

Omas Ratz-Fatz- Rezepte

Schnelle Küche aus dem
vorigen Jahrhundert



REGIONALIA
VERLAG

OMAS RATZ-FATZ-REZEPTE

Schnelle Küche aus dem vorigen Jahrhundert



REGIONALIA
VERLAG

INHALT

Vorwort

Die schnelle Küche

Tipps für die »schnelle Küche« -Vorratshaltung und Vorratsschaffung

Schnellgerichte für den kleinen Hunger oder als Entree

Gebratene Tomaten mit Ziegenkäse

Strammer Max

Kräuterrührei

Omas Eiersalat

Rote-Bete-Salat

Rindertartar

Flottes Erbsensüppchen

Omelett mit Gemüse

Feldsalat mit Walnüssen

Räucherforellencreme

Herzhafte Quarkspeise

Schinken-Käse-Toast

Schnelles aus der Pfanne

Möhren-Brokkoli-Champignon-Pfanne

Zucchini-Puffer

Kartoffelpuffer

Bratkartoffeln mit Speck

Großmutter's Kartoffelpfanne

Schnelle Hackfleischpfanne

Putenfleisch mit Champignons

Schweinefilet in Knoblauch-Kräuter-Kruste

Rindersteaks mit gemischten Pilzen

Großmutter's gefüllte Kalbsschnitzel

Omas feine Frikadellen

Lammkoteletts mit Thymian-Knoblauch-Marinade

Steakpfanne nach Omis Art

Kalbsleber mit Röstzwiebeln

Reispfanne mit Hackfleisch

Omas feine Schnitzelröllchen

Schweinesteaks mit Zwiebeln

Ruck, zuck fertig: Nudelgerichte

Knoblauch-Spaghetti
Spaghetti mit Pfifferlingen
Grüne Nudeln mit Lammfleisch
Spätzle mit Champignons
Spaghetti mit Thunfisch-Sauce
Nudeln mit Lauch und Schinken

Eintopfgerichte

Sauerkraut-Bohnen-Topf
Kartoffel-Gemüse-Topf
Schnitzeleintopf
Hähnchenbrust-Eintopf
Gemüsetopf mit Wiener Würstchen
Kartoffeltopf mit Mettwurstchen

Blitzschnelle Fischgerichte

Gebratene Garnelen
Seelachs mit Knoblauch und Rosmarin
Schollenfilets mit Gurkensalat
Würzige Forellen im Speckmantel
Zanderfilet auf Gemüse
Gegrillte Barben
Gegrillter Lachs mit würzigem Spinat
Kabeljau im Speckmantel mit Kartoffelstampf
Seelachs mit Fenchel

Rasche Backofengerichte

Spinatstrudel
Flammkuchen
Gnocchi-Auflauf mit Hackfleisch
Gefüllte Paprika
Bratäpfel mit Blutwurstfüllung

Süße Versuchungen

Zwetschgengrütze
Gebackene Grießküchlein mit Kirschkompott
Heiße Apfelnachspeise
Himbeerjoghurt mit karamellisierten Mandeln
Preiselbeerschaum
Brombeerkompott
Apfelpfannkuchen

Im Handumdrehen fertig: leckere Kuchen

Himbeer-Honig-Muffins
Stachelbeerkranz

Käsekuchen mit Johannisbeeren
Schokoladentorte mit Erdbeeren
Omas Apfelkuchen »ruck, zuck«
Zitronenkuchen

Bildnachweis

VORWORT

Zeit ist gerade heutzutage etwas, das die Menschen im Alltagsleben nicht im Überfluss haben. Lange Arbeitszeiten, Stress und Freizeitbeschäftigungen lassen viele »Geplagte« häufig zu Fast Food greifen. Diese Art der Ernährung ist auf die Dauer ungesund und schadet langfristig auch der Figur.

Noch vor einigen Jahren, als sich unsere Großmütter überwiegend um Haushalt und Herd kümmern mussten, stand immer eine köstliche Mahlzeit auf dem Tisch, Fertiggerichte und Imbisse waren ihnen fremd. Aber auch die Oma von damals wusste schon, wie sie mit wenigen Handgriffen, der richtigen Vorratshaltung und genauem Zeitmanagement Köstliches auf den Tisch bringen konnte.

