

30 Minuten Küchle



Inhalt

[Fix was Feines zaubern - frisch und aus dem Vorrat](#)

[Step by Step - Köstliches im Handumdrehen](#)

Kleine Gerichte

[Paprika-Tortilla mit Kürbiskernen](#)

[Pilz-Feta-Sandwich mit Senftopping](#)

[Hähnchen-Panini mit Avocado](#)

[Wraps mit Roastbeef](#)

[Wurstsalat mit Käse und Ei](#)

[Gemischter Blattsalat mit Feigen und Schinken](#)

[Tomaten-Brot-Salat mit Rucola](#)

[Rucolasalat mit Schweinefilet](#)

[Kichererbsencurry mit Aprikosen](#)

[Paprikacremesuppe mit Schafskäse und Oliven](#)

[Tomatensuppe mit Reis und Zitronengras](#)

[Champignonsuppe mit Croûtons](#)

Pasta, Gemüse & Co.

[Capellini mit Tomatensauce](#)

[Orecchiette mit Salsiccia](#)

[Pasta mit Gemüse und Minze](#)

[Spaghetti mit Zucchini und Schafskäse](#)

[Tagliatelle mit Thunfisch und Zitrone](#)

[Gebratener Reis mit grünem Koriander](#)

[Kokos-Ananas-Gemüse mit Ingwer](#)

[Nasigoreng mit Mango](#)

[Kürbis-Quinoa mit Schafskäse](#)

[Spargel-Frittata mit Schnittlauch](#)

[Linsen-Kokos-Curry mit Mango](#)

[Tofucurry mit Frühlingsgemüse](#)

Fisch & Fleisch

[Fisch-Gemüse-Pfanne mit Zuckerschoten](#)

[Lachsspieße mit Spargel und Paprika](#)

[Garnelencurry mit Zuckerschoten](#)

[Panierte Fischstreifen mit Sauce tartare](#)

[Gebratene Forelle mit rosa Pfeffer und Pesto](#)

[Gebratener Zander mit Peperonata](#)

[Cashew-Hähnchen aus dem Wok](#)

[Hähnchenbrustfilets im Salbei-Speck-Mantel](#)

[Hähnchenbrustfilet mit Tomaten-Avocado-Salsa](#)

[Schweinemedallions in Orangen-Honig-Marinade](#)

[Indischer Hackfleischartopf mit Erbsen](#)

[Saltimbocca in Weißweinsauce](#)

[Kalbsschnitzelchen auf Weißkohl mit Gurkendip](#)

[Rindersteak mit Pfifferlingen](#)

[Gebratene Kalbsleber mit Salbei-Zwiebel-Butter](#)

Desserts

[Pflaumencrumble mit Nüssen und Zimt](#)

[Gebackene Birnen in Vanillecreme](#)

[Walnuss-Pfannkuchen mit Walnusseis](#)

[Panettone mit Nektarinen](#)

[Warmer Obstsalat mit Kokos und Melisse](#)

[Espresso-Schichtspeise mit Johannisbeergelee](#)

[Kaffeecreme mit Himbeeren](#)

[Pochierte Birne mit Mandelsauce](#)

[Kokosmilchreis mit Heidelbeeren](#)

[Kirschauflauf mit Croissants](#)

[Schokoladenschmarren mit Walnüssen](#)

Rezeptregister

Impressum

Bildnachweis

Fix was Feines zaubern

Frisch und aus dem Vorrat

Wenig Zeit, aber viel Geschmack: Wer schnell Frischgekochtes zaubern möchte, bringt mit etwas Kreativität, guter Planung und den richtigen Zutaten, ruck, zuck ein warmes Wohlfühlessen auf den Tisch.



1 ERBSEN, Pilze, Tomaten, Zucchini und Paprika zählen zu den Lebensmitteln, die nur sehr kurze Garzeiten haben und zugleich vitamin- und mineralstoffreich sowie kalorienarm sind. Das perfekte »Fast Food«!

