6. Navigenio zunächst ausgeschaltet überkopf auflegen und ca. 5 Minuten backen. Dann den Navigenio auf kleine Stufe schalten und ca. 3 Minuten fertig backen.
7. Die Brötchen am besten lauwarm servieren.

Backzeit: ca. 8 Minuten
ca. 170 kcal pro Stück



Servieren Sie zu den Brötchen die Pfirsich-Kiwi-Konfitüre von Seite 31.







Natürlich
können Sie die
Nuggets auch
mit Gemüse wie
zum Beispiel
Zucchini
zubereiten!

Nuggets:

2 Hähnchenbrüste
400 g Fischfilet (z. B.
Barsch oder Dorsch)
Salz, Pfeffer
3 Eier
4 EL Mehl
100 g Paniermehl
800 ml Öl zum Frittieren

Rote Sauce:

1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
150 g Aprikosenkonfitüre
1 EL Tomatenmark
Cayennepfeffer
1 EL Sojasauce
Salz

Weißer Sauce:

1 kleine Zwiebel
1 hartgekochtes Ei
2 Gewürzgurken
1/2 Bund Schnittlauch
100 g Mayonnaise
150 g Joghurt
1 EL Senf
Salz, Pfeffer

AMC Produkte

Quick Cut
HotPan 28 cm
Navigenio
Audiotherm



Chicken- und Fish-Nuggets rot-weiß

 ca. 45 Minuten



1. Für die rote Sauce Knoblauch und Schalotte schälen. Im Quick Cut fein hacken. Aprikosenkonfitüre und Tomatenmark zugeben, mischen und mit Cayennepfeffer, Sojasauce und Salz abschmecken.
2. Für die weiße Sauce Zwiebel und Ei schälen und mit Gewürzgurken fein würfeln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Alles mit Mayonnaise, Joghurt und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Hähnchenbrust und Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, Mehl und Paniermehl jeweils auf einen Teller geben.
5. Hähnchenfleisch zuerst im Mehl, dann im verquirlten Ei und zum Schluss im Paniermehl wenden.
6. Öl in eine HotPan geben, Deckel auflegen und mit Hilfe des Audiotherms auf dem Navigenio auf Stufe 6 bis zum Bratfenster aufheizen.
7. Panierte Fleischstücke in die HotPan geben, auf Stufe 2 reduzieren und Deckel auflegen. Frittieren bis der Wendepunkt bei 90°C erreicht ist. Nuggets kurz wenden, herausnehmen sobald sie goldbraun sind und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
8. Ebenso die Fischstücke panieren und frittieren. Nuggets möglichst heiß mit den Saucen servieren.

Backzeit: je ca. 2 Minuten



Mit dem AMC Visiotherm haben Sie die perfekte Kontrolle über die richtige Frittieretemperatur und können verschiedene Zutaten nacheinander im gleichen Öl frittieren.



Spieße:

500 g Hähnchenbrust
2 EL Erdnussöl
Gewürzmischung für
Brathähnchen

Paprika-Mix:

2 kleine bunte Paprikaschoten
1 kleine Zucchini
1 kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer
abgeriebene Bio-
Zitronenschale

Erdnuss-Sauce:

50 g Erdnussbutter
50 ml warme Geflügelbrühe
Sojasauce
Honig
Cayennepfeffer

AMC Produkte

Quick Cut
Topf 26 cm 1,3 l
Arondo Griddle 32 cm



Zauberspieße mit bunter Erdnuss-Sauce

 ca. 30 Minuten (ohne Marinierzeit)



1. Hähnchenbrust längs in schmale Streifen schneiden, mit Öl und Gewürz mischen und zugedeckt ca. 30 Minuten marinieren.
2. Für den Paprika-Mix Paprikaschoten und Zucchini putzen, im Quick Cut fein hacken und in einen Topf geben. Zwiebel schälen, ebenfalls fein hacken und über dem Gemüse verteilen.
3. Auf höchster Stufe bis zum Gemüsefenster aufheizen und auf niedriger Stufe ca. 1 Minute garen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale würzen.
4. Für die Erdnuss-Sauce Erdnussbutter mit der warmen Brühe glatt rühren und mit Sojasauce, etwas Honig und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken.
5. Fleischstreifen wellenförmig auf vier Spieße stecken. Arondo Griddle mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen.
6. Spieße einlegen und Deckel auflegen. Auf niedriger Stufe braten bis der Wendepunkt bei 90 °C erreicht ist.
7. Spieße wenden und zweite Seite ebenfalls braten bis der Wendepunkt erreicht ist.
8. Arondo Griddle von der Kochstelle nehmen und Spieße je nach Dicke ca. 5 Minuten ziehen lassen.
9. Zauberspieße mit dem Paprika-Mix und der Erdnuss-Sauce anrichten.

Garzeit: ca. 1 Minute + 5 Minuten braten
ca. 375 kcal pro Person





Brokkolino's Lieblingspüree

 30 Minuten



Für 4 Personen

500 g Brokkoli
400 g mehligkochende
Kartoffeln
20 g Butter
200 ml heiße Milch
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
2 EL geröstete Pinien-
kerne

AMC Produkte

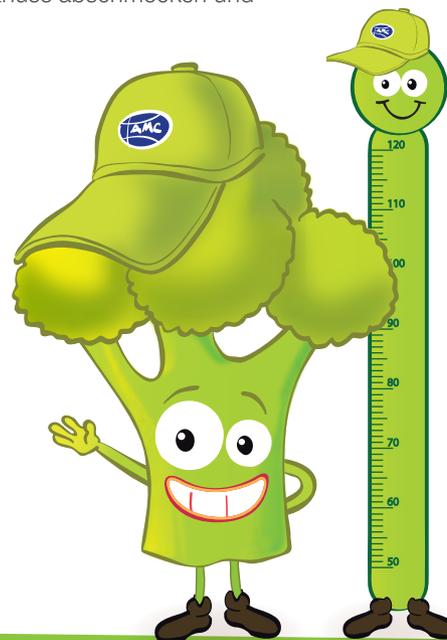
Topf 20 cm 2,3 l
Kombi-Siebeinsatz
Deckel 24 cm
Audiotherm

1. Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen, Kartoffeln schälen und klein würfeln.
2. Kartoffelwürfel tropfnass in einen Topf geben und Brokkoli im Kombi-Siebeinsatz darüber setzen. Mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Gemüsefenster aufheizen und auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten garen.
3. Butter zu den Kartoffeln geben und fein zerstampfen. Brokkoli mit heißer Milch in einem passenden Gefäß pürieren und anschließend unter die gestampften Kartoffeln mischen.
4. Gemüsepüree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit Pinienkernen betreut servieren.

Garzeit: ca. 20 Minuten
ca. 185 kcal

ISS BROKKOLI... UND WERDE GROSS & STARK!

