

# Nadiya Hussain

## TIME TO EAT

Einfache und schnelle  
Rezepte für ein  
entspanntes Leben

ars vivendi

**NETFLIX**

BEKANNT AUS DER  
NETFLIX-SERIE  
»FOODHACKS MIT  
NADIYA HUSSAIN«

Netflix is a registered trademark of Netflix, Inc. and its affiliates. All rights reserved. Used with permission of Netflix, Inc.





# Nadiya Hussain

## TIME TO EAT

Einfache und schnelle Rezepte  
für ein entspanntes Leben

Fotos von Chris Terry

ARS VIVENDI

## WIDMUNG:

Für diejenigen, denen es an Zeit mangelt.

Wir hetzen uns, mühen uns ab und kommen doch zurecht. So leben wir.

Gehetzt und mit den Nerven fast am Ende machen wir weiter. Wir lächeln. Wir legen die Stirn in Falten. Unsicher und doch standhaft.

»Ich habe keine Zeit!«, sagen wir in Eile.

Haben wir nicht?

Wir haben die Zeit, auch wenn sie sich vergänglich und bedeutungslos anfühlt.

Wir haben sie! Wir haben die Zeit, sie ist unser! Ganz gleich, wie lange oder kurz – wir können sie uns nehmen.

Lasst uns eilen, aber lasst uns manchmal auch innehalten.  
Für Abdal, Musa, Dawud und Maryam.

Titel der Originalausgabe: »Time to Eat«  
First published in Great Britain by  
Michael Joseph, 2019

Text copyright © Nadiya Hussain, 2019  
Photography copyright © Chris Terry, 2019  
Illustrative icons copyright © Jess Hart Design, 2019  
The moral right of the author has been asserted.

Vollständige eBook-Ausgabe der im ars vivendi verlag erschienenen

Originalausgabe (1. Auflage 2021)

© 2021 by ars vivendi verlag GmbH & Co. KG, Bauhof 1, 90556 Cadolzburg

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Für Inhalte von Webseiten Dritter, auf die in diesem Werk verwiesen wird, ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich, wir übernehmen dafür keine Gewähr. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

[www.arsvivendi.com](http://www.arsvivendi.com)

Deutsche Übersetzung:

Carla Gröppel-Wegener

Lektorat: Simone Gerlach

Satz: Christine Richert, [typoholica.de](http://typoholica.de) Druck:

Datenkonvertierung eBook: Bookwire

eISBN: 978-3-7472-0326-2

# INHALT

ÜBER DIESES BUCH

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

DESSERTS

GRUNDLAGEN

REGISTER

DANKE

# ÜBER DIESES BUCH

Dieses Buch ist einzigartig, weil es euch meine Welt zeigt, meine Art des Kochens – die auch zu eurer Welt und eurer Art des Kochens werden können. Es soll euch ermöglichen, effizienter in der Küche zu sein. Ich freue mich, dass ich all dies mit euch teilen kann. In einigen Rezepten zeige ich, wie man effizient größere Mengen zubereitet und den Platz im Gefrierschrank nutzt – ihr werdet es lieben! So lassen sich Reste in ganz neue Gerichte verwandeln und köstliche Mahlzeiten in kürzester Zeit auf den Tisch bringen.

Ich möchte nicht herablassend wirken. Wirklich nicht. Oder so tun, als wüsste ich, was ich tue. Aber irgendwie weiß ich es doch. Nicht, weil ich Expertin wäre, sondern weil ich weiß, was es bedeutet, nur zwei Hände zu haben. Schließlich sind wir alle nur Menschen. Uns schwirrt viel im Kopf herum, die To-Do-Listen werden nie kürzer, es gibt immer viel zu tun. Wir kommen nur so schnell ans Ziel, wie unsere Füße uns tragen. Für die Zubereitung der Familienmahlzeiten stehen uns ebenfalls nur zwei Hände zur Verfügung – und die Zeit, die uns am Ende des Tages noch bleibt. Doch müssten wir für dieses Leben eigentlich Tintenfische sein, mit acht Gliedmaßen zum Jonglieren der Aufgaben wie Wäsche waschen, Wischen, Schnürsenkel binden, Essen in sich hineinschaufeln, Tippen, Fegen, Klicken.

