

essen & trinken

7 Tage, 7 Teller

Die schnelle Woche.
Köstlich kochen von Montag
bis Sonntag.

Die Highlights
aus der erfolgreichen
essen & trinken -
Rezeptserie

Mit Trick 7 durchs Jahr

Die Frage klingt harmlos: „Was gibt’s zu essen?“

Doch sie stellt selbst versierte Alltagsköche zuweilen vor Herausforderungen. Besonders unter der Woche. Da sollen die Gerichte ja unkompliziert und schnell gemacht sein, weshalb mancher dann doch schnell sein Standard-Repertoire aufführt. Und als Reaktion ein (enttäuschtes) „Schon wieder?!“ riskiert.

Abwechslung ist eben gewünscht. Und genau da setzt dieses Buch an. Es liefert 75 Rezepte aus »essen & trinken«, und zwar aus der beliebten Rubrik „7 Tage, 7 Teller“, die für jeden Tag der Woche ein schnelles Gericht parat hält. Das Schöne daran:

Wir haben die Rezepte nach Jahreszeiten sortiert, so dass Sie in jeder Saison passende Rezepte finden. Keines dauert übrigens länger als 45 Minuten und hat trotzdem die für »essen & trinken« typische Prise Raffinesse. Lehnen Sie sich also entspannt zurück. Mit diesem Buch kommen Sie nie mehr in die Bredouille, auf die Frage aller Fragen keine Antwort zu wissen.

Ganz viel Spaß beim Kochen

Ihr »essen & trinken«-Team

Saison

**Spargel • Radieschen • Möhren • Kräuter • Zucchini • Melone •
Paprika • Tomaten • Birne • Beten • Pilze • Kürbis • Äpfel • Rosenkohl
• Zwiebeln • Sellerie**

Inhalt

Frühling

Mit neuer Energie ins Jahr: von Spargel-Brot-Salat über Couscous-Bratlinge und Möhrenpfannkuchen bis hin zu Thunfisch-Sandwich und grünem Risotto

Sommer

Erfrischend bis exotisch: zum Beispiel mit Melonen-Gazpacho, Thai-Salat, Zucchini in Curry-Tomaten-Sauce oder Fisch-Nuggets

Herbst

Jetzt wird's gemütlich: mit Sellerie-suppe, Flammkuchen, Ofengemüse und Lachs auf Kürbisgemüse oder Meerrettich-Piccata mit Roter Bete