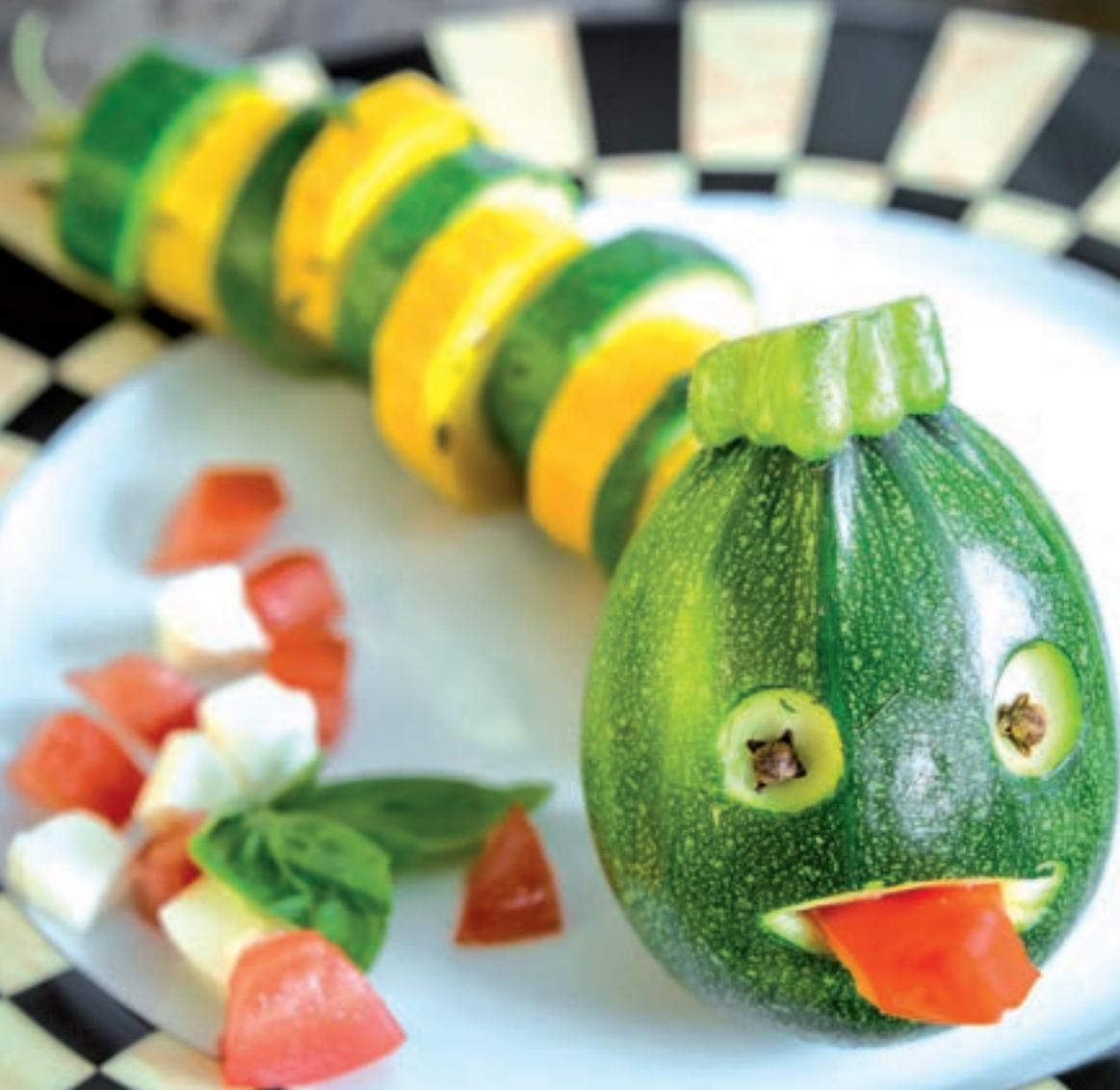
Der kalorienarme Brokkoli ist ein richtiges Kraftpaket, was wertvolle Inhaltsstoffe angeht – er enthält z. B. viel Kalzium und ist deshalb besonders wertvoll für das Wachstum von Kindern.





TIPP

Für ein lockeres Püree sollten Kartoffeln nur mit einem Kartoffelstampfer zerdrückt werden. Andere Gemüse werden besser fein cremig mit einem Mixstab püriert. Mit dem tollen AMC Kombi-Siebeinsatz können Gemüse und Kartoffeln dafür ganz einfach getrennt und trotzdem auf nur einer Kochplatte gegart werden.





Bunte Zucchini-Spieße

 ca. 30 Minuten



Für 4 Personen

2 kleine gelbe Zucchini
2 kleine grüne Zucchini
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
2 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
Pfeffer
2 Tomaten
1 Kugel (125 g)
Mozzarella
3 Stängel Basilikum
Meersalz

AMC Produkte

Topf 24 cm 3,5 l
EasyQuick mit
Dichtring 24 cm
Softiera-Einsatz 24 cm
Audiotherm
Navigenio

1. Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Thymian- und Rosmarinblätter abzupfen und fein hacken. Zucchini-Scheiben, Kräuter, Zitronensaft, Olivenöl und Pfeffer mischen und ca. 30 Minuten marinieren.
2. Zucchini-Scheiben abwechselnd auf vier Holzspieße stecken und in einen Softiera-Einsatz geben.
3. Wasser (ca. 150 ml) in Topf füllen und EasyQuick mit Dichtring 24 cm aufsetzen. Navigenio auf Automatik „A“ stellen, 3 Minuten Garzeit am Audiotherm eingeben, aufsetzen und drehen bis das Steam-Symbol erscheint.
4. In der Zwischenzeit Tomaten putzen und in kleine Würfel schneiden, Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls klein würfeln und Basilikumblätter abzupfen.
5. Zucchini-Spieße anrichten, Tomaten- und Mozzarellawürfel darübergeben und mit etwas Meersalz würzen. Mit Basilikum garniert sofort servieren.

Garzeit: ca. 3 Minuten



Falls Sie zu Hause einen großen Rosmarinstrauch haben, sieht es hübsch aus, wenn Sie zum Aufspießen lange Rosmarinzweige verwenden – zusammen mit einer kleinen runden Zucchini wird daraus ganz einfach eine lustige Raupe.



Gefüllte Crêpes

**MIT SCHINKEN
UND KÄSECREME**

Für 6 Personen

Crêpes:

4 Eier

150 ml Milch

150 ml Sahne

1/2 TL Salz

6 EL Mehl

Füllung und Sauce:

