

Heidi Huber

Schnelle Küche für jeden Tag

Frisch kochen leicht gemacht



Löwenzahn

Heidi Huber

Schnelle Küche für jeden Tag

© 2012 by Löwenzahn in der Studienverlag Ges.m.b.H.
Erlersstraße 10, A-6020 Innsbruck
E-Mail: loewenzahn@studienverlag.at
Internet: www.loewenzahn.at

Buchgestaltung und Satz nach Entwürfen von Kurt Höretzeder: Judith Eberharter, Eine Augenweide, www.eine-augenweide.at

Fotografien: alle Heidi Huber, S. 8 Sandra Huber, S. 224 www.fotowerk-aichner.at

ISBN 978-3-7066-2711-5

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Dieses Buch erhalten Sie auch in gedruckter Form mit hochwertiger Ausstattung in Ihrer Buchhandlung oder direkt unter www.loewenzahn.at.

Heidi Huber

Schnelle Küche für jeden Tag

Frisch kochen leicht gemacht

Löwenzahn

Inhalt

Heidi Huber

Schnelle Küche für jeden Tag

Vorwort

Frisch kochen – So funktioniert es schnell und einfach
Stressfrei und kreativ kochen durch Vorratshaltung
Schnell kochen mit der richtigen Küchenausstattung
Saisonkalender – frisches Obst und Gemüse in der schnellen Küche

Suppen

Grießnockerlsuppe
Zwiebelsuppe mit überbackenen Semmeln
Eintropfsuppe
Kohlsuppe
Kartoffelsuppe
Tomatencremesuppe
Karottencremesuppe
Knoblauchcremesuppe
Frittatensuppe
Spinatcremesuppe

Salate

Mozzarellasalat mit Tomaten
Rucolasalat mit Hartkäse
Nudelsalat
Warmer Kohlsalat mit Kürbiskernen
Gurkensalat mit gebratenem Räuchertofu
Karottensalat mit Walnüssen
Rettichsalat mit Apfel
Blattsalat mit Schafkäse-Speckröllchen
Wurstsalat
Shrimpssalat

Gemüse

Gebratener Kohlrabi mit Buchweizen
Gebackene Melanzani
Kohlsprossen mit Kräuterpesto
Bröselkarfiol mit Walnüssen
Spargel mit schneller Sauce Hollandaise
Gemüsegulasch
Kohl mit Kräutersesam
Lauch mit Birnenmus
Palatschinken mit Gemüsesticks
Zucchinispaghetti

Kartoffeln

Schnelle pikante Kartoffelknödel
Kartoffeln pur
Salbeikartoffeln
Kartoffelpfanne mit Röstgemüse
Kartoffelkäse
Schnelle Wedges
Kartoffelgratin surprise
Kartoffelpüree
Reibedadschi
Kartoffelroulade

Reis

Bohnenreis
Cranberry-Nüsse-Reis
Schinken-Reisröllchen
Apfel-Birnen-Reis
Melanzanireis
Schnelle gefüllte Paprika
Ingwer-Apfel-Reis mit Karotten
Brokkoli-Walnuss-Reis
Reis mit Faschiertem
Sommerlicher Gemüsereis

Nudeln

Apfel-Maroni-Spaghetti
Spaghetti mit Pinienkernen und Bohnen
Thunfischspaghetti
Wildlachsspaghetti
Schinkenrahmnudeln
Mangoldnudeln
Zucchini-Walnuss-Nudeln
Kräuterrahmnudeln
Nudeln mit Gorgonzola-Rahm-Sauce

Nudeln mit Tomaten-Kräuter-Sauce

Knödel

Kaspressknödel
Semmelknödel
Basilikumknödel
Speckknöderl
Serviettenknödel
Spinatknöderl
Karottenknöderl
Zucchiniknöderl
Gefüllte Knödel
Topfen-Grießknöderl

Fleisch und Fisch

Schnelles Putengulasch
Putenfilet mit Röstgemüse
Faschiertes auf Zucchini
Grundrezept Tomatensauce
Schweinesteak
Faschierte Laibchen
Putenstreifen auf Pflücksalat
Burger
Süßer Putentoast
Gebackene Nieren mit Apfel
Geröstete Radieschen auf Fischfilets

