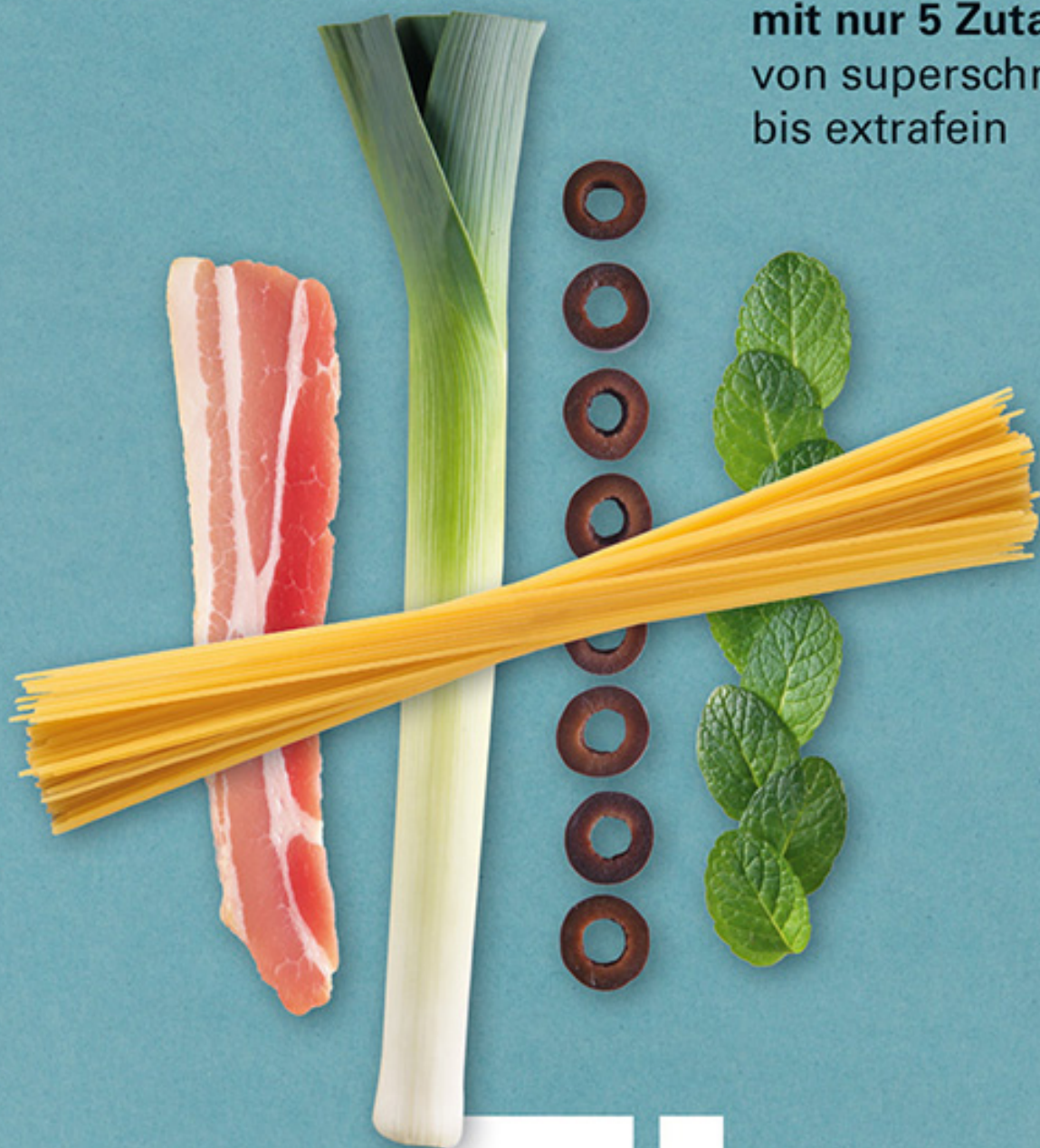


Ulrike Skadow

# Take

**Fabelhaft kochen  
mit nur 5 Zutaten –  
von superschnell  
bis extrafein**



**G|U**

# Five

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.

# Vorwort

Was funktioniert perfekt mit nur fünf Zutaten?  
Erstaunlicherweise sehr viele Rezepte! Sie brauchen keine ellenlange Einkaufsliste. Take five! Egal ob Sie schnell, gesund oder genussvoll und raffiniert kochen möchten. Dieses Buch bietet Ihnen 100 Rezepte für jede Gelegenheit: schnelle Jeden-Tag-Gerichte und Raffiniertes für die Schlemmer-Küche am Wochenende, Feines für vegetarischen und veganen Genuss, Salate, Dips und Suppen für kleine und große Anlässe. Und zum Schluss Süßes und Sündiges – natürlich auch mit nur einer Handvoll Zutaten!  
Ich wünsche Ihnen guten Appetit und viel Spaß beim Zaubern.