2 SCHAFSKÄSE ist wie seine Kollegen Ziegenkäse und Mozzarella so vielfältig einsetzbar, dass er eine gute, sättigende Fleischalternative ist.

3 STEAK eignet sich gut zum Kurzbraten, wie auch andere zarte Filet-, Lenden- oder Rückenstücke.

4 EIER sind die heimlichen Stars der schnellen Küche, z.B. als Rührei, Spiegelei oder im Omelett. Mit zahlreichen Nährstoffen und den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K sind sie kleine Kraftpakete.

5 SPEISEEIS ist das i-Tüpfelchen auf vielen Desserts und lässt sich im Tiefkühlfach bei minus 18 °C mehrere Monate lagern. Ob das leichtere Fruchteis oder das gehaltvollere Sahneeis, bleibt dem Geschmack überlassen.

6 ÄPFEL und Birnen sind besonders praktisch, da sie länger lagerbar und ganzjährig erhältlich sind. Sie harmonieren mit Süßem und Herzhaftem.

7 KOKOSMILCH in Dosen ist eine Mischung aus Kokosfruchtfleisch und Wasser, die erst püriert und dann ausgepresst wird. Es benötigt nur wenige andere Zutaten, um mit ihr fix eine feine Suppe oder ein exotisches Curry zuzubereiten.

FISCH oder Garnelen sind auf der Einkaufsliste für Eilige genau richtig. In ihnen stecken gesunde Inhaltsstoffe wie hochwertiges Eiweiß sowie wichtige Fettsäuren, und sie sind gebraten, gedämpft oder gegart in wenigen Minuten fertig.

GETROCKNETE TOMATEN enthalten wie anderes Dörrgemüse nur wenig Wasser, aber je nach Trocknungsart noch viele Vitamine, Mineralstoffe und Aromen. Ideal für Pesto und Eintöpfe.

HACKFLEISCH ist rohes, stark zerkleinertes Fleisch (meist von Rind oder Schwein). Deshalb ist es sehr schnell gar. Aber auch leicht verderblich, darum ist es wichtig, das Fleisch gut durchzubraten und möglichst am Tag des Einkaufs zu verwenden!

KRÄUTER- UND GEWÜRZÖLE sind Aromageber für viele warme und kalte Gerichte und verleihen jedem Dressing oder Marinaden das gewisse Extra. Sie sollten jedoch nicht zu lange gelagert werden.

QUARK & JOGHURT – wer Milchprodukte wie diese im Kühlschrank hat, ist um einen Dip oder eine Nachspeise (z.B. mit Früchten oder Schokolade) meist nicht verlegen. Je nach Fettstufe und Sorte ist für jeden etwas dabei.

TEIGWAREN, aber auch Reis und Kartoffeln sollten Sie möglichst immer im Haus haben. Frische Pasta ist übrigens noch schneller fertig als die getrocknete Variante.

TIEFKÜHLPRODUKTE sind immer frisch verfügbar und decken von Beeren über Gemüse bis hin zu Kräutern fast den ganzen Speiseplan ab. Sie sind küchenfertig und daher sofort verwendbar.

WRAPS, Pita und Co. sind dünne Fladenbrote, die sich als miteßbare Sättigungsbeilage gut kalt und warm füllen lassen.

Step by Step

Köstliches im Handumdrehen

In der schnellen Küche gilt: Eine gute Vorbereitung ist die halbe Mahlzeit. Und wer dazu noch die besten Zutaten mit fixen Zubereitungsarten kombiniert, dem steht zum kulinarischen Glück nichts mehr im Weg.

Minutensteaks braten



1 Aus 1 kg Rinderfilet 1 bis 1 1/2 cm dicke Scheiben (Filets) schneiden. In einer Pfanne 1 bis 2 EL Öl erhitzen.

2 Die Filets auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten und auf einen vorgewärmten Teller legen. Den Bratsatz mit etwa 80 ml Brühe ablöschen.

