

Cora Wetzstein

KÜCHENRATGEBER

KITCHEN FOR ONE



G|U

INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*



DAS PRINZIP:
KITCHEN FOR ONE



DIE PERFEKTE
DRESSING-KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GEBÄCK
VERBRAUCHEN

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GRÜNZEUG
HALTBAR
MACHEN

UNSER GUT-
CLOC

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit
verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd
variieren. Unsere Temperaturangaben be-
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd
mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 ESSEN TO GO



22 FIXE FEIERABENDKÜCHE



42 WEEKEND SOULFOOD

- 04 Die Autorin
- 05 One-Pot-Pasta mit Feta
- 57 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum



Für 1 Person • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 940 kcal, 26 g E, 83 g F, 28 g KH

TOMATENSALAT MIT BURRATA

Sommerhit

- 4 getrocknete Tomaten
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 3 Stängel Basilikum (ersatzweise 1 Handvoll Rucola)
- 1 TL Honig
- 1 EL Aceto balsamico
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Ei (S)
- 20 g Semmelbrösel
- 1 Kugel Burrata (ca. 100 g; ersatzweise Mozzarella, Feta)

- 1** Getrocknete Tomaten mit heißem Wasser bedecken und einweichen. Kirschtomaten waschen und vierteln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter grob zerpfücken. Die getrockneten Tomaten abgießen und in feine Streifen schneiden. Vorbereitete Zutaten, Honig, Essig, 1 EL Öl, Salz und Pfeffer in einer Schale mischen.
- 2** Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel auf einen flachen Teller geben. Burrata abtropfen lassen, trocken tupfen und zuerst im Ei, dann in den Bröseln wenden. Zwei- bis dreimal wiederholen, bis die Burrata schön mit Panade ummantelt ist.
- 3** Das übrige Öl (4 EL) in einem kleinen Topf erhitzen und die Burrata darin bei mittlerer bis großer Hitze in 1–2 Min. goldbraun braten. Dann wenden und auch auf der zweiten Seite 1–2 Min. braten. Auf Küchenpapier entfetten, auf den Salat setzen und sofort genießen.



Für 1 Person • 15 Min. Zubereitung • 20 Min. Backen • Pro Portion ca. 715 kcal, 31 g E, 29 g F, 81 g KH

OBAZDA-MONKEYBREAD

Brotzeit ist die beste Zeit

- 2 TK-Laugenstangen
- 1 dünne Stange Lauch (ersatzweise 70 g TK-Lauch)
- 25 g Bergkäse
- 60 g Obazda (aus dem Kühlregal)
- Pfeffer

*Dazu passen
Radieschen.*

- 1** Laugenstangen auf ein Brett legen und antauen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich unter fließendem Wasser waschen. Die Stange quer in feine Ringe schneiden. Käse reiben. Lauch, Käse und Obazda in einer Schüssel gut vermischen.
- 2** Die Laugenstangen quer in jeweils vier bis fünf gleich große Stücke schneiden. Die Stücke dann auf dem Blech (alternativ in einer ofenfesten Pfanne) zu einem geschlossenen Ring zusammenlegen. Die Obazdamischung in der Mitte verteilen und die Laugenstücke nach Belieben mit dem mitgelieferten Salz bestreuen.
- 3** Das Monkeybread im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 20 Min. backen, bis die Laugenstücke schön gebräunt und die Käsemasse geschmolzen ist. Herausnehmen, die Obazdamischung auf die Laugenstücke streichen und ofenfrisch genießen.

ORZO ALLA NORMA 🍷

Italo-Feierabend

1 kleine Aubergine (ca. 200 g)
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
3 EL Olivenöl
100 g Kritharaki (ital. Orzo; reiskörnige Nudeln)
200 g stückige Tomaten
Salz
Pfeffer
Chilischrot (je nach gewünschter Schärfe)
1 TL getrockneter Thymian
20 g Parmesan
1 Stängel Basilikum

1 Aubergine putzen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch und Schalotte schälen und fein hacken.

2 In einem Topf ½ EL Öl erhitzen, Knoblauch und Schalotte darin andünsten. Kritharaki zugeben und kurz anbraten. Mit stückigen Tomaten und 200 ml Wasser ablöschen. Alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 10–15 Min. garen, dabei regelmäßig umrühren. Wenn die Pastamischung zu trocken wird, noch etwas Wasser einrühren.