Ich habe es selbst noch nicht ganz raus. Zum Beispiel kann ich noch nicht zum Lied YMCA tanzen und gleichzeitig Brotteig kneten. Das ist noch in Arbeit – aber ich schaffe das! Ich will damit sagen, dass meine Methode nicht die beste ist. Aber sie ist

ziemlich gut. So koche ich seit einem Jahrzehnt und es funktioniert. Alles, was ihr braucht, ist die Bereitschaft, eure Art zu kochen ein wenig zu ändern – und etwas Platz im Gefrierschrank. Diese Methode ist bestimmt nicht narrensicher. Man muss sich erst daran gewöhnen und vorausschauend denken. Doch wenn ich es so mache, wird meine Lust am Kochen befriedigt, ich kann kreativ sein und bringe köstliches Essen hervor. Ich koche vor. Dafür muss ich nur etwas mehr Zeit in der Küche verbringen (und damit meine ich nicht viel mehr), um mehr zu kochen, als ich im Moment brauche, sodass ich Essen einfrieren kann und für die kommende Woche vorrätig habe. Wenn ich das eine Zeit lang gemacht habe, steht mir plötzlich eine ganze Woche zu Verfügung, um andere Dinge zu tun. Zum Beispiel um ein Bad zu nehmen, zu arbeiten oder es einfach zu genießen, einen Fuß vor den anderen zu setzen, ohne mir darüber Gedanken machen zu müssen, wie schnell sich meine Füße bewegen – in der Gewissheit, dass für das Abendessen gesorgt ist. So kann ich mich darüber freuen, Mensch zu sein, und beneide den achtarmigen Meeresbewohner nicht mehr. Ich will kein Tintenfisch sein. Ich möchte ihn kochen, essen, einfrieren und in der nächsten Woche erneut genießen, ohne groß dafür arbeiten zu müssen.

In diesem Buch stehen euch über 100 köstliche Rezepte zur Auswahl. Einige sind schnell fertig, andere nehmen ein wenig mehr Zeit in Anspruch – aber aus gutem Grund: Man bereitet eine zweite Mahlzeit für den Gefrierschrank zu oder kann eine Komponente des Essens, das man für heute zubereitet, am nächsten Tag in etwas komplett anderes verwandeln, ohne dann viel vorbereiten zu müssen. Und man hat – je nach verfügbarer Zeit – immer Optionen. Man kann tiefgefrorene Zwiebeln verwenden oder frische. Frisches Gemüse oder Konserven. Man kann ein Rezept jetzt zubereiten und als Abendessen für die kommende Woche einfrieren. Man kann mehr Sauce als nötig für



das Dessert zubereiten und sie später als Grundlage für heiße Schokolade verwenden.

Als ich anfing, auf diese Art zu kochen, hatte ich immer eine Woche lang viel in der Küche zu tun, weil ich mehr kochte, um es einzufrieren zu können, und in der folgenden Woche musste ich dann nicht kochen, konnte meine Familie aber trotzdem mit hausgemachtem Essen versorgen. Nach ein paar Wochen hatte ich dann so viel Essen eingefroren, dass ich eine Zeit lang mit dem Kochen aufhören musste, um den Gefrierschrank zu leeren. Nach einem halben Jahr war ich auf jede Situation vorbereitet. Kuchen für eine Party? Es ist einer im Gefrierschrank. Spät nach Hause gekommen? Kein Problem, denn das Abendessen muss nur aus dem Tiefkühler genommen und aufgewärmt werden. Unerwartete Gäste? Kein Problem, es lässt sich schnell etwas zaubern. Nachts hungrig? Es findet sich immer was im Kühlschrank, wenn wir Appetit haben. Wenn ihr die Theorie prüfen möchtet, dann kommt vorbei – ich werde etwas für euch da haben, ohne mich in der Küche abschuften zu müssen oder am heißen Herd oder lauten Ofen in Panik zu geraten.

# MEINE 6 WICHTIGSTEN REGELN

1

—

## **NICHTS WEGWERFEN**

Solange es nicht giftig ist,  
kann man in der Regel noch  
etwas daraus machen.