Süßspeisen

Apfelspalten mit Haselnussmus
Grießbrei
Kaiserschmarrn mit Preiselbeermarmelade
Arme Ritter
Grundrezept Apfelkompott
Milchreis mit Smarties
Brombeeren auf Strudelteig
Süße Nudeln mit Apfelmus
Grundrezept Apfelmus
Eispalatschinken
Himbeertaler

Feiertagsgerichte

Schweinefilets im Kräutermantel
Lachsspieße
Huhn mit Sesamkruste
Putenröllchen
Gemüsepäckchen

Hermanns Zwiebelrostbraten
Zander auf Spinat
Lammkoteletts
Grillteller
Fenchel mit Weintrauben

Wenn Gäste kommen

Spargel im Schinkenmantel
Erdbeer-Mozzarella-Spieße
Dreierlei Aufstrich auf Paprika
Speckjause
Gefüllte Avocados
Lauchpolster
Brezeljause
Tomate mit Borretschblüten
Hühnergeschnetzeltes mit Hirsebällchen
Sauerkrautstrudel

Kuchen, Torten und Kekse

Apfelstrudel
Biskottenkuchen
Muffins
Biskuitroulade
Birnen-Obers-Torte
Erdbeeren mit Biskuitwürfeln
Nusschnitten
Raffaellotorte
Amicelli-Torte
Sacherschnitten
Linzer Schnitten
Vanillekipferl
Cornflakes-Kekse

Glossar, Abkürzungen und Mengenangaben

Die Autorin

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!



„Schreib einmal was über schnelle, gesunde Gerichte!“. Dieser Wunsch wurde des Öfteren an mich herangetragen, seitdem sich meine Kochbücher immer größerer Beliebtheit erfreuen, und dem bin ich auch gerne nachgekommen.

Entstanden ist ein Kochbuch mit schnellen Gerichten für jede Gelegenheit – einfach und übersichtlich eingeteilt, egal ob Sie gerade Lust auf Nudelgerichte, knackig frische Salate oder köstliche Süßspeisen haben. Schnell und gesund kochen schließt sich nicht aus, im Gegenteil, gerade bei schneller Küche lassen sich etwa Obst und Gemüse variantenreich zubereiten. Man braucht dazu nur alltagstaugliche Rezepte und die richtigen Grundvoraussetzungen in der eigenen Küche, welche Sie auf den nächsten Seiten genauer nachlesen können.

Das Wissen darum, wie heilsam eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist, und das daraus entstandene Interesse daran, dieses Wissen weiterzugeben, ist die Motivation für das Schreiben meiner Kochbücher. Ich freue mich, wenn Ihnen meine erprobten Rezepte den Alltag erleichtern. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung stärkt Körper, Geist und Seele.

An dieser Stelle möchte ich Danke sagen, in erster Linie meiner Familie, die mich auf dem Weg zu diesem Buch sehr unterstützt hat. Meinen Freundinnen Gerlinde und Marina danke ich für ihre Anregungen, ihre aufmunternden Worte und ihre tatkräftige Unterstützung. Den Mitarbeiterinnen vom Löwenzahn Verlag ebenfalls ein herzliches Dankeschön!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Zubereiten und Genießen der Speisen.

Heidi Huber

Frisch kochen – so funktioniert es schnell und einfach

Wenn man wenig Zeit hat, ist der Griff zum Fertiggericht heute oft schon zur Alltagsroutine geworden. Es spricht nichts dagegen, ab und zu Fertigprodukte zu verwenden, aber es fallen dadurch viele positive Erlebnisse weg, die mit dem Zubereiten frischer Nahrungsmittel verbunden sind, sei es der herrliche Duft, der beim Kochen durch das Haus zieht (ist bei Fertigprodukten kaum der Fall), oder die Gewissheit, seiner Familie und sich selbst etwas Gutes zu tun. Sie werden sehen, dass man auf diese Produkte gar nicht angewiesen ist, sondern das frische Kochen auch schnell gehen kann.