In diesem Buch finden Sie wertvolle Tipps, wie Sie mit frischen Zutaten schnelle, aber dennoch leckere Speisen »zaubern« können.

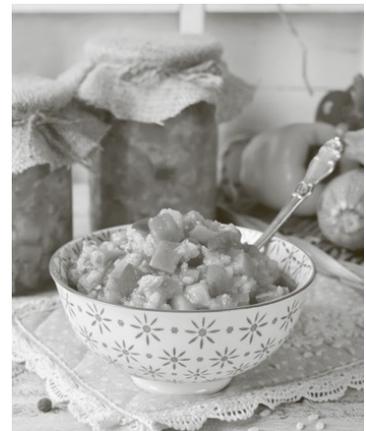
Machen Sie es der Oma nach und kochen Sie herrliche Gerichte, die sich im Handumdrehen umsetzen lassen.



DIE SCHNELLE KÜCHE



Für die »schnelle« Küche bedeutet es eine erhebliche Erleichterung, hat man die benötigten Zutaten bereits zur Hand. Hier bietet sich die Vorratshaltung geradezu an. So kann man das tägliche zeitraubende Einkaufen vermeiden, und zudem ist ein spontanes Zubereiten, je nachdem, worauf man Appetit hat, einfacher.

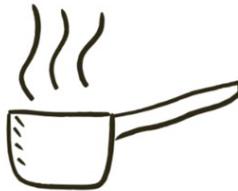


Alleine schon das Einkaufen frischer Lebensmittel nimmt einige Zeit in Anspruch. Planen Sie deshalb einen Einkauf für die ganze Woche. Machen Sie sich eine Einkaufsliste, damit Sie alle Zutaten, die benötigt werden, im Haus haben. Lebensmittel wie Salz, Zucker, Mehl, Konserven, Öl, Reis, Nudeln, Getränke etc. können Sie auch für den ganzen Monat einkaufen, sodass Sie bei Ihrem Wocheneinkauf nur frische Lebensmittel benötigen.

Täglich etwas Abwechslungsreiches auf den Tisch zu bringen kann eine echte Herausforderung sein, gerade

wenn es schnell gehen muss. Ein Wochenspeiseplan ist hier eine große Hilfe. Er strukturiert die Mahlzeiten und hilft bei der Vorbereitung des Einkaufs. Sie müssen sich nicht jeden Tag überlegen, was Sie kochen wollen, aber natürlich kann dieser Plan bei der richtigen Vorratshaltung variieren.

Zu Anfang kann die detaillierte wöchentliche Menüplanung für Sie ungewohnt sein. Doch schnell wird deutlich, dass Sie so viel Zeit einsparen und ein aufeinander abgestimmtes Speisenangebot auch ausgewogener und abwechslungsreicher ist.



TIPPS FÜR DIE »SCHNELLE KÜCHE« – VORRATSHALTUNG UND VORRATSSCHAFFUNG

Bietet Ihr Supermarkt Angebote bei Fleisch, Fisch, Butter, Brot etc. an, füllen Sie Ihren Gefrierschrank auf. So erweitern Sie Ihre Möglichkeiten für schnell zubereitete Speisen. Die Vorratshaltung ist bei der »flotten« Küche ein wichtiger Zeitfaktor.

Obst und Gemüse, das längere Zeit aufbewahrt wird, verliert immer mehr an Vitaminen und Feuchtigkeit. Diese Umstände wirken sich negativ auf die Qualität aus. Um dies und den frühzeitig einsetzenden Fäulnisprozess zu verhindern, sollten Sie bei der Lagerung empfindlicher Lebensmittel Folgendes beachten:

OBST

Die Aufbewahrung im Kühlschrank sollte immer in dem dafür vorgesehenen Gemüsefach stattfinden.

Lagern Sie nur frisches Obst. Überreife Früchte aussortieren und direkt verzehren. Faules Obst ebenfalls aussortieren.

Obst und frisches Gemüse benötigen eine kühle Lagerungstemperatur, hohe Luftfeuchtigkeit, einen regelmäßigen Luftaustausch und sollten dunkel und frostsicher aufbewahrt werden.

