

STEFFEN HENSSLER

HENSSLERS SCHNELLE NUMMER. 2

Das geilste Kochbuch
der Welt

ÜBER 100 EXKLUSIVE
REZEPTE
MIT VIDEO



GRÄFE
UND
UNZER

SPIEGEL
Bestseller-
Autor



**SCHNELLE
NUMMER.**



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Simone Kohl

Redaktion: Stefanie Farber

Rezepte: Steffen Henssler, Tobias Frerks, Stefanie Farber

Rezeptlektorat: Volker Eggers

Korrektur: Julia Voigtländer

Covergestaltung: Ki36 Editorial Design, München, Bettina Stickel

Food-Styling: Steffen Henssler, Tobias Frerks, Sandro Rotzoll

eBook-Herstellung: Vicki Braun

 ISBN 978-3-8338-8860-1

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Frank von Wieding

Fotos: Elena Polovinko/Shutterstock.com;

Mr_North/Shutterstock.com; Knoblauch: JIANG

HONGYAN/Shutterstock.com, Pfefferstreuer:

Alineofcolor/Shutterstock.com; Sojasauce:

AlenKadr/Shutterstock.com, Milchflasche:

Madlen/Shutterstock.com, rote Zwiebeln: Bukhta

Yurii/Shutterstock.com; Brot: Oksana

Mizina/Shutterstock.com; Brotschnitt:

Master1305/Shutterstock.com; Mischung verschiedener

Salate: Africa Studio/Shutterstock.com; Salat waschen:

Wavebreak Media/Shutterstock.com, Avocado:

Lazartivan/Shutterstock.com; Fisch:

Spalnic/Shutterstock.com; Fischschuppen: Gunay

Abbas/Shutterstock.com, Close-up Fischfilet und Hand:

GRAFstock/Shutterstock.com; Grünes Gemüse: Aleksey

Khoruzhenko/Shutterstock.com; Green Kale:

StudioPhotoDFlorez/Shutterstock.com; unterschiedliche

Arten von Kohl: Karavona/Shutterstock.com, Fenchel:

TYSB/Shutterstock.com; Porterhouse-Steak: Paul

Sirisalee/Shutterstock.com; Steffen Henssler mit Pfanne

(oben links): Philipp Rathmer, rohes Rindfleisch-Steak:

Kosmogenez/Shutterstock.com; Salz: Scream

band/Shutterstock.com, Knoblauch: Anoeska

Vermeij/Shutterstock.com; Spaghetti in Herzform:

Melica/Shutterstock.com; Spaghetti auf Kelle: Oriol Castelló

Arroyo/Westend61 on Offset, Pastapfanne: Anton

Chernov/Shutterstock.com; 2 Schalen mit geriebenem

Parmesan- Käse: Katrinshine/Shutterstock.com, Käse auf

schwarzem Untergrund: Hortimages/Shutterstock.com;

Aubergine: Yurchyks/Shutterstock.com; Kartoffeln
schneiden: Jo Kirchherr/Westend61 on Offset, Süßkartoffeln:
foodandcook/Shutterstock.com; Eis:
MaraZe/Shutterstock.com; Eis: Visnja Sesum Images;
Gewürze und Ofenhandschuhe: Oliver Reimer;
Master1305/Shutterstock.com
Syndication: www.seasons.agency
GuU 8-8860 08_2022_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter,
auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können
wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr
übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets
der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten
verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen
vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich
ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



