

CORNELIA SCHINHARL

EXPRESS- ABENDESSEN

Speed-Dating auf dem Teller

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren. Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Gut belegt: Abend-Brote

- 4 Zutaten, die Zeit sparen
- 5 Fixe Küchenhelfer
- 6 Kernige Beilagen mit Würze
- 7 1, 2, 3 – schon ist Gemüse mit dabei!
- 64 Mug Cakes zum Dessert

Umschlagklappe hinten:

Für noch mehr Speed

Jetzt noch schnell was Süßes

8 SALATE & SUPPEN

- 10 Couscoussalat mit Räucherforelle
- 12 Kichererbsen-Zucchini-Salat
- 13 Roastbeefsalat mit Kürbiskernöl
- 14 Glasnudelsalat mit Bohnen
- 16 Asiatischer Nudeltopf
- 18 Blumenkohlsuppe
- 20 Kartoffelcremesuppe mit Räucherlachs
- 21 Linsensuppe mit Schafskäse

22 PASTA, REIS & CO.

- 24 Pasta mit Bratwurstsugo
- 26 Pasta mit Spinat
- 26 Pasta mit Ziegenkäse
- 27 Pasta mit Käsesahne
- 27 Pasta mit Chili-Speck
- 28 Erbsen-Zitronen-Risotto
- 30 Gnocchi mit grünem Spargel
- 31 Schupfnudeln mit Spinat-Feta-Gemüse
- 32 Zucchini-polenta

34 SCHNELL GEBRATEN

- 36 Kürbis-Pilz-Curry
- 38 Bratkartoffelpfanne
- 39 Rührei mit Paprika und Sardellen
- 40 Kichererbsenpüree mit Lammmedaillons
- 42 Hähnchenbrust mit Chilitomaten
- 43 Paprika-Hähnchen-Wok
- 44 Entenbrust mit Orangensaure
- 46 Gebratene Fischfilets mit Sauerkraut
- 47 Fisch-Tomaten-Ragout



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

48 OFENFRISCH SERVIERT

- 50 Hackfleischstrudel mit Joghurtsauce
- 52 Hähnchenkeulen auf Kürbis
- 53 Fischfilets mit Zucchinihaube
- 54 Käsefrittata mit Kräutern
- 55 Zwiebelfladen
- 56 Chicorée-Quiche
- 58 Pizza mit Schafskäsecreme und Tomaten
- 60 Register
- 62 Impressum



COUSCOUSSALAT MIT RÄUCHERFORELLE

Seit ich diesen Salat aus der orientalischen Küche – im Original mit Petersilie und Minze – kenne, gibt es ihn bei mir immer wieder. Und jedes Mal ein bisschen anders!

Für den Salat:

100 g Instant-Couscous

150 g Salatgurke

½ Bund Dill

1 Frühlingszwiebel

Für das Dressing:

1 EL Zitronensaft

½ TL scharfer Senf

½ TL geriebener Meerrettich
(nach Belieben)

Salz | Pfeffer

3 EL Olivenöl

Außerdem:

2 Räucherforellenfilets

(ca. 150 g)

Angenehm frisch und leicht

Für 2 Personen |

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 405 kcal,

22 g EW, 18 g F, 39 g KH

1 Für den Salat den Couscous in einer Schüssel mit ca. 100 ml heißem Wasser übergießen und zugedeckt quellen lassen, bis die übrigen Zutaten vorbereitet sind.

2 Die Salatgurke waschen oder schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Dill kalt abbrausen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden.

3 Für das Dressing den Zitronensaft mit dem Senf und nach Belieben dem Meerrettich verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl mit einer Gabel unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist.

4 Die Gurke, den Dill und die Frühlingszwiebel mit dem Dressing unter den Couscous mischen. Den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die Forellenfilets in mundgerechte Stücke zupfen und auf den Salat geben oder ganz lassen und daneben anrichten.

VARIANTE QUINOASALAT MIT ZUCCHINI

100 g Quinoa mit 250 ml Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. gar köcheln. 300 g Zucchini putzen, waschen, in Stifte schneiden und in 1 EL Olivenöl bei starker Hitze unter Rühren 3–4 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 100 g Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen schneiden. 1 EL Zitronensaft mit 1 Msp. Honig sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Olivenöl unterschlagen. Quinoa, Zucchini, Paprika und 2 EL schwarze Oliven mit der Sauce mischen, Salat abschmecken.