Kernobst wie Äpfel, Birnen und Quitten lässt sich grundsätzlich sehr lange lagern. Große Mengen werden am besten im kühlen Keller aufbewahrt. Dazu das entsprechende Obst in Kisten (kein Plastik) locker einlegen (um Druckstellen zu vermeiden). Das Obst verliert bei dieser Art der Aufbewahrung an Feuchtigkeit und wird runzelig, das Aroma bleibt jedoch erhalten. Kleine Mengen an Kernobst können Sie im Kühlschrank lagern. Bei Zimmertemperatur ist Kernobst eine gute Woche haltbar, im Kühlschrank je nach Sorte auch zwei Wochen.

Zitrusfrüchte wie Limetten, Zitronen, Orangen, Mandarinen etc. sollten nicht im Kühlschrank, sondern bei Raumtemperatur aufbewahrt werden. Sie halten, trocken und luftig gelagert, etwa eine Woche. Zitronen und Grapefruits bleiben sogar zwei oder mehr Wochen frisch. Jedoch müssen unbehandelte Zitrusfrüchte möglichst schnell verzehrt werden, da sie nicht so lange aufbewahrt werden können.

GEMÜSE

Blattgemüse wie zum Beispiel Mangold, Chicorée und Spinat sowie verschiedene Salatsorten gehören in den Kühlschrank. Im Gemüsefach hält sich Blattgemüse und Salat bis zu fünf Tagen.

Wickeln Sie das entsprechende Lebensmittel dazu in ein feuchtes Küchenpapier und legen es in eine Plastiktüte oder in eine verschließbare Schüssel.

Auch Auberginen, Gurken und Paprika, die zu den Fruchtgemüsen zählen, halten beispielsweise im Kühlschrank (Gemüsefach) fünf bis sieben Tage. In einem Plastikbeutel mit Luftlöchern verpackt können diese Gemüsesorten eine längere Frische und Haltbarkeit erreichen. Allerdings müssen die so gelagerten Gemüse hin und wieder kontrolliert werden, ob sich kein Schimmel bildet. Ausnahmen bei der Lagerung von Fruchtgemüsen sind Tomaten und Zucchini. Sie gehören nicht in den Kühlschrank, denn hier verlieren sie schnell an Aroma und Haltbarkeit. Diese Lebensmittel können Sie, wenn sie frisch sind, bei Zimmertemperatur bis zu 14 Tage aufbewahren.

FrISChe Erbsen, in ein feuchtes Tuch gewickelt, und frISChe Bohnen in einem Gefrierbeutel mit viel Luft halten etwa drei Tage lang im Kühlschrank.

Wurzelgemüse wie zum Beispiel Möhren, Schwarzwurzeln, Knollensellerie und Rote Bete lassen sich etwa eine Woche im Kühlschrank aufbewahren. Das Wurzelgemüse nicht in Plastiktüten lagern. Hülsenfrüchte wie zum Beispiel getrocknete Linsen, Erbsen und Bohnen sollten trocken, kühl und dunkel in gut schließenden Vorratsdosen aufbewahrt werden. So halten sie sich etwa ein Jahr. Kartoffeln sollten Sie dunkel, luftig und kühl bei einer optimalen Lagertemperatur zwischen 4 und 12 °C aufbewahren. Am besten in einer Holzkiste, denn in Plastikbeuteln können Kartoffeln nicht »atmen« und

beginnen zu faulen. Ist es zu hell, können die Kartoffeln grüne Stellen bekommen und den giftigen Stoff Solanin bilden. Zwiebeln, Knoblauch und Lauch können im Keller oder in einer kühlen Speisekammer lichtgeschützt, trocken und kühl mehrere Wochen gelagert werden.

Frischer Knoblauch kann auch in einer Papiertüte verpackt im Gemüsefach des Kühlschranks, allerdings nicht länger als eine Woche, aufgehoben werden. Frischer Lauch ist im Kühlschrank etwa fünf Tage haltbar.

PILZE

Alle frischen Pilzsorten wie zum Beispiel Steinpilze, Champignons, Pfifferlinge und Austernpilze sind besonders empfindlich und sollten deshalb so schnell wie möglich verzehrt werden. Die Lagerungsdauer ist möglichst gering zu halten.

Frische Pilze sollten immer im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dann sind sie zwei bis vier Tage haltbar. Dazu die Pilze am besten luftdurchlässig in einer Papiertüte oder einem Geschirrtuch in das Gemüsefach legen. Keinesfalls in einen geschlossenen Plastikbeutel geben, da sie sonst feucht werden und verderben. Beachten Sie bitte, dass Pilze leicht fremde Gerüche annehmen. Lagern Sie Pilze deshalb nicht in der Nähe von geruchsintensiven Lebensmitteln.

