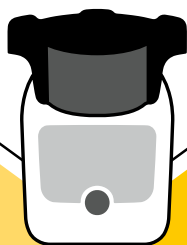


Doris Mular

**FAMILIENKÜCHE  
MIT DEM**

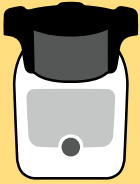
**Monsieur Cuisine**

Einfach, schnell und günstig:  
Über 100 Rezepte für jeden Tag



**riva**

Unabhängig  
recherchiert,  
nicht vom  
Hersteller  
beeinflusst



# Vorwort

© 2023 des Titels »Familienküche mit dem Monsieur Cuisine« von Doris Müller (978-3-7423-283-5) by rina Verlag, München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.rn-vg.de](http://www.rn-vg.de)

Sie wollen sich und Ihre Familie gesund ernähren? Mit frischen Lebensmitteln, preiswert, aber ohne großen Arbeitsaufwand? Natürlich soll alles lecker sein und vor allem auch der ganzen Familie schmecken. Dafür haben Sie mit Ihrem Monsieur Cuisine, egal welches Modell Sie verwenden, schon mal die besten Voraussetzungen geschaffen.

Füttern Sie Ihren Monsieur mit frischen Zutaten und genießen Sie – in meist weniger als einer halben Stunde Zubereitungszeit – Mahlzeiten voller Vitalstoffe und mit Zutaten, die satt machen.

Natürlich haben Erwachsene und Kinder in den verschiedenen Altersstufen unterschiedliche Bedürfnisse und vor allem auch unterschiedliche Vorstellungen von gutem und gesundem Essen. Deshalb haben wir bei den über 100 Rezepten alles vermieden, was exotisch und unbekannt sein könnte. Wir kochen nur mit Zutaten, die Sie in jedem Supermarkt und auf Märkten finden.

Die Rezepte funktionieren wie die gute alte Hausmannskost: Jeder isst sie gerne und jeder wird satt. Das heißt aber nicht, dass die Rezepte langweilig wären. Es gibt Gerichte, die Sie und Ihre Familie vielleicht mal im Urlaub kennengelernt haben oder Bekanntes in neuen Variationen. Und wenn es mal etwas ausgefallener sein soll, können Sie die Gerichte mit zusätzlichen Gewürzen, etwa Zitronengras, Sternanis oder Ingwer, aufpeppen. Dafür finden Sie ab und zu einen Tipp bei den Rezepten.

Besonders kinderfreundlich sind natürlich die süßen Rezepte, die aber dennoch mit eher wenig Haushaltszucker auskommen. Hausgemachte Erdnussbutter oder der Haselnussaufstrich werden sicher ein Frühstückshit! Einiges

aus dem Kapitel Süßes kann auch als Hauptgericht auf den Tisch kommen, wie zum Beispiel der Apfel-Müsli-Kuchen oder die Hefeklöße.

Für Familienmitglieder, die zeitweise nach einer Diät leben, gibt es bei den Rezepten Angaben zu den Makronährstoffen Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten und den Ballaststoffen. Mit den Angaben zu den Kilokalorien (kcal) können Sie grob abschätzen, ob Sie ein »schlankes« Gericht vor sich haben oder eines, von dem sie vielleicht etwas weniger zu sich nehmen.

Unsere Rezepte führen Sie auch durch alle vier Jahreszeiten. In der Tabelle (Seite 15) finden Sie die gängigen Lebensmittel und deren Erntezeit. Zwar sind fast alle Obst- und Gemüsesorten das ganze Jahr über erhältlich – jedoch nur die saisonale Ernte aus der Region garantiert bestmögliche Frische und Reife und damit auch die meisten Vitamine und Nährstoffe. Abgesehen davon sind Produkte, die gerade Saison haben und reichlich geerntet werden, besonders preiswert zu bekommen.

Viel Vergnügen bei der Zubereitung und guten Appetit!