3 Inzwischen das restliche Öl (2 ½ EL) in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben darin bei mittlerer bis großer Hitze 5–7 Min. braten, bis sie auf beiden Seiten gebräunt sind und das Fruchtfleisch weich geworden ist. Dann salzen.

4 Die Pasta mit Salz, Pfeffer, Chilischrot und Thymian abschmecken. Parmesan reiben. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Auberginenscheiben und Pasta auf einem Teller anrichten. Mit Parmesan bestreuen, mit Basilikum garnieren und genießen.

*Statt Parmesan
Burrata dazu essen*



Für 1 Person • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 505 kcal, 27 g E, 31 g F, 36 g KH

EGG BENEDICT-STYLE

genussvoll in den Tag starten

100 g TK-Erbsen
 ½ Bio-Zitrone
 30 g Schmand (ersatzweise
 Mayonnaise, Joghurt)
 ½ TL Honig
 Salz
 Pfeffer
 3 EL Weißweinessig
 1 Ei (L)
 3 Scheiben Frühstücksspeck
 1 große Scheibe Bauernbrot

1 Erbsen mit 2 EL Wasser in einem kleinen Topf nach Packungsanweisung gar dünsten. Inzwischen Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Schmand, Zitronenschale, 1 TL Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer glatt verrühren.

2 In einem großen Topf 3 l Wasser erhitzen, 1 TL Salz und Essig hineingeben und aufkochen. Ei in eine Tasse aufschlagen. Mit einem Kochlöffel im kochenden Wasser einen Strudel erzeugen. Das Ei vorsichtig ins Auge des Strudels gleiten lassen und 2–4 Min. pochieren. Mit einem Schaumlöffel in einen tiefen Teller heben.

3 Inzwischen den Speck in einer heißen Pfanne knusprig braten. Die Erbsen in einem hohen Rührbecher fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Brot röstlich toasten. Mit Erbsenpüree bestreichen, mit Speck belegen und mit Zitronenschmand beträufeln. Das pochierte Ei darauflegen, leicht salzen und pfeffern.



Für 1 Person • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 760 kcal, 16 g E, 41 g F, 84 g KH

PANCAKE CEREALS

HappyMaker am Sonntagmorgen

100 g Erdbeeren (ersatzweise
 andere Beeren, Früchte)
 10 g Schokolade
 50 g Mehl
 1 Prise Backpulver
 15 g Zucker
 50 ml Milch
 1 Eigelb (M; ersatzweise ½ Ei)
 2 EL Butter
 100 g Joghurt (ersatzweise
 Milch)
 1 EL Ahornsirup (nach
 Belieben)

1 Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Schokolade in kleine Stücke hacken. Mehl, Backpulver, Zucker, Milch und Eigelb in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

2 Eine Pfanne erhitzen und die Butter darin schmelzen lassen. Dann mit einem Espresso- oder Teelöffel (je nach gewünschter Größe der Pancakes) kleine Teigleckse mit etwas Abstand in die Pfanne setzen. Diese bei mittlerer Hitze braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. Die Mini-Pancakes dann wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun anbraten.

3 Den Joghurt in eine Schale geben, Mini-Pancakes und Erdbeeren darauf anrichten. Mit der Schokolade bestreuen, nach Belieben mit Ahornsirup beträufeln und genießen.



Für 1 Person • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 905 kcal, 20 g E, 50 g F, 89 g KH

TASSEN-BROWNIE

für Schokoholics

30 g Butter
20 g Zartbitterschokolade
40 g Mehl
Salz
40 g Zucker
½ TL Backpulver
15 g Kakaopulver
1 Ei (L)
5 EL Milch
100 g Himbeeren
1 TL Puderzucker

- 1 Butter und Schokolade in einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle bei kleiner Hitze schmelzen. Die Tasse mit Butter einfetten.
- 2 Mehl, 1 Prise Salz, Zucker, Backpulver und Kakaopulver in einer Schüssel mischen. Ei, Milch und Butter-Schokoladen-Mischung unterheben, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig in die Tasse füllen und den Brownie in der Mikrowelle bei 900 Watt 1 Min. 30 Sek. backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
- 3 Inzwischen die Himbeeren verlesen, sanft abbrausen und vorsichtig trocken tupfen. Den Tassen-Brownie mit den Himbeeren auf einem Teller anrichten, mit Puderzucker bestäuben und genießen.