Da ich in einem Wirtshaus aufwuchs, bin ich mit schnellem und kreativem Kochen und Backen von klein auf vertraut. In einer Wirtshausküche werden viele Handgriffe parallel erledigt, es sind die Grundzutaten immer auf Vorrat vorhanden und die Ausstattung der Küche ist äußerst professionell. Das sind alles Voraussetzungen, um jederzeit schnelle Gerichte zuzubereiten, die man sich größtenteils auch zuhause schaffen kann. Legen Sie sich einfach einen Vorrat mit Zutaten an, die Sie immer wieder brauchen, und kaufen Sie sich die Küchengeräte und -utensilien, die Sie wirklich benötigen, in hochwertiger Qualität.

Meine Mutter war eine ausgezeichnete Köchin, und ich durfte viel von ihr lernen. Es sind oft die kleinen Handgriffe, die gar nicht schwierig sind, die das Kochen beschleunigen und erleichtern. Als ich begann, die tatsächlichen Zubereitungszeiten der Speisen zu notieren, war ich eigentlich überrascht, wie viel man in sehr kurzer Zeit kochen und backen kann.

Die übersichtliche Aufteilung in Kapitel wie Kartoffeln, Süßspeisen oder Gemüsespeisen erleichtert die Suche nach dem passenden

Gericht. Manchmal bleiben auch einige Reisoder Nudelreste übrig, auch für diesen Fall findet man sehr schnell passende Gerichte.

Alle Rezepte in diesem Buch wurden unmittelbar nach dem Zubereiten der Speisen fotografiert, die Rezepte wurden während des Kochens und Backens geschrieben. Sie haben die Gewissheit, dass Sie Rezepte vor sich haben, die jahrelang erprobt, verbessert und optimal auf die schnelle Küche abgestimmt sind.



Schnell kochen kann kinderleicht sein, wenn man weiß wie.

Essen ist eines der elementaren Grundbedürfnisse. Wenn dieses nur unbefriedigend gestillt wird, dann spüren wir einen ständigen Mangel und auch Verunsicherung. Wenn wir aber bereit sind, uns auf das Zubereiten gesunder, frischer Nahrungsmittel einzulassen, werden wir schon nach kurzer Zeit erkennen, wie positiv die Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sind.

Stressfrei und kreativ kochen durch Vorratshaltung

Lange Zeit war die Vorratshaltung ein wenig in Vergessenheit geraten, dabei ist sie das Um und Auf für entspanntes Kochen. Denn wie oft sieht man ein interessantes Rezept, möchte es zubereiten und beim Blick auf die vorrätigen Lebensmittel merkt man, dass man wesentliche Grundzutaten nicht da hat. Dem kann man durch kluge Vorratshaltung vorbeugen, hier finden Sie einige Empfehlungen dazu. Nur Obst und Gemüse sollte man immer frisch kaufen, ausgenommen natürlich Lagersorten. Außerdem ist es hilfreich, immer zu notieren, wenn etwas ausgeht, und es dann gleich nachzukaufen, gerade wenn mehrere Personen in die Haushaltsführung eingebunden sind, wie es heute meist der Fall ist, denn so behält man den Überblick.

In der Vorratskammer

- Mehl (glatt und griffig)
- Vollkornmehl
- Backpulver
- Trockengerst
- Semmelbrösel
- Maisstärke
- Grieß
- Puddingpulver
- Eier
- Nudeln
- Reis
- Kartoffeln

- Salz
- Zucker
- Staubzucker
- Haselnüsse
- Walnüsse
- Mandeln
- Kochschokolade
- Schokosauce
- Sesam
- Leinsamen
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne
- Gewürze
- Zwiebeln
- Knoblauch
- hochwertige Öle (z.B. Olivenöl, Sesamöl, Leinöl, Arganöl)
- hochwertige Essigsorten (z.B. Balsamico, Apfel- und Weinessig)

Im Kühlschrank

- Eier
- Milch
- Butter/Margarine
- Hartkäse (auch zum Hobeln)
- Weichkäse
- Joghurt
- Topfen
- Sauerrahm
- Crème fraîche
- Streichkäse