50 g Walnüsse

3 Möhren

1/2 Bund glatte Petersilie

20 g Butter

2 EL Mehl

250 ml Gemüsebrühe

250 ml Milch

150 g geriebener würziger Käse

6 Scheiben gekochter Schinken

AMC Produkte

Navigenio

HotPan 28 cm

Milchtopf

Topf 24 cm 3,5 l



 ca. 60 Minuten



1. Alle Zutaten für die Crêpes miteinander verrühren.
2. Eine HotPan mit Hilfe des Audiotherms auf dem Navigenio auf Stufe 6 bis zum Bratfenster aufheizen. Navigenio ausschalten, ca. 1/6 Teig hineingießen und verteilen.
3. Navigenio auf Stufe 2 schalten und Deckel auflegen. Sobald der Wendepunkt bei 90 °C erreicht ist, kann der Crêpe gewendet werden.
4. Deckel auflegen, sobald wieder 90 °C erreicht sind, ist der Crêpe fertig.
5. Restliche Crêpes wie beschrieben und weiterhin bei niedriger Stufe (falls nötig, bei den letzten Crêpes etwas erhöhen) fertig braten. Dabei ist der richtige Zeitpunkt zum Wenden immer bei 90 °C und fertig sind sie, sobald erneut 90 °C erreicht sind.
6. Für die Füllung Walnüsse im Quick Cut hacken und herausnehmen. Möhren schälen, in grobe Stücke schneiden, Petersilienblätter abzupfen und beides im Quick Cut sehr fein hacken.
7. Butter in einem Milchtopf auf höchster Stufe aufheizen. Sobald Blasen sichtbar sind, Mehl zugeben und unter Rühren anschwitzen. Brühe und Milch nach und nach einrühren. Sauce ca. 5 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.
8. 100 g Käse in der Sauce schmelzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Crêpes jeweils mit einer Scheibe Schinken belegen, ca. 1 Esslöffel Möhren-Mix darüber verteilen und eng aufrollen.
10. Einen Topf auf den heißen Navigenio stellen. Hälfte der Käsesauce hineingeben und gefüllte Crêpes hineinsetzen. Restlichen Möhren-Mix mit der übrigen Sauce mischen und über den Crêpe-Rollen verteilen.
11. Gehackte Walnüsse und restlichen Käse darüber verteilen. Topf in den umgedrehten Deckel stellen, Navigenio überkopf auflegen und auf kleiner Stufe ca. 20 Minuten backen.

Garzeit: ca. 15 Minuten braten + ca. 20 Minuten gratinieren
ca. 450 kcal pro Person



Knusper-Früchte mit Stracciatella-Dip

 ca. 60 Minuten



Für 6 Personen

Stracciatella-Dip:

300 g griechischer Joghurt
30 g Schokoladenraspel
1 Päckchen Vanillezucker

Knusper-Früchte:

1 Banane (nicht zu reif)
1 feste Mango
200 g frische Ananas
1 säuerlicher Apfel
3 EL Zitronensaft
2 Eier
5 EL Mehl
100 g Paniermehl
50 g Kokosflocken
800 ml Frittieröl

AMC Produkte

HotPan 28 cm
Navigenio
Audiotherm

Stracciatella-Dip:

1. Joghurt mit Schokoladenraspeln und Vanillezucker verrühren und bis zum Servieren kühl stellen.

Knusper-Früchte:

2. Alle Früchte schälen, vom Stein oder Strunk befreien bzw. entkernen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Bananen- und Apfelstücke mit Zitronensaft mischen.
4. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, Mehl ebenfalls auf einen Teller geben und Paniermehl auf einem weiteren Teller mit den Kokosflocken mischen.
5. Frittieröl in eine HotPan geben, Deckel auflegen und mit Hilfe des Audiotherms auf dem Navigenio auf Stufe 6 bis zum Bratfenster aufheizen.
6. Apfel- und Bananenstücke auf Küchenpapier trockentupfen. Alle Fruchtstücke nacheinander zunächst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in der Paniermehlmischung wenden.
7. Erste Portion panierte Früchte in die HotPan geben, auf Stufe 2 reduzieren und Deckel auflegen. Frittieren bis der Wendepunkt bei 90°C erreicht ist.
8. Deckel abnehmen, eventuell anhängende Feuchtigkeit von der Innenseite des Deckels mit Küchenpapier entfernen. Früchte etwas hin- und herwenden und herausnehmen, sobald sie gold-braun sind.
9. Frittierte Früchte auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und restliche Früchte ebenso frittieren. Knusper-Früchte etwas abkühlen lassen und warm mit dem Stracciatella-Dip servieren.

Frittierzeit: je ca. 2 Minuten

ca. 315 kcal pro Person





Walina's power- frisches Knusper- Frühstück

Für 6 Personen

Knuspermüsli:
70 g Walnüsse
2 EL Kokosflocken
3 EL Leinsamen
2 EL Kürbiskerne
20 g gepuffter
Amaranth

20 g gepuffter Dinkel
30 g Haferflocken
20 g Dinkelflakes
1 EL Kokosöl
1 EL Honig
1 TL Zimt

Joghurt-Früchtemix:
500 g gemischte
frische Beeren
500 g Magerjoghurt
100 ml Milch
3 EL flüssiger Honig
oder Ahornsirup

AMC Produkte

Quick Cut
Topf 24 cm 3,5 l
Navigenio

TIPP

Die Früchte lassen sich je nach Saison oder Belieben variieren – ebenso lecker wie Beeren schmecken Pfirsich-, Aprikosen- oder Zwetschgenstücke. Bananenscheiben und Apfel- oder Birnenschnitze sind das ganze Jahr über eine tolle Alternative.

 ca. 25 Minuten



1. Nüsse in den Quick Cut geben, grob hacken und mit allen Zutaten bis einschließlich Dinkel-flakes in eine Schüssel geben.
2. Kokosöl erwärmen, mit Honig und Zimt verrühren, zur Granola-Mischung geben und gut unter-mischen. Mit Hilfe des Deckels 24 cm einen Kreis aus Backpapier ausschneiden.
3. Topf auf dem Navigenio mit Hilfe des Audiotherm auf Stufe 6 bis zum Bratfenster aufheizen. Backpapier einlegen, Granola-Mischung darauf verteilen und Topf in den umgedrehten Deckel stellen.
4. Navigenio überkopf auflegen und auf kleine Stufe schalten. Nach ca. 30 Sekunden Granola-Mischung umrühren und Vorgang so lange wiederholen bis rundherum eine schöne Bräunung erreicht ist.
5. Granola-Mischung herausnehmen und abkühlen lassen.
6. Beerenobst putzen und auf Schälchen verteilen. Joghurt mit Milch und Honig oder Ahornsirup verrühren.
7. Verrührten Joghurt zusammen mit dem Granola auf den Beeren anrichten.

Backzeit: ca. 3 Minuten
ca. 325 kcal pro Person

Walnüsse sind durch ihren hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren genial für das tolle Knusper-Frühstück, denn sie sind super-wichtig für schlaue Köpfe!





Avocado Sandwich

 ca. 10 Minuten



Für 4 Sandwiches

8 Scheiben Toastbrot
4 TL Frischkäse oder
Käsescheiben
Kresse, Sprossen
oder Salatblätter
(z. B. Romanesco)
1 Tomate
1 Avocado

AMC Produkte

Arondo Griddle 28 cm
Navigenio
Audiotherm

1. Vier Toastbrot-scheiben mit Frischkäse bestreichen oder mit je einer Scheibe Käse belegen. Mit Kresse, Sprossen oder Salat belegen. Tomate in dünne Scheiben schneiden und je eine Scheibe darauf legen.
2. Avocado entsteinen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und auf den Toasts verteilen.
3. Mit den restlichen vier Toastscheiben belegen, etwas zusammendrücken.
4. Arondo Griddle mit Hilfe des Audiotherms auf dem Navigenio auf Stufe 6 bis zum Bratfenster aufheizen. Sandwiches in den Arondo legen, Navigenio ausschalten und Deckel auflegen. Sandwiches nach ca. 1 Minute wenden und Deckel wieder auflegen.
5. Nach ca. 5 Minuten, der rote Zeiger des Visiotherm hat jetzt das Gemüsefenster erreicht, sind die Sandwiches heiß und knusprig gold-braun.