2

—

## **KONSERVEN, TIEFKÜHLWARE UND GETROCKNETE LEBENSMITTEL SIND NICHTS SCHLECHTES**

Damit spart man Zeit und Geld.  
Die Produkte sind lange haltbar  
und man verschwendet weniger.

3

—

**DER GEFRIERSCHRANK  
IST MEIN FREUND**

Ein Fach ist bei mir immer leer,  
denn dieses bisschen Platz bedeutet,  
dass man schnell reagieren kann.

4

—

**JEDES GERICHT MACHT  
ZWEI MAHLZEITEN**

Ich bereite immer etwas mehr zu  
als nötig, in der Hoffnung, eine Mahlzeit  
in zwei zu verwandeln, ohne zweimal  
kochen zu müssen.

5

—

**JEDES LEBENSMITTEL  
IST EINE ZUTAT**

Man kann aus allem  
etwas zaubern.

# 6



## **MANCHMAL IST DIE MIKROWELLE UNSERE RETTUNG**

Man spart damit Zeit und Energiekosten.  
Sie ist schnell und richtig praktisch.





In diesem Buch gibt es viele Rezepte, die zunächst nach nur einem Gericht aussehen, in Wirklichkeit aber zwei sind. Das sind zum Beispiel Rezepte, bei denen man die doppelte Menge zubereitet, oder solche, von denen man nur etwas mehr zubereitet, um daraus dann eine komplett neue Mahlzeit zu machen. Lasst euch nicht davon abschrecken, dass ein Rezept für sechs Personen angegeben ist, wenn ihr Abendessen für zwei zubereiten möchtet – höchstwahrscheinlich könnt ihr Reste einfrieren, sodass ihr ein ander Mal Zeit beim Kochen spart. Im Kapitel »Grundlagen« am Ende des Buches findet ihr Rezepte für »Basics«, die ihr vielleicht selbst zubereiten möchtet, wenn ihr die Zeit habt (die Hauptrezepte funktionieren aber ebenso gut mit der fertig gekauften Version).

Ich kann nicht alles versprechen, aber ich kann euch köstliche Rezepte an die Hand geben, die alle genießen können. Ich möchte euch einen kleinen Einblick in meine Gedankenwelt geben. Mit dieser Art zu kochen, konnte ich mir Zeit freischaufeln, und ich denke, das wird euch auch gelingen, wenn ihr es versucht. Wenn ihr euch durch dieses Buch gearbeitet habt, werdet ihr die Kunst des Kochens, Essens und Ernährens gemeistert haben, ohne groß dafür arbeiten zu müssen.

### **Rezeptschlüssel**

Für jedes Rezept wird sowohl die »aktive« als auch die insgesamt benötigte Zeit (wo relevant) angegeben, um zu verdeutlichen, wo noch mehr Zeit gespart werden kann. Ein 2-Stunden-Rezept zum Beispiel, das tatsächlich nur 30 Minuten meiner Zeit in Anspruch nimmt – bevor der Ofen dann den Rest der Arbeit übernimmt –, bedeutet, dass ich mindestens 1 Stunde Zeit habe, andere Dinge zu tun.

In den Zutatenlisten sind einige Posten grün gedruckt, und zwar wenn bestimmte Komponenten des Rezeptes verdoppelt oder halbiert werden können, um ein komplett anderes Gericht daraus zuzubereiten. Folgt einfach den Anleitungen in den entsprechenden Rezepten. Im Buch findet ihr außerdem die folgenden Symbole, die euch beim Planen der in der Küche verbrachten Zeit helfen werden:



kann im Voraus  
zu bereitet werden



kann eingefroren  
werden



doppelte  
Menge

# DEN GEFRIERSCHRANK NUTZEN

Mein Gefrierschrank ist meine absolute Rettung, wenn es um das Kochen für meine Familie geht. Es hat ein paar Jahre gedauert, bis ich das raus hatte, aber jetzt möchte ich wirklich nicht mehr auf ihn verzichten. Ich habe nicht nur komplette Mahlzeiten fertig eingefroren, sondern auch einzelne Zutaten, sodass ich mir Einkäufe in letzter Minute, wenn der Ofen bereits vorheizt und die Herdplatten eingeschaltet sind, sparen kann. Wenn mein Mann mich fragt, was ich mir zum Geburtstag wünsche, schiebt er immer noch schnell ein »Sag bloß nicht Gefrierschrank!« hinterher, bevor ich antworten kann. Wenn wir den Platz hätten, hätte ich nämlich gerne noch einen Gefrierschrank! Wir haben ihn aber nicht, also gebe ich mich mit einem zufrieden.

