

MARTINA KITTLER

# 15-MINUTEN- SINGLEKÜCHE

Schneller als der Pizza-Service

KÜCHENRATGEBER



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:

Express-Basics für die Single-Küche

- 4 Das fixe Dinner for one
- 6 Grüne Welle nur für Sie!
- 64 Drei tolle Beilagen: ganz fix gemacht

Umschlagklappe hinten:

Drei Süsse Quickies: zum Sattwerden  
Aroma-Plus auf Vorrat

## 8 SALATE & SNACKS

- 10 Würziger Kichererbsensalat
- 12 Spinat-Aprikosen-Salat
- 13 Römer-Caesar-Salat mit Lachs
- 14 Gemüse mit Thunfischsauce
- 15 Gegrillte Pimientos mit Halloumi
- 16 Spargel-Schinken-Omelett
- 18 Mediterraner Wrap mit Feta
- 19 Bresaola-Tramezzini



## 20 SUPPEN & EINTÖPFE

- 22 Sommerliche Minestrone mit Tortelloni
- 24 Kalte Avocado-Gurken-Suppe
- 25 Buttermilch-Radieschen-Kaltschale
- 26 Maronensuppe mit Thymian-Croustons
- 27 Tomaten-Papaya-Suppe mit Garnelen
- 28 Kokos-Curry-Suppe mit Hähnchen
- 30 Roastbeef-Gemüse-Bouillon
- 31 Linsentopf mit Kasseler

## 32 VEGGIE-GERICHTE

- 34 Bratreis mit Gemüse und Wasabinnüssen
- 36 Avocado-Tomaten-Makkaroni
- 37 Paprika-Vitalkerne-Pasta
- 38 Auberginen-Couscous-Pfanne mit Feta
- 40 Käse-Spätzle-Rösti
- 41 Tex-Mex-Polenta
- 42 Spinat-Linsen-Dal mit Basmatireis

## 44 MIT FISCH UND FLEISCH

- 46 Kabeljau-Saltimbocca mit Tomaten
- 48 Spitzkohl-Gnocchi-Pfanne mit Lachs
- 50 Bärlauch-Nudeln mit Flusskrebsen
- 51 Kräuterseitling-Schinken-Nudeln
- 52 Doradenfilet mit Möhren-Weizen-Risotto
- 54 Hähnchenfilet mit Erdnuss-Sauce
- 56 Rumpsteak mit Mais-Salsa

- 57 Minutensteaks mit Zucchini-Kapern-Sauce
- 58 Tatar-Frikadelle mit Rote-Bete-Gemüse
- 60 Register
- 62 Impressum





# GRÜNE WELLE NUR FÜR SIE!

Mit Tiefkühl-Gemüse, Dosentomaten, Mini-Salaten und mehr können Sie in der Küche richtig durchstarten – und erreichen mit wenig Zeitaufwand ein Maximum an Genuss.

## 1 SINGLEFREUNDLICHE GEMÜSE

Damit sparen Sie Zeit und Arbeit: Mit Gemüse, das nicht aufwendig gewaschen und geputzt werden muss, wie Blattspinat, Frühlingszwiebeln, Spitzkohl, Champignons, Möhren, Zuckerschoten und Zucchini und Mini-Gemüse wie Kirschtomaten und Gurken. Klein geschnitten sind sie in Minuten gar.

## 2 PORTIONS-SALATE

Mini-Romanasalat, Eisbergsalat, Radicchio und Chicorée sind für Singles besonders günstig, da sie sich im Gemüsefach des Kühlschranks relativ lange halten und gut portionierbar sind. Kopfsalat und andere zartblättrige Sorten putzen, klein zupfen und in einem Folienbeutel gekühlt aufbewahren. So halten sie sich 3–4 Tage frisch.

## 3 TIEFKÜHL-GEMÜSE

Statt aufwendiger Vorarbeiten: gefrorene Möhren, Erbsen oder Bohnen aus der Packung in Topf oder Pfanne schütten. Sie lassen sich für Suppen, Gemüse und Wokpfannen einfach weiterverarbeiten. Dank schonender Verarbeitung ist erntefrisches, schockgefrostetes Gemüse oft vitaminreicher als Frischgemüse aus dem Kühlschrank. Single-Tipp: leicht portionierbares Gemüse ohne Zusatzstoffe bevorzugen, z. B. kleine TK-Blattspinat-Würfel.

## 4 TIEFKÜHL-KRÄUTER

Im Gegensatz zu frischen Kräutern sind Basilikum, Dill, Petersilie oder Mischungen schon gewaschen,

geputzt oder gehackt. Praktisch: TK-Kräuter kann man aus dem Päckchen direkt ins Essen streuen.

## 5 VORGEGARTES GEMÜSE

In der Gemüseabteilung im Supermarkt findet man einige Sorten wie Rote Bete, Maiskolben und Maronen bereits gegart, geschält und luftdicht verpackt. Sie sind fix und fertig und einsatzbereit. Im Kühlschrank halten sie sich ungeöffnet bis zu 14 Tage.