Winter

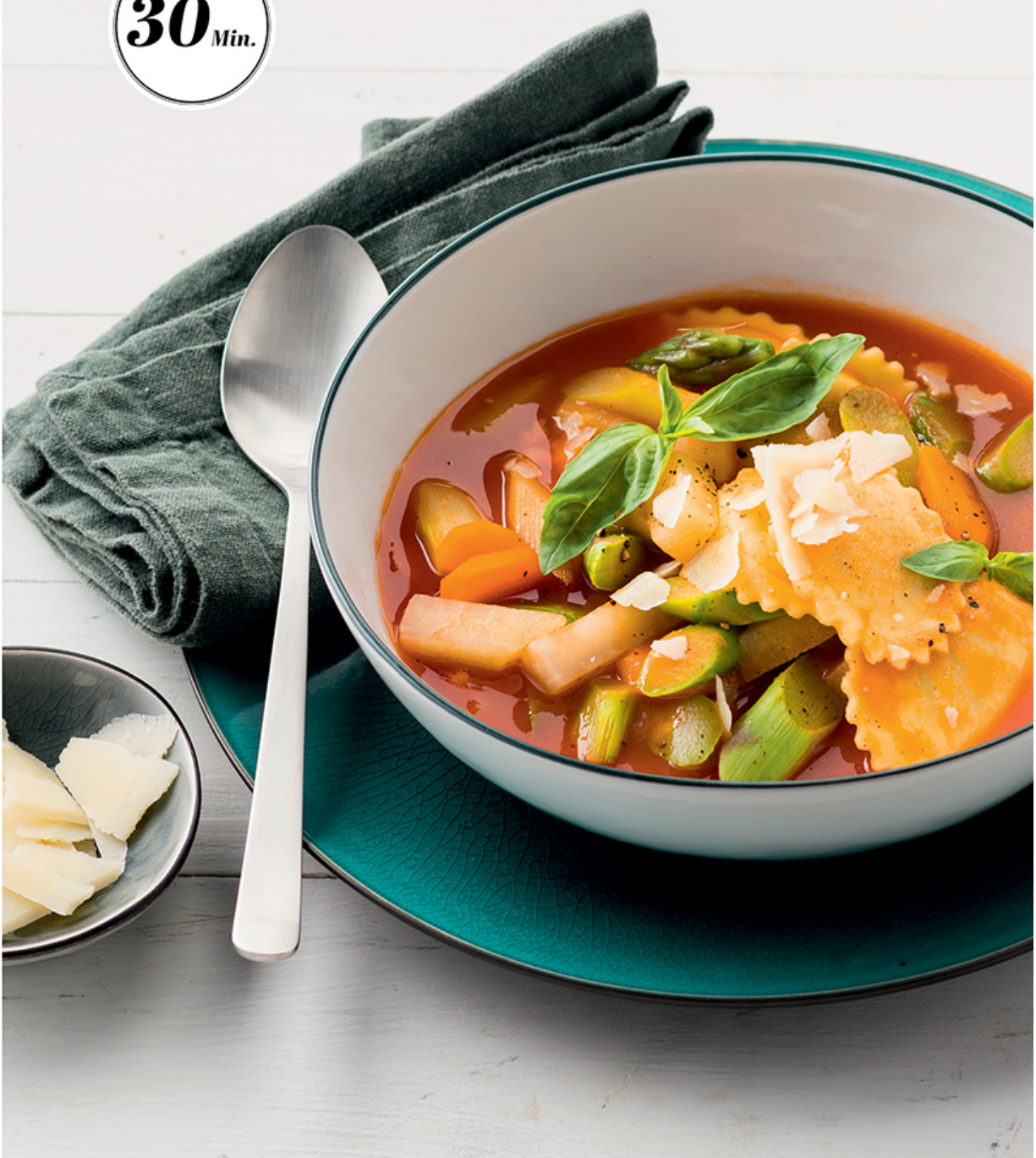
Das wärmt an kalten Tagen: Sauerkrautsuppe, Kürbis-Tarte, Kabeljau auf Wintersalat, Salsiccia mit Rotweinsauce & Co.



Frühling

In der Frühlingsküche spielen frische Kräuter, knackiges Gemüse und satte Farben eine wichtige Rolle. Von Spargel, Spinat und Möhren über Brunnenkresse, Kerbel und Bärlauch: Nach einem langen Winter bringt der Frühling Freude auf den Tisch.

30 Min.



Frühlings-Minestrone

*** EINFACH, KALORIENARM, SCHNELL, VEGETARISCH**

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 14 g F, 40 g KH = 363 kcal (1519 kJ)

- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 l Tomatensaft
- 1 Bund grüner Spargel (500 g)
- 300 g Kohlrabi
- 150 g Möhren
- Salz
- 400 g kleine, vegetarisch gefüllte Nudeln (z.B. frische Tortellini oder Ravioli; Kühlregal)
- Pfeffer
- 40 g Parmesan (gehobelt)
- 2 Stiele Basilikum

