

„Was koche ich heute?“

Eine Frage, die uns im Familienalltag täglich begegnet. Damit die Mahlzeitenplanung einfacher, gesünder und abwechslungsreicher wird, habe ich diesen Meal-Builder-Baukasten entwickelt. Der Baukasten hilft euch dabei, kreative Familiengerichte im Handumdrehen zusammenzustellen. Wählt einfach aus den fünf Kategorien: Kohlenhydrate, Proteine, Gemüse, gesunde Fette und Extras. Durch die Vielzahl an Kombinationen könnt ihr jeden Tag neue, leckere Gerichte zaubern – ohne Stress und mit viel Spaß! 🥘

📌 **Tipp für noch mehr Kochspaß:**

Besuch das „Meal-Builder Glücksrad“ auf www.brinja-hoffmann.de/glücksrad

Dort kannst du per Zufallsgenerator Zutaten auswählen lassen und bekommst sofort ein passendes Rezept mit einfachen Zubereitungsschritten.

➡ Dreh das Rad und lass dich inspirieren! 🎡



Brinja Hoffmann
Ernährungsexpertin

Kohlenhydrate

Vollkornnudeln, Kartoffeln, Quinoa, Reis, Couscous, Bulgur, Süßkartoffeln, Polenta, Dinkelreis, Glasnudeln, Maisgrieß, Amaranth, Weizengrieß, Wildreis, Reisnudeln, Vollkorn tortillas, Hirse, Gerste, Vollkornbrot, Haferflocken, ...

Protein

Hähnchenbrust, Lachsfilet, Tofu, Eier, Kichererbsen, Putenfilet, Thunfisch, Hackfleisch, Mozzarella, Fetakäse, Seitan, Tempeh, Magerquark, Edamame, Garnelen, Schweinefilet, Rindfleisch, Forelle, Quark, Hühnchen, ...

Gemüse

Brokkoli, Paprika, Tomaten, Karotten, Mais, Zucchini, Blumenkohl, Spinat, Erbsen, Gurke, Rote Bete, Kürbis, Rosenkohl, Bohnen, Lauch, Pilze, Grünkohl, Fenchel, Aubergine, Mangold, ...

Gesunde Fette

Olivenöl, Avocado, Nüsse, Sesamöl, Leinsamen, Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Erdnussbutter, Kokosöl, Rapsöl, Macadamianüsse, Hanfsamen, Paranüsse, Pistazien, Haselnüsse, Cashewnüsse, Pflanzenöl, Butter, ...

Extras

Tomatensoße, Joghurtdressing, Zitronensaft, Kräuter, Knoblauch, Sojasoße, Senf, Honig, Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Minze, Chilipulver, Paprikapulver, Currypaste, Balsamico-Essig, Frischkäse, Ketchup (zuckertfrei), Apfelmus (ungesüßt), Pesto, ...

Die Meal-Builder-Rezepte wurden speziell für Familien mit Kindern entwickelt – basierend auf dem Baukasten-Prinzip. Jede Mahlzeit besteht aus klar erkennbaren Komponenten. So bleibt das Essen übersichtlich und leicht zugänglich, ganz nach dem Motto:

„Kinder entscheiden, ob und wie viel sie essen!“ 🍴

Durch die sichtbaren Zutaten können Kinder selbst auswählen, probieren und neue Geschmäcker entdecken – ohne den Druck, dass alles „gemischt“ sein muss. Das macht jede Mahlzeit zu einem positiven Esserlebnis für die ganze Familie.

Lass dich inspirieren und entdecke die Vielfalt! 😊👨👩👧👦

Brokkoli-Quark-Bällchen 🥦🧀

Zutaten:

- 300 g Brokkoli (gedämpft)
- 150 g Magerquark
- 100 g geriebener Käse
- 2 Eier
- 100 g Haferflocken (fein)

Zubereitung:

1. Brokkoli zerkleinern: Gedämpften Brokkoli in einer Schüssel fein zerdrücken.
2. Masse vorbereiten: Magerquark, Käse, Eier und Haferflocken unterrühren, bis eine feste Masse entsteht.
3. Bällchen formen: Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen.
4. Backen: Im Ofen bei 200 °C ca. 12-15 Minuten goldbraun backen

Süßkartoffel-Pizza-Boote 🍠🍕

Zutaten:

- 2 große Süßkartoffeln (halbiert)
- 150 ml Tomatensoße
- 100 g Mozzarella (gerieben)
- 1 Paprika (gewürfelt)

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln der Länge nach halbieren und mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 25-30 Minuten weich garen.
2. Belegen: Die weichen Süßkartoffeln vorsichtig aushöhlen, das Innere leicht zerdrücken und in der Schale belassen. Mit Tomatensoße, gewürfelter Paprika und Mozzarella belegen.
3. Überbacken: Im Ofen weitere 8-10 Minuten bei 220 °C überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.
4. Servieren: Warm als „Pizza-Boote“ genießen – perfekt für kleine Hände!

Polenta-Sticks mit Tomaten-Salsa

Zutaten:

- 200 g Polenta
- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 g geriebener Käse
- 200 g Kirschtomaten (gewürfelt)
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Polenta kochen: Polenta in kochender Gemüsebrühe unter Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen. Käse unterheben.
2. Abkühlen & schneiden: Polenta in eine flache Form gießen, abkühlen lassen und in Sticks schneiden.
3. Sticks anbraten: In einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun braten.
4. Tomaten-Salsa: Kirschtomaten mit Olivenöl, Salz und Kräutern vermengen und als Dip servieren.

Linsenbällchen mit Gemüsesticks & Kräuterdip

Zutaten:

- Für die Bällchen: 200 g gekochte rote Linsen, 100 g Haferflocken, 1 Karotte (gerieben), 1 Zwiebel (fein gehackt), 1 TL Paprikapulver, 1 EL Olivenöl
- Für den Dip: 150 g Sojajoghurt, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Kräuter (gehackt)
- Beilage: Paprika-, Gurken- und Karottensticks

Zubereitung:

1. Masse mischen: Alle Zutaten für die Bällchen gut vermengen.
2. Bällchen formen: Mit feuchten Händen kleine Bällchen rollen.
3. Anbraten: In einer Pfanne mit Olivenöl 8-10 Minuten rundherum goldbraun braten.
4. Dip anrühren: Joghurt, Zitronensaft und Kräuter verrühren.

Couscous-Muffins mit Gemüse

Zutaten:

- 200 g Couscous
- 1 Paprika (fein gewürfelt)
- 1 Karotte (geraspelt)
- 100 g Fetakäse (zerbröseln)
- 2 Eier

Zubereitung:

1. Couscous quellen lassen: Couscous mit 400 ml heißer Brühe übergießen, 5 Minuten ziehen lassen.
2. Masse vorbereiten: Mit Gemüse, Fetakäse und Eiern vermischen.
3. Backen: Die Masse in Muffinförmchen geben und im Ofen bei 180 °C ca. 12 Minuten backen.
4. Servieren: Die Muffins sind handlich und einfach zu greifen!