

KÜCHENRATGEBER

ANGELIKA ILIES

15-MINUTEN- SINGLEKÜCHE

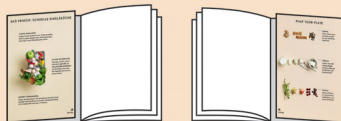


GU

INHALT

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

DAS PRINZIP:
SCHNELLE
SINGLEKÜCHE



PIMP YOUR
PLATE

Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
BLITZKOCHEN
FÜR SINGLES



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
BLITZ-BEILAGEN

REZEPTKAPITEL



06 ONE POT &
ONE PAN



20 LUNCH
TO GO



34 TAKE 5



46 SINGLE-SOULFOOD

GU
CLOU

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 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 SÜSSKARTOFFEL-CURRY
48 COVERREZEPT
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



ONE POT & ONE PAN

- 08 PILZPFANNE MIT ASIANUDELN
- 09 MAISTALER MIT AVOCADO
- 10 THUNFISCH-PFANNKUCHEN
- 11 CHAMPIGNON-RAHMGULASCH
- 12 ONE-POT-PASTA
- 14 ZUCCHINI-BOHNEN-QUESADILLA
- 16 ARABISCHE HACKFLEISCHPFANNE
- 17 LAUCHEINTOPF MIT KASSELER
- 19 KARTOFFEL-BRATWURST-PFANNE

ONE-POT-PASTA 🍴

GÜNSTIG

1 große Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
½ TL Gemüsebrühe (Instant)
80 g kurze Makkaroni (Kochzeit
ca. 6 Min.)
1 sehr kleine Dose Kidneybohnen
(ca. 60 g Abtropfgewicht)
Salz, Pfeffer
1 Prise Chiliflocken
50 g Ziegenfrischkäse
1 EL TK-Schnittlauchröllchen

1 Die Zwiebel schälen und der Länge nach halbieren. Die Hälften mit der Schnittfläche auf ein Brett legen und quer in dünne Scheiben schneiden.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze 1–2 Min. goldbraun anbraten. Das Tomatenmark einrühren und mit andünsten, dann 250 ml Wasser angießen und die Brühe dazugeben. Das Wasser aufkochen lassen.

3 Die Makkaroni in den Topf geben und gut unterrühren. Die Nudeln bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 6 Min. garen. Wenn die Mischung zu trocken wird und die Nudeln am Topfboden ansetzen, löffelweise Wasser unterrühren.

4 Die Kidneybohnen in ein Sieb schütten und kalt abbrausen. Zu den Nudeln geben und alles noch ca. 2 Min. unter ständigem Rühren kochen lassen, bis die Nudeln bissfest sind. Das Gericht mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken und auf einen tiefen Teller füllen. Den Ziegenfrischkäse auf die Nudeln geben und alles mit dem Schnittlauch bestreuen.

GU
CLOU

One-Pot-Pasta ist ein ideales Gericht für die schnelle Singleküche. Schnell im doppelten Sinn, denn auch der Abwasch ist ruckzuck erledigt – schließlich werden alle Zutaten in einem Topf gekocht!



WALNUSS-WRAP-FLAMMKUCHEN

EINFACH

1 Tortillafladen (z. B. Multigrain,
25 cm Ø; ca. 70 g)
40 g Schmand
40 g Walnusskerne
30 g magere rohe Schinkenwürfel
Salz, Pfeffer
½ Bund Schnittlauch

1 Den Backofen auf 225° vorheizen. (Hat der Backofen eine Taste für schnelles Aufheizen, diese dazuschalten, das spart Zeit.) Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Tortillafladen auf das Backpapier legen und den Schmand mithilfe eines Teigschabers gleichmäßig darauf verstreichen.

2 Die Walnusskerne grob hacken und zusammen mit den Schinkenwürfeln gleichmäßig auf dem Schmand verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Das Blech in den heißen Ofen (unten) schieben und den Flammkuchen ca. 5 Min. backen. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Das Blech aus dem Ofen holen, den Flammkuchen auf einen Teller geben, mit dem Schnittlauch bestreuen, in Stücke schneiden und sofort genießen.

GU CLOU

Ob Weinfest oder Weihnachtsmarkt – Flammkuchen sind überall beliebt. Bei unserer Blitz-Variante sorgt ein Tortillafladen für die tragfähige Basis. Getoppt haben wir ihn mit Walnüssen und Schinken, aber auch die klassische Kombi aus Speck und Zwiebeln kann auf dem dünnen Boden zubereitet werden.



Für 1 Person • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 565 kcal, 19 g E, 24 g F, 67 g KH

PIFFERLINGS-RISOTTO

AUS ITALIEN

2 Frühlingszwiebeln
1 EL Olivenöl
80 g 8-Minuten-Reis
175 ml Gemüsebrühe
1 kleines Glas Pifferlinge
(ca. 100 g Abtropfgewicht)
30 g Parmesan
Salz, Pfeffer

- 1 Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die weißen Teile klein würfeln, das Grün in feine Ringe schneiden. Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die weißen Frühlingszwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze leicht anschwitzen. Den 8-Minuten-Reis einrühren und ca. 30 Sek. mitdünsten, dann die Gemüsebrühe dazugießen.
- 2 Die Brühe zum Kochen bringen und anschließend die Hitze reduzieren. Frühlingszwiebeln und Reis bei kleiner bis mittlerer Hitze offen unter häufigem Rühren ca. 5 Min. garen.
- 3 Die grünen Frühlingszwiebelringe und die Pifferlinge mitsamt dem Sud zum Reis geben und alles in 3–4 Min. fertig garen. Den Parmesan reiben, die Hälfte unterrühren und schmelzen lassen. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einen Teller geben. Mit dem restlichen Parmesan (15 g) bestreuen und genießen.



Für 1 Person • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 525 kcal, 16 g E, 43 g F, 14 g KH

TOMATENSUPPE MIT BURRATA

SOMMERLICH

2 TL Olivenöl
1 kleine Knoblauchzehe
200 g passierte Tomaten
(1 kleines Tetrapak)
Salz, Pfeffer
2 EL Mandelblättchen
1 Burrata-Käse (100 g Abtropfgewicht)
10 g Rucola

- 1 Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Den Knoblauch schälen, dazupressen und bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Die passierten Tomaten dazugeben und ca. 5 EL Wasser hinzufügen. Die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen lassen.
- 2 Inzwischen die Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Pfanne von der Herdplatte ziehen. Den Burrata-Käse abtropfen lassen. Den Rucola waschen, trocken schüttern und ohne die groben Stiele in Streifen schneiden.
- 3 Die Tomatensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen tiefen Teller füllen. Die Burrata in der Mitte hineinsetzen, alles mit dem Rucola und den Mandelblättchen toppen. Sofort genießen, damit die Burrata durch die Hitze schön cremig wird.

VON SNACK BIS SOULFOOD



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte –
entspannter Genuss

Singleküche auf die Schnelle – einfach wie nie:
Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Abwechslung auf dem Teller – minutenschnell gezaubert!



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7833-6



€ 11,99 [D]
€ 12,40 [A]

www.gu.de