Garzeit: 7 Minuten

ca. 205 kcal pro Sandwich



Walina mag ihr Sandwich am liebsten mit Frischkäse, etwas Kresse, Tomate und Avocado.



TIPP

Verwenden Sie am besten Toastbrot mit Vollkornanteil, das schmeckt nussiger und punktet mit wertvollen Ballaststoffen.



HALLOWEEN



Gnocchi Bolognese

Für 4 Personen

Kürbis-Gnocchi:

500 g Kürbis

Salz

175 g Mehl und Mehl
zum Bearbeiten

Bolognese:

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

3 Stangen Stauden-

Sellerie

2 Möhren

400 g Rinderhack-
fleisch

2 EL Tomatenmark

400 g gehackte

Tomaten (Konserve)

250 ml kräftige

Fleischbrühe

1 TL getrocknete

italienische Kräuter

Salz, Pfeffer

Cayennepfeffer

Olivener Öl

gehobelter Parmesan

AMC Produkte

Topf 24 cm 3,5 l

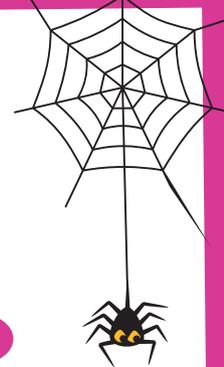
Navigenio

Audiotherm

Quick Cut

Eurasia 24 cm





 ca. 90 Minuten



1. Kürbis schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden.
2. Mit Hilfe des Deckels 24 cm einen Kreis aus Backpapier ausschneiden. Einen Topf auf dem Navigenio mit Hilfe des Audiotherms auf Stufe 6 bis zum Bratfenster aufheizen.
3. Backpapier in den Topf legen, Kürbisstücke darauf verteilen und Topf in den umgedrehten Deckel stellen.
4. Navigenio überkopf auflegen und Kürbis auf kleiner Stufe je nach Sorte und Schnittgröße ca. 25 Minuten backen.
5. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen, Staudensellerie putzen und alles nach und nach im Quick Cut fein hacken.
6. Eurasia auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen und Hackfleisch auf niedriger Stufe krümelig anbraten.
7. Gemüse-Zwiebelmischung zugeben und mit anbraten. Tomatenmarkiterrühren und kurz anschwitzen. Gehackte Tomaten und Brühe zugeben und alles gut mischen.
8. Auf höchster Stufe bis zum Gemüsefenster aufheizen und auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten garen.
9. Kürbis aus dem Topf nehmen, gut abtropfen lassen, fein pürieren und anschließend auskühlen lassen.
10. Ca. 1,5 Teelöffel Salz zum Kürbispüree geben und Mehl unterkneten bis ein geschmeidiger und formbarer Teig entstanden ist.
11. Aus dem Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche Rollen formen, in kleine Stücke schneiden und diese mit einer Gabel zur typischen Gnocchi-Form rollen.
12. Reichlich Wasser in einem passenden Topf aufkochen, salzen und die Gnocchi ohne Deckel portionsweise auf niedriger Stufe garen bis sie an der Oberfläche schwimmen.
13. Gnocchi mit einer Schaumkelle entnehmen und warm halten, restliche Gnocchi ebenso garen.
14. Getrocknete Kräuter zur Bolognese-Sauce geben, mit den Gewürzen und Olivenöl würzig abschmecken und zusammen mit Gnocchi und Parmesan anrichten.

Garzeit: ca. 25 Minuten backen + ca. 20 Minuten
ca. 440 kcal pro Person



Zaubergarten mit Knusper-Käsekruste

 ca. 30 Minuten



Für 4 Personen

Gemüse:

- 4 Möhren
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 kleiner Blumenkohl

Käse-Haube:

- 50 g Knäckebrot
(oder Salzcracker)
- 3 EL Olivenöl
- 50 g Parmesan
- 50 g Mandelstifte

AMC Produkte

- Topf 20 cm 2,3 l
- Navigenio
- Audiotherm
- Quick Cut

1. Möhren schälen, Zucchini und Paprikaschote putzen und alles in Streifen schneiden. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen.
2. Gemüse mischen und tropfnass in einen Topf geben. Navigenio auf Automatik „A“ schalten, 15 Minuten Garzeit am Audiotherm eingeben, aufsetzen und drehen bis das Gemüse-Symbol erscheint.
3. Knäckebrot oder Salzcracker in Stücke brechen und im Quick Cut grob zerkleinern. Olivenöl, Parmesan und Mandeln zugeben und vermischen.
4. Knuspermischung über dem Gemüse verteilen und Topf in den umgedrehten Deckel stellen. Navigenio überkopf auflegen und auf großer Stufe ca. 5 Minuten gratinieren.

Garzeit: ca. 15 Minuten + ca. 5 Minuten gratinieren
ca. 265 kcal pro Person







Für 4 Personen

100 g Sojagranulat für Gehacktes
(oder ca. 400 g vorgegartes
Soja-Gehacktes aus dem Kühlregal)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
400 g Kidney-Bohnen (Konserve)
80 g Gemüsemais (Konserve)
2 EL Tomatenmark
400 g gehackte Tomaten (Konserve)
250 ml kräftige Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer
gemahlener Koriander
8 Tortillas aus Weizen- oder Maismehl

AMC Produkte

Quick Cut
GourmetLine 24 cm
EasyQuick mit Dichtring 24 cm
Kombi-Siebeinsatz

TIPP

Ein Tipp für alle, die mit einer fleischlosen Variante noch nicht so vertraut sind: Versuchen Sie es einfach mal – gut gewürzt schmeckt „sin carne“ mindestens genauso gut wie die Variante mit Fleisch. Alle, die das nicht mögen, braten einfach ca. 400 g Hackfleisch an.



Fajitas sin carne

(Vegetarische Fajitas)

 ca. 45 Minuten



1. Ca. 1,5 l Wasser einmal aufkochen, Sojagranulat damit übergießen und ca. 10 Minuten einweichen (Packungshinweise beachten). Danach auf ein Sieb geben und gut ausdrücken. Vorgegartes Produkt kann direkt wie unter Punkt 4 beschrieben verwendet werden.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen, in grobe Stücke schneiden und im Quick Cut fein hacken. Kidney-Bohnen auf ein Sieb geben und abspülen, Mais abgießen.
3. Zwiebel-Mix in eine GourmetLine geben, EasyQuick mit Dichtring 24 cm aufsetzen und auf dem Navigenio mit Hilfe des Audiotherm auf Stufe 6 bis zum Bratfenster aufheizen.
4. EasyQuick abnehmen und Mischung auf Stufe 2 anbraten. Soja-Gehacktes zugeben und kurz mit anbraten. Bohnen und Mais zugeben, Tomatenmark unterrühren.
5. Ebenso gehackte Tomaten und Brühe zugeben und alles gut mischen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Koriander würzen.
6. EasyQuick aufsetzen, Navigenio auf Automatik „A“ schalten, 10 Minuten Garzeit am Audiotherm eingeben, aufsetzen und drehen bis das Steam-Symbol erscheint.
7. Einen Kreis aus Backpapier ausschneiden und in den Kombi-Siebeinsatz legen. Tortillas einzeln aus der Packung nehmen und übereinander in den Siebeinsatz legen. EasyQuick abnehmen, Siebeinsatz auf den Topf setzen. EasyQuick wieder aufsetzen, 1 Minute Garzeit am Audiotherm eingeben, aufsetzen und drehen bis das Steam-Symbol erscheint.
8. Chili abschmecken und zusammen mit den Tortillas und weiteren Zutaten zum Garnieren (siehe Tipp) servieren.