- Ketchup und Mayonnaise
- Senf



Schnell kochen mit der richtigen Küchenausstattung

Messer

Im täglichen Gebrauch stehen gut schneidende Messer an erster Stelle der wichtigen Küchenutensilien, weil es nichts Lästigeres gibt, als Zutaten mit einem stumpfen Messer zu schneiden. Hier sollte man beim Kauf auch nicht sparen. Ob man sich für ein qualitativ hochwertiges Messerset entscheidet (meist günstiger) oder einzelne Messer kauft, sollte man sich überlegen, es hängt davon ab, wie viele Messer man benötigt. Ich nehme z.B. für viele Dinge dasselbe Messer, obwohl es Spezialmesser geben würde. Man sollte auch darauf achten, dass Messer gut in der Hand liegen, damit man gerne damit arbeitet.

Kochlöffel, Schöpfer, Küchenfreund und Co.

Hier geht Qualität vor Quantität – auch bei den kleineren Küchenutensilien sollte man auf eine hochwertige Ausführung achten. Zugegeben, die Preisunterschiede zu günstigen Produkten sind enorm, aber wenn man sieht, wie lange gute Küchenhelfer halten, macht sich der höhere Preis bezahlt. Deshalb gilt es hier, Markenqualität zu bevorzugen.

Töpfe

Töpfe mit Thermoböden werden zwar immer als das Nonplusultra angepriesen, für die schnelle Küche eignen sie sich aber nur eingeschränkt. Dünstet man z.B. Gemüse, so ist es besser, einen Topf mit dünnem Boden zu verwenden, der sich schnell erwärmt. Töpfe mit Thermoböden brauchen sehr lange, bis das Wasser erhitzt ist. Für das Kochen von Rindfleisch, aber auch für das Dünsten von Kartoffeln, kann man sich den Kauf eines Schnellkochtopfes überlegen, die Zubereitungszeiten verkürzen sich enorm.

Küchenmaschine und andere kleine Elektrogeräte

Wer viel kocht und bäckt, wird sich eher für ein Gerät mit vielen Zusatzfunktionen entscheiden, benötigt man die Maschine nur ab und zu, kann es eine sehr einfache Ausführung sein, die die wesentlichsten Anforderungen erfüllt, also raspeln, rühren und kneten kleiner Teigmengen. Manche Geräte sind einem sympathisch und man arbeitet gerne damit, während uns andere irgendwie umständlich erscheinen. Sich Zeit zu nehmen bei der Wahl und sich dann für ein Produkt zu entscheiden, das wirklich den eigenen Bedürfnissen entspricht, erleichtert den Alltag beim Kochen und Backen ungemein. Kleinere, kompakte Maschinen, die man immer griffbereit hat und nicht verräumen muss, sind empfehlenswerter als große, unhandliche, die zu viel Platz auf der Arbeitsfläche wegnehmen.

Ähnliches gilt auch für Mixer, Pürierstab etc. Auch hier sollte man sich die Zeit nehmen, ein wirklich passendes Produkt zu kaufen, das den eigenen Bedürfnissen gerecht wird.

Herde und Öfen

Ein qualitativ hochwertiger E-Herd ist eine Grundvoraussetzung für gutes Gelingen beim Backen. Hier würde man am falschen Platz sparen. Was aber nicht heißt, dass es ein Herd sein muss, der technisch enorm aufwändig ist, oft sind einfachere Herde, die gut zu bedienen sind, im Alltag besser zu gebrauchen. Wer nicht wirklich viel kocht und bäckt, wird ja auch nicht alle Funktionen nutzen. Ansonsten, gut beraten lassen, die einzelnen Modelle vergleichen und schlussendlich das nehmen, was einem wirklich zusagt. Wenn dieser Herd ein bisschen teurer ist, wiegt die Freude beim täglichen Gebrauch den höheren Preis mit Sicherheit auf.

