

KÜCHENRATGEBER

TANJA DUSY

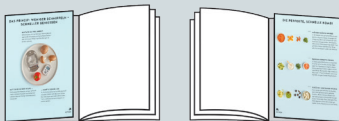
WENIG SCHNIPPELN *schneller kochen*



INHALT

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

DAS PRINZIP:
WENIGER
SCHNIPPELN –
SCHNELLER
GENIESSEN



DIE PERFEKTE
SCHNELLE KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GUT IN FORM



Immer griffbereit:
SO GEHT'S
EINFACH FIXER

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.

REZEPTKAPITEL



06 FIX GEMACHTE SNACKS



22 SCHNELL AUFGETISCHT



44 GANZ UND LANGSAM GAR

04 DIE AUTORIN
05 OFENKARTOFFELN
50 COVERREZEPT
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

TRÜMMERGURKENSALAT MIT GARNELEN

ERFRISCHENDER ASIA-SALAT

2 große Bio-Salatgurken

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer (3 cm lang)

1 ½ TL Zucker

Salz

Pfeffer

4 EL Weißweinessig

3 EL Sojasauce

2 EL geröstetes Sesamöl (ersatzweise Rapsöl)

180 g gegarte Garnelen (aus dem Kühlregal)

2 Frühlingszwiebeln

FRISCHE-KICK

Der Salat ist supererfrischend und damit perfekt an heißen Tagen – speziell dann, wenn die Gurken vorher im Kühlschrank gut durchgekühlt sind. Im Sommer also am besten immer ein paar im Gemüsefach bevorraten!

1 Gurken waschen und die Enden abschneiden. 1 Gurke längs auf ein Küchenbrett legen und mit einem Fleischklopfer mit festen Schlägen der gesamten Länge nach daraufschlagen, bis die Gurke entlang einer Naht aufplatzt. Die Gurke mit dieser Naht nach oben legen und den Vorgang wiederholen. So teilt sie sich in vier unregelmäßige Längsstreifen. Falls nicht, wiederholen. Die entstandenen Gurkenstreifen mit der Hand in Stücke zupfen. Mit der zweiten Gurke wiederholen.

2 Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Ingwer schälen und fein hacken. Beides mit Zucker, ½ TL Salz, Pfeffer, 3 EL Essig und Sojasauce in einer Schüssel verrühren. Das Öl unter das Dressing schlagen. Dann die Gurkenstücke untermischen und den Salat ca. 10 Min. ziehen lassen.

3 Inzwischen die Garnelen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in Ringe schneiden.

4 Den Gurkensalat mit Salz und eventuell mit dem übrigen Essig (1 EL) abschmecken. Garnelen und Frühlingszwiebelringe untermischen. Den Salat auf vier Tellern anrichten und servieren.





GU CLOU

Auch wenn Halloumi ähnlich wie Mozzarella hergestellt wird, ist er deutlich fester. Er bleibt selbst bei Hitze in Form und kann, wie hier, gebraten aber auch mal gegrillt werden, ohne wie Mozzarella zu schmelzen.

Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 345 kcal, 18 g EW, 16 g F, 32 g KH

BROKKOLI-MAIS-FRITTER

PERFEKTES FINGERFOOD

300 g Brokkoli
1 Dose Mais (285 g Abtropfgewicht)
150 g Halloumi
80 g Mehl
3 EL Milch
1 Ei (L)
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz
Pfeffer
1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Zitrone
Öl zum Braten

- 1 Brokkoli waschen und den Stiel abschneiden. Den oberen Teil in größere Röschen brechen oder schneiden. Die Röschen dann portionsweise im Blitzhacker zerkleinern. Dabei an den Seiten immer gut nach unten schieben und nicht zu lange zerkleinern, damit der Brokkoli nicht matschig wird.
- 2 Mais in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Halloumi trocken tupfen und auf der Rohkostreibe grob raspeln. Mehl, Milch und Ei verrühren. Den Teig mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Schnittlauch waschen, trocken schütteln, im Bund fassen und mit der Schere in Röllchen schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Schnittlauch, Zitronenschale, Brokkoli, Mais und Halloumi zum Teig geben und alles gründlich vermischen.
- 4 In einer Pfanne mit hohem Rand ca. 1 cm hoch Öl erhitzen. Jeweils 1 gehäuften EL Teig nebeneinander in die Pfanne setzen und leicht flach drücken. Ca. 2 Min. braten, dann wenden und ca. 2 Min. leicht weiterbraten. Fertige Fritter herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Mit dem restlichen Teig wiederholen und die Fritter noch warm servieren.

