

KÜCHENRATGEBER

ULRIKE SKADOW

KOCHEN MIT 5 ZUTATEN

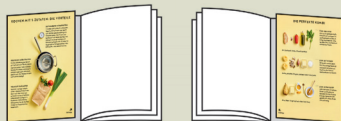


GU

INHALT

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

KOCHEN MIT
5 ZUTATEN:
DIE VORTEILE



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
AUS WENIG VIEL
MACHEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GEMÜSE
VORBEREITEN

REZEPTKAPITEL



06 SALATE & SNACKS



22 SUPPEN &
SMOOTHIES



34 HAUPTGERICHTE



48 SÜSSES

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 ZITRONEN-HÄHNCHEN
05 COVERREZEPT
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

Für 6 Portionen • 20 Min. Zubereitung • 30 Min. Kühlen • 40 Min. Backen •
Pro Portion ca. 305 kcal, 8 g E, 18 g F, 27 g KH

TOMATEN-TARTELETTES

FÜRS PICKNICK

200 g Mehl
Salz
6 EL Olivenöl
750 g Kirschtomaten
150 g Ziegenfrischkäse (Rolle)
5 Zweige Thymian
Pfeffer

AUSSERDEM

4 Tarteförmchen à ca. 12 cm Ø
(ersatzweise 1 große Tarteform
à ca. 25 cm Ø)

1 175 g Mehl und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermischen. 4 EL Öl zugießen und alles mit den Fingerspitzen zu Streuseln verarbeiten. 6 EL kaltes Wasser zugießen und die Mischung rasch zu einem glatten Teig verkneten. Eine Arbeitsfläche mit dem restlichen Mehl (ca. 25 g) bestäuben. Den Teig in vier gleich große Stücke teilen und die Viertel kreisförmig ca. 3 mm dick auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Alternativ den gesamten Teig ca. 3 mm dick zu einem großen Kreis ausrollen, der in eine große Tarteform passt.

2 Die Tarteförmchen (ersatzweise die große Tarteform) samt Rand mit dem Teig auslegen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und ca. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Inzwischen Tomaten von den Stielansätzen befreien, waschen und trocken tupfen. Die Hälfte des Ziegenkäses in dünne Scheiben schneiden, Rest grob zerpfücken. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Zweigen streifen.

3 Backofen auf 200° vorheizen. Die Ziegenkäsescheiben auf dem Teig verteilen und mit den Tomaten belegen. Restlichen Ziegenkäse auf die Tomaten geben und alles mit etwas Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen. Die Tartelettes bzw. die Tarte mit dem restlichen Olivenöl (2 EL) beträufeln. Etwa 30–40 Min. im heißen Ofen (unten) backen, bis der Teig goldbraun ist.





Für 4 Portionen • 15 Min. Zubereitung • 10 Min. Garen • Pro Portion ca. 285 kcal, 10 g E, 21 g F, 13 g KH

BLÄTTER-SUPPE

NO-WASTE-REZEPT

3 Handvoll frische Blätter
(z. B. von Rübchen, Rote
Bete, Radieschen, Kohlrabi;
ersatzweise Salatblätter)

2 EL Butter
1 l Milch
Salz, Pfeffer
2 Eigelb
2 EL Crème fraîche

1 Die Blätter verlesen, gröbere Stängel entfernen. Blätter gründlich waschen und trocken schleudern, einige kleine Blättchen für die Garnitur beiseitelegen. Übrige Blätter in schmale Streifen schneiden.

2 Butter in einem Topf erhitzen. Die Blätterstreifen zugeben und ca. 3 Min. unter gelegentlichem Rühren andünsten. Milch zugießen und alles bei kleiner Hitze in 5–10 Min. zugedeckt weich garen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben pürieren.

3 Die Eigelbe mit der Crème fraîche verrühren und mit einem Kochlöffel unter die Suppe mischen. Alles nochmals kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Blätter-Suppe abschmecken, mit den beiseitegelegten Blättchen garnieren und servieren.