EINFRIEREN

Frische Lebensmittel wie Obst und Gemüse können schnell verderben, auch bei korrekter Lagerung im Kühlschrank.

Sie können sie deshalb auch einfrieren und somit länger haltbar machen.

Damit Obst und Gemüse beim Einfrieren ihre Vitamine nicht verlieren, sollte dies so schnell wie möglich erfolgen. Gurken, Tomaten, Blattsalate, Radieschen und Zwiebeln werden beim Auftauen unappetitlich und wässrig, deshalb lieber nicht einfrieren.

Gemüsesorten wie Kohl, Möhren, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi etc. vor dem Einfrieren waschen, kleinschneiden und dann kurz blanchieren. Dazu erst kurz in kochendes, dann in eiskaltes Wasser geben. Dadurch werden unliebsame Mikroorganismen abgetötet, welche die Qualität des Gemüses beeinträchtigen können. Geben Sie dem Kochwasser von hellen Gemüsesorten einen Schuss Essig oder Zitronensaft zu, Blumenkohl oder Kohlrabi könnten sich sonst dunkel verfärben. Rohes und blanchiertes Gemüse können Sie direkt aus der Tiefkühltruhe in den Kochtopf geben und je nach Rezept weiterverarbeiten. Vitamine, Mineralstoffe und nicht zuletzt der Geschmack bleiben bei dieser Aufbewahrungsart weitgehend erhalten.

Auch Kräuter lassen sich ganz ohne Probleme einfrieren, verlieren aber beim Auftauen an Geschmack. Die Kräuter dazu waschen und gut trocken tupfen, hacken und in kleine Gefrierdosen füllen.

Pilze und Zucchini lassen sich sehr gut roh einfrieren.

Grundsätzlich können Sie fast jede Obstsorte einfrieren, Weintrauben oder Bananen lassen sich jedoch nicht gut einfrieren. Rhabarber sollte gewaschen, geputzt und in kleinere Stücke geschnitten werden. Steinobst wie Aprikosen und Pfirsiche müssen vor dem Einfrieren entsteint werden.

Damit Beerenfrüchte ihre Form behalten, können diese für ein paar Stunden auf einem Tablett »vorgefroren« werden. Anschließend werden sie in Gefrierbehältnisse umgefüllt. Damit sie sich nicht so schnell verfärben, die Früchte zuvor mit etwas Zucker bestreuen. Beim Auftauen sollten Sie Folgendes beachten: Als Kuchenbelag kann das entsprechende Obst auch gefroren verwendet werden. Sonst die Früchte langsam, am besten im Kühlschrank, auftauen.

KÜCHENARBEIT MUSS NICHT ZEITRAUBEND SEIN, VORBEREITUNG IST ALLES

Grundsätzlich gilt für die schnelle Küche natürlich Ihr eigenes Tempo. Wenn Ihnen der Umgang mit den Küchenutensilien nicht leicht und flott von der Hand geht, treffen die in diesem Buch angegebenen Zeiten nicht unbedingt für Sie zu. Setzen Sie sich deshalb nicht unter Druck, schnelle Küche bedeutet kein Wettrennen gegen die Zeit. Wenn Sie genügend Zeit haben, dann nehmen Sie sich diese auch.

Ein alter Spruch, den Sie sicher schon einmal von Ihrer Großmutter zu hören bekamen, lautet: »Ordnung ist das

halbe Leben!« Machen Sie sich diesen Spruch zum Leitsatz und halten Sie Ordnung in Ihrer Küche.

Am leichtesten finden Sie die benötigten Utensilien, wenn Sie ähnliche Dinge gemeinsam aufbewahren. Lagern Sie Ihre am häufigsten verwendeten Küchenwerkzeuge, wie zum Beispiel Pfannenwender und ein Sortiment an Kochlöffeln, griffbereit in einem Behältnis auf der Küchenablage. Geräte, die Sie seltener benötigen, können in die Küchenschublade.