Garzeit: ca. 11 Minuten
ca. 480 kcal pro Person



Fajitas mit vielen bunten Zutaten nach Belieben anrichten: z. B. mit geraspelttem Käse nach Geschmack, Eisbergsalat in mundgerechten Stücken, Avocado-Stückchen, Sauerrahm und roten Paprikastreifen.



Für 4 Personen

Hefeteig:

250 g Mehl
2 TL Trockenhefe
125 ml lauwarme
Milch
20 g Zucker
1 TL Salz
25 g weiche
Butter
1 Ei
1 Eigelb
Butter zum
Einfetten

Füllung:

1 kleine Dose
Thunfisch (im
Salzwasser)
1 Tomate
1 Stängel Peter-
silie

Dip:

100 g Salatgurke
200 g griechischer
Joghurt
Frische Kräuter
(z. B. Petersilie
und Dill)
Salz, Pfeffer

AMC Produkte

Topf 24 cm 5.0 l
Softiera-Einsatz 24 cm
EasyQuick mit Dichtring 24 cm
Audiotherm
Navigenio
Quick Cut



Thunfisch-Knödel mit Joghurtsauce

 ca. 60 Minuten



1. Für den Hefeteig Mehl mit Hefe, Milch, Zucker, Salz, Butter und Ei sowie Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Für die Füllung Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerkleinern, Tomate in kleine Würfel schneiden und Petersilienblätter hacken. Alles vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Hefeteig in vier Stücke schneiden, mit der Hand flach drücken und jeweils mit ca. zwei Esslöffeln Thunfischmasse füllen. Teig über der Füllung gut verschließen und zu einem Knödel formen.
4. Softiera-Einsatz 24 cm mit Butter einfetten und die gefüllten Dampfnudeln hineinsetzen.
5. Wasser (ca. 150 ml) in Topf geben und Softiera-Einsatz hineinstellen. EasyQuick mit Dichtring 24 cm auf Topf aufsetzen und auf den Navigenio stellen. Navigenio auf Automatik „A“ schalten, 15 Minuten Garzeit in den Audiotherm eingeben, aufsetzen und drehen bis das Steam-Symbol erscheint.
6. Für die Sauce Salatgurke waschen. In ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Im Quick Cut zerkleinern. Kräuterblätter abzupfen, zugeben und nochmals mit einigen Zügen zerkleinern. Joghurt unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Nach Ablauf der Garzeit Softiera-Einsatz herausnehmen. Dampfnudeln halbieren und mit Joghurt anrichten.

Garzeit: 15 Minuten

ca. 460 kcal pro Person



Nudelauf mit Spinat

 ca. 25 Minuten



Für 4 Personen

250 g Pasta (z. B. Maccaroni)
450 ml Gemüsebrühe
200 g tiefgekühlter Spinat
150 ml Ricotta
1 Ei
Salz, Pfeffer
Muskat
100 g geriebener Käse

AMC Produkte

Topf 20 cm 3,0 l
Secuquick softline 20 cm
Navigenio
Audiotherm

1. Nudeln und Brühe in einem Topf mischen. Gefrorenen Spinat daraufgeben.
2. Secuquick softline aufsetzen und verschließen. Navigenio auf Automatik „A“ schalten, 5 Minuten Garzeit am Audiotherm eingeben, aufsetzen und drehen bis das Soft-Symbol erscheint.
3. Nach Ablauf der Garzeit Secuquick drucklos machen und abnehmen.
4. Ricotta mit Ei verquirlen und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Käse darüberstreuen.
5. Navigenio überkopf auflegen und auf großer Stufe ca. 6 Minuten goldbraun gratinieren.

Garzeit: ca. 5 Minuten + ca. 6 Minuten gratinieren
ca. 450 kcal pro Person



Ein paar gehackte Walnüsse mit dem Käse über dem Nudelauf sorgen für eine knusprige Kruste und liefern zudem wertvolle Fettsäuren, Vitamin E und Magnesium.



Walnuss-Zopf

 ca. 60 Minuten (ohne Wartezeit)

Teig:

125 ml Milch
50 g Butter
250 g Mehl
1/2 Päckchen
Trockenhefe
60 g Zucker
1 Prise Salz

Füllung:

100 g Walnüsse
1 Ei
1 Päckchen Vanille-
zucker
2 EL Zucker
2 EL Sahne

AMC Produkte

Milchtopf 16 cm
Quick Cut
GourmetLine
20 cm 2,6 l
Navigenio

1. Milch mit Butter in einem Milchtopf leicht erwärmen, Mehl mit der Trockenhefe in einer Schüssel mischen und eine Mulde hineindrücken.
2. Zucker und Salz hineingeben, lauwarmer Milchmischung zugießen und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.
3. Für die Füllung Walnüsse im Quick Cut fein hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren. Hefeteig zu einem Rechteck ausrollen, Füllung darauf verstreichen und aufrollen.
4. Einen Kreis aus Backpapier ausschneiden (Ø 20 cm) und in eine GourmetLine legen. Teigrolle längs in der Mitte ganz durchschneiden und beide Hälften mit den Schnittflächen nach oben umeinander wickeln, Enden gut zusammendrücken.
5. Zopf in die GourmetLine legen. Kochstelle auf niedrige Stufe stellen und Navigenio überkopf mit kleiner Stufe auflegen. Nuss-Zopf ca. 25 Minuten goldbraun backen.
6. Herausnehmen und auskühlen lassen. Am besten lauwarm servieren

Backzeit: ca. 25 Minuten
ca. 325 kcal pro Person



Außer mit den wertvollen Walnüssen schmeckt dieser Zopf auch mit Haselnüssen oder Mandeln sehr lecker – sie sind reich an Vitamin E und Eiweiß und somit z. B. wichtig für die Konzentration und den Muskelaufbau.