Wie ihr in diesem Buch an vielen Rezepten sehen könnt, bereite ich gerne doppelte Mengen zu, damit ich die Hälfte einfrieren kann. Das mache ich häufig an den Wochenenden, wenn ich ein bisschen mehr Zeit habe. Wenn wir die Hälfte der Woche dann hinter uns haben, bin ich dafür immer dankbar, denn bei dem Versuch, die Stundenpläne und Aktivitäten von uns allen unter einen Hut zu bringen, bleibt am Ende des Tages oft wenig Zeit zum Kochen übrig. Es erleichtert einiges, wenn ich bei der Zubereitung Zeit sparen kann. Außerdem ist ein gut gefüllter Gefrierschrank besser für die Stromkosten – in einem halb leeren Tiefkühler zirkuliert mehr kalte Luft, also spart man Zeit UND Energie, wenn er gut ausgestattet ist. Und das ist ja auch nicht schlecht!



Der Anzahl an einfrierbaren Gerichten in diesem Buch nach zu urteilen, könnte man annehmen, ich hätte einen riesigen Gefrierschrank. Er ist aber gar nicht so groß, ich habe mit der Zeit lediglich gelernt, wie ich ihn organisiere. Tipps dazu sind immer wieder in die Rezepte eingestreut (Teigmasse fülle ich zum Beispiel in einen Gefrierbeutel, den ich gut verschlossen auf einem Tablett in den Tiefkühler stelle, sodass die Masse als dünne Schicht einfriert – so lässt sie sich viel besser schichten, als wenn man sie in klobige Behälter füllen würde).

Es liegt auf der Hand, trotzdem erwähne ich es lieber: Auf dem Behältnis, in dem etwas eingefroren wird, sollte stehen, um was es sich handelt und an welchem Datum es zubereitet wurde. Man glaubt, Zeit zu sparen, indem man es gleich einfriert und nicht erst nach einem geeigneten Stift sucht. Ihr macht euch das Leben aber deutlich leichter, wenn ihr auf den ersten Blick sehen könnt, was ihr eingefroren habt. Man glaubt zwar immer, man würde sich daran erinnern können, um was es sich handelt, aber ich garantiere euch, dass ihr viel Zeit damit verbringen werdet, herauszufinden, was genau dieser Block aus gefrorenem Essen nun eigentlich ist, sobald ein paar Wochen vergangen sind. Und versucht nicht zu tun, was ich probiert habe, nämlich auf bereits gefrorene Gefrierbeutel/Behälter zu schreiben, denn Feuchtigkeit und Tinte vertragen sich nicht gut. Erst beschriften, dann füllen. Außerdem habe ich immer eine breite Rolle Kreppklebeband in der Küche, zum Beschriften von Behältern, auf die ich nicht direkt schreiben möchte. Aufkleben, mit Inhalt und Datum versehen und einfrieren. Das Kreppband kann dann später abgezogen werden, sodass der gewaschene Behälter bereit für das nächste Gericht ist.

## ZUTATEN, DIE ICH HÄUFIG VORBEREITE UND EINFRIERE

Ich möchte hier nicht auflisten, was eingefroren werden kann und was nicht – schließlich ist dies keine Gefrierschrank-Gebrauchsanweisung. Vieles lernt man auch einfach mit der Zeit. Falls ihr Zutaten kennt, die ich hier im Buch nicht nenne und die sich gut einfrieren lassen, teilt das bitte auf Instagram mit mir: [@nadiyahussain](https://www.instagram.com/nadiyahussain). Wir alle lernen jeden Tag und ich möchte immer Teil davon sein. Wo relevant, findet ihr eine Anleitung zum Einfrieren in den Rezepten. Darüber hinaus gibt es ein paar Zutaten, bei denen es sich immer lohnt, etwas davon eingefroren zu haben. Manchmal möchte ich etwas kochen, aber mir fehlt eine wichtige Zutat ... und dann fällt mir ein, dass ich ja einen Beutel davon eingefroren habe!