Saisonkalender – frisches Obst und Gemüse in der schnellen Küche

Wenn man bei schneller Küche auf saisonale und regionale Produkte zurückgreift, so hat man während des Jahres immer wieder knackigfrische Mahlzeiten auf dem Tisch und die Gewissheit, das Beste für seinen Körper zu tun.

Der nachstehende Obst- und Gemüse-Saisonkalender wurde von mir mit Hilfe von Marion Kindl vom Salzburger Vitalkisterl erstellt. Marion ist eine jener regionalen Lieferanten, die wöchentlich frisches heimisches Obst und Gemüse direkt ins Haus liefern.

Frühling

März

Gemüse:

Blattspinat
Radieschen
Rotkohl
Sauerkraut
Weißkohl

Obst:

Äpfel

April

Gemüse:

Blattspinat
Frühlingszwiebeln
Kohlrabi
Kopfsalat
Lauch
Radieschen
Spargel

Obst:

Äpfel
Rhabarber

Mai

Gemüse:

Bärlauch
Blattspinat
Jungzwiebeln
Karfiol
Kopfsalat
Lauch
Mangold
Pastinaken
Radieschen
Rettich
Salate
Sauerkraut
Spargel
Zucchini

Obst:

Erdbeeren
Rhabarber

Sommer

Juni

Gemüse:

Blattspinat
Brokkoli
Fenchel
Früchkraut
Gurke
Jungzwiebeln
Karfiol
Kartoffeln
Kohlrabi
Lauch
Melanzani
Pfefferoni
Rucola
Salate
Weißer Rettich
Zucchini

Obst:

Erdbeeren
Kirschen
Marillen
Schwarzbeeren
Stachelbeeren

Juli

Gemüse:

Bohnen
Brokkoli
Erbsen
Fenchel
Fisolen
Gurken
Jungzwiebeln
Karotten
Kartoffeln
Knoblauchgemüse
Kohlrabi
Lauch
Mangold
Melanzani
Radicchio
Radieschen
Romanesco
Salate
Stangenbohnen
Tomaten
Weißkohl
Wirsing
Zucchini

Obst:

Brombeeren
Erdbeeren
Himbeeren
Marillen
Pflirsiche
Schwarzbeeren

August

Gemüse:

Bohnen
Brokkoli
Erbsen
Fenchel
Gurken
Jungzwiebeln
Karfiol
Karotten
Kohl
Kohlrabi
Kürbis (Hokkaido)
Mangold
Paprika
Romanesco
Rote Rüben
Salate
Stangensellerie
Tomaten
Weißer Rettich
Zucchini

Obst:

Aroniabeere
Birnen
Brombeeren
Erdbeeren
Marillen
Schwarzbeeren

Saisonale und regionale Produkte garantieren nicht nur Frische und Qualität, sie liefern auch Inspiration zum Abändern der Gerichte in diesem Buch, z.B. schmecken die Erdbeeren mit Biskuitwürfeln von

S. 206 natürlich auch mit Himbeeren oder Brombeeren, das
Gemüsegulasch von S. 56 ist mit verschiedenen Gemüsen sowohl im
Sommer als auch im Winter köstlich.

Herbst

September

Gemüse:

Bohnen
Brokkoli
Erbsen
Fenchel
Gurken
Jungzwiebeln
Karfiol
Karotten
Kohl
Kohlrabi
Kraut
Kresse
Lauch
Mais
Mangold
Melanzani
Kürbis (Muskat)
Paprika

Pastinaken
Romanesco
Rote Rüben
Salate
Sellerie
Spinat
Stangensellerie
Tomaten
Weißer Rettich
Zucchini

Obst:

Äpfel
Birnen
Brombeeren
Erdbeeren
Himbeeren
Ringlotten
Weintrauben
Zwetschken

Oktober

Gemüse:

Blaukraut
Brokkoli
Chinakohl
Dill
Fenchel
Gurken
Jungzwiebeln
Karotten
Kohl
Kohlrabi
Kohlsprossen
Kraut
Kürbis
Lauch
Paprika
Pastinaken
Romanesco
Rote Rüben
Salate
Sauerkraut
Schwarzer Rettich
Sellerie
Spinat
Stangensellerie
Tomaten
Zucchini
Zwiebeln

