

# Rezepte für Kochanfänger

Schnell und einfach kochen



**G|U**

# Rezepte für Kochanfänger

Schnell und einfach kochen



G|U



# Inhalt

[Vorwort](#)

[Bohnen-Tomaten-Suppe](#)

[Nudelnester mit Speck und Pilzen](#)

[Gefüllte Champignons mit Polenta](#)

[Kürbis-Tofu-Pfanne](#)

[Spaghetti alla carbonara](#)

[Steckrüben-Lauch-Gratin](#)

[Polenta-Schmarren mit Pilzen](#)

[Couscoussalat mit Kichererbsen](#)

[Griechische Putenspießchen](#)

[Kartoffelgulasch mit Seitan](#)

[Spargel-Erbsen-Curry mit Tofu](#)

[Rote Linsensuppe](#)

[Ofenfisch mit Basilikumbutter](#)

[Gebratener Spargel mit Quinoa](#)

[Nudeln mit scharfer Paprikacreme](#)

[Rinderfilet mit Rotweinsauce](#)

[Senf-Kartoffeln](#)

[Glasnudelsalat mit Hackfleisch](#)

[Fladenbrotsalat](#)

[Zucchini-Omelett](#)

[Nudeln mit Hähnchen und Mango](#)

[Gemüsepuffer](#)

[Selleriepüree mit gebackenen Tomaten](#)

[Mittelmeerröllchen](#)

[Gorgonzola-Hackbraten](#)

[Flammkuchen mit Himbeeren und Marzipan](#)

[Zwetschgendatschi](#)

[Heidelbeermuffins](#)

[Zitronenkuchen](#)

[Schoko-Macadamia-Cookies](#)

[Buchhinweise](#)

[Impressum](#)  
[Garantie](#)  
[Anzeige](#)

Kartoffelgratin, Gorgonzola-Hackbraten oder Zitronenkuchen – hier wird querbeet alles auf den Tisch gebracht, was lecker schmeckt und einfach zuzubereiten ist. Wir in der Redaktion haben nicht nur die besten Rezepte für dieses eBook ausgewählt, sondern auch großen Wert darauf gelegt, dass die Rezepte schnell und einfach gelingen. Da ist für jeden Kochanfänger etwas dabei. Nach einem anstrengenden Tag kann so das Essen ruck, zuck auf dem Tisch stehen, auch wenn Sie erst auf dem Nachhauseweg im eBook nach etwas Leckerem suchen. Und da die Rezepte alle in der Redaktion getestet wurden, können wir das sichere Gelingen garantieren.

Einen guten Appetit wünscht  
die Redaktion Kochen und Verwöhnen



## BOHNEN-TOMATEN-SUPPE

Für 2 Personen

- 4 Frühlingszwiebeln**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 EL Olivenöl**
- 1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 240 g)**
- 1 Dose geschälte Tomaten (Inhalt 400 g)**
- 200 ml Instant-Gemüsebrühe**
- 1 EL Aceto balsamico**
- 3 - 4 Prisen getrockneter Oregano**
- Salz**

## **Cayennepfeffer**

### **1 - 2 Prisen Zucker**

Zubereitungszeit: 15 Min.  
Pro Person: 230 Kal.

- 1.** Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und quer in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken oder fein hacken.
- 2.** Olivenöl in einem Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 1 - 2 Min. andünsten.
- 3.** Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kurz kalt abbrausen und mit den Tomaten samt Saft in den Topf geben.
- 4.** Die Gemüsebrühe angießen, Tomaten mit einer Gabel grob zerkleinern. Alles 6 - 8 Min. köcheln lassen.
- 5.** Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Aceto balsamico, Oregano, Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.

## **PASST GUT DAZU:**

Griechische Putenspießchen - gleich dekorativ über die Suppentassen legen.

## **TIPP:**

Wer möchte, kann auch ein paar weiße Bohnen zurückbehalten und erst nach dem Pürieren in die Suppe geben und darin erwärmen. Das verleiht ihr etwas „Biss“.