AUßERDEM

1 große Tasse (400 ml Inhalt)
Butter für die Tasse



Für 1 Person • 15 Min. Zubereitung • 1 Std. Ruhen • 25 Min. Backen •
Pro Portion ca. 1150 kcal, 18 g E, 53 g F, 150 g KH

KARDAMOM-ZIMT-SCHNECKE

absolut hyggelig

7 g frische Hefe
35 ml lauwarme Milch
80 g Mehl
35 g Puderzucker
35 g Butter
Salz
20 g brauner Zucker
½ TL Zimtpulver
20 g Frischkäse
20 g Sahne
1 Msp. gemahlener Kardamom

AUßERDEM

Mehl zum Arbeiten
2 ofeneste Förmchen (8 cm Ø)
Butter für die Förmchen

- 1 Hefe in der Milch auflösen. Mehl, 15 g Puderzucker, 15 g Butter, 1 Prise Salz und Hefemilch in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.
- 2 Die übrige Butter (20 g) schmelzen, Zucker und Zimt einrühren. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Streifen (30 × 6 cm) ausrollen. Mit der Zimtbutter bestreichen und diese kurz einziehen lassen. Die Förmchen mit Butter einfetten. Den Teig längs halbieren und zu zwei Schnecken aufrollen. Diese in die Förmchen legen, abdecken und ca. 15 Min. ruhen lassen.
- 3 Inzwischen den Backofen auf 190° vorheizen. Die Schnecken im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Frischkäse, Sahne, übrigen Puderzucker (20 g) und Kardamom verrühren. Die Schnecken damit beträufeln.

MINI-KÜRBISSTRUDEL 🍂

herbstliche Knusertaschen

200 g Hokkaido-Kürbis
20 g Walnusskerne
6 Salbeiblätter
Salz
3 EL Butter
4 Strudelteig- oder Yufkablätter
(aus dem Kühlregal)
50 g Ricotta (ersatzweise
Friskäse, Ziegenfrischkäse,
Schafskäse)
Pfeffer
30 g Feldsalat
1 EL Aceto balsamico
1 EL Walnussöl (ersatzweise
Olivenöl, Rapsöl)
1 TL Honig

Tausch-Tipp

Abwechslung gefällig? Dann den Strudel einfach mit Kartoffeln, Möhren oder Roter Bete füllen. Diese wie den Kürbis in Würfel schneiden und in Salzwasser garen.

1 Das Kürbisstück waschen und mit Schale in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Walnusskerne grob hacken. Salbeiblätter waschen und in Streifen schneiden. Die Kürbiswürfel in kochendem Salzwasser zugedeckt in ca. 5 Min. weich garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Den Backofen auf 180° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Butter schmelzen. 2 Strudelteigblätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und mit je 1 EL Butter bestreichen. Jeweils ein zweites Teigblatt darauflegen. Dann Kürbis, Ricotta und Walnüsse mittig auf die Strudelblätter geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Zuerst die untere Teigkante nach oben über die Füllung schlagen, dann die obere Kante nach unten klappen. Die noch offenen Seiten unter das Päckchen falten. Die Päckchen auf das Blech legen, mit der restlichen Butter bestreichen und im heißen Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen.

4 Inzwischen den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Aceto balsamico, Öl, Honig, Salz und Pfeffer in einer Tasse zu einem Dressing verquirlen. Feldsalat und Dressing mischen. Die fertigen Kürbisstrudel mit dem Salat auf einem Teller anrichten und genießen.





EINE PORTION, GROSSER GENUSS!

Entdecke das Kochen für dich neu: unglaublich lecker, ganz ohne Restechaos, mehrmaliges Aufwärmen oder komplizierte Mengenanpassungen.

Ob schnelle Feierabendküche, kreative To-go-Rezepte oder Weekend Soulfood für das Dinner for One – hier findest du alles, was das Single-Küchenherz begehrt.

Happy Soloküche: Weil du es wert bist!

www.gu.de

€ 14,99 [D]

ISBN 978-3-7589-0003-7