Pfannkuchen-Türmchen

L ca. 30 Minuten (ohne Wartezeit)

Für 12 Türmchen

Pfannkuchenteig:

200 g Mehl

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

2 Eier

150 ml Sahne

150 ml Milch

Topping:

50 g Konfitüre oder

Apfelmus

100 g frische Beeren

(z. B. Himbeeren,

Erdbeeren oder

Heidelbeeren)

100 g Quark oder

Ricotta

AMC Produkte

HotPan 28 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, Salz und Eier zugeben. Mit Sahne und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
2. HotPan 28 cm mit Hilfe des Audiotherm auf dem Navigenio auf Stufe 6 bis zum Bratfenster aufheizen. Navigenio ausschalten.
3. Mit Hilfe eines Eszlöffels 6 kleine Pfannkuchen in die Hot Pan geben. Navigenio auf Stufe 2 schalten, Deckel auflegen und erste Seite braten, bis der Wendepunkt bei 90°C erreicht ist. Mini-Pfannkuchen wenden. Deckel erneut auflegen und fertig braten, bis wiederum 90°C erreicht sind.
4. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren, dabei ist der richtige Zeitpunkt zum Wenden immer bei 90°C, fertig sind sie immer sobald wieder 90°C erreicht sind.
5. Falls nötig, die Stufe vom Navigenio etwas erhöhen Mini-Pfannkuchen warm halten und zum Anrichten mit Zutaten nach Wahl zu Türmchen zusammensetzen.

Bratzeit: ca. 2 Minuten



Lassen Sie die Kids wählen und belegen! Ob Konfitüre, Apfelmus, frisches Obst oder Quark – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Für noch mehr Stapelspaß: Schokostreusel, Zimt-Zucker, gehackte und geröstete Nüsse, Erdnussbutter oder Nuss-Nougatcreme bereitstellen. Die Kids werden Sie dafür lieben!





Omeletts für Langschläfer

Für 4 Personen

120 g gekochter
Schinken
2 Tomaten
100 g Champignons
1/2 Bund Schnitt-
lauch
6 Eier

6 EL Milch
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
2 EL flüssige
Butter oder Öl
2 EL geriebener
Käse

AMC Produkte

HotPan 24 cm
Navigenio
Audiotherm





 ca. 20 Minuten



1. Schinken in feine Würfel schneiden, Tomaten putzen und klein würfeln, Champignons mit einem Pinsel oder Tuch säubern und ebenfalls würfeln. Schnittlauch fein schneiden. Alle Zutaten miteinander mischen.
2. Eier mit Milch schaumig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, Butter oder Öl unterrühren.
3. HotPan mit Hilfe des Audiotherms auf dem Navigenio auf Stufe 6 bis zum Bratfenster aufheizen.
4. Hälfte der Eimischung in die HotPan gießen, Hälfte der anderen Zutaten sowie einen Esslöffel Käse darübergerben.
5. HotPan auf eine feuerfeste Unterlage stellen und Navigenio überkopf auflegen. Auf kleiner Stufe ca. 5 Minuten gold-braun backen.
6. HotPan wieder bei Stufe 6 auf den Navigenio stellen, erstes Omelette herausnehmen und warm halten.
7. Restliche Eimischung und Zutaten wie beschrieben in die HotPan geben und restlichen Käse darüber verteilen.
8. HotPan nochmals auf eine feuerfeste Unterlage stellen, Navigenio überkopf auflegen und das zweite Omelette ebenfalls ca. 5 Minuten gold-braun backen.
9. Omeletts halbieren oder vierteln und sofort servieren.

Gratinierzeit: je ca. 5 Minuten

ca. 254 kcal pro Person



FÜR KLEINE GESPENSTER



TIPP

Kürbis ist nicht nur ideal für leckere Suppen, er enthält zudem viele wertvolle Inhaltsstoffe: z. B. Beta-Carotin (Provitamin A), Mineralstoffe wie Kalium und Eisen sowie viele sättigende Ballaststoffe.



Partysuppe

 ca. 45 Minuten



Für 8 Personen

Suppe:

1,2 kg Kürbis (z. B.
Muskatkürbis)
1 Zwiebel
800 ml Geflügel-
brühe
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Muskat
5 Stängel glatte
Petersilie

Hackfleischklößchen:

1 kleine Zwiebel
1 Banane
300 g gemischtes
Hackfleisch
Salz, Pfeffer
Currypulver

AMC Produkte

Topf 24 cm 5,0 l
HotPan 28 cm

1. Kürbis schälen und würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kürbis tropfnass in einen Topf geben, Zwiebel darüber verteilen und mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Gemüsefenster aufheizen. Auf niedriger Stufe ca. 15 Minuten garen.
2. Nach Ende der Garzeit Brühe und Sahne zugeben und alles mit einem Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Für die Hackfleischklößchen Zwiebel schälen und fein würfeln. Banane schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Beides mit Hackfleisch verkneten und pikant würzen.
4. Aus dem Hackfleischteig kleine runde Hackbällchen rollen. Eine HotPan auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen, Hackbällchen einlegen, Deckel auflegen und auf niedriger Stufe bis zum Wendepunkt bei 90°C braten.
5. Hackbällchen wenden, Deckel erneut auflegen und auf der ausgeschalteten Kochstelle je nach Dicke noch ca. 6 Minuten garziehen lassen.
6. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Suppe anrichten, jeweils 2-3 Hackbällchen hineingeben, je einen Klecks Sahne daraufsetzen und diesen mit etwas Currypulver bestäuben. Alles mit Petersilie bestreut servieren.

Garzeit: ca. 15 Minuten+ ca. 8 Minuten braten
ca. 165 kcal pro Person





Selbstgebaute Hamburger

 ca. 40 Minuten



Für 4 Personen

1 Tomate
2 Gewürzgurken
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g Hackfleisch
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
4 Hamburger-Brötchen
4 TL Mayonnaise
4 Salatblätter
4 TL Tomatenketchup
4 kleine Scheiben Käse

AMC Produkte

HotPan 28 cm
Audiotherm

1. Tomate putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden, Gewürzgurken längs in Scheiben schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides im Quick Cut sehr fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebel-Mischung verkneten, mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Hackfleischteig vier flache Patties formen.
3. HotPan 28 cm mit Hilfe des Audiotherms auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen, auf niedrige Stufe reduzieren, Patties einlegen, Deckel auflegen und braten bis der Wendepunkt bei 90 °C erreicht ist. Wenden, Deckel wieder auflegen, Kochstelle ausschalten und braten, bis der Wendepunkt bei 90 °C wiederum erreicht ist. HotPan von der Kochstelle nehmen und Patties ca. 5 Minuten garziehen lassen.
4. Hamburger-Brötchen aufschneiden und nach Belieben leicht antoasten. Untere Hälfte mit je einem Teelöffel Mayonnaise bestreichen, je ein geputztes Salatblatt und Gewürzgurken- und Tomatenscheiben darauf verteilen.
5. Heiße Patties daraufsetzen und eine Scheibe Käse daraufgeben. Ketchup daraufverteilen, Brötchendeckel aufsetzen und sofort servieren.

Bratzeit: ca. 8 Minuten
ca. 475 kcal pro Person



Wählen Sie für gesunde und „leichtere“ Hamburger fettarmes Hackfleisch aus. Mit der AMC HotPan gelingen sogar Geflügel-Patties ohne Zusatz von Fett perfekt.







