

DAGMAR VON CRAMM

Geliebte Familienküche

»Meine leckersten und gesündesten Rezepte«



DIE ESSENZ MEINER KÜCHE
ZUM 300-JÄHRIGEN JUBILÄUM DES
GRÄFE UND UNZER VERLAGS

G|U



Inhalt

Vorwort **6**

Wenn alles beginnt **9**

Familie werden **31**

Essen lernen **53**

Familien(mahl)zeiten **75**

Alles veggie oder was? **99**

Brot backen **127**

Gesund und munter **147**

Familienfeste **163**

Register von A–Z **186**

Impressum **192**



Dass Hühnersuppe tatsächlich bei Erkältungen hilft, ist wissenschaftlich nachgewiesen. Dass sie auch tröstet, seelenstärkend wirkt und Erschöpfung mindert, darüber gibt es keine Studien. Ich kann nur sagen: Sie hilft immer. Übrigens auch dem, der sie kocht! Tun tröstet, wenn man gerade nicht weiterweiß.

Seelensuppe

Zubereitungszeit: 1 Std. | Kochzeit: 1 Std. | Pro Portion ca. 460 kcal, 39 g E, 26 g F, 19 g KH

Für 4 Personen

Für die Brühe:

1 Suppenhuhn oder
Flügel und Unterkeule
(ca. 800 g)
1 Bund Suppengemüse
1 Stück Ingwer (1 cm lang)
1 Lorbeerblatt
1 TL schwarze Pfefferkörner
Salz

Für die Grießnockerl:

2 EL weiche Butter (30 g)
1 Ei
80 g Hartweizengrieß
Salz
frisch geriebene Muskat-
nuss
gemahlene Kurkuma



TIPP

Knochen und Knorpel spielen eine wichtige Rolle für Geschmack und Wirkung. Deshalb nicht nur Hühnerbrust verwenden!

1 Das Fleisch wenn nötig waschen und trocken tupfen. Lauch putzen und gründlich waschen. Möhren waschen, wenn nötig schälen und die Enden abschneiden. Sellerie schälen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken, die Stängel beiseitelegen. Ingwer mit Schale in dünne Scheiben schneiden.

2 Suppengemüse, Petersilienstängel, Ingwer, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Salz mit Hühnchen und gegebenenfalls Hals, Herz und Magen in 1,5 l Wasser kalt aufsetzen und zum Kochen bringen. Etwa 1 Std. sanft köcheln lassen.

3 Brühe absieben und eventuell nachsalzen. Das Suppengemüse klein würfeln. Das zarte Hühnerfleisch von den Knochen lösen, klein schneiden.

4 Für die Grießnockerl die Butter mit dem Ei verrühren und den Grieß untermischen. Mit Salz, Muskatnuss und 1 Prise Kurkuma würzen und 15 Min. quellen lassen. Die Brühe aufkochen. Mit einem großen Teelöffel Nockerl abstechen und in die Brühe gleiten lassen. Zugedeckt in 6–8 Min. gar ziehen lassen. Fleisch und Gemüse zurück in die Suppe geben und erwärmen.

**TIPP**

Dazu passt Apfel-
mus. Oder du be-
streichst die Blini
mit Mascarpone.

Schoko-Bananen-Blini

Heißhunger auf Süßes haben viele Schwangere. Solange der vollwertig gestillt wird, kein Problem! Hier sorgen Quark, Mandeln und Eier für Protein, das macht satt und fit. Neue Erkenntnis: die Bananen ruhig mit Schale verwenden. Sie ist reich an Magnesium und Kalium und die Ballaststoffe darin sorgen für eine flotte Verdauung.

Zubereitungszeit: 30 Min. | Pro Portion ca. 430 kcal, 18 g E, 25 g F, 33 g KH

Für 4 Personen

1 große, reife Bio-Banane
 6 Soft-Datteln
 2 EL Kakaopulver
 1TL Zimtpulver
 150 g Magerquark
 3 Eier
 80 g Buchweizenmehl
 80 g gemahlene Mandeln
 (mit Haut)
 1TL Backpulver
 3 EL Rapsöl
 Puderzucker zum Bestäuben
 (nach Belieben)

1 Die Banane mitsamt Schale waschen, die Enden abschneiden. Die Frucht schälen. Die Schale klein schneiden, das Fruchtfleisch in ½ cm große Würfel schneiden und beiseitestellen. Die Schale mit den Datteln, Kakaopulver, Zimt und Quark im Blitzhacker pürieren. Die Eier trennen und die Eigelbe ebenfalls unterrühren.

2 Die Eiweiße steif schlagen. Mehl mit Mandeln und Backpulver mischen und unter den Teig rühren. Zuletzt den Eischnee und die Bananenstücke unterheben.

3 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und nach und nach bei mittlerer Hitze aus 2–3 EL Teig kleine Puffer backen. Wenn sie unten fest sind, mit einem Pfannenheber wenden. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

**TIPP**

Wenn der Salat
satt machen soll,
gegarnte Berglin-
sen oder Graupen
untermischen.