- ❄ **GERIEBENER KÄSE** (4 Monate) Um Käse einzufrieren, reibe ich ihn direkt in einen Gefrierbeutel mit Zip-Verschluss. Ich habe immer etwas davon im Tiefkühler.
- ❄ **GEWÜRFELTE ZWIEBELN** (8–10 Monate) Den Gefrierbeutel auf jeden Fall in einen zweiten packen. Gewürfelte Zwiebeln sind sehr praktisch, wenn es schnell gehen muss, aber ich will wirklich nicht, dass alles nach Zwiebeln riecht. Daher die zwei Beutel.
- ❄ **OBST UND GEMÜSE** (8–10 Monate) Alles, was im Kühlschrank schlecht werden würde. (Brokkoli schneide ich z. B. in Röschen, wenn ich ihn nicht bald verarbeite, und friere sie dann in einem Gefrierbeutel ein.) Allerdings geht das nicht mit allen Sorten Obst und Gemüse – rohe Kartoffeln und Salat sind z. B. nicht geeignet.

- ❄️ **MILCH** (1 Monat) habe ich selten im Gefrierschrank, doch manchmal, wenn wir über das Wochenende verreisen, friere ich sie ein, statt krampfhaft zu versuchen, sie vorher aufzubrauchen. Wenn wir zurückkommen, taue ich sie dann im Kühlschrank wieder auf.
- ❄️ **BUTTER** (12 Monate) Wenn ich Butter einfrieren muss, mische ich häufig eine zerdrückte Knoblauchzehe unter. Dann habe ich immer Knoblauchbutter da, wenn ich sie brauche – z. B. um sie auf Steak zu servieren oder Naanbrot damit einzureiben. Auf Ofenkartoffeln schmeckt sie besonders lecker!
- ❄️ **SEMMELBROSEL** (3 Monate) mache ich in der Regel aus dicken Brotkanten, die keiner von uns essen möchte.
- ❄️ **EIWEISS** (12 Monate) Gefrierbeutel mit Eiweißen nicht nur mit dem Datum versehen, sondern auch mit der Anzahl der Eiweiße. So hat man immer Eiweiß für Baisers im Haus (pro Eiweiß benötigt man 60 g Zucker, den man beim Aufschlagen langsam hineinrieseln lässt; die Masse im 100 °C (Ober-/Unterhitze) heißen Ofen 1 ½ bis 1 ¾ Stunden backen, bis sie kross und trocken ist).
- ❄️ **GEWÜRZPASTEN UND PESTO** (3 Monate) in Gefrierbeuteln mit Zip-Verschluss oder Boxen einfrieren.
- ❄️ **KRÄUTER** (12 Monate) Sehr praktisch, wenn man einen ganzen Bund frischer Kräuter gekauft hat, aber nur drei Stängel für das Rezept braucht. Die übrigen Kräuter so wie sie sind in Gefrierbeuteln mit Zip-Verschluss einfrieren, alternativ ein paar Sekunden in der Mikrowelle vollständig trocknen, zwischen den Handflächen zerbröseln und in einem Einmachglas aufbewahren.

- ❄️ BROT (3 Monate) Ebenso Brotteig.
- ❄️ CHILISCHOTEN (8–10 Monate) Auch hier kauft man oft eine ganze Packung, obwohl man nur eine Schote benötigt. Die gefrorenen Schoten können direkt in das Gericht gerieben werden.

## TIPPS ZUM EINFRIEREN

- ❄️ DAS ESSEN IMMER ERST VOLLSTÄNDIG ABKÜHLEN LASSEN, BEVOR MAN ES ABDECKT UND EINFRIERT. Wird etwas Heißes in den Gefrierschrank gepackt, steigt die Temperatur darin an.
- ❄️ VIELE GERICHTE KÖNNEN AUS DEM GEFRORENEN ZUSTAND DIREKT AUFGEWÄRMT WERDEN. In den entsprechenden Rezepten wird darauf hingewiesen. Denkt daran, dass rohes Fleisch vor der Zubereitung immer erst vollständig aufgetaut werden muss.