Piratenfilet mit Knusper-Schuppen

 ca. 30 Minuten



Für 4 Personen

1 kleine dünne
Zucchini
3 kleine mehlig-
kochende Kartoffeln
4 Stücke weißes
Fischfilet (z. B. Kabel-
jau, à ca. 120 g)
2 EL flüssige Butter
Salz, Pfeffer
100 g Kräuterfrisch-
käse
3 EL geriebener
Parmesan
1 Eigelb
1 Zweig Rosmarin

AMC Produkte

Topf 24 cm 3,5 l
Navigenio
Audiotherm

1. Zucchini putzen, Kartoffeln schälen und beides in dünne Scheiben hobeln.
2. Fischfilet trockentupfen und auf einen Bogen Backpapier legen. Auf einer Seite mit wenig Butter einpinseln, wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Frischkäse mit Parmesan und Eigelb verrühren und Fischfilets damit bestreichen. Zucchini- und Kartoffelscheiben schuppenartig auf das Fischfilet legen. Schuppen mit restlicher Butter einpinseln.
4. Topf auf dem Navigenio mit Hilfe des Audiotherm auf Stufe 6 bis zum Bratfenster aufheizen.
5. Topf in den umgedrehten Deckel stellen, Fischfilets einlegen und Navigenio überkopf auflegen.
6. Fisch auf großer Stufe 5 Minuten gold-braun backen.
7. Rosmarinblättchen abzupfen und zum Servieren über den Fisch geben.

Backzeit: ca. 5 Minuten
ca. 280 kcal pro Person





Kartoffelburger mit Mini-Tomatensalat

 ca. 60 Minuten (ohne Wartezeit)



Für 4 Personen

Kartoffelburger:
500 g mehligkochende
Kartoffeln
1 Zwiebel
100 g frischer Spinat
1 Ei
30 g geriebener
Parmesan
60 g Paniermehl
Salz
1 Prise Muskatnuss
3 TL Butter

Mini-Tomatensalat:
500 g Cocktail-
Tomaten
1 Frühlingszwiebel
2 EL Olivenöl
1 EL Balsamico
Salz, Pfeffer

AMC Produkte

Quick Cut
HotPan 28 cm

1. Kartoffeln gut waschen und im Softiera-Einsatz mit dem Secuquick softline je nach Größe ca. 15 Minuten schnellgaren. Kartoffeln pellen, auskühlen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder grob raspeln.
2. Zwiebel schälen, Spinat putzen und beides zusammen nach und nach im Quick Cut fein hacken.
3. Kartoffeln und Spinat-Mix mit Ei, Parmesan und Paniermehl verkneten und mit Salz und Muskat kräftig würzen.
4. Aus der Masse acht dicke Burger formen und kalt stellen. Cocktail-Tomaten putzen und halbieren oder vierteln, Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.
5. Tomaten und Zwiebel mit Öl und Balsamico mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Butter in eine HotPan geben und auf höchster Stufe aufheizen. Sobald die Butter zu schäumen beginnt, durch Schwenken in der HotPan verteilen und Kartoffelburger einlegen.
7. Deckel auflegen und auf höchster Stufe braten bis das Bratfenster erreicht ist, auf niedrige Stufe reduzieren und weiterbraten bis der Wendepunkt bei 90 °C erreicht ist. Burger wenden und zweite Seite braten bis der Wendepunkt wiederum erreicht ist.
8. Bräunung prüfen und falls nötig noch einige Minuten ohne Deckel fertig braten. Burger mit Tomatensalat anrichten.

Bratzeit: ca. 10 Minuten
ca. 300 kcal pro Person





Bananeneis und Kirsch-Kokoseis

 jeweils 15 Minuten (ohne Wartezeit)



Für je 6 Stück

Bananeneis:

1 kleine Banane
250 g Quark (20%)
oder Ricotta
50 g Sahne
40 g Schokoladen-
raspel

Kirsch-Kokoseis:

30 g Schoko-Dessert-
sauce
100 g abgetropfte
Sauerkirschen (aus
dem Glas)
250 ml Kokosmilch
100 g Mascarpone
50 g Kirschkonfitüre

AMC Produkt

Quick Cut

Bananeneis:

1. Banane schälen, in grobe Stücke teilen und im Quick Cut zerkleinern.
2. Quark oder Ricotta und Sahne untermischen. Messer aus dem Quick Cut entfernen und Schokoladenraspel unterheben.
3. Bananenmischung in die Stieleisförmchen verteilen und mit dem Stielauflauf verschließen.
4. Förmchen in den Tiefkühler stellen und mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, tiefgefrieren.

Kirsch-Kokoseis:

5. Schoko-Dessertsauce nach Packungsanweisung schmelzen und in die Stieleisförmchen verteilen. Bis sie wieder fest wird, von Zeit zu Zeit etwas bewegen, so dass eine Schoko-Spitze entsteht.
6. Sauerkirschen im Quick Cut fein hacken.
7. Mascarpone, Kokosmilch und Konfitüre unter die Kirschen rühren.
8. Alles in die Stieleis-Förmchen verteilen und mit dem Stielauflauf verschließen.
9. Förmchen in den Tiefkühler stellen und mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, tiefgefrieren.

ca. 120 kcal pro Stück



Waffeltaler

Für 6 Personen

4 Eier	60 g Zucker	1 Messerspitze
1 Prise Salz	1 Päckchen Zitronenschale	Backpulver
125 g weiche Butter	250 g Mehl	150 ml Milch

AMC Produkte

Arondo Griddle 28 cm
Navigenio
Audiotherm

 ca. 40 Minuten

1. Eier trennen und Eiweiß mit dem Salz steif schlagen.
2. Butter, Zucker und Zitronenschale schaumig rühren und Eigelbe zufügen. Mehl und Backpulver mischen und nach und nach, abwechselnd mit der Milch, unterrühren.
3. Zum Schluss den Eischnee behutsam unterheben.
4. Arondo Griddle auf dem Navigenio mit Hilfe des Audiotherms auf Stufe 6 bis zum Bratfenster aufheizen.
5. Auf Stufe 2 reduzieren, ca. 6 kleine Häufchen Teig in den Arondo geben und den Deckel auflegen.
6. Erste Waffeltaler braten, bis das Bratfenster wieder erreicht ist. Taler wenden und Deckel wieder auflegen. Die Taler sind fertig gebraten sobald der Wendepunkt bei 90 °C erreicht ist.
7. Erste Waffeltaler entnehmen, wieder ca. 6 kleine Teigportionen in den Arondo geben, Deckel auflegen und wie beschrieben braten. Der richtige Zeitpunkt zum Wenden liegt jetzt immer bei 90 °C, hat der rote Zeiger dann wieder den Wendepunkt bei 90 °C erreicht, sind die Waffeltaler fertig.