## Elf Punkte für Ihre Sicherheit

1. Wenn Sie zerkleinern oder pürieren, sollten Sie immer den Messbecher einsetzen. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten Teile herausgeschleudert werden.
2. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie den Kocheinsatz als Spritzschutz, wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – auch da kann es spritzen.
3. Bei heißem Mixbehälter-Inhalt (über 60 °C) nicht im Turbo-Modus pürieren und die Drehzahl nur langsam schrittweise ansteigend erhöhen.
4. Warten Sie nach dem Pürieren von Suppen 10 Sekunden vor dem Öffnen des Mixbehälters. Das Mixgut könnte noch in Bewegung sein und heraus-spritzen. Deckel vorsichtig öffnen, da Dampf entweichen könnte.
5. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixbehälter. Er ist für 3 Liter (Monsieur Cuisine connect und smart) bzw. 2,2 Liter (Monsieur Cuisine édition plus) ausgelegt.
6. Bei Verwendung der Dampfgaraufsätze muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser (mindestens 500 ml) für die Dampfungwicklung in den Mixbehälter. Setzen Sie immer den Deckel für Dampfgaraufsätze auf.
7. Beim Öffnen zuerst vorsichtig den Dampf auf der Ihnen abgewandten Seite entweichen lassen, um nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen, was zu Verbrennungen führen könnte. Arbeiten Sie mit Küchenhandschuhen oder Topflappen, denn die Dampfgaraufsätze werden sehr heiß!

8. Der Rühraufsatz zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Benutzung des Rühraufsatzes nicht eingeführt werden.
9. Bitte führen Sie niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung ein. Der Spatel ist so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
10. Wenn Sie den Mixbehälter zum Reinigen auseinandernehmen, sollten Sie mit dem Messereinsatz besonders vorsichtig umgehen. Die Klingen sind sehr scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
11. Wenn Ihr Monsieur Cuisine keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine trockene, rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte das Gerät durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.



## Zum Umgang mit diesem Buch

© 2023 des Titels »Familienküche mit dem Monsieur Cuisine« von Doris Müller (978-3-7423-2383-5) by rina Verlag, München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.rn-vg.de](http://www.rn-vg.de)

- Alle Rezepte sind für den Monsieur Cuisine von Silvercrest® konzipiert. Wenn Sie ein anderes Modell, zum Beispiel den Monsieur Cuisine édition plus benutzen, beachten Sie bitte die geringere Füllmenge.
- Die Mengenangaben für das Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Bei Milch und Joghurt wird jeweils von 3,5 % Fettgehalt ausgegangen, bei Frischkäse und Quark von 20 % Fettgehalt.
- Mit Zwiebel ist eine mittelgroße Zwiebel (ca. 100 g) gemeint. Ansonsten ist angegeben: große (ca. 150 g) oder kleine Zwiebel (ca. 75 g).
- 1 Lauchzwiebel wiegt ca. 25 g. 4 Stängel können durch 1 kleine Zwiebel ersetzt werden.
- 1 Stängel frische Petersilie wird mit 10 g berechnet und entspricht 1 EL TK-Petersilie.
- Fast alle Rezepte sind für 4 Portionen konzipiert. (Ausnahmen: Kuchen, Torten und Sorbets)
- Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben. Kcal steht für Kilokalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate. Zusätzlich informiert Sie Bal über die enthaltenen Ballaststoffe, die für die Darmgesundheit eine große Rolle spielen.

Alle Nährwerte sind mit dem Rezeptrechner PRO by Choose your Level \*TM ([www.rezeptrechner.de](http://www.rezeptrechner.de)) berechnet.

# Tipps zum günstigen Kochen



## Saisonkalender

Immer wieder heißt es, frisches Obst und Gemüse sei zu teuer für den schmalen Geldbeutel. Stimmt nicht! Wer sich an den Saisonkalender hält, kann sich im Frühjahr auch grünen Spargel leisten, im Sommer frische Tomaten oder Zucchini, die aus regionalem Anbau stammen. Vieles wird das ganze Jahr günstig oder als Sonderangebot verkauft: Möhren, Äpfel, Lauch, Champignons oder Kartoffeln.

Im Kalender auf der nächsten Seite sehen Sie, wann die in unseren Rezepten verwendeten Gemüse, Pilze und Obstsorten frisch geerntet werden – anhand des grünen Balkens. Gelb bedeutet, dass heimische Ware aus Lagerbeständen angeboten wird. Ausnahmen sind Champignons, Austernpilze und Kresse, die aus Züchtungen immer vorhanden sind. Granatapfel, eher ein Exot, wird zwar das ganze Jahr über verkauft, wird in Spanien und der Türkei aber nur von September bis Dezember geerntet. Sie finden den Super-Vitaminträger dann oft als Sonderangebot.

