

HENSSLERS SCHNELLE NUMMER

STEFFEN
HENSSLER

*100 neue Rezepte
zum Erfolgsformat*



**SCHNELLE
NUMMER.**

GRÄFE
UND
UNZER



STEFFEN HENSSLER

HENSSLERS SCHNELLE NUMMER

*100 neue Rezepte
zum Erfolgsformat*

INHALT

Vorwort	6
Basisrezept Teriyakisaucе	8

KARTOFFELN

Kartoffelrösti mit Tomate und Mozzarella	12
Kartoffelrösti mit Lachstatar	14
Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Zucchini	16
Italienischer Kartoffel-Bohnen-Stampf	18
Kartoffel-Kürbis-Stampf	20
Griechisches Bauernomelett	22
Kartoffel-Paprika-Gemüse mit Pinienkernen	24
Bratkartoffeln mit Speck und Zucchini	26
Frittata Frutti di Mare	28
Kartoffelsalat mit Apfel und saurer Sahne	30
Kartoffel-Meerrettich-Eintopf	32

FISCH & MEERESFRÜCHTE

Hamburger Pannfisch mit Sensauce	36
Lachs-Sashimi mit heißem Olivenöl und Fenchel	38
Black-Tiger-Garnelen im Pergament mit süßem Sojasud	40
Gebratenes Lachsfilet mit Teriyakigemüse	42
Zanderfilet mit Fenchel-Tomaten-Gemüse aus dem Ofen	44
Grünes Süßkartoffel-Garnelen-Curry	46
Forellenfilet à la bordelaise mit Rahmspinat	48
Gefülltes Doradenfilet mit Artischocken	50
Gebratene Garnelen mit Pak Choi	52
Scharfes Thunfischtatar mit mariniertem Sellerie	54
Thunfischsteak »rare« mit Shiitakepilzen	56
Steffens Muscheltopf	58
Fischburger mit Sojacreme	60
Forellenburger mit Birne	62

FLEISCH

Lauwarmes Rindercarpaccio	68
Hähnchengeschnetzeltes mit weißem Spargel	70
Rumpsteak mit Champignonrahm	72
Schaschlik vom Schweinerücken mit Teriyakisaucе	74
Gebratenes Schweinefilet mit Chili	76
Piccata von der Putenbrust mit Tomaten-Brot-Salat	78
Hähnchen-Cordon-Bleu mit Spargelsalat	80
Italienische Steakpfanne	82
Scharfes Hähnchenschnitzel mit Gurkensalat	84
Chicken Sandwich	86
Kalbssandwich	88
Hähnchen-Brot-Salat mit Rucola	90
Steakpfanne mit Laugenbrezel	92
Teriyaki-Beefburger	94
Schweinebauchburger mit Coleslaw	96
Knusprige Chickenwings mit Chili-Honig-Marinade	98

GEMÜSE

Fenchelcarpaccio mit Zitrone	104
Blumenkohlcurry im Ganzen	106
Lauwarmes Karotten-Orangen-Gemüse mit Chicorée	108
Mariniertes Gemüse mit Feta in der Folie gegart	110
Champignon-Lauch-Gemüse	112
Kohlrabi mit Soja-Zitronen-Butter	114
Ganzer Brokkoli mit Zitrone und Sojasauce	116
Bratreis mit Spitzpaprika und Brokkoli	118
Gebratener Blumenkohl mit getrockneten Tomaten	120
Aubergine und Zucchini »Italian Style«	122

Kürbisburger mit griechischem Joghurt	124
Barbecue-Gemüse	126
Blumenkohlkaviar im Romanablat	128
Gelbes Gemüsecurry	130
Spargel-Curry-Omelett	132
Gratinierter grüner Spargel	134
Spargelgröstl mit pochiertem Ei	136

PASTA

Rote-Bete-Taglierini mit Cranberrys und Spitzkohl	142
Spaghetti »Meatballs«	144
Spaghetti aglio, olio e peperoncini	146
Spaghetti mit Garnelengröstl	148
Spaghettini »Teildienstpause«	150
Spaghetti carbonara	152
Tagliatelle mit grünem Spargel und Lachs	154
Scharfe Penne mit brauner Butter	156
Rigatoni mit Salsiccia und weißen Bohnen	158
Fusilli mit Rahmspitzkohl und Speck	160
Linguine mit Hähnchen in Balsamicosahne	162
Tortiglioni mit Radicchio und Ricotta	164

SALATE

Rote-Bete-Carpaccio mit Curry	170
Gebratener Romanasalat	172
Eisbergsalat süßsauer	174
Gurken-Dill-Salat	176
Gebratene Tomate mit Burrata und Avocadovinaigrette	178
Thai-Mango-Salat	180
Karotten-Apfel-Rohkost	182
Süßkartoffel-Avocado-Salat mit scharfem Limetendressing	184
Lauwarmer Kopfsalat	186
Spinatsalat mit Knoblauch-Soja-Dressing	188
Rindfleisch-Papaya-Salat	190
Lauwarmer Couscoussalat mit Granatapfel	192

FÜR ZWISCHENDURCH

Gefüllte Avocado mit Parmaschinken	198
Gurkenkaltschale mit Garnelenspieß	200
Baguette »Malle Style«	202
Guacamole mit geröstetem Brot	204
Gelber Gazpacho mit gebratener Gurke	206
Yellow Sunshine Smoothie	208
Pink Power Smoothie	210
Green Dream Smoothie	212
Blue Sky Smoothie	214
Birne, Bohne, Speck	216