Für 4 Portionen • 30 Min. Zubereitung • 35 Min. Garen • Pro Portion ca. 300 kcal, 29 g E, 18 g F, 4 g KH

GARNELENSUPPE MIT KOKOSMILCH

PIKANT

1 kg Garnelen (roh; mit Schale
und Kopf)

4 Frühlingszwiebeln
1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Currypaste
250 ml cremige Kokosmilch
Salz

1 Garnelen trocken tupfen und schälen, dabei die Köpfe entfernen und mit den Schalen beiseitelegen. Mit einem spitzen Messer den Rücken der Garnelen leicht einschneiden und den schwarzen Darm entfernen. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Grüne Teile in Ringe schneiden, weiße Teile grob hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Garnelenköpfe und -schalen ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze darin anbraten. Gehackte Frühlingszwiebeln und Currypaste unterrühren, ca. 2 Min. unter Rühren mitbraten.

2 1 l Wasser zugießen und alles ca. 20 Min. mit leicht geöffnetem Topfdeckel sanft köcheln. Den Sud durch ein Sieb abgießen und auffangen, dabei die Garnelenteile gut ausdrücken. Sud erneut erhitzen und bei kleiner Hitze offen in ca. 15 Min. auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Kokosmilch zugießen und aufkochen lassen. Garnelen zugeben und ca. 2 Min. sanft garen. Die Garnelelsuppe mit Salz und Currypaste abschmecken, mit Frühlingszwiebelgrün bestreuen.

KARTOFFEL-CAMEMBERT-AUFLAUF

GÜNSTIG

*1 kg festkochende Kartoffeln
1 reifer Camembert (250 g)
200 g durchwachsener Räucher-
speck
2 Zwiebeln
100 ml trockener Cidre (ersatz-
weise trockener Weißwein)
Salz, Pfeffer*

1 Kartoffeln waschen und 15–20 Min. in kochendem Wasser bissfest garen, dann pellen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Camembert halbieren, eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, die andere Hälfte grob würfeln. Den Speck von der Schwarte befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 Die Speckwürfel in einer Pfanne bei kleiner bis mittlerer Hitze rundum anbraten, bis das Fett austritt. Dann die Hitze etwas erhöhen, die Zwiebelstreifen zugeben und in ca. 3 Min. goldgelb mitbraten. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Cidre zur Speck-Zwiebel-Mischung gießen und alles ca. 5 Min. offen garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit wenig Salz und reichlich Pfeffer würzen.

3 Eine ofenfeste Form mit etwas Bratfett aus der Pfanne leicht einfetten. Die Hälfte der Kartoffelscheiben und die Camembertwürfel in der Form verteilen. Die Zwiebel-Speck-Mischung daraufgeben und alles mit den restlichen Kartoffelscheiben bedecken. Zuletzt die Camembertscheiben darauf verteilen. Den Auflauf ca. 25 Min. im heißen Ofen (unten) backen, bis der Camembert geschmolzen und das Gratin goldbraun ist.





Für 4 Portionen • 15 Min. Zubereitung •
3 Std. Kühlen •
Pro Portion ca. 205 kcal, 7 g E, 6 g F, 29 g KH

ORANGENMOUSSE

WINTER-REZEPT

5 Bio-Orangen • 50 g Zucker • 3 EL Maisstärke
(25 g) • 4 sehr frische Eier (M) • 40 g Amaretti

1 2 Orangen heiß waschen, trocken tupfen, mit einem Sparschäler einen dünnen Streifen von der Schale abschälen und in feine Streifen schneiden, restliche Schale fein abreiben. Alle Orangen halbieren und auspressen, 250 ml Orangensaft mit Orangenabrieb, 40 g Zucker und Maisstärke in einem Topf mit einem Schneebesen verrühren.