Ihre Ulrike Skadow

# 5 × 5 Vorräte

## Die Top 25 im Vorrat

Um sich das Kochen zu erleichtern, sollten Sie bestimmte Zutaten immer griffbereit haben. Die folgenden Listen sind ganz auf die Rezepte dieses Buches abgestimmt. Ergänzen Sie sie nach Lust und Laune mit Ihren Lieblingszutaten!

### Gewürze

1. Salz
2. Pfeffer
3. Curry
4. Lorbeer
5. Kreuzkümmel

**INFO** Salz und Pfeffer sollten in jeder Küche vorrätig sein, der Pfeffer dabei immer frisch gemahlen aus der Mühle. Achten Sie darauf, Gewürze lichtgeschützt aufzubewahren und kaufen Sie am besten nur kleinere Mengen – die Aromen lassen schnell nach. Für besonders intensiven Geschmack ganze Gewürzkörner oder Samen in den Vorrat stellen und erst kurz vor der Verwendung mahlen oder mörsern.

## **Gemüse**

1. Knoblauch
2. Zwiebeln
3. Ingwer
4. Möhren
5. Kartoffeln

**INFO** Zwiebeln und Knoblauch am besten trocken und kühl in einem luftdurchlässigen Behälter mit Deckel aufbewahren. Frische Ingwerknollen und Möhren sind im Gemüsefach des Kühlschranks am besten aufgehoben. Kartoffeln ebenfalls kühl (aber nicht im Kühlschrank) und lichtgeschützt lagern, damit sie nicht keimen oder grün und damit giftig werden.

## **Dosen und Flaschen**

1. Öl
2. Essig
3. Dosentomaten
4. Kokosmilch
5. Sojasauce

**INFO** Vorräte in Dosen und Flaschen möglichst kühl aufbewahren (nicht direkt neben Heizung oder Herd). Für kalte Speisen ein hochwertiges, kalt gepresstes Öl, z. B. Olivenöl »extra vergine«, nehmen, zum Anbraten ein einfaches Öl, das hoch erhitzt werden kann. Dosentomaten sind rund ums Jahr eine gute Basis für Saucen und Ragouts – außer im Sommer, wenn frische, aromatische Tomaten Saison haben. Bei Kokosmilch am besten die ungesüßte Version ohne

Konservierungsstoffe wählen. Sojasauce gibt es in verschiedenen Varianten. Bevorzugen Sie Saucen auf reiner Soja- bzw. Getreidebasis – ohne weitere Zusatzstoffe (s. Etikett).

### **Trockenvorräte**

1. Nudeln
2. Reis
3. Linsen
4. Quinoa
5. Couscous

**INFO** Sie bilden oft die Grundlage von schnellen Gerichten, vor allem die Nudeln. Im Handumdrehen können Sie mit italienischer Pasta ein Mittagessen auf den Tisch zaubern. Angebrochene Päckchen wieder gut verschließen, Reis, Linsen, Quinoa und Couscous am besten in Schraubgläsern aufbewahren – so sind sie sehr lange haltbar.