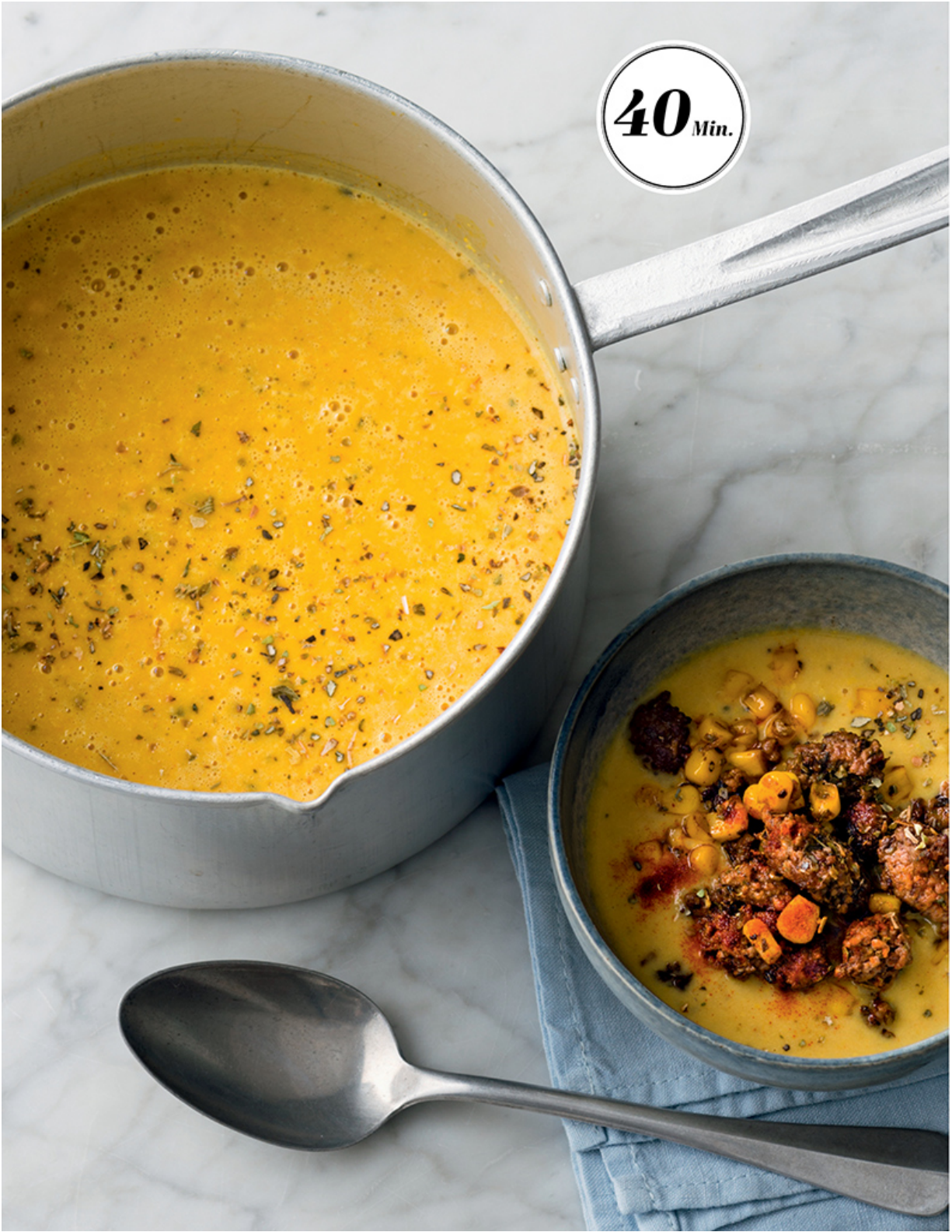
1. Knoblauch halbieren. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Fenchelsamen darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Tomatensaft dazugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten leicht kochen lassen.

2. Inzwischen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden. Kohlrabi und Möhren putzen und schälen. Kohlrabi in

kleine Spalten schneiden. Möhren schräg in 2 bis 3 mm dünne Scheiben schneiden.

3. Möhren in kochendem Salzwasser in einem breiten Topf 3 Minuten garen. Spargel, Kohlrabi und Nudeln dazugeben und weitere 3 Minuten garen (Packungsanweisung bei den Nudeln beachten!). Tomatensaft durch ein Sieb gießen und zurück in den Topf geben. Gemüse und Nudeln abgießen, dabei 200 ml Kochwasser auffangen. Gemüse und Nudeln zum Tomatensaft geben, nach Bedarf Nudelwasser zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Minestrone mit gehobeltem Parmesan und abgezupften Basilikumblättern bestreut servieren.

40 Min.



Maissuppe mit Paprika-Hack

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

FÜR 3 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 28 g E, 39 g F, 30 g KH = 600 kcal (2505 kJ)

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 EL neutrales Öl
- 25 g Butter
- 1 Dose Mais (300 g)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 g Kochsahne (15% Fett)
- Salz • Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½–1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 300 g Rinderhackfleisch
- 1–2 TL getrockneter Oregano
- 1 EL Zitronensaft

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. 1 EL Öl und die Butter in einem Topf erhitzen, vorbereitete Zutaten darin unter Rühren 3 bis 4 Minuten dünsten. Mais in einem Sieb abtropfen lassen und bis auf 2

EL zu den Kartoffeln geben. Mit Brühe und Sahne auffüllen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Kurkuma und je ½ TL von beiden Paprikapulvern würzen. Suppe halb zugedeckt bei schwacher Hitze 25 Minuten kochen lassen.

