

TOM GRIMM

Pimp

my

FERTIGGERICHT



50
REZEPTE
VON DER
KONSERVE ZUR
DELIKATESSE!

HEEL

Pimp
my
FERTIGGERICHT

Pimp
my
FERTIGGERICHT

von
TOM GRIMM

Fotos von
TOM GRIMM & DIMITRIE HARDER

HEEL



Tom Grimm

Folgen Sie mir auf

f @tom.grimm.autor

📷 @tom.grimm.autor

🐦 @tom_grimm_autor

🌐 www.grinningcat.de

CLAPPERBOARD INFORMATION:

PROD. NO.	SCENE	TAKE	ROLL
	1	1	1
DATE	10 - 10 - 20		SOUND
PROD. CO.	HEEL		RAMMSTEIN
DIRECTOR	TOM GRIMM		
CAMERAMAN	DIMITRIE		HARDER

HEEL Verlag GmbH
Gut Pottscheidt
53639 Königswinter
Tel.: 02223 9230-0
Fax: 02223 9230-13
E-Mail: info@heel-verlag.de
Internet: www.heel-verlag.de

© 2021 HEEL Verlag GmbH

Alle Rechte, auch die des Nachdrucks, der Wiedergabe in jeder Form und der Übersetzung in andere Sprachen, behält sich der Herausgeber vor. Es ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht erlaubt, das Buch und Teile daraus auf fotomechanischem Weg zu vervielfältigen oder unter Verwendung elektronischer bzw. mechanischer Systeme zu speichern, systematisch auszuwerten oder zu verbreiten.

PROJEKTLEITUNG: Hannah Kwella

PROJEKTREDAKTION, TEXTE & REZEPTE: Tom Grimm, Grinning
Cat Productions

FOODFOTOGRAFIE: Tom Grimm & Dimitrie Harder

GRAFIKDESIGN, SATZ & LAYOUT: Roberts Urlovskis

UMSCHLAGGESTALTUNG: Christine Mertens

Dieses Buch und die darin enthaltenen Rezepte wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Weder der Verlag noch der Autor tragen die Verantwortung für ungewollte Reaktionen

oder Beeinträchtigungen, die aus der Verarbeitung der Zutaten entstehen.

- Alle Rechte vorbehalten -
- Alle Angaben ohne Gewähr -

Printed in Turkey

ISBN: 978-3-96664-183-8

eISBN:978-3-96664-256-9

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de>
abrufbar.

INHALT

Einleitung:

#PIMPYMYFERTIGGERICHT!

Einfach posh!

Pizza mit Spinat und Flusskrebs

Schnelle Königinpastete

Sushi-Reiswaffel-Burger

Krabbencocktail

Feiner Linseneintopf mit Forellenfilets

Ramen mit Seidentofu und pochiertem Ei

Milchreis mit Grand Marnier-Orangenfilets

Ragout Fin-Rösti-Auflauf

Miracoli frutti di mare

Ofenkäse-Fondue

Festtagsgulasch mit Miniknödeln

Expressreis-Tomatensuppe mit Thunfisch

Grillkäse auf Pfirsich-Pflücksalat

Flinker Trifle

Hauptsache yummy!

Pulled Turkey-Tacos
Curryking-Wurstgulasch
Gyros Pita
Miracoli 2.0
Poutine mit Pommes frites
Ravioli-Salat
Mikrowellen-Brotpudding
Hotdogs im Schlafrock
Feiertags-Soljanka
Fischstäbchen-Burger
Italo-Bratwurst-Ravioli
Schoko-Chili-Carne
Cordon Bleu mit Speck-Zwiebel-Talern

Fleischlos glücklich!

Italienische Gin-Tomatensuppe
Schlemmerfilet auf Gemüsebett
Chili-Cheese-Pies
Feuriger Wassermelonen-Feta-Salat
Linsensuppen-Spaghetti mit Mozzarellaperlen
Süßsaurer Sojahack-Eintopf
Veggie-Nudelpfanne
Champignoncremesuppe

Knusprige Maultaschen

Kokos-Kichererbsen-Topf mit Rahmspinat

Gnocchi-Spargel-Gratin

Croissant-Waffeln mit Kirschgrütze

Leicht und lecker!

Hähnchensalat-Wraps

Schnittbohneintopf

Forellen-Baguettes

Grimm`iger Gurkensalat

Schnelle Hühnersuppe mit Eierstich

Bunter Nudelsalat

Joghurt-Müsli mit frischen Früchten

Couscous-Gemüse-Pfanne

Sportlersalat

Magic Asia-Nudeln mit Huhn und Ei

Eiersalat

#PIMPMYFERTIGGERICH T!

Wer kennt das nicht? Der Magen knurrt, die Zeit ist knapp, die Kids/der Göttergatte/die Freundin/der beste Kumpel/die Schwiegereltern warten ungeduldig darauf, dass etwas Essbares auf den Tisch kommt – doch im Kühlschrank herrscht genauso gähnende Leere wie im Gefrierfach. Alles, was der Vorratsschrank hergibt, sind ein paar mickrige Konserven, und zu allem Überfluss hat der Pizza-Service ausgerechnet heute Ruhetag.