DESSERTS

Schaumomelett mit Ananas	220
Haselnuss-Crêpes mit Kirschen	222
Hausgemachtes Apfelmus	224
Rainer-Sass-Gedächtnisbanane	226
Quarkspeise mit Beeren	228
Karamellisierte Birne mit Walnüssen	230
French Toast	232
Mascarponecreme mit Schokolade	234

Register	236
----------------	-----



Anzahl der Zutaten



Zubereitungszeit in Minuten



Vegetarisch

BRATKARTOFFELN MIT SPECK UND ZUCCHINI



12

Zutaten für 2 Personen

500 g festkochende Kartoffeln

1 Pck. Bacon

1 weiße Zwiebel

1 Zucchini

½ Bund glatte Petersilie

2 große EL Crème fraîche

Außerdem

Rapsöl

Butter

Salz

weißer Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten.

Inzwischen den Bacon in breite Streifen schneiden, die Zwiebel schälen, grob würfeln und die Zucchini mit einem Sparschäler in Streifen schälen, bis nur noch das Kerngehäuse übrig ist.

Speck, Zwiebel und 1 EL Butter zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und mitbraten, bis der Speck kross ist. Die Petersilie grob zupfen, schneiden und zusammen mit den Zucchiniestreifen zu den Bratkartoffeln in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und einmal durchschwenken.

Die Crème fraîche auf zwei Tellern kreisrund ausstreichen und die Bratkartoffeln darauf anrichten.





GEBRATENES LACHSFILET MIT TERIYAKIGEMÜSE



Zutaten für 2 Personen

6 Stangen grüner Spargel

6 große Shiitakepilze

½ Bund Frühlingszwiebeln

1 rote Paprika

4 kleine Pak Choi

1 Stück frischer Ingwer

300 g Lachsfilet mit Haut

(geschuppt)

100 ml Teriyakisauce (Rezept; S. 8)

Außerdem

Rapsöl

Salz

Pfeffer

Weizenmehl

Zubereitung

Die holzigen Enden des Spargels abbrechen und das Gemüse putzen. Spargel und Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Den Ingwer in dicke Scheiben schneiden.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse mit dem Ingwer darin 3 Minuten braten.

Inzwischen das Lachsfilet der Länge nach halbieren, in etwa 1½ cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern und im Mehl wenden.

Das Gemüse aus der Pfanne nehmen, weiteres Rapsöl in die Pfanne geben und die Lachsstücke von beiden Seiten darin anbraten. Das Öl aus der Pfanne abgießen, das Gemüse in die Pfanne zum Lachs zurückgeben und mit Teriyakisauce ablöschen. Das Ganze einmal durchschwenken und die Sauce 1 Minute einkochen.

Das Gemüse auf zwei Tellern anrichten, die Lachsstücke darauf verteilen und das Gericht mit der Sauce aus der Pfanne beträufeln.



CHICKEN SANDWICH



Zutaten für 2 Personen

- 1 Hähnchenbrustfilet** (160 g)
- 1 große Tomate**
- 6 Scheiben Bacon**
- 2 Eier**
- Teriyakisauce** (Rezept; S. 8)
- 4 Scheiben Sandwichbrot**
- 4 Blätter Romanasalat**

Außerdem

- Salz**
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- Rapsöl**

Zubereitung

Das Hähnchenfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin auf einer Seite 4 Minuten braten.

Inzwischen den Strunk der Tomate entfernen, die Enden abschneiden und die Tomate in 6 Scheiben schneiden. Das Hähnchenfilet wenden und weitere 4 Minuten braten. Bacon und Eier zu der Hähnchenbrust in die Pfanne geben, den Bacon kross und die Eier beidseitig wachsw weich braten. Bacon und Eier aus der Pfanne nehmen. Das Hähnchenfilet mit 100 ml Teriyakisauce ablöschen und die Sauce einmal kurz aufkochen.

Das Hähnchenfilet aus der Sauce nehmen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Das Brot hellbraun tosten, den Salat auf 2 Scheiben Sandwichbrot verteilen und die Hühnerbrust darauflegen. Die Tomatenscheiben salzen, pfeffern und ebenfalls darauflegen. Die Spiegeleier daraufsetzen, mit Teriyakisauce beträufeln und den Bacon darauflegen. Mit den übrigen beiden Brotscheiben bedecken und diagonal halbieren.

BEREIT FÜR HENSSLERS KÜCHENQUICKIES?

Abends noch Heißhunger? Dann einfach und schnell was Leckeres auf den Tisch zaubern! Mit Steffen Hensslers Social-Media-Erfolgsformat »Schnelle Nummer« sind Sie an der richtigen Adresse: Mit seinen kreativen Blitzgerichten beweist er, dass schnell und raffiniert kein Widerspruch ist.

Sein Geheimnis: Wenige Zutaten geschickt miteinander kombinieren. Die »Schnelle Nummer« ist ein Garant für kreatives, unkompliziertes Kochen und Genuss für jeden Tag!

WG 453 Allgemeine Kochbücher

ISBN 978-3-8326-7777-3



9 783832 677773