2 Eier trennen, Eigelbe unter die Orangenmischung rühren. Unter Rühren langsam erhitzen, kurz aufkochen und andicken lassen. In einer Schüssel abkühlen lassen, öfter umrühren. Eiweiße fast steif schlagen, restlichen Zucker (10 g) zugeben, steif schlagen. Unter die Orangencreme heben. Amaretti zerbröseln, auf vier Gläser verteilen. Orangenmousse daraufgeben, ca. 3 Std. kalt stellen. Mit Orangenstreifen garnieren.



Für 4 Portionen • 15 Min. Zubereitung •
3 Std. Kühlen • 30 Min. Ruhen •
Pro Portion ca. 455 kcal, 4 g E, 39 g F, 22 g KH

SCHOKOCREME MIT KARDAMOM

SCHNELL GEMACHT

150 g Zartbitter-Schokolade (mind. 70 % Kakao-
gehalt) • 200 g Sahne • 3 EL Ahornsirup •
½ TL gemahlener Kardamom • 40 g Butter

1 Schokolade klein hacken. Mit 100 g Sahne, 100 ml Wasser, Ahornsirup und Kardamom in einen kleinen Topf geben. Unter häufigem Rühren mit einem Schneebesen langsam bei kleiner Hitze erhitzen. Butter in Flöckchen schneiden.

2 Die Schokocreme ca. 2 Min. sanft köcheln lassen, dabei ständig mit einem Schneebesen glatt rühren. Den Topf vom Herd nehmen, nach und nach die restliche Sahne und die Butterflöckchen unterrühren. Die Schokocreme in vier Dessertgläser füllen, abkühlen lassen und ca. 3 Std. kühl stellen. Etwa 30 Min. vor dem Servieren Raumtemperatur annehmen lassen.



Für 4 Portionen • 15 Min. Zubereitung •
30 Min. Kühlen • 35 Min. Backen •
Pro Portion ca. 455 kcal, 5 g E, 22 g F, 59 g KH

WALDFRÜCHTE-CRUMBLE

SOMMER-REZEPT

100 g Dinkelmehl (Type 630) • 30 g Haferflocken •
100 g heller Rohrzucker • Salz • 100 g Butter •
500 g gemischte TK-Waldbeeren (ersatzweise frische
Heidelbeeren, Johannisbeeren oder Brombeeren)

1 Mehl, Haferflocken, Zucker und 1 Prise Salz vermischen. Butter in Flöckchen zugeben, alles mit den Händen zu Streuseln verarbeiten und ca. 30 Min. kühl stellen. Inzwischen frische Beeren kalt abbrausen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Backofen auf 200° vorheizen.

2 Beeren in einer ofenfesten Form (ca. 22 cm Ø) verteilen. Die Streusel gleichmäßig auf den Beeren verteilen und den Crumble in 30–35 Min. im heißen Ofen (unten) goldbraun backen. Dabei die Backofentemperatur etwas reduzieren, falls der Crumble zu schnell bräunt. Warm servieren. Dazu passt Schlagsahne oder Crème fraîche.



Für 4 Portionen • 10 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 275 kcal, 9 g E, 16 g F, 26 g KH

BLITZSCHNELLES HIMBEEREIS

EINFACH

500 g TK-Himbeeren • 250 g Speisequark •
100 g Sahne • 6 EL Agavensirup • 1 Pck. Vanille-
zucker

1 Die TK-Himbeeren mit dem Quark, der Sahne, dem Agavensirup und dem Vanillezucker in einen Mixer füllen. Alles 3–4 Min. mixen, bis eine gleichmäßig cremige Masse entsteht. Das Himbeereis entweder gleich servieren oder in einer Gefrierdose verschließen und bis zum Verzehr in das Tiefkühlfach stellen.

TIPP

Am besten gleich genießen – dann ist die Konsistenz schön cremig. Anstelle von Himbeeren passen auch Erdbeeren oder Heidelbeeren.

100% GENUSS MIT NUR 5 ZUTATEN



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Mit 5 Zutaten kochen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Weniger ist mehr: ob für leckere Imbisse, für schnelle Abendessen
oder zum Gästeverwöhnen – 5 Zutaten sind genug



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7581-6



www.gu.de