- ❄ DEN GEFRIERSCHRANK BEI EINEM STROMAUSFALL GESCHLOSSEN LASSEN. Die Lebensmittel sind darin dann bis zu 24 Stunden haltbar
- ❄ SICHERGEHEN, DASS ALLES GUT VERSCHLOSSEN IST. Ich nutze in der Regel wiederverwendbare Silikon-Gefrierbeutel oder friere die Gerichte direkt in der Form ein, in der ich sie garen werde (z. B. Lasagne – man muss bloß darauf achten, dass die Form gefriergeeignet ist). Bei Verwendung von Frischhalte- oder Alufolie darauf achten, dass das Essen sorgfältig eingewickelt ist und das Ganze am besten noch in einen wiederverschließbaren Gefrierbeutel oder Behälter packen. Das schützt vor Gefrierbrand (aber keine Sorge, falls ihr diese kleinen braunen Flecken auf dem Essen entdeckt – Gefrierbrand ist nicht schädlich).
- ❄ ICH TEILE GERICHTE ZUM EINFRIEREN IN DER REGEL IN DIE PORTIONS-GRÖSSEN, DIE ICH BENÖTIGEN WERDE – häufig sind das 5 Portionen für meine Familie. So muss man dann nicht mehr auftauen, als man benötigt, und verschwendet nichts.
- ❄ KLEINERE ZUBEREITUNGEN, z. B. Falafel, friert man am besten auf einem Tablett ein und füllt sie später in Gefrierbeutel um (so wird verhindert, dass sie zu einem großen Klumpen zusammenfrieren). Alternativ friert man sie als Klumpen ein und schlägt diesen dann auf die Arbeitsfläche, um die einzelnen Stücke zu trennen – kann Spaß machen!
- ❄ DIE SICHERSTE METHODE ZUM AUFTAUEN IST, DIE GEFRORENE ZUBEREITUNG SO LANGE IM KÜHLSCHRANK ZU LASSEN, bis sie vollständig aufgetaut ist. Schneller geht es,

wenn man den Gefrierbeutel/Behälter in eine große Schüssel mit kaltem/raumtemperiertem Wasser stellt.

- ❄️ **AUFGETAUTES ESSEN NICHT WIEDER EINFRIEREN, ES SEI DENN, ES WURDE DURCHGEGART** (z. B., wenn man Hackfleisch auftaut, damit eine Lasagne zubereitet und die gegarte Lasagne später wieder einfriert).
- ❄️ **WENN MAN RESTE HAT, DIE NICHT FÜR DIE GANZE FAMILIE AUSREICHEN**, kann man diese als Einzelportionen in kleinen ofenfesten Behältern einfrieren. Spätabends, wenn man nicht mehr kochen möchte, aber Lust auf das Essen von letzter Woche hat ist eine Portion im Tiefkühler.
- ❄️ **MEIN GEFRIERSCHRANK WAR IN VIELERLEI HINSICHT MEINE RETTUNG.** Ich möchte ein anständiger Mensch sein, will alles richtig machen – aber das ist nicht immer möglich. Wenn ich Essensreste verwerte statt sie wegzuwerfen oder Müll vermeide, fühle ich mich etwas besser. Ich bin nun mal keine Superheldin. Ich möchte Geld und Zeit sparen und meine Familie ernähren – und wenn es mir dabei gelingt, nichts zu verschwenden, fühle ich mich wirklich besser.

# FRÜHSTÜCK







# HIMBEER-CHEESECAKE-CROISSANTS

Wer hat behauptet, dass man zum Frühstück keinen Käsekuchen essen kann? Gefüllt in ein Croissant ist es meiner Meinung nach sogar mehr als akzeptabel. Die Zubereitung ist einfach und es bleibt ausreichend Füllung für das nächste Frühstück übrig – ich schlage cremigen Himbeer-Haferbrei vor. Falls ihr lieber nur die gefüllten Croissants zum direkten Verzehr zubereitet, halbiert einfach die Menge der grün gedruckten Zutaten.