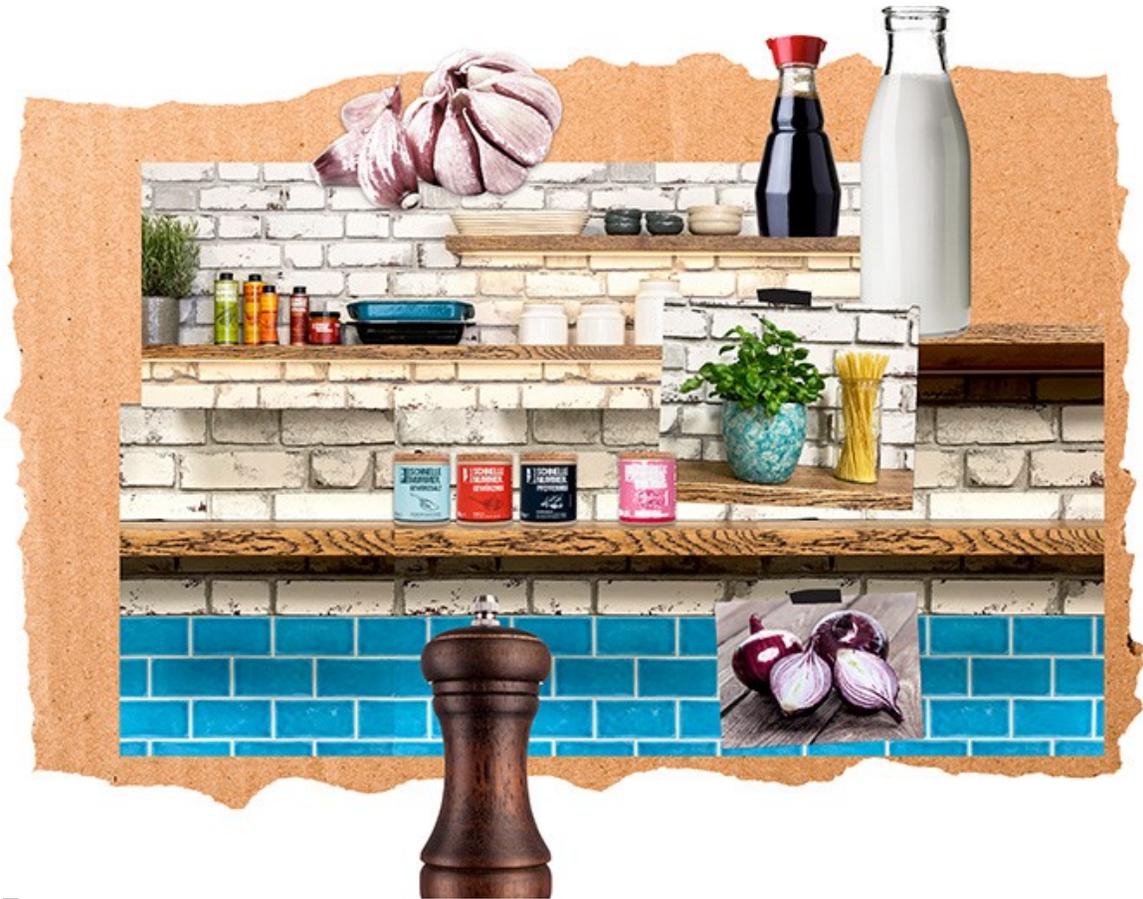
 **HENK S**
**SCHNELLE
NUMMER.2**

~~VORWORT~~

Liest eh Keiner!



Lieber Video gucken!



VORRATSKAMMER

Diese Grundzutaten sollten immer im Haus sein.

TROCKENPRODUKTE

Zucker

Mehl (Weizenmehl Type 405)

Paniermehl

Maisstärke

Gemüsebrühe/Gemüsebrühepulver

Puderrucker

Backkakao

MILCHPRODUKTE

Butter

Milch

ZWIEBEL & CO.

Zwiebeln (Küchenzwiebeln)

Rote Zwiebeln

Knoblauch

GEWÜRZE

HSN Gewürzmix*

Salz

Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

Currypulver

Kümmel ganz

Muskat

Zimt

* Henssler's Schnelle Nummer Gewürzmix: u.a. mit Paprikapulver, schwarzem Pfeffer, Knoblauch und Chilis

ÖL & ESSIG

Olivenöl

Rapsöl

Milder Weißweinessig

Dunkler Balsamico-Essig

PROZENTIGES

Trockener Weißwein

Trockener Rotwein

SAUCEN & WÜRZMITTEL

Sojasauce

Teriyakisauce

Sriracha (scharfe Chilisauce)

Mittelscharfer Senf

Tomatenmark

Flüssiger Honig

*Teriyakisauce
selber machen?
Hier entlang:*



SONSTIGES

Küchenpapier

Backpapier

Frischhaltefolie

Alufolie

Holzspieße

Strohhalme

Die besten Gewürze, Öle und Saucen:



VOLL AUF DIE STULLE BROT

Läuft wie geschmiert!



Erst mal: Belegungsplan!



*Einfach
lecker!*



*Wie immer
gut abschneiden!*



KNUSPRIGES METTBRÖTCHEN „TERIYAKI STYLE“

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 200 g Rumpsteak
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Brötchen
- 2 frische Eigelb



AUS DEM VORRAT

Salz

Pfeffer

1 EL Sojasauce

1 EL Olivenöl

1 Spritzer Sriracha (scharfe Chilisauce)

2 EL Butter

4 EL Teriyakisauce

11 min

Für das Tatar Rumpsteak in sehr kleine Würfel schneiden.
Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
Beides in eine Schüssel geben.

Tatar mit Salz, Pfeffer, Sojasauce, Olivenöl und Sriracha würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und leicht braun werden lassen. Brötchen waagrecht halbieren und auf den Schnittflächen in der gebräunten Butter ca. 2 Minuten knusprig braten. Brötchen aus der Pfanne nehmen. Teriyakisauce in die Pfanne geben. Brötchenhälften mit den Schnittflächen nach unten in die Sauce setzen und die Sauce aufsaugen lassen.