Bittersalat süß-sauer

Bitterstoffe regen die Verdauung an, sie unterstützen die Leber und wirken gegen Übersäuerung. Außerdem stärken sie die Immunabwehr und können sogar Süßhunger dämpfen. Perfekt nicht nur für Schwangere. Und Kinder? Sie schmecken Bitteres oft stärker – ausprobieren, ob sie es mögen. Notfalls ein bisschen milden Salat extra anrichten.

Zubereitungszeit: 30 Min. | Pro Portion ca. 225 kcal, 7 g E, 14 g F, 13 g KH

Für 4 Personen

400 g Pflaumen
 1 rote Zwiebel
 2–3 EL Olivenöl
 Salz
 Pfeffer
 100 g Ziegenfrischkäse
 (Rolle)
 3–4 EL Aceto balsamico
 200 g Radicchio
 100 g Rucola
 150 g Baby-Blattspinat
 1 EL Senf

1 Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Große Früchte vierteln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in schmale Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Mit den Pflaumen mischen, salzen und pfeffern. In einer Auflaufform unter den Backofengrill schieben und bei 220° etwa 5–7 Min. grillen, bis die Pflaumen Saft gezogen haben.

2 Den Ziegenkäse in 1 cm dicke Scheiben schneiden, zwischen den Pflaumen verteilen und schmelzen lassen. Mit 1 EL Balsamico beträufeln.

3 Inzwischen Radicchio, Rucola und Babyspinat waschen und putzen, in mundgerechte Stücke teilen. Aus Senf, übrigem Öl und Balsamico, Salz und Pfeffer ein cremiges Dressing rühren.

4 Die Salatblätter auf einer Platte anrichten, die Pflaumen mit dem Käse darauf verteilen. Den Saft mit dem Dressing mischen und über den Salat träufeln.



Blumenkohl ist schon für die Kleinsten toll. Die Blätter immer mit
verwerten: Sie sind vitaminreich. Hirse enthält viel Eisen und schmeckt
mild, wenn sie frisch ist. Du kannst auch Graupen oder Risottoreis verwenden.
Fisch von Anfang an senkt für Babys das Allergierisiko.

Blumenkohlhirsotto mit Fisch

Zubereitungszeit: 45 Min. | Pro Erwachsenenportion ca. 830 kcal, 36 g E, 45 g F, 72 g KH,
pro Babyportion ca. 275 kcal, 12 g E, 15 g F, 24 g KH

Für 2 Erwachsenen- und 2 Babyportionen

1 kl. Blumenkohl
(etwa 800 g)
5 EL Rapsöl
200 g Hirse
250 ml Haferdrink
½ TL Fenchelsamen
400 g flaches Fischfilet
½ Bio-Zitrone
1–2 EL mildes Currypulver
Salz
Pfeffer
100 g Crème fraîche
(30 % Fett)
Zitronenspalten zum
Garnieren



TIPP

Für Puffer 1 Ei und so viel
Hirseflocken untermischen,
dass eine formbare Masse
entsteht.

1 Blumenkohl waschen. Die Blätter entfernen und beiseitelegen. Kohl mitsamt Strunk grob zerteilen und in der Küchenmaschine raspeln. Die Raspel in einem großen Topf in 2 EL Öl andünsten. Hirse dazugeben und mit dem Haferdrink und 300 ml Wasser angießen. Fenchelsamen dazugeben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. quellen lassen. Zwischendurch umrühren.

2 Den Fisch trocken tupfen, in mundgerechte Stücke teilen. 50 g abnehmen und die letzten 5 Min. auf dem Hirsotto mitgaren. Die Blumenkohlblätter von den Rippen schneiden, im Blitzhacker zerkleinern.

3 Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Schale abreiben, Saft auspressen. Die Fischstücke mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Currypulver bestäuben. 1 ½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite in 2–3 Min. knusprig braten.

4 Für den Babybrei etwa 400 g Hirsotto abnehmen und mit dem darauf gegarten Fisch und dem übrigen Öl (1 ½ EL) zerdrücken. 1 TL Zitronensaft und etwas Wasser dazugeben. In zwei Portionen teilen. Übriges Hirsotto mit Blumenkohlblättern, Crème fraîche, übrigem Zitronensaft, Zitronenschale, Salz und Pfeffer mischen, abschmecken. Mit Fisch und Zitronenspalten servieren.

**INFO**

Statt mit Graupen
kannst du den
Risotto auch mit
Risottoreis
kochen.

Graupenrisotto mit Limettensalsa

Süßkartoffeln gab's noch nicht, als unsere Kinder klein waren. Sie sind ein echter Gewinn, denn selbst Gemüsemuffel mögen sie. Auch die speziellen Gerstoni-Graupen sind eine Neuentdeckung: Sie enthalten besonders wirkungsvolle Ballaststoffe, die man nicht schmeckt. Die Eier dagegen sind in unserer Familie ein »Must-have«.