Obst:

Äpfel
Birnen
Zwetschken

November

Gemüse:

Blattspinat
Brokkoli
Endiviensalat
Karfiol
Karotten
Kohlsprossen
Kraut
Kürbis
Lauch
Pastinaken
Radicchio
Rettich (schwarz und weiß)
Rotkohl
Schwarzwurzeln
Sellerie
Vogerlsalat
Weißkohl
Wirsing

Zuckerhut
Zwiebeln (rot und weiß)

Obst:

Äpfel
Birnen
Walnüsse



Winter

Dezember

Gemüse:

Blaukraut
Chicorée
Chinakohl
Grünkohl
Karotten
Kartoffeln
Kohl
Kohlsprossen
Lauch
Radicchio
Rettich (schwarz und weiß)
Rettich
Sellerie
Rote Rüben (gekocht)
Sauerkraut
Vogerlsalat
Wirsing
Zwiebeln

Obst:

Äpfel
Mandarinen
Orangen

Jänner

Gemüse:

Chicorée
Chinakohl
Grünkohl
Karotten
Kraut
Pastinaken
Rote Rében
Sauerkraut
Schwarzer Rettich
Schwarzwurzeln
Sellerie
Weißer Radi
Wirsing
Zuckerhut
Zwiebeln (rot und gelb)

Obst:

Äpfel

Februar

Gemüse:

Chicorée
Chinakohl
Grünkohl
Lauch
Rotkohl
Weißkraut
Wirsing

Obst:

Äpfel





Suppen

Suppen lassen sich sehr gut aufwärmen und viele Suppenvariationen kann man auch zur Arbeit mitnehmen. Beim Würzen der Suppen kann man mit Kräutern nach Lust und Laune experimentieren und so den Geschmack auf natürliche Weise intensivieren.

Viele Suppen lassen sich gut auf Vorrat zubereiten und einfrieren, oder man portioniert sie einzeln in gut verschließbare Dosen und gibt sie in den Kühlschrank. Wenn Suppe wie z.B. Tomatencremesuppe übrig bleibt, kann man diese mit Nudeln oder Gemüse verlängern.

Wenn man einen Topf Suppe am Herd stehen hat, so ist, gerade wenn alle zu unterschiedlichen Zeiten nach Hause kommen, rasch eine wärmende Mahlzeit zubereitet. Wer zwischendurch einen Entschlackungstag einlegen möchte, kann dies sehr gut mit Gemüsesuppe tun. Gerade wenn man ein unangenehmes Völlegefühl hat, beruhigt ein Suppentag die Verdauung.



Grießnockerlsuppe



140 g Grieß
80 g Butter
1 Ei
Salz
geriebene Muskatnuss
1 l Suppe

 25 Min.

- Butter abtreiben
- Ei dazugeben und flaumig rühren, salzen
- Grieß und geriebene Muskatnuss darunterheben
- Salzwasser zum Kochen bringen
- inzwischen Suppe zum Kochen bringen
- mit einem Kaffeelöffel kleine Nockerl aus der Masse stechen
- ins kochende Salzwasser einlegen
- eine kleine Tasse kaltes Wasser dazugießen

- 5 Minuten ziehen lassen
- Nockerl in Suppe einlegen

Tipp:

Durch das Dazugießen einer Tasse kalten Wassers werden die Grießnockerl besonders flaumig.

Zwiebelsuppe mit überbackenen Semmeln



500 g Zwiebeln
1 EL Öl
1 Prise Zucker
1,2 l Wasser
2 Suppenwürfel
1 Semmel vom Vortag
2 EL geriebener Käse

 **20 Min.**

- Zwiebeln schälen und mit dem Gurkenhobel hobeln
- Öl in einem Topf erhitzen
- Zwiebelringe und Zucker dazugeben
- gut durchrösten
- mit Wasser aufgießen
- Suppenwürfel einbröseln
- Suppe 15 Minuten köcheln lassen
- inzwischen Backrohr auf 220 °C erhitzen
- Semmel in Scheiben schneiden