

KÜCHENRATGEBER

HILDEGARD MÖLLER

EXPRESS ABENDESSEN



GU

DAS PRINZIP: EXPRESS-ABENDESSEN

FLOTTE SÄTTIGUNGSBEILAGEN

Basmati- oder Risotto-Reis, Pasta, Couscous und Bulgur garen kurz und machen satt



EINSATZBEREITE PRODUKTE

Tomaten, Kichererbsen, Mais, Kokosmilch und Thunfisch kommen startklar aus Dose und Glas – Erbsen, Spinat, Bohnen und Kräuter aus dem Tiefkühlfach



GEMÜSE TO GO

Tomaten, Paprika, Zucchini, Auberginen, Gurken und Frühlingszwiebeln sind schnell zubereitet und gekocht

KURZGEBRATENES FLEISCH

Minutensteaks, Hackfleisch, Schnitzel, Hähnchenbrust, Schweine- und Rinderfilet landen ruckzuck auf dem Teller



FRISCHER FISCH

Fischfilet von Lachs, Lachsforelle, Seelachs, Heilbutt, Seesunge, Scholle oder Zander sind im Handumdrehen gebraten

FIXE KÜCHENHELFER

VIERKANTREIBE

Zerkleinert Gemüse, Obst und Hartkäse sekundenschnell in Stifte, Scheiben oder Raspeln. Die feine Reibefläche ist ideal für die Schale von Zitrusfrüchten – für den flotten Aroma-Kick.



TOASTER

Prima Helfer für die schnelle After-Work-Küche: Röstet die verschiedensten Brote für Sandwiches oder auch mal exotische Süßkartoffel-Toasts.



WASSERKOCHER

Spart Zeit und Energie: Wasser für Nudeln & Co zuerst im Wasserkocher erhitzen und dann heiß in den Topf gießen – Pasta pronto!



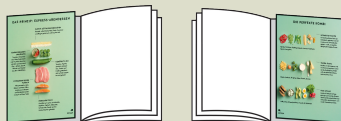
PÜRIERSTAB

Ob Pesto oder Hummus: Der Alleskönner püriert alles superschnell in Profi-Qualität. Auch für die flinke Küche wichtig: eine Mindestleistung von 400 Watt.

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
EXPRESS-
ABENDESSEN



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
SCHNELLE KÜCHE



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
FLEISCH & FISCH
RICHTIG VORBEREITEN

REZEPTKAPITEL



06 SALATE & SUPPEN



16 STULLEN, SAND-
WICHES & WRAPS



24 PASTA, REIS & CO



42 FISCH & FLEISCH

GU
CLOU

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



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd varii-
ren. Unsere Temperaturangaben beziehen
sich auf das Backen im Elektroherd mit
Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte
mit der »GU Kochen Plus«-App
(siehe S. 64)

04 DIE AUTORIN
05 EXPRESS-OMELETT
56 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

SALAT-BOWL MIT QUINOA UND ROTER BETE

EINFACH

100 g bunte Quinoa
Salz
150 g vorgegarte Rote Bete
(vakuumverpackt)
3 EL Weißweinessig
30 g Walnusskerne
100 g Feldsalat
3 EL Olivenöl
2 EL flüssiger Honig
1 TL süßer Senf
Pfeffer
1 Apfel
100 g Ziegenfrischkäse (Rolle)

GUT ZU WISSEN

Quinoa muss vor dem Garen gründlich mit kaltem Wasser abgebraust werden, bis das Wasser nicht mehr schäumt: So entfernt man die Bitterstoffe aus den Schalen.

1 Die Quinoa in einem feinen Sieb gründlich mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen. 200 ml Wasser mit ½ TL Salz in einem Topf aufkochen, Quinoa hineingeben und bei mittlerer Hitze nach Packungsanweisung ca. 15 Min. zugedeckt darin garen, bis das Wasser ganz aufgesogen ist. Vom Herd nehmen.

2 Inzwischen die Rote Bete in ca. 2 cm große Würfel schneiden (dabei am besten Einmalhandschuhe tragen, da Rote Bete stark anfärbt). In einer Schüssel mit 2 EL Essig mischen und beiseitestellen. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann herausnehmen. Den Feldsalat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern.

3 Für das Dressing das Olivenöl mit dem übrigen Essig (1 EL), 1 EL Honig und dem Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Apfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Apfelviertel in ca. 0,5 cm schmale Spalten schneiden und nach Belieben klein würfeln.

4 Quinoa im Topf mit einer Gabel auflockern und kurz aufdampfen lassen. Mit der Roten Bete, den Apfelscheiben und dem Feldsalat nebeneinander in zwei Schalen anrichten. Das Dressing darüberträufeln, Ziegenfrischkäse in Scheiben schneiden und mit den gerösteten Walnusskernen auf die Bowls geben. Den Ziegenkäse mit dem übrigen Honig (1 EL) beträufeln.





Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 875 kcal, 20 g E, 69 g F, 41 g KH

GEBRATENE AVOCADOS MIT COUSCOUS

AROMATISCH

200 ml Gemüsebrühe
100 g Couscous
2 reife Avocados
3 EL Olivenöl
2 Tomaten
2 Schalotten
3 Stängel Petersilie
2 EL Weißweinessig
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
100 g Schafskäse (z. B. Feta)

TIPP

Für noch mehr Röstaromen kann man die Avocado auch in Stücke geschnitten braten. Dabei immer eine beschichtete Pfanne verwenden.

1 Brühe aufkochen, den Couscous in einer Schüssel damit übergießen und zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist. Couscous zugedeckt warm halten. Inzwischen Avocados halbieren und Kerne entfernen.

2 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Avocadohälften darin mit der Schnittseite nach unten zugedeckt ca. 13 Min. bei schwacher Hitze braten, bis die Schnittseiten leicht gebräunt und die Avocados heiß sind. Inzwischen die Tomaten waschen, vierteln, von den Stielansätzen befreien und klein würfeln. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und klein hacken. Das übrige Öl (2 EL) mit Essig, Zitronensaft und Petersilie zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Couscous mit einer Gabel auflockern, mit Tomaten und Schalotten mischen, Dressing unterrühren. Gebratene Avocados auf der Schnittseite salzen und mit dem Couscous füllen, restlichen Couscous dazu servieren. Den Feta darüberbröseln.



TAGLIATA MIT RUCOLA UND KIRSCHTOMATEN

AUS ITALIEN

2 Rumpsteaks (jeweils ca. 180 g)
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
200 g Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen
1 EL Zucker
2 EL Aceto balsamico
10 schwarze Oliven (entsteint)
30 g Parmesan
1 kleines Bund Rucola (ca. 50 g)

1 Den Backofen auf 100° vorheizen. Die Rumpsteaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst eine Pfanne, dann 1 EL Öl darin stark erhitzen. Die Rumpsteaks auf jeder Seite je nach gewünschter Garstufe 2–4 Min. scharf darin anbraten. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und auf einer ofenfesten Platte im Backofen warm halten.

2 Inzwischen die Tomaten waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen und das übrige Öl (1 EL) hineingießen. Den Knoblauch und die Tomaten zugeben, mit Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. offen braten, bis die Haut der Tomaten aufgeplatzt ist. Dann mit Essig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Oliven zugeben.

3 Inzwischen den Parmesan mit einem Gemüsehobel oder einem Sparschäler in dünne Späne hobeln. Den Rucola waschen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Rucola auf zwei Teller verteilen. Steaks mit einem scharfen Fleischmesser in Scheiben schneiden und mit Balsamico-Tomaten und Oliven auf dem Rucola anrichten. Den Parmesan darüberstreuen.

SO GEHT'S: FLEISCH & FISCH RICHTIG VORBEREITEN



FLEISCH RUNDUM TROCKEN TUPFEN:

Die Keime auf rohem Fleisch macht man nicht durch Abwaschen, sondern durch Garen unschädlich. Es genügt, das Fleisch mit Küchenpapier trocken zu tupfen, damit es in der heißen Pfanne nicht spritzt.

FISCH RUNDUM TROCKEN TUPFEN:

Rohes Fischfilet muss man nicht waschen, sondern nur trocken tupfen. Die Keime werden nur im Garprozess abgetötet – beim Waschen können sie sich durch Spritzwasser in der Küche verteilen.

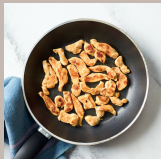
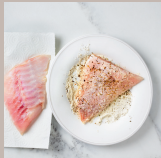


FLEISCH SCHNEIDEN:

Für Geschnetzeltes von Huhn oder Schwein das Fleisch auf einer rutschfesten Unterlage platzieren. Mit einem scharfen Messer quer zur Fleischfaser zuerst in ca. 1 cm dicke Scheiben, dann in mundgerechte Streifen schneiden.

FISCH WÜRZEN:

Fischfilets vor dem Braten salzen und pfeffern. Für eine würzige Kruste etwas Mehl mit Salz, Pfeffer, abgeriebener Zitronenschale und Kräutern mischen. Den Fisch darin wenden – so bleibt er auch nicht am Pfannenboden kleben.



FLEISCH ANBRATEN:

Öl in einer Pfanne stark erhitzen, Schnitzel, Steaks & Co beidseitig braten, dann salzen und pfeffern. Geschnetzeltes je nach Menge portionsweise braten, sodass der Pfannenboden immer nur von einer Lage Fleisch bedeckt ist.

FISCH BRATEN:

Fisch ist sehr zart: Nicht zu heiß braten, damit er saftig bleibt. Den (beschichteten) Pfannenboden mit einer dünnen Schicht Fett bedecken, erhitzen und den Fisch bei mittlerer Hitze beidseitig jeweils 3–4 Min. anbraten.



DER ABEND IST GERETTET



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Express-Abendessen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Leckere Blitzrezepte in maximal 30 Minuten: Von Salat, über Suppen
und Sandwiches bis hin zu Pasta- und Reisgerichten



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7145-0



9 783833 871450



www.gu.de