Zubereitungszeit: 40 Min. | Pro Portion ca. 415 kcal, 15 g E, 11 g F, 62 g KH

Für 4 Personen

Für den Graupenrisotto:

500 g Süßkartoffeln
1 EL Butter
1 TL gemahlene Kurkuma
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
200 g Perlgraupen
500 ml Gemüsebrühe

Für die Limettensalsa:

1 Limette
1 Kästchen Kresse (ersatzweise Sprossen nach Belieben)
2–3 Frühlingszwiebeln
Salz
Pfeffer
Pul Biber

Außerdem:

4 Eier

- 1** Für den Graupentopf die Süßkartoffeln waschen, schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. In der Butter andünsten. Mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen.
- 2** Die Graupen dazugeben und mit der Brühe ablöschen. Zugedeckt etwa 20 Min. garen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Noch 10 Min. nachziehen lassen, bis die Graupen bissfest sind. Nach Bedarf noch Wasser dazugeben.
- 3** Inzwischen für die Salsa die Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Kresse vom Beet schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Kresse und Frühlingszwiebeln mit Limettensaft und -schale, Salz, Pfeffer und Pul Biber mischen.
- 4** Die Eier in 7 Min. kernweich kochen, abschrecken, pellen und längs halbieren. Den Risotto mit der Salsa toppen und die Eihälften darauf verteilen.



Dieses Rezept begeistert mich immer wieder,
weil es garantiert gelingt und so schön locker ist.

Brot im Topf

Zubereitungszeit: 30 Min. | Ruhezeit: 10 Std. | Backzeit: 45 Min. |

Pro Scheibe ca. 185 kcal, 7 g E, 2 g F, 33 g KH

Für 1 Brot

15 g frische Hefe
 500 g Vollkorn-Dinkelmehl
 500 g Weizenmehl
 (Type 1050)
 20 g Salz
 2 EL Öl
 ca. 4 EL Haferkleie (ersatzweise feine Haferflocken)

Außerdem:

Bräter mit Deckel (am besten aus Gusseisen)

- 1** Am Vortag die Hefe in 50 ml lauwarmen Wasser auflösen. Mit beiden Mehlsorten, Salz und 500 ml kaltem Wasser 5 Min. in der Küchenmaschine verrühren. Nach Bedarf noch etwas Wasser dazugeben. Der Teig sollte weich, aber formbar sein und nicht mehr so stark kleben.
- 2** Den Teig in einer großen Schüssel mit Mehl bestäuben, gut abdecken und im Kühlschrank über Nacht gehen lassen. Er sollte sein Volumen mindestens verdoppeln.
- 3** Am nächsten Tag eine große Schüssel einölen und mit Haferkleie ausstreuen. Den Teig auf ein bemehltes Brett stürzen und mit dem Teigspatel mehrmals von außen nach innen einschlagen. Mit der Naht nach unten in die vorbereitete Schüssel geben und bei Zimmertemperatur 1–2 Std. gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
- 4** Inzwischen den Backofen auf 250° vorheizen und dabei einen Bräter mit Deckel erhitzen. Den gegangenen Teig auf ein großes Stück Backpapier stürzen. Vorsichtig den heißen Bräter aus dem Ofen holen und den Teig samt Backpapier in den Bräter befördern, Deckel auflegen.
- 5** Das Brot im Ofen (unten) 30 Min. backen. Dann den Deckel abnehmen und weitere 15 Min. backen. Mit einem Holzspieß die Garprobe machen. Das Brot aus dem Bräter stürzen und auf einem Kuchengitter ausdampfen lassen.

Gemeinsam kochen und essen ist Liebe

Dass selbst gekochte Mahlzeiten nicht nur satt machen, sondern auch der Motor einer fröhlichen und lebendigen Familienkultur sind, weiß Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm seit ihrer Kindheit. Sie findet: Essen hält nicht nur Leib und Seele, sondern auch die Familie zusammen. Egal ob Seelensuppe, echt ungarisches Gulasch oder vegetarisches Thai-Curry – für ihre Familie steht die Bestsellerautorin gerne am Herd und bestimmt selbst, was im Kochtopf landet.

Denn Selbstbestimmung beginnt beim täglichen Speiseplan: Wie koche ich frisch, gesund und abwechslungsreich, ohne dafür Stunden am Herd zu stehen? Diese Frage bewegt die Ökotrophologin seit ihren Anfängen am Puppenherd. Was sie seither mit ihrer Familie und in ihrer Versuchsküche erlebt hat, erzählt sie uns amüsant und locker und präsentiert in acht Kapiteln das ganze Spektrum ihres gesunden Rezeptrepertoires. Perfekt für neugierige Familienmenschen, die sich nicht alles auftragen lassen wollen, sondern lieber selbst den Kochlöffel schwingen!



455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8284-5



www.gu.de