Januar  
Februar  
März  
April  
Mai  
Juni  
Juli  
August  
September  
Oktober  
November  
Dezember

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Äpfel	■	■	■	■	■				■	■	■	■
Auberginen							■	■	■	■		
Bärlauch		■	■	■	■							
Blumenkohl					■	■	■	■	■	■		
Bohnen (dick)					■	■	■	■	■	■		
Bohnen (grün)									■	■	■	
Brokkoli						■	■	■	■	■		
Champignons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chinakohl										■	■	■
Erbsen					■	■	■	■	■	■	■	
Erdbeeren							■	■	■	■	■	
Fenchel						■	■	■	■	■	■	
Frühlingszwiebeln				■	■	■	■	■	■	■	■	
Granatapfel										■	■	■
Grünkohl		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Gurken									■	■	■	
Heidelbeeren												
Kartoffeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Knollensellerie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi												
Kresse	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kürbis	■	■										■
Lauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mangold												
Möhren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Paprika												
Pastinaken	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Petersilienwurzel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pfifferlinge							■	■	■	■	■	
Quitten											■	■
Radieschen												
Rhabarber				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rosenkohl			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rote Bete	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rucola												
Spargel												
Spinat (früh)			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Spinat (Winter)												
Staudensellerie												
Tomaten												
Weißkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Wirsing	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini												
Zwiebeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

© 2023 des Teams »Familienküche mit dem Monsieur Cuisine« von Doris Müller (978-3-7423-283-5) by rina Verlag, München | Verlagsguppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rn-vg.de



## Infos zu den Rezepten

Im Kapitel **Frühstück** (ab Seite 18) finden Sie Rezepte für Müsli und Porridge, die Sie bei Bedarf auch auf Vorrat zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren können. Für alle, die es eilig haben, gibt es vitaminreiche Smoothies, die auch zum Mitnehmen als Pausengetränk geeignet sind. Richtig nahrhaft für einen kraftvollen Start in den Tag sind unsere Eiergerichte. Hier sehen Sie auch, wie Sie weich oder hart gekochte Eier in Ihrem Monsieur Cuisine kochen können. Oder auch wie Omeletts im Dampfgaraufsatz langsam stocken, während Sie sich anderen Frühstücksvorbereitungen widmen.

**Kleine Gerichte** zum Mitnehmen oder für Picknick und Buffet finden Sie ab Seite 46. Pancakes, Muffins oder Salate passen gut in eine Lunch- oder Pausenbox. Suppen lassen sich am Vorabend zubereiten und können am Arbeitsplatz oder auch fürs Mittagessen zu Hause schnell aufgewärmt werden.

**Hauptgerichte mit Gemüse** gibt es ab Seite 80: »Reis« aus Blumenkohl, Auflauf, Curry und natürlich Eintöpfe können Sie mittags oder abends mit der ganzen Familie genießen. Wie Sie ein perfektes Risotto im Monsieur Cuisine zubereiten, steht auf Seite 148.

**Hauptgerichte mit Geflügel und Fleisch** (ab Seite 114) und **Hauptgerichte mit Fisch** (ab Seite 135) werden meist mithilfe der Dampfgaraufsätze zubereitet. Im Mixbehälter darunter kocht derweil die Beilage – so nutzen Sie Ihren Monsieur Cuisine perfekt.

Das Kapitel **Süßes** (ab Seite 152) beginnt mit allerlei Kuchenrezepten darunter auch solche, die statt im Backofen im Dampfgaraufsatz »gebacken« werden. Sie finden eine Anleitung für selbst gemachtes Puddingpulver. Für heiße Tage haben wir Eiskaltes für Sie ausprobiert. Unter **Eiscreme** ab Seite 188 finden Sie verschiedene Möglichkeiten, in Ihrem Monsieur Cuisine ganz ohne Eismaschine Gefrorenes zu machen.



# Rezepte



# FRÜHSTÜCK

## Einfaches Müsli-Grundrezept

Fertige Müslis enthalten leider oft viel Zucker, häufig auch Fett aus Palmöl, Getreide aus fragwürdigem Anbau und Zusatzstoffe. So ist das eigentlich gesunde Frühstück in die Kritik geraten. Mit Bio- und Nussmüslis sind Sie da schon auf der sicheren Seite. Wenn Sie aber genau wissen wollen, was in Ihrem Müsli steckt, können Sie es einfach selbst mischen und in luftdicht verschließbaren Gläsern aufbewahren.