2. Hackfleisch zerzupfen. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen. Hackfleisch darin bei starker Hitze 3 bis 4 Minuten krümelig und braun braten. 1 Minute vor Garzeitende restlichen Mais dazugeben und mitbraten. Mit Salz, restlichem edelsüßem Paprikapulver und 1 TL Oregano würzen. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Zitronensaft, geräuchertem Paprikapulver und Oregano abschmecken. Mit dem Paprika-Hack servieren.

30 Min.



Portugiesische Knoblauchsuppe mit pochiertem Ei

**** MITTELSCHWER, SCHNELL**

FÜR 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 26 g F, 13 g KH = 347 kcal (1455 kJ)

- 5–6 junge Knoblauchzehen
- 120 g Bundmöhren
- 60 g Knollensellerie
- 3 Frühlingszwiebeln (100 g)
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- 450 ml Hühnerbrühe
- 6–8 Stiele glatte Petersilie (Blätter abgezupft)
- 1 EL Weißweinessig
- 2 Eier (Gr. M)
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer

1. Knoblauch schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen, in dünne Scheiben schneiden. Sellerie schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Gemüse unter Rühren ca. 6 Minuten andünsten, mit Salz würzen. Mit Brühe auffüllen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 bis 12 Minuten kochen.

2. Petersilienblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. ½ l leicht gesalzenes Wasser mit Essig in einem kleinen Topf aufkochen. Eier nacheinander aufschlagen und jeweils in eine Tasse geben. Mit dem Holzlöffel einen leichten Strudel im Wasser drehen, Eier nacheinander vorsichtig ins siedende Wasser gleiten lassen, 4 bis 5 Minuten bei schwacher Hitze pochieren. Petersilie und Zitronensaft in die Suppe rühren. Eier vorsichtig aus dem Wasser heben, in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Dazu passt Landbrot.



35 Min.

Brotsalat mit Kerbel und Spargel

*** EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH**

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 38 g F, 53 g KH = 669 kcal (2800 kJ)

- 400 g Sauerteigbrot (am Stück)
- 5 EL Olivenöl
- 1–2 Knoblauchzehen
- 6 EL kalt gepresstes Leinöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Zucker
- Salz • Pfeffer
- 1 TL getrockneter Majoran
- 500 g reife Tomaten
- 1 Bund Radieschen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Kerbel
- 400 g grüner Spargel
- 1 EL Butter
- 100 g alter Gruyère (36 Monate gereift)

1. Brot in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, auf einem Backblech verteilen und mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C (Gas 3–4, Umluft 200°C) auf der mittleren Schiene 10 bis 15 Minuten rösten. Brot mit Knoblauch einreiben und in Stücke brechen.

2. Leinöl, restliches Olivenöl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Majoran in einer großen Schüssel verrühren. Tomaten putzen, waschen und die Stielansätze keilförmig herausschneiden. 300 g Tomaten grob reiben, restliche Tomaten vierteln. Geriebene und geviertelte Tomaten zum Dressing geben. Radieschen putzen und waschen. Zwiebel schälen. Radieschen und Zwiebel in feine Scheiben schneiden und untermischen. Kerbel waschen und trocken schleudern. Die Hälfte vom Kerbel grob hacken. Kerbel und Brot untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Stangen längs halbieren und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Spargel darin 2 bis 3 Minuten bissfest braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel zum Salat geben. Käse dünn hobeln. Salat mit restlichen abgezupften Kerbelblättern und Käse bestreuen und servieren.