Brötchen aus der Pfanne nehmen. Tatar auf den unteren Brötchenhälften verteilen und jeweils 1 Eigelb vorsichtig auf das Tatar setzen. Eigelbe leicht salzen und die oberen Brötchenhälften daraufsetzen.

*Henssler
macht's vor:)*





LAUWARMER SALAMI-CROQUE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

100 g **Salami** (am Stück)

4 **Eier**

6 **Kirschtomaten**

100 g **Babyspinat**

2 **Mini-Baguettes**



AUS DEM VORRAT

4 EL Olivenöl

1 EL Weißweinessig

Salz

Pfeffer

11 min

Salami pellen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Salamischeiben darin ca. 1 Minute braten.

Eier über den Salamischeiben in die Pfanne aufschlagen und die Eigelbe mit einer Gabel anstechen, sodass sie zerfließen.

Eier bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten braten.

Währenddessen Kirschtomaten in Scheiben schneiden und mit dem Spinat in eine Schüssel geben. Mit 2 EL Olivenöl und Essig marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier mit Salz und Pfeffer würzen, wenden und 2 Minuten weiterbraten.

Baguettes waagrecht halbieren. Den Tomaten-Spinat-Salat auf den unteren Baguettehälften verteilen, jeweils mit der Hälfte des Salami-Eis belegen und die oberen Baguettehälften daraufsetzen.

*Henssler
macht's vor:)*



SCAN MICH



GRILLED CHEESE-SANDWICH

x Vegetarisch

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

250 g Cheddar (am Stück)

4 Scheiben Toastbrot

Weniger Zutaten gehen nicht!



AUS DEM VORRAT

2 EL Butter

13 min

Cheddar fein reiben. Zwei Pfannen auf den Herd stellen und jeweils 1 EL Butter in den Pfannen erhitzen.

In jede Pfanne zwei Toastbrotsccheiben legen und diese ca. 1 Minute in der heißen Butter braten. Sobald die Toastbrotsccheiben gebräunt sind, jeweils eine Scheibe mit je $\frac{1}{4}$ vom Cheddar bestreuen. Toastbrotsccheiben ohne Käse als Deckel daraufsetzen und die Hälfte des übrigen Cheddars darauf verteilen.

Hitze reduzieren und Sandwiches mithilfe eines Pfannenwenders wenden. Sandwiches nun auf den Käseseiten langsam rösten, bis der Cheddar knusprig ist. Zum Schluss restlichen Cheddar auf die nun oben liegenden Toastbrotsscheiben verteilen. Sandwiches wieder auf die Käseseiten drehen und langsam rösten, bis auch hier der Cheddar knusprig ist.

Sandwiches jeweils diagonal halbieren und anrichten.

*Henssler
macht's vor:)*



TOMATEN-MANDEL-DIP

x Vegetarisch

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

½ rote **Peperoni**

250 g **Kirschtomaten**

50 g gemahlene **Mandeln** (blanchiert)



AUS DEM VORRAT

1 kleine Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

70 ml Olivenöl

5 min

Knoblauch schälen und grob schneiden. Peperoni mit Kernen ebenfalls grob schneiden.

Beides zusammen mit den Kirschtomaten und den Mandeln in einen Standmixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl dazugießen und alles nochmals kurz durchmischen, bis ein glatter Dip entsteht.

Henssler
macht's vor: ↘



SCAN MICH



AVOCADO-MAYONNAISE

x Vegetarisch

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 **Avocado**

½ **Limette**

½ grüne **Chilischote**

4 EL **Walnussöl**



AUS DEM VORRAT

1 kleine Zwiebel

Salz

Pfeffer

6 min

Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem
Esslöffel aus der Schale lösen und in grobe Würfel
schneiden. Limette auspressen. Chilischote mit Kernen in
Stücke schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln.

Avocado, Chili und Zwiebel mit Limettensaft und 80 ml Wasser in einen Standmixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Walnussöl dazugießen und alles nochmals kurz durchmischen, bis ein glatter Dip entsteht.

*Henssler
macht's vor:)*



SCAN MICH

FETA CREME

x Vegetarisch

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

150 g griechischer **Joghurt** (10 % Fett)

75 g **Feta**

2 Stiele **Thymian**



AUS DEM VORRAT

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

Salz

Pfeffer

6 min

Joghurt in eine Schüssel geben und Feta darüber zerbröckeln.

Knoblauch schälen, fein reiben und mit Olivenöl und Tomatenmark in einen heißen Topf geben. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und dazugeben. Das Ganze ca. 2

Minuten rösten und anschließend zum Joghurt in die Schüssel geben.

Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer Creme verrühren.

*Henssler
macht's vor:)*



SCAN MICH