KARTOFFELCREMESUPPE MIT RÄUCHERLACHS

350 g mehligkochende Kartoffeln | 1 Zwiebel | 1 EL Butter | 1 TL getrockneter Thymian | 500 ml Gemüsebrühe | 100 g Räucherlachs (in dünnen Scheiben) | 50 g Sahne | je 1 TL körniger und scharfer Senf | Salz | Pfeffer | ½ Kästchen Gartenkresse

Mit feiner Senfschärfe

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 320 kcal, 14 g EW, 18 g F, 23 g KH

1 Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Kartoffel- sowie die Zwiebelwürfel darin mit dem Thymian kurz anbraten. Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. weich garen.

2 Inzwischen den Lachs in feine Streifen schneiden. Die Suppe im Topf mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sahne sowie den körnigen und scharfen Senf untermixen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Kresse vom Beet abschneiden und mit den Lachsstreifen auf die Suppe streuen. Sofort servieren. Dazu passt frisches Bauernbrot.

TIPP

Vegetarier lassen den Lachs weg und streuen stattdessen Frühlingszwiebelringe auf die Suppe. Freunde der asiatischen Küche nehmen Garnelen statt Räucherlachs – statt mit Thymian und Senf würzen sie die Suppe dann mit etwas Limettenschale und Chili.



LINSENSUPPE MIT SCHAFSKÄSE

1 Bund Frühlingszwiebeln | 100 g rote Linsen | 1 EL Olivenöl | 1 TL getrockneter Thymian | 700 ml Gemüsebrühe | 150 g Cocktailtomaten | 100 g Schafskäse (Feta) | 1 Knoblauchzehe | Salz | Pfeffer

Sämig und doch frisch

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 395 kcal, 25 g EW, 16 g F, 35 g KH

1 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen.

2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebelringe mit dem Thymian kurz darin andünsten. Die Linsen dazugeben und kurz mit andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher

Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Linsen weich gegart sind.

3 Inzwischen die Cocktailtomaten waschen und vierteln. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden oder zerbröckeln. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse in die Suppe drücken. Die Tomaten unterrühren und erwärmen. Die Linsensuppe mit Salz und Pfeffer würzen, auf Teller verteilen und mit den Schafskäsewürfeln bestreuen. Dazu schmeckt Fladenbrot.

TIPP

Gut schmeckt die Linsensuppe auch mit orientalischer Geschmacksnote: mit ca. 1 TL Ras el Hanout (marokkanische Gewürzmischung) abschmecken und vor dem Servieren nach Belieben noch mit etwas gehacktem Koriandergrün bestreuen.

PASTA, REIS & CO.

Wenn es mal so richtig schnell gehen, aber dennoch etwas Handfestes auf dem Tisch stehen soll, denke ich fast immer zuerst an Pasta – mit Saucen, die genauso fix fertig sind wie die Nudeln. Aber ständig nur Pasta? Das wird auf Dauer doch etwas langweilig. Nur gut, dass es Reis, Polenta, Gnocchi und Schupfnudeln gibt!



ERBSEN-ZITRONEN-RISOTTO

Mit Erbsen und Kräutern im Tiefkühlfach und Reis im Schrank steht der Risotto ruck, zuck auf dem Tisch. Und der Käse? Nehmen Sie einfach den, der gerade in Ihrem Kühlschrank ist!



1 Zwiebel
2 EL Butter
150 g Risotto-Reis
(z. B. Carnaroli)
ca. 500 ml heiße
Gemüsebrühe
150 g TK-Erbsen
50 g Gorgonzola
20 g Parmesan
½ TL abgeriebene
Bio-Zitronenschale
2 TL gehacktes TK-Basilikum
Salz | Pfeffer

Außerdem:
gehobelter Parmesan zum
Bestreuen

Mit Zutaten aus dem Vorrat 🌿

Für 2 Personen |
30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 530 kcal,
18 g EW, 19 g F, 69 g KH

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin kurz andünsten. Den Reis unge-
waschen dazugeben und glasig andünsten.

2 Einen Schöpflöffel Gemüsebrühe angießen und den Reis offen
bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen, dabei immer wieder Brühe
nachgießen und möglichst häufig durchrühren. Die Erbsen unter-
mischen und den Reis in ca. weiteren 5 Min. bissfest garen.