Für ca. 40 Portionen • Pro Portion (1 EL): 86 kcal, 2,5 g E, 2,7 g F, 12,5 g KH, 0,9 Bal

**250 g Honig**  
**500 g grobe Haferflocken**  
**150 g Sonnenblumenkerne**

1. Den Backofen auf 150°C (Umluft 130°C) vorheizen. Den Honig in den Mixbehälter geben und **3 Minuten/75°C/Stufe 1** flüssig werden lassen.
2. Die übrigen Zutaten dazugeben und **2 Minuten/70°C/Stufe 2/Linkslauf** vermischen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf verstreichen. Ca. 30 Minuten im Ofen knusprig rösten, dabei öfter durchrühren. Müsli vollständig auskühlen lassen und in saubere Schraubgläser füllen.

**Tipp:** Ein leckeres Schokoladenmüsli erhalten Sie, wenn Sie 100 g des Honigs durch 100 g Zartbitterschokolade und 1 EL Rohkakao ersetzen.



# Müsli mit Leinsamenschrot

Für ca. 40 Portionen • Pro Portion (2EL): 88 kcal, 2,7g E, 4,6g F, 7,9g KH, 2,4g Bal

- 200 g ganze, ungeschälte Mandeln**
- 100 g Honig**
- 100 g grobe Hafer-, Hirse- oder Kastanienflocken**
- 100 g Haferkleie**
- 200 g geschrotete Leinsamen**
- 100 g Rosinen oder andere Trockenfrüchte**  
(nach Belieben)

- 1.** Den Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze (Umluft 130°C) vorheizen.
- 2.** Die Mandeln in den Mixbehälter geben und **5 Sekunden/Stufe 5** zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen. Den Honig in den Mixbehälter geben und **3 Minuten/75°C/ Stufe 1** flüssig werden lassen.
- 3.** Die Mandeln und alle restlichen Zutaten dazugeben und **2 Minuten/70°C/Stufe 2/Linkslauf** vermischen.
- 4.** Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf verstreichen. Mischung ca. 30 Minuten im Ofen knusprig rösten, dabei öfter durchrühren.
- 5.** Müsli vollständig auskühlen lassen und in sauberen, trockenen Schraub- oder Bügelgläsern aufbewahren.

**Tipp:** Nach Belieben können Sie Ihr Müsli auch würzen, zum Beispiel mit 1–2 TL gemahlenem Zimt, 1 TL Vanille-Extrakt oder Lebkuchengewürz in der Weihnachtszeit. Eine feine Variante bekommen Sie, wenn Sie ca. die Hälfte des Honigs durch 75 g dunkle Schokolade (mindestens 75 % Kakaoanteil) ersetzen.



# Porridge mit Beeren

Für 4 Portionen • Pro Portion: 240 kcal, 6,7g E, 15,4g F, 17,7g KH, 6,9 Bal

**700 ml ungesüßter Mandeldrink oder Milch**

**100 g gemahlene Mandeln**

**20 g helle Chia-Samen**

**150 g Erdbeeren**

**75 g Heidelbeeren**

**1 Stängel frische Minze (nach Belieben)**



1. Mandeldrink oder Milch in den Mixbehälter geben, Messbecher oder Kocheinsatz einsetzen (der Mandeldrink kann schäumen) und Flüssigkeit in **7 Minuten/100°C/Stufe 1** zum Kochen bringen.
2. **30 Sekunden/Stufe 2** am Gerät einstellen und die Mandeln und Chia-Samen löffelweise durch die Deckelöffnung einrühren. Alles bei ausgeschaltetem Gerät 10 Minuten quellen und dabei etwas abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Beeren waschen, verlesen, entstielen und klein schneiden. Die Minze waschen, gut trocken schütteln und die Blätter vom Stängel zupfen.
4. Den Mandelporridge auf 4 tiefe Teller verteilen, das Beerenobst obenauf geben und mit den Minzeblättern garniert servieren.

**Tipp:** Natürlich können Sie auch jedes andere Obst verwenden und das Ganze auch gerne mit gehackten Nüssen oder Trockenfrüchten bestreuen.