TERIYAKI-STEAKS MIT PAK CHOI

JAPANISCH LEICHT



FÜR DIE WÜRZSAUCE

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (2,5 cm lang)
- 1 Bio-Orange
- 5 EL Sojasauce
- 3 EL trockener Sherry (ersatzweise Rinder- oder Gemüsebrühe)
- 1 ½ EL Zucker

FÜR STEAKS UND PAK CHOI

- 4 dünne Rumpsteaks (à 100 g)
- Salz
- Pfeffer
- 4 Baby-Pak-Choi
- 3 EL Öl

AROMA-KICK

Klassische japanische Teriyaki-sauce aus Sojasauce, Sake (Reiswein), Mirin (Kochwein) und Zucker verleiht Gegrilltem oder Gebratenem einen lackartigen Glanz. Wird sie wie hier gewürzt, hat sie noch zusätzliche Aromenoten.

1 Für die Würzsauce Knoblauch und Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Orange heiß abwaschen, abtrocknen und ½ TL Schale abreiben. Den Saft auspressen. Orangensaft, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Sherry und Zucker verrühren, bis sich der Zucker fast aufgelöst hat. Die Würzsauce dann ca. 10 Min. ziehen lassen.

2 Inzwischen die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Pak Choi waschen, putzen und längs halbieren. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Den Pak Choi mit der Schnittseite hineinlegen und scharf anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Wenden und die obere Seite anbraten. Nochmals wenden, dann mit 2 EL Würzsauce und 4–6 EL Wasser ablöschen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 3–4 Min. schmoren lassen.

3 Gleichzeitig übriges Öl (1 EL) in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von jeder Seite 1–2 Min. braten, herausnehmen. Die übrige Würzsauce in die Pfanne gießen und bei großer Hitze unter Rühren dickflüssig einkochen. Die Orangenschale bei mittlerer Hitze einrühren.

4 Die Steaks in die Sauce legen und heiß werden lassen, dabei mehrmals wenden, damit sie rundum mit Sauce überzogen sind. Die Steaks auf vier Tellern anrichten, mit der Sauce beträufeln und mit dem Pak Choi servieren. Dazu passt Reis.

KÜRBIS MIT NUSS-GREMOLATA

HERBSTREZEPT

FÜR DEN KÜRBIS

1 Butternuss-Kürbis (1,5 kg)

3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

FÜR DIE GREMOLATA

40 g Haselnussblättchen

200 g Roquefort (ersatzweise
anderer Blauschimmelkäse)

2 Knoblauchzehen

1 großes Bund Petersilie

1 Bio-Zitrone

¼ TL Chiliflocken

Salz

Pfeffer

TAUSCH-TIPP

Herber, salziger Blauschimmelkäse passt perfekt zum süßlichen Kürbisfleisch. Wer ihn nicht mag, nimmt geriebenen Parmesan oder zerbröselten Schafskäse (Feta).

1 Für den Kürbis den Backofen auf 200° vorheizen. Kürbis waschen und längs halbieren. Kerne und faseriges Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben. Das Fruchtfleisch dann mit diagonalen Schnitten gitterförmig ca. 1 cm tief einschneiden. Mit Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. 15 Min. rösten, bis das Fruchtfleisch weich und leicht gebräunt ist.

2 Inzwischen für die Gremolata die Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Roquefort mit einer Gabel grob zerbröseln. Knoblauch schälen, Petersilie waschen und trocken schütteln. Dann beides im Blitzhacker fein zerkleinern.

3 Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und 1 Hälfte auspressen. Zitronenschale, Nüsse, Käse, Knoblauch und Petersilie vermischen. Kurz vor dem Servieren mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

4 Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch evtl. mit einem Löffel leicht lösen, jedoch in der Schale belassen. Die Kürbishälften mit dem Zitronensaft beträufeln, mit der Gremolata bestreuen und sofort servieren. Dazu passen Couscous oder frisches Weißbrot.



Kochen (fast) ohne **SCHNIPPELN!**



Minimale Zubereitungszeit, maximaler Genuss!

Keine Zeit für langes Schnippeln? Dieses Buch bietet eine Vielfalt an zeitsparenden, einfachen, aber beeindruckenden Rezepten, bei denen das lästige Schneiden von Zutaten minimiert oder ganz vermieden wird. Von raffinierten Snacks über vegetarische Hauptspeisen bis hin zu Fleisch- und Fischgerichten ist alles dabei. Hallo, köstliche Blitz-Mahlzeiten – tschüss, stundenlanges Küchenchaos!

**Entdecken Sie hochwertige und getestete Rezepte,
die ganz einfach nachzumachen sind!**



PEFC
PEFC/04-32/0228

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-9275-2



€ 11,99 [D]

www.gu.de