25 Min.

Thai-Rindfleisch-Salat

*** EINFACH, KALORIENARM, SCHNELL**

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 26 g E, 10 g F, 27 g KH = 310 kcal (1300 kJ)

- 100 ml Limettensaft
- 75 ml Fischsauce
- 3 EL Zucker
- 1 Peperoni
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Sojasprossen
- 100 g Baby-Spinat
- 1 rote Zwiebel
- 8 Kirschtomaten
- 1 Bio-Mini-Salatgurke
- 4 Stiele Thai-Basilikum
- 2 Steaks vom Roastbeef (à 200 g)
- ½ TL neutrales Öl (z.B. Distelöl)
- Salz • Pfeffer

1. Limettensaft, Fischsauce, Zucker und 50 ml Wasser verrühren. Peperoni putzen. Vom Zitronengras die welken Außenblätter und die obere, trockene Hälfte entfernen. Koriander waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen. Zitronengras, Knoblauch, die Hälfte vom Koriander und Peperoni fein hacken und zum Dressing geben.

2. Sprossen waschen. Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern. Zwiebel schälen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Kirschtomaten putzen, waschen, halbieren. Gurke putzen und waschen. Gurke längs vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Thai-Basilikum waschen und trocken tupfen. Blätter vom Thai-Basilikum von den Stielen abzupfen.

3. Fleisch mit Öl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Steaks darin 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite braten. Fleisch kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Salatzutaten mit dem Dressing mischen, mit dem Fleisch anrichten und servieren.



45 Min.

Warmer Ceviche-Salat auf Ofen-Süßkartoffeln

*** EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL**

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 33 g E, 30 g F, 65 g KH = 693 kcal (2905 kJ)

- 7 EL Rapskernöl
- 1 TL Currypulver (z.B. Anapurna; www.ingo-holland.de)
- 2 Süßkartoffeln (900 g)
- Salz
- 600 g Kabeljaufilet (küchenfertig, ohne Haut und Gräten)
- 6–7 EL Zitronensaft
- 1 gehäufte TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)
- 1 große reife Avocado
- 2 Römersalatherzen (à 150 g)
- 75 g gesalzene Tortilla-Chips
- 16–20 Stiele Koriandergrün

1. 2 EL Öl und Currypulver in einer großen Schüssel verrühren. Süßkartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und mit dem Curry-Öl mischen. Süßkartoffeln auf $\frac{2}{3}$ der Fläche eines gefetteten Backblechs verteilen und mit Salz würzen.
2. Fisch in 4 cm große Würfel schneiden, dann mit 2 EL Zitronensaft mischen. Neben den Süßkartoffeln verteilen und salzen. Im

vorgeheizten Backofen bei 220°C (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 12 Minuten garen.

3. 2 bis 3 EL Zitronensaft, Zitronenschale, etwas Salz und Piment d'Espelette verrühren. Avocado halbieren und den Stein entfernen. Avocadohälften schälen, Fruchtfleisch würfeln und unter die Zitronensaftmischung heben. Gegarte Fischwürfel mit ausgetretener Flüssigkeit direkt zur Avocado geben und unterheben. Süßkartoffeln weitere 15 Minuten im Backofen garen.

4. Inzwischen den Römersalat putzen, waschen, trocken schleudern und in fingerbreite Streifen schneiden. Restlichen Zitronensaft, etwas Salz und übriges Öl in einer großen Schüssel verrühren. Salat unterheben. Tortilla-Chips grob zerdrücken.

5. Koriander waschen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen abzupfen und unter die Avocado-Fisch-Mischung heben. Süßkartoffeln auf einer Platte verteilen, Römersalat daraufgeben. Avocadomischung darüber verteilen und mit einem Teil der Tortilla-Chips bestreuen. Restliche Tortilla-Chips dazu servieren.

Tipp

Wer es säuerlich mag, serviert Zitronenspalten dazu – zum Ausdrücken über den Süßkartoffeln.

30Min.



Shakshuka-Max mit Tomatenragout und Ei

*** EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH**

FÜR 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 26 g F, 33 g KH = 439 kcal (1836 kJ)

- 1 Zwiebel (80 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten (140 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz • Zucker
- 1–2 TL Harissa-Pulver (nordafrikanische Gewürzmischung; ersatzweise ½–1 TL Harissa-Paste)
- 1 Lorbeerblatt
- 200 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- 3 Stiele Petersilie
- 2 Scheiben Graubrot (à 50 g)
- 2 EL Öl
- 2 Eier (Gr. M)

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten vierteln, entkernen, Fruchtfleisch grob schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark und Paprikapulver einrühren, mit Salz, Zucker, Harissa