3 Inzwischen den Gorgonzola und die übrige Butter in kleine
Würfel schneiden. Den Parmesan fein reiben. Die Gorgonzola- und
die Butterwürfel mit der abgeriebenen Zitronenschale, dem Basilik-
um und den geriebenem Parmesan unter den Risotto rühren, bis
er schön sämig ist.

4 Den Erbsen-Zitronen-Risotto mit Salz und Pfeffer abschme-
cken. Auf Tellern anrichten, mit gehobeltem Parmesan bestreuen
und sofort servieren. Dazu passt knuspriges Brot.

VARIANTE TOMATENRISOTTO MIT TALEGGIO

1 Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Butter in einem
Topf andünsten. 150 g Risotto-Reis dazugeben und glasig
dünsten. Schöpflöffelweise 500 ml heiße Gemüsebrühe unter
häufigem Rühren hinzufügen und den Reis in ca. 20 Min. biss-
fest garen. 250 g gehäutete gehackte Tomaten (aus der Dose),
100 g gewürfelten Taleggio (ersatzweise Fontina oder Gor-
gonzola), 1 EL Butter und 2 TL gehacktes TK-Basilikum unter-
mischen. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und
mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

PIZZA MIT SCHAFSKÄSECREME UND TOMATEN

Auch wenn es Pizza in allen Varianten tiefgekühlt zu kaufen gibt – den Teig nach eigenem Geschmack selbst belegen macht Spaß und sorgt für mehr Abwechslung auf dem Tisch!

150 g Schafskäse (Feta)
150 g Joghurt
Salz | Pfeffer
250 g große Cocktailtomaten
1 Rolle Pizzateig (ca. 400 g;
backfertig auf Backpapier;
aus dem Kühlregal)
1 EL Olivenöl
Basilikum- oder Minzeblätter
zum Bestreuen

Ungewöhnlicher Knusperspaß



Für 2 Personen |
15 Min. Zubereitung |
13 Min. Backen
Pro Portion ca. 805 kcal,
30 g EW, 34 g F, 92 g KH

1 Den Backofen auf 250° vorheizen. Den Schafskäse zerbröckeln, mit dem Joghurt vermischen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren (Bild 1). Die Schafskäse-Joghurt-Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten waschen und halbieren.

2 Den Pizzateig mitsamt dem Backpapier auf ein Backblech legen und mit der Schafskäsecreme bestreichen. Die Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben daraufsetzen (Bild 2). Die Pizza leicht mit Salz würzen und mit dem Olivenöl beträufeln.

3 Die Pizza im Ofen (Mitte) in ca. 13 Min. goldbraun und knusprig backen. Kurz stehen lassen und mit dem Basilikum oder der Minze bestreuen (Bild 3). Zum Servieren in Stücke schneiden. Dazu passt Rucola- oder Feldsalat.

TIPP

Fertig gekaufter Pizzateig ist eine praktische Sache. Trotzdem schmeckt er selbst gemacht einfach besser – und ist, z. B. am Vorabend oder morgens, in wenigen Minuten geknetet: 10 g frische Hefe in 185 ml lauwarmem Wasser mit 1 Prise Zucker verrühren. 250 g Mehl mit 1 gestrichenen TL Salz, der Hefe und 2 EL Olivenöl gründlich zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit einem Küchentuch zugedeckt im Kühlschrank über Nacht oder mindestens 6 Std. gehen lassen. Dann auf Backpapier auf dem Backblech ausrollen und wie im Rezept oben beschrieben belegen und backen.



1



2



3





FIXE AFTER-WORK-KÜCHE

Was gibt's denn heute? Mit dieser Frage ist jetzt Feierabend! Und zwar ruck-zuck! Denn mit unseren Rezeptideen für jeden Tag steht in maximal 30 Minuten ein leckeres Abendessen auf dem Tisch. Mal vegetarisch, mal mit Fleisch – aber immer schnell und köstlich. So beginnt der Abend ganz entspannt mit einem wohligen »Mmh«!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Absolut alltagstauglich: Raffinierte Rezepte, die jedem gelingen

Auf die Hand: Schnelle Brote für den großen Hunger



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbuch
ISBN 978-3-8338-4660-1



9 783833 846601



PEFC
€ 8,99 [D]
€ 9,30 [A]

www.gu.de

G|U