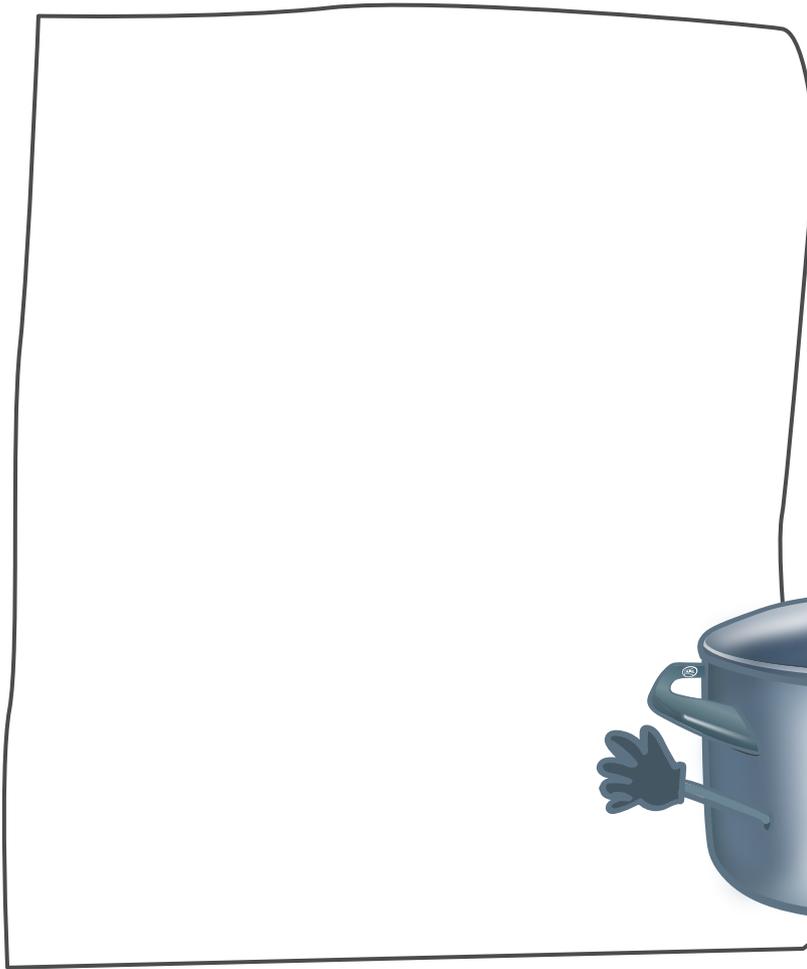
Bratzeit: ca. 2 Minuten
ca. 415 kcal pro Person



Am besten schmecken die Waffeltaler warm. Zum Servieren einfach mit Puderzucker bestäuben oder Konfitüre, Nuss-Nougatcreme und etwas Vanilleeis dazureichen. Für einen extra-feinen Knusperereffekt können Sie den normalen Zucker für den Teig auf 50 g reduzieren und stattdessen 1-2 Esslöffel Hagelzucker unter den Teig rühren.



AMC SUPER KID



DAS
BIN
ICH





VORNAME:

NACHNAME:

SPITZNAME:

GEBURTSTAG:

HOBBYS:

DAS MÖCHTE ICH MAL WERDEN:

MEIN LIEBLINGSESSEN:

MEIN LIEBLINGSGEWÜRZ:

ICH KOCHER GERNE MIT:

WENN ICH EIN GEMÜSE WÄRE, WÄRE ICH GERNE:



**FOTO ODER
ZEICHNUNG DEINES
GERICHTS**



MEIN LIEBLINGSREZEPT

ZUTATEN

SO FUNKTIONIERT'S



**FOTO ODER
ZEICHNUNG DEINES
GERICHTS**

REGISTER NACH GERICHTEN

A pfel-Mandel-Milchreis	47
Apfel-Trifle	59
Avocado Sandwich	78
B ananeneis und Kirsch-Kokosreis	102
Brokkolino's Lieblingspüree	68
Bunte Zucchini-Spieße	71
C heesecake	61
Chicken- und Fish-Nuggets rot-weiß	65
F ajitas sin carne	85
Fischfilet Konfetti	37
G efüllte Crêpes	73
Gnocchi Bolognese	81
Grillspieße mit Maisküchlein	34
K arottina's Lieblingspüree	38
Kartoffelburger mit Mini-Tomatensalat	100
Kleine Schlemmerpäckchen	55
Knusper-Früchte mit Stracciatella-Dip	74
Kunterbuntes Hühnerfrikassee	35
N udelauflauf mit Spinat	89
O meletts für Langschläfer	92
P artysuppe	95
Pfannkuchen-Türmchen	91
Pfirsich-Kiwi-Konfitüre	31
Pikante Torte mit Knusperboden	32
Piratenfilet mit Knusper-Schuppen	99
Pizza-Karussell	48
R avioli alla Mama	51
Risotto alla Karottina	42
Rote Käsecreme	44
S chmetterlingsnudeln in bunter Tomatensauce	56
Selbstgebaute Hamburger	96
T hunfisch-Knödel mit Joghurtsauce	87
Tomaten-Schnitzel	52
Tropische Muffins	41
W affeltaler	103
Walina's power-frisches Knusper-Frühstück.....	76
Walnuss-Zopf	89
Z aubergarten mit Knusper-Käsekruste ...	82
Zauberspieße mit bunter Erdnuss-Sauce.....	67
Zwergen-Brötchen	62

Impressum

Herausgeber:

AMC International Alfa Metalcraft Corporation AG,
Rotkreuz (Schweiz)

Texte und Rezepte:

AMC International, Rotkreuz (Schweiz)

Fotografie:

AMC International, Rotkreuz (Schweiz),
Fotos aus dem AMC Archiv und Bilddatenbanken

Foodstyling:

AMC International, Rotkreuz (Schweiz)

Konzept und Design:

online design Werbung und Medien GmbH,
Bad Kreuznach (Deutschland)

Druck:

Druckerei Uhl GmbH & Co. KG, Radolfzell (Deutschland)

Haftungsausschluss:

Inhalte dieses Buches wurden vom Herausgeber sorgfältig
geprüft, dennoch ist eine Haftung des Herausgebers für
Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

1. Auflage © 2016 AMC International Alfa Metalcraft
Corporation AG, Rotkreuz (Schweiz)





Besser essen.
Besser leben.

Das Premium
Kochsystem

www.amc.info



AMC Deutschland

Alfa Metalcraft Corporation
Handelsgesellschaft mbH
55408 Bingen
Deutschland
T: +49 6721 - 180 01

de@amc.info
www.amc.info



AMC Deutschland

AMC Schweiz

Alfa Metalcraft AG
Buonaserstrasse 30
6343 Rotkreuz
Schweiz
T: +41 41 - 799 51 11

ch@amc.info
www.amc.info



AMC Schweiz

AMC Österreich

Alfa Metalcraft Corporation
Handelsgesellschaft mbH
Handelskai 388/Top 222
1020 Wien/ Österreich
T: +43 1 - 258 26 18 0

at@amc.info
www.amc.info



AMC Österreich

AMC International

Alfa Metalcraft Corporation AG
Buonaserstrasse 30
6343 Rotkreuz
Switzerland
T: +41 41 - 799 52 22

info@amc.info
www.amc.info



AMC International



[amc_international](https://www.instagram.com/amc_international)



www.sos-globalpartner.org



www.sos-kinderdorf.ch