3 Nach Belieben Kräuter und Gewürze hinzufügen und 1 TL Butter in der Pfanne schmelzen. Die Steaks in der Butter wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse braten



1 In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. 800 g gewürfelte Zucchini oder anderes Gemüse darin unter Rühren anbraten.

2 Kräuter (z.B. Rosmarin) dazugeben, kurz mitbraten und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Anschließend nach Belieben 2 EL Pinienkerne dazugeben und unter Rühren mitbraten. Mit 1 EL Aceto balsamico ablöschen.

Gemüse-Omelett richtig zubereiten



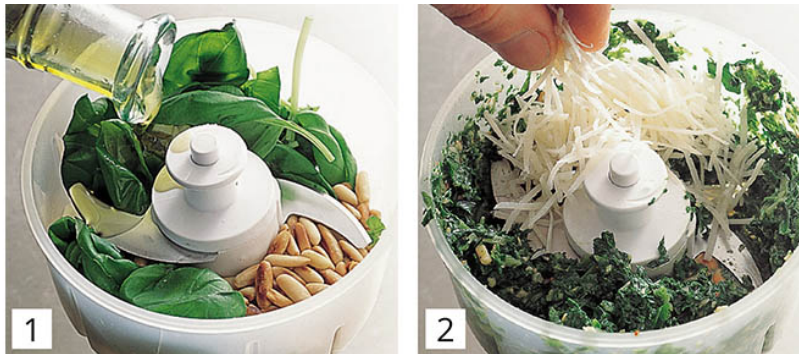
1 Viele Gemüsesorten haben unterschiedliche Garzeiten, deshalb werden sie nacheinander in Salzwasser blanchiert.

2 Milch macht das Omelett weicher. Durch das Aufschlagen des Teigs mit dem Stabmixer verteilen sich die Gewürze gleichmäßig.

3 Das Gemüse in etwas Öl oder Butter kurz braten und die Eiernmilch dazugießen. Die Pfanne noch kurz auf dem Herd lassen, bis das Ei stockt.

4 So bleibt nichts kleben: Eine beschichtete Pfanne verwenden und das Omelett nach dem Garen kurz stehen lassen.

Basilikumpesto - leicht gemacht



1 Für das Pesto 30 g geröstete Pinienkerne, die Blättchen von 2 bis 3 Bund Basilikum, 2 gewürfelte Knoblauchzehen und 2 EL Olivenöl im Blitzhacker fein pürieren.

2 Dann 50 g geriebenen Parmesan dazugeben, alles noch mal kurz pürieren. Nach und nach 6 EL Olivenöl untermixen. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnelle Vanillesauce



1 Für die Vanillesauce 200 ml Milch, 200 g Sahne, 1 aufgeschnittene Vanilleschote und das ausgekrazte Vanillemark mit 2 EL Zucker in einem Topf aufkochen.

2 Im heißen Wasserbad 3 Eigelb, 2 Eier und 2 EL Zucker schaumig aufschlagen. Die Vanillemilch rührend langsam zur Eiermasse und durch ein Sieb gießen.

Schnelle Erdbeersauce



1 500 g Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Erdbeeren und 4 EL Zucker in einer Schüssel mischen, etwas Zitronensaft darüberträufeln.

2 Die Erdbeeren mit dem Stabmixer fein pürieren und mit einem Gummispatel durch ein Sieb in eine Schüssel streichen.



Kleine Gerichte

Paprika-Tortilla

mit Kürbiskernen



Zutaten

40 g Kürbiskerne
6 Eier
1 Schuss Milch
2 EL Schnittlauchröllchen
75 g geriebener Bergkäse
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprikaschote
1 EL Butter
2 EL Olivenöl

Zubereitung

für 4 Personen

- 1** Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Abkühlen lassen.
- 2** Die Eier mit der Milch, dem Schnittlauch und etwa der Hälfte des Käses verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss würzen. Die Kürbiskerne unterrühren.
- 3** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und in dünne Streifen schneiden.
- 4** Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Butter und das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin mit der Paprika 3 bis 4 Minuten andünsten. Die Eiermilch darübergießen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Die Tortilla im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten stocken lassen.