## 6 TOMATEN AUS DER DOSE ODER PACKUNG

Ihre Pluspunkte: Sie sind bereits geschält, vorgegart und wahlweise als ganze Frucht, in Stücke geschnitten oder püriert erhältlich und können daher sofort weiterverarbeitet werden – in Saucen, Suppen, als Pizzabelag und im Gratin.

## 7 MINUTEN-HÜLSENFRÜCHTE

Dose oder Glas auf, Hülsenfrüchte abbrausen, abtropfen und zu Salaten, Suppen, Eintöpfen oder Currys geben: So leicht kann Kochen sein! Im Geschmacksstehen konservierte weiße und rote Bohnen, Linsen oder Kichererbsen frisch gekochten kaum nach. Auch rote Linsen sind wahre Fast-Food-Renner mit nur 5–7 Minuten Garzeit.

## 8 PAPRIKA UND TOMATEN AUS DEM GLAS

Absolute Vorrats-Helden: Paprika aus dem Glas sind bereits gehäutet, Tomaten getrocknet und in Öl eingelegt. Ideal als Quickie-Zutat für Salate, Gemüse-, Nudelgerichte oder als Sandwichbelag.





## SPINAT-APRIKOSEN-SALAT

70 g Baby-Spinat | 3 kleine Aprikosen  
(ersatzweise getrocknete Soft-Aprikosen) |  
1 ½ EL Olivenöl | 4 Baconstreifen (Kühlregal) |  
1 kleine Schalotte | 1 kleine Knoblauchzehe |  
2 EL weißer Aceto balsamico | Salz | Pfeffer |  
2 TL Pinienkerne

### Fruchtig und würzig

Für 1 Person | 15 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 365 kcal, 8 g EW, 28 g F, 17 g KH

1 Den Spinat waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Aprikosen waschen, halbieren, den Stein herauslösen und die Hälften in feine Spalten schneiden. Den Spinat auf einem Teller anrichten, die Aprikosen darauf verteilen.

2 In einer kleinen Pfanne ½ EL Olivenöl erhitzen, die Baconstreifen in breite Stücke schneiden und

im heißen Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 2–3 Min. goldbraun braten. Inzwischen Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Speck aus der Pfanne nehmen, Schalotte und Knoblauch im Speckfett 1–2 Min. braten.

3 Die Pfanne vom Herd nehmen und die Schalottenmischung mit dem Essig ablöschen. Das übrige Öl unterrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Spinatsalat träufeln. Mit Pinienkernen und Baconstücken bestreuen.

### TIPP

Die Blätter von jungem frischem Spinat (Baby-Spinat) sind sehr empfindlich. Daher nicht in der Salatschleuder trocken schleudern, sondern nur auf einem Sieb gut abtropfen lassen.



## RÖMER-CAESAR-SALAT MIT LACHS

1 Mini-Romanasalat | 75 g Räucherlachs (in Scheiben) | 1 Scheibe Toastbrot | 2 TL Öl | Salz | Pfeffer | 1 ½ EL Salatmayonnaise | 1 EL Naturjoghurt | ½ EL Zitronensaft | 1 TL geriebener Meerrettich (Glas) | 1 EL frisch geriebener Parmesan | 15 g Parmesan am Stück

### Klassiker auf neue Art

Für 1 Person | 15 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 590 kcal, 32 g EW, 46 g F, 12 g KH

1 Den Romanasalat waschen, längs vierteln oder achteln, den Strunk etwas abschneiden, aber nicht ganz entfernen, sodass die Achtel noch zusammenhängen. Räucherlachs nach Belieben in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

2 Das Toastbrot in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Brot

darin bei mittlerer Hitze 3–4 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.

3 Für das Dressing die Mayonnaise mit dem Joghurt, 1–2 EL Wasser, Zitronensaft, Meerrettich und geriebenem Parmesan verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Römersalat und Lachs auf einem Teller anrichten, Sauce und Brotwürfel darüber verteilen. Den Parmesan mit dem Sparschäler in Streifen hobeln und auf den Salat streuen.

### TIPP

Mögen Sie den Salatklassiker aus der italo-amerikanischen Küche lieber mit Geflügel? Dann nehmen Sie statt Räucherlachs gebratenes Hähnchenfilet: in Streifen schneiden und wie beschrieben mit den Zutaten anrichten.

# BRATREIS MIT GEMÜSE UND WASABINÜSSEN

In der Kürze mit viel Würze: Paprika und Zuckerschoten braten mit Express-Reis im Handumdrehen knackig. Durch das Ei wird der Reis saftig, mit Wasabi-Erdnüssen scharf und crunchy.

- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- 1 rote Paprikaschote
- 75 g Zuckerschoten
- 125 g Tofu natur (aus dem Reformhaus, Bio-Laden)
- 1 EL Öl
- 125 g Express-Langkornreis
- 1 Ei
- 1 EL Sojasauce
- 2–3 TL Limettensaft
- Salz | Pfeffer
- 1 EL Wasabi-Erdnüsse
- Knackfrisch und bunt**

Für 1 Person |  
15 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 630 kcal,  
30 g EW, 29 g F, 60 g KH

1 Den Ingwer schälen und fein würfeln. Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und diagonal halbieren. Den Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2 Im Wok oder in einer mittelgroßen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Ingwer, Paprika, Zuckerschoten und Tofu darin bei starker Hitze unter Wenden 3–4 Min. braten. Den Express-Reis dazugeben und ca. 5 Min. unter Rühren mitbraten.

3 Inzwischen das Ei mit ½ EL Sojasauce verrühren. Die Reismischung an den Pfannenrand schieben. Das Soja-Ei in die Pfannenmitte gießen, kurz stocken lassen, dann mit dem Reis mischen. Mit übriger Sojasauce, Limettensaft, wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Wasabi-Nüsse hacken. Den Bratreis auf einem Teller anrichten und mit den Wasabi-Nüssen bestreuen.

## TIPP

Kurz, aber intensiv ist das Schärfegefühl, wenn man auf grüne Wasabi-Nüsse beißt. Wer dabei mit den Tränen kämpft, kann alternativ auch geröstete, gesalzene Erdnusskerne oder Cashewkerne auf den Reis streuen. Den Bratreis nach Belieben noch mit 1 EL Korianderblättern toppen und 1 Bio-Limettenspalte zum Beträufeln dazu reichen.







## AVOCADO-TOMATEN-MAKKARONI

Salz | 100 g kurze Makkaroni | 1 EL Olivenöl | 1 Knoblauchzehe | 1 Frühlingszwiebel | 200 g stückige Tomaten (aus der Dose) | Pfeffer | ¼ TL getrockneter Oregano | ½ TL Chiliflocken | ½ reife Avocado | ½ EL Zitronensaft | 100 g Mozzarellakugeln | 5 Basilikumblätter

### Scharf mit Chili

Für 1 Person | 15 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 960 kcal, 34 g EW, 56 g F, 78 g KH

**1** In einem Topf 1 l heißes Wasser – am besten aus dem Wasserkocher – zum Kochen bringen. Dann salzen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen.

**2** In einer Pfanne ½ EL Öl erhitzen. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Knoblauch und Frühlingszwiebel im heißen Öl kurz andünsten. Die Tomaten dazugeben und alles 2–3 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. Ab und zu umrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Oregano und Chiliflocken würzen.

**3** Von der Avocado den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und würfeln, sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Mozzarellakugeln abtropfen lassen und halbieren. Basilikumblätter abbrausen, trocken schütteln und in grobe Stücke zupfen.

**4** Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen, dabei 3–4 EL Kochwasser auffangen. Nudeln und Kochwasser in die Pfanne geben, mit dem Tomatensugo gut vermischen. Mozzarella und Avocado darauf verteilen. Mit dem Basilikum bestreuen und mit übrigem Öl beträufeln.



## PAPRIKA-VITALKERNE-PASTA

Salz | 150 g frische Tagliatelle (Kühlregal) | 1 kleine Knoblauchzehe | 100 g gegrillte rote und gelbe Paprika (in Öl; aus dem Glas) | 40 g Vitalkerne-Mix (z. B. Sonnenblumen-, Pinienkerne) | 2 EL Olivenöl | 1 EL italienische TK-Kräutermischung | Pfeffer | 20 g Parmesan

### Kernig und aromatisch

Für 1 Person | 15 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 790 kcal, 18 g EW, 59 g F, 48 g KH

**1** In einem Topf 1 l heißes Wasser – am besten aus dem Wasserkocher – zum Kochen bringen. Dann salzen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung garen.

**2** Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika abtropfen lassen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Kerne in einer

Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. In derselben Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. andünsten. Paprika dazugeben, 1 Min. mitdünsten.

**3** Die Nudeln abgießen, dabei 75 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Kochwasser in die Pfanne geben. Tiefkühl-Kräuter dazugeben und untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Pasta auf einem Teller anrichten, mit dem übrigen Olivenöl beträufeln und mit den Kernen bestreuen. Den Parmesan darüberstreuen.

### TIPP

Die Vitalkerne-Mischung können Sie selbst mischen oder fertig kaufen. Auch fein: Die Kerne durch eine Sorte Nüsse ersetzen. Zu der Kombi passen z. B. Cashew-, Walnuss- oder Pekannusskerne sehr gut.



## RATZFATZ GEKOCHT – NUR FÜR MICH!

Ein schlauer Vorrat, ein kurzer Stopp im Supermarkt und schon kann es losgehen mit dem besten Verwöhn-Programm des Tages: eine Viertelstunde in der Küche wirbeln und dann – einfach richtig gut essen! Rund 40 Genussrezepte fürs Dinner for one lassen jeden Lieferservice schnell vergessen.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

So einfach geht's: Blitzrezepte im Handumdrehen

Kleine Extras: Flotte Beilagen und süße Quickies



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-5016-5



9 783833 850165



PEFC  
€ 8,99 [D]  
€ 9,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**