FÜR 6 PORTIONEN

AKTIVE ZEIT: 10 MINUTEN ZEIT INSGESAMT: 25 MINUTEN



500 g Ricotta (oder Frischkäse)  
4 EL Zucker (oder Vanillezucker)  
2 TL Vanilleextrakt (nach Belieben)  
300 g Himbeeren (frisch oder TK)  
2 EL Mehl (Type 405)  
1 Bio-Ei (Größe M)  
6 Buttercroissants

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein 12er-Muffinblech bereitstellen. (Ja, wir machen nur sechs Stück, aber die Croissants brauchen ein bisschen Platz. Außerdem weiß ich nicht, wie viele Menschen ein 6er-Muffinblech besitzen – ich hatte nie eins. Und wieso nur sechs Muffins machen, wenn man auch gleich zwölf backen kann!)



Den Ricotta in einer Schüssel mit dem Schneebesen locker aufschlagen. Zucker und Vanilleextrakt sorgfältig einrühren. Die Himbeeren vorsichtig unterheben – sie sollen nicht zu sehr auseinanderfallen, aber ein wenig Saft abgeben, damit ein schöner Marmoreffekt entsteht.

Für den cremigen Haferbrei gegebenenfalls die Hälfte der Masse in eine Frischhaltedose füllen und beiseitestellen (Zubereitung siehe rechts). Mehl und Ei sorgfältig unter die übrige Masse rühren.

Die Croissants horizontal aufschneiden (aber nicht durchtrennen) und aufklappen. Die geöffneten Croissants jeweils in eine Vertiefung im Muffinblech setzen und sanft hineindrücken, sodass eine Mulde entsteht. Mit der Ricottamasse füllen.

Die Croissants im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. Die Füllung sollte in der Mitte noch leicht wackelig sein. Warm schmecken die Croissants absolut köstlich, aber auch kalt aus dem Kühlschrank sind sie ein Genuss – falls es Reste gibt. Im Kühlschrank sind sie bis zu 3 Tage haltbar.

Zum Einfrieren in einen Gefrierbeutel packen (sollen mehrere Croissants im Tiefkühler aufbewahrt werden, zunächst 1 Stunde auf einem Tablett einfrieren und dann in den Beutel umfüllen).

### **CREMIGER HIMBEER-HAFERBREI**

Wenn das Frühstück morgens bereitsteht, hat man schon Zeit gespart. Während die Croissants backen, 150 ml Vollmilch unter die Ricottamasse in der Frischhaltedose rühren und 150 g feine Haferflocken untermischen. Die Dose

verschließen und in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen (oder am übernächsten) ist der Haferbrei fertig. Wenn man aufwacht, wartet das Frühstück also schon.

Ich träufele gerne ein bisschen Honig über meine Portion, damit der Brei noch etwas süßer ist.





# HARISSA-BOHNEN-PIZZA

Ein spontanes Frühstück für Momente, in denen man unvorbereitet ist und nicht viel im Gefrier- oder Kühlschrank hat. Dieses Rezept ist eine aufgepeppte Variante der einfachen Baked Beans. Ich verwende Naan als Grundlage, andere Sorten (Fladen-)Brot eignen sich aber auch.

FÜR 4 PORTIONEN

AKTIVE ZEIT: 10 MINUTEN ZEIT INSGESAMT: 15 MINUTEN

2 große Naanbrote (siehe [S. 162](#), alternativ Pita- oder anderes Fladenbrot)

800 g Baked Beans (aus der Dose)

4 TL Harissapaste Rose

1 Handvoll Babyspinat/2 Würfel TK-Spinat

4 Bio-Eier

4 Frühlingszwiebeln, gehackt

Den Ofen Grill auf 160 °C vorheizen und ein Backblech bereitstellen. Die Naanbrote nebeneinander auf das Blech legen. Überschüssige Sauce der Baked Beans vorsichtig abschöpfen, dann die Bohnen in einem Topf mit Harissa und Spinat mischen. Auf mittlerer Stufe vorsichtig erhitzen.

Etwas warme Bohnenmischung vorsichtig auf die Naanbrote verteilen und mit dem Löffelrücken je zwei Vertiefungen pro Brot hineindrücken. Nicht zu viele Bohnen auf den Naans verteilen – Reste einfach in eine Frischhaltedose füllen und im Kühlschrank aufbewahren, um sie nach Bedarf in der Mikrowelle zu erhitzen.

Die Eier aufschlagen und in die Vertiefungen auf den Naans gleiten lassen (kein Problem, falls die Eier leicht auslaufen).