© 2023 des Thelis-Familienküche mit dem Monsieur Cuisine® von Doris Müller (978-3-7423-2383-5) by rna Verlag, München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.mn-vg.de](http://www.mn-vg.de)

# Birnen-Porridge

Für 4 Portionen • Pro Portion: 353 kcal, 16,0g E, 11,9g F, 42,9g KH, 4,8g Bal

**750 ml Milch**

**1 Prise Salz**

**140 g Haferflocken**

**400 g Birnen**

**200 g Quark**

**½ TL gemahlener Zimt**

**etwas Honig (nach Belieben)**

1. Die Milch mit dem Salz in den Mixbehälter geben und in **7 Minuten/100°C/Stufe 2** aufkochen lassen.
2. Die Haferflocken dazugeben und alles **5 Minuten/90°C/Stufe 2/Linkslauf** köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Birnen heiß waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Einen Teil in Spalten schneiden, den Rest würfeln.
4. Quark und Birnenwürfel in das Mixbehältnis geben und **15 Sekunden/Stufe 3/Linkslauf** mit dem Porridge vermischen.
5. Porridge auf 4 kleine Schüsseln verteilen, die restlichen Birnen obenauf geben und mit Zimt bestreuen. Nach Belieben mit etwas Honig beträufeln.



# Hirse-Porridge mit Nüssen und Schokolade

Für 4 Portionen • Pro Portion: 385 kcal, 10,7g E, 18,8g F, 41,1g KH, 4,4 Bal

**100g rohe Goldhirse**  
**1 Vanilleschote**  
**350ml Milch**  
**1 Prise Salz**  
**60g Zartbitterschokolade**  
**60g ganze, ungeschälte Haselnüsse**  
**75g Kirschen (oder Beerenobst nach Belieben)**  
**100g Naturjoghurt**  
**1–2 EL Holunderblütensirup**



1. Die Hirse in ein Sieb geben und heiß abbrausen. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark und -schote mit Milch und Salz in den Mixbehälter geben und **10 Minuten/100°C/Stufe 2/Linkslauf** kochen. Das Gerät ausschalten und Hirse weitere 10 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Schokolade mit einem scharfen Messer in Flocken schneiden. Die Haselnüsse grob hacken. Die Kirschen waschen, entstielen und entsteinen.
3. Die Vanilleschote aus dem Topf entfernen, Joghurt zur Hirse geben und **10 Sekunden/Stufe 2/Linkslauf** untermischen. Porridge mit Sirup abschmecken.
4. Auf 4 tiefe Teller verteilen und mit Schokolade, Nüssen und Kirschen bestreut servieren.

**Tipp:** Hirse können Sie gut vorkochen und portionsweise im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren. Das Power-Getreide enthält viel Eisen und andere Mineralstoffe. Zudem gibt's in den Körnchen viel Eiweiß – nicht nur für Vegetarier und Veganer, sondern auch für die Sportler in der Familie.

# Schokobowl mit Früchten

Für 4 Portionen • Pro Portion: 305 kcal, 7,4g E, 7,0g F, 49,1g KH, 7,5 Bal

- 150 g Buchweizen**
- 800 ml ungesüßter Mandel- oder Kokosdrink**
- 1 Prise Salz**
- 30 g Kakaopulver (Rohkostqualität)**
- 2 Bananen (ca. 300 g geschält)**
- 30 g Trockenfrüchte (z. B. Goji-Beeren und Soft-Pflaumen)**
- 20 g Kokoschips**

- 1.** 100 g Buchweizen in den Mixbehälter geben, mit dem Messbecher verschließen und **7 Sekunden/Stufe 9** zerkleinern.
- 2.** Den Mandeldrink mit dem restlichen Buchweizen, Salz und dem Kakaopulver dazugeben und in **8–9 Minuten/Stufe 1/Linkslauf** zum Kochen bringen. Anschließend **8 Minuten/60°C/Stufe 1/Linkslauf** quellen lassen.
- 3.** Die Bananen schälen, einige Scheiben zur Seite legen und den Rest grob zerschneiden. Zum Kakao geben, Messbecher einsetzen und **15 Sekunden/Stufe 4** unterrühren.
- 4.** Schoko-Bananen-Mischung auf 4 große Tassen verteilen und mit Trockenfrüchten, Kokosflocken und den Bananenscheiben belegt servieren.



**Tipp:** Statt der gemischten Trockenfrüchte können Sie auch einfach Rosinen oder Korinthen auf die Bowl geben.