Eine gute Möglichkeit, das Durcheinander (schmutzige Schüsseln, Messer, Löffel etc.) und die Aufräumzeit in der Küche zu reduzieren, ist, schon während des Kochvorgangs abzuwaschen und die Gegenstände wieder in den Schrank zu räumen. Dann haben Sie nach dem Essen mehr Entspannungszeit und müssen nicht in ein Küchenchaos.

Die Vorbereitung der Zutaten wie Abwiegen, Waschen und Kleinschneiden sollte vor dem eigentlichen Kochen vorgenommen werden, sodass alle benötigten Lebensmittel bereitstehen.

Investieren Sie in zwei oder drei sehr gute Messer und versuchen Sie diese immer scharf zu halten. Dies ist gut angelegtes Geld und bedeutet schlussendlich auch eine Zeitersparnis, da die immer wieder anfallende Vorbereitungsarbeit beträchtlich erleichtert wird und schneller von der Hand geht.

In der Regel ist es auch eine große Zeitersparnis, die doppelte Menge von etwas zu kochen und die Hälfte einzufrieren. Wenn Sie größere Portionen vorbereiten, können Sie die zweite Portion am Folgetag aufwärmen oder für einen späteren Zeitpunkt einfrieren. Füllen Sie die Speisen in entsprechende Gefrierdosen, beschriften Sie diese und versehen Sie sie mit einem Datum, damit es nicht zu Verwechslungen kommt.

Auch Salatsoßen müssen nicht täglich neu zubereitet werden. Diese können in größerer Menge angerührt werden, denn sie lassen sich hervorragend in dunkle Flaschen gefüllt im Kühlschrank aufbewahren.

RESTEVERWERTUNG

Sie haben von dem einen oder anderen gekochten Lebensmittel noch etwas übrig? Halt, nicht wegwerfen! Sie haben schon Geld und Zeit darin investiert und Lebensmittel sind viel zu schade und wertvoll, um sie einfach zu entsorgen.

Hier einige Tipps, wie Sie Reste verwerten:

Gekochte Nudeln können Sie etwa zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren und dann für Aufläufe, Suppen oder andere Gerichte weiterverarbeiten. Aufläufe lassen sich grundsätzlich gut vorbereiten und können dann am nächsten Tag im Backofen oder im Mikrowellengerät aufgewärmt werden.

Kartoffeln eignen sich hervorragend zur Weiterverarbeitung. Salzkartoffeln können am Folgetag besonders gut als Bratkartoffeln zubereitet werden und aus Pellkartoffeln können Sie einen leckeren Kartoffelsalat herstellen.

Gemüsereste können zum Beispiel mit Brühe und etwas Milch oder Sahne püriert und zu Cremesuppen weiterverarbeitet werden oder als Zutat für einen Auflauf, als Füllung für ein Omelett oder als Gemüsebratling dienen.

Übriggebliebene Pfannkuchen können in feine Streifen geschnitten als Suppeneinlage verwendet werden.

Kalter Braten vom Vortag kann als Brotbelag oder als Einlage für eine Suppe dienen.

Kalte Hähnchenbrust, gekocht oder gebraten, oder Frikadellen schmecken auf Brot oder aber auch als Zutat für einen Salat.

Käsereste können in Käsesoßen Verwendung finden, eignen sich aber auch zum Überbacken von Aufläufen, Hartkäse auch als Reibekäse, zum Beispiel für Nudelgerichte.

125gr
wechseln
darunter
ebene
em, 105gr
weiter
verührt
menge
heron
füllt

5 Milchwecke in dünne Scheiben schneiden, in
einer Flasche Mactira eingeweicht. Ferner
kocht man 14# Matronen, 1 Stange Vanille,
geriebene Mandeln, 1 Stange Zitronenschale,
legt man in eine Schale eine Sch
geweichte Matrone auf
Matrone in einem Stein zu
darüber gibt man
Butter in
mit 125gr. Zucker
erhalten lassen.
gibt man über die Matrone
auf kochendes Wasser u. läßt es 1 St



SCHNELLGERICHTE FÜR DEN KLEINEN HUNGER ODER ALS ENTREE



Sie werden vom Hunger geplagt, haben aber wenig Zeit? Willkommen in der schnellen Küche! In rund 30 Minuten zaubern Sie leckere Gerichte auf den Tisch. Die Rezepte sind perfekt für jeden Tag und werden ohne großen »Schnickschnack« zubereitet.