Katastrophenalarm?

Nein! Kein Grund zur Panik!

Denn dieses knuffige Büchlein verrät euch, wie ihr aus Fertigprodukten, Tiefkühlware, Convenience Food und der einen oder anderen guten Idee im Handumdrehen ein wahres Festessen zaubert – schnell, einfach und ohne große Mühe! Tatsächlich werden auch die von euch, die im Umgang mit Küchenutensilien (noch) nicht allzu bewandert sind, keine Probleme haben, die folgenden Rezepte umzusetzen, bei denen es

ausdrücklich nicht darum geht, die jeweiligen Gerichte möglichst kostengünstig zu pimpen – jedenfalls nicht finanziell. Aber Zeit ist bekanntlich auch Geld, und davon spart ihr hiermit eine Menge! Bei allen hier versammelten Speisen kam es uns darauf an, aus überall verfügbaren Zutaten mit möglichst wenig Zeitaufwand ein »richtiges« Essen zu kredenzen, am besten für die ganze Familie.

Wer wir sind?

Wir sind die Koch-WG!

Jeder Bewohner unserer kunterbunt zusammengewürfelten Wohngemeinschaft hat seine besten Rezepte zu diesem Werk beigesteuert:

Niko ist unser Nerd und stolz darauf! Bei ihm wird alles serviert, das geschmacklich Bombe und schnell gemacht ist, gern auch Fast- oder Fingerfood. Vor allem Kinder und Kindsköpfe werden an seinen kulinarischen Kreationen ihre helle Freude haben, frei nach dem Motto: Scheiß auf die Kalorien! Hauptsache yummy!

Die schnuckelige Angie ist unser selbsternanntes It-Girl. Sie liebt Blingbling, Glitzer und Schickimicki, und das nicht bloß bei ihren Outfits. Das zeigt sich auch bei ihren Lieblingsgerichten, von denen man das eine oder andere getrost auf den festlich gedeckten

Sonntagstisch bringen kann, ohne dass Opi meckert.
Einfach posh!

Als nächstes wäre da Bekka, unsere hauseigene Weltverbesserin mit einem Faible für alles Multikultige. Egal, ob orientalisch, asiatisch oder aus dem tiefsten Sauerland – Bekka kann´s gar nicht exotisch genug sein! Tote Tiere hingegen sind für sie tabu, denn sie ist Vegetarierin und fleischlos glücklich. »Fehlen« tut ihren Rezepten aber trotzdem nichts, denn ihre Speisen sind so aromatisch, dass nicht mal einem T-Rex auffallen würde, dass das, was er da gerade so gierig runterschlingt, allenfalls Fleischersatzprodukte enthält!

Und schließlich haben wir noch Jogi, unseren Fitnessfreak. Kalorienzählen ist nicht so seins, aber mit bleischwerem Magen den Iron Man laufen genauso wenig. Deshalb hat er eine Auswahl an Rezepten zusammengestellt, die nahrhaft, voller Energie und außerdem auch noch gesund sind – jedenfalls, soweit das unter den gegebenen Umständen möglich ist.

Doch vergesst nicht, dass alle Rezepte in diesem Buch letztlich bloß Anregungen sind, wie man es machen kann. Nichts davon ist in Stein gemeißelt. Im Gegenteil! Fühlt euch ermutigt, diese Gerichte ganz euren eigenen Geschmäckern anzupassen, neue Twists auszuprobieren und auf Basis dieser Rezepte etwas völlig Neues zu kreieren! Probieren können wir

eure Kreationen zwar leider nicht, aber das Auge isst ja bekanntlich mit, also lasst uns doch zumindest unter dem Hashtag #PIMPMYFERTIGGERICHT bei Instagram und auf anderen Social Media-Plattformen an euren kulinarischen Kreationen teilhaben!

In diesem Sinne: An die Tüten, fertig, los!

Eure Koch-WG



EINFACH POSH!

Pizza mit Spinat und Flusskrebs

Schnelle Königinpastete

Sushi-Reiswaffel-Burger

Krabbencocktail

Feine Linseneintopf mit Forellenfilets

Ramen mit Seidentofu und pochiertem Ei

Milchreis mit Grand Marnier-Orangenfilets

Ragout Fin-Rösti-Auflauf

Miracoli frutti di mare

Ofenkäse-Fondue

Festtagsgulasch mit Miniknödeln

Expressreis-Tomatensuppe mit Thunfisch

Grillkäse auf Pfirsich-Pflücksalat

Flinker Trifle

PIZZA MIT SPINAT UND FLUSSKREBS



FÜR 1 PIZZA



EINFACH



20 MINUTEN

ZUTATEN

4-5 EL FERTIGE SAUCE HOLLANDAISE

20 ML WEIßWEIN

1 TK-PIZZA SPINAT

100 G FLUSSKREBSE

ETWAS FRISCHER BABYSPINAT

ZUBEREITUNG

1. In einer kleinen Schüssel die Sauce Hollandaise mit dem Weißwein verrühren.