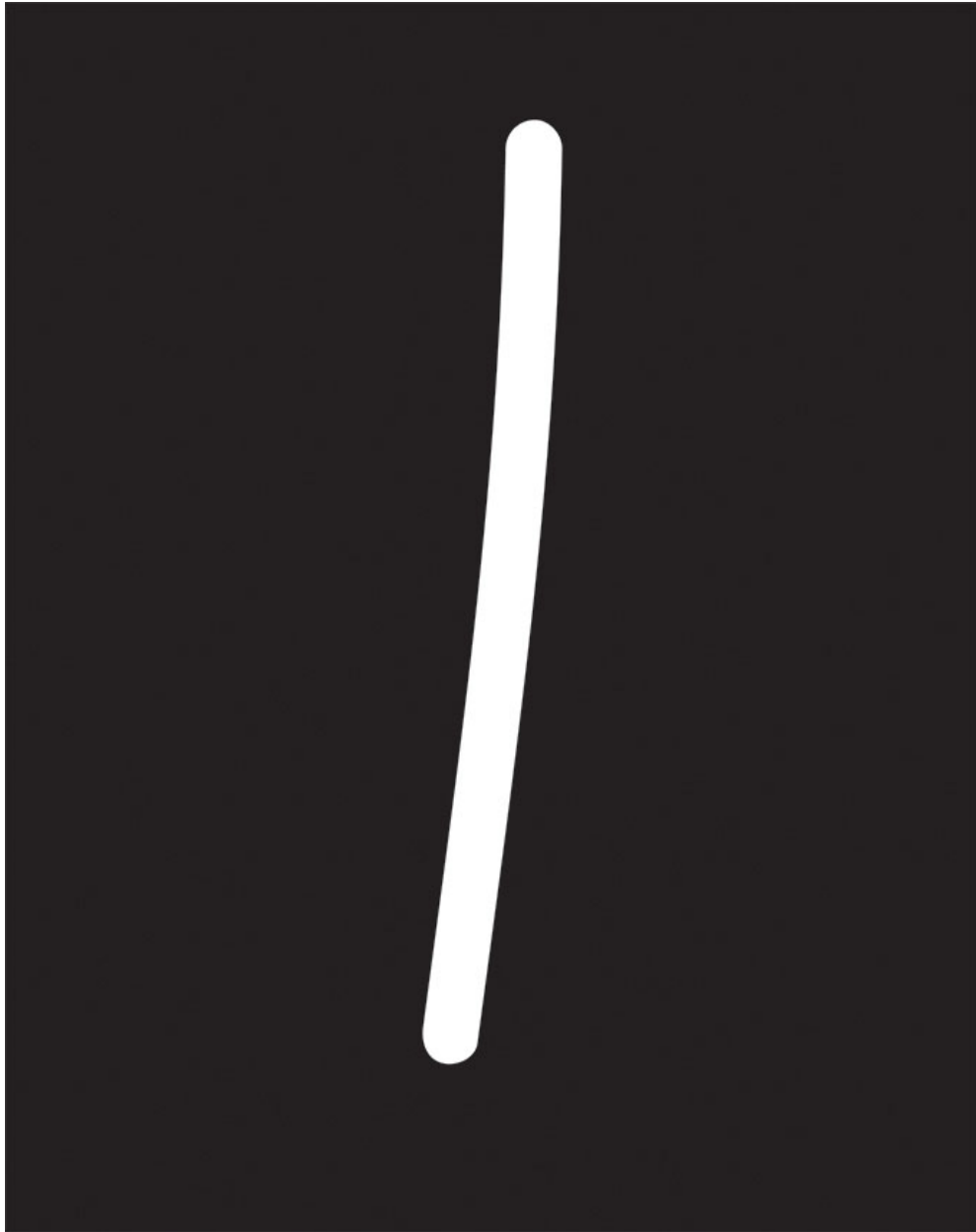
### **Aus dem Kühlschrank**

1. Eier
2. Butter
3. Sahne
4. Parmesan
5. Senf

**INFO** Nur sehr frische Eier roh verwenden. Eier nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum immer komplett erhitzen. Butter und Sahne (oder Crème fraîche) dagegen sind meistens auch nach dem

Mindesthaltbarkeitsdatum noch voll verwendbar.  
Einfach probieren! Parmesan am Stück kaufen und frisch reiben - das hebt die Qualität und ist meistens sogar preiswerter. Senf nur mit einem sauberen Löffel aus dem Glas nehmen, dann lässt er sich lange verwenden.





## **Klein und raffiniert**

- > Linsensalat
- > Mediterraner Tomaten-Bohnen-Salat
- > Hummus
- > Auberginenkaviar
- > Marinierte Paprika



- > Chicorée mit Roquefort
- > Pilz-Carpaccio
- > Algen-Tatar
- > Ziegenkäse-Crostini
- > Tapenade
- > Stockfisch-Püree
- > Makrelen-Rillettes
- > Kalte Joghurt-Suppe mit Gurke
- > Radieschenblätter-Suppe
- > Pilz-Omelett
- > Gefüllte Eier
- > Spinat-Eier-Kuchen
- > Rührei mit Käse
- > Ceviche



**Linsensalat**



**Puy-Linsen** 250 g  
**Schalotten** 2  
**geräucherte Makrele** 250 g  
**Aceto balsamico** 2 EL  
**Dill** 1 Bund  
Salz  
Pfeffer  
3 EL Öl

**Für 4 Personen**  
**Zubereitungszeit: 20 Min.**  
**Garzeit: 20 Min.**  
**Kühlzeit: 6 Std.**  
**Pro Portion: ca. 375 kcal**  
**24 g E**  
**15 g F**  
**38 g KH**

Die Linsen in einem Sieb abwaschen, in einen Topf geben und mit doppelter Menge Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen, die Linsen zugedeckt bei kleiner Hitze 15–20 Min. garen, sie sollen noch etwas Biss haben. Dann die Linsen in ein Sieb abgießen und lauwarm abkühlen lassen.

Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Makrele von Haut und Gräten befreien und die Fischfilets zerpfücken.

In einer Schüssel den Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterrühren. Linsen, Schalotten und Makrelenfleisch hinzufügen und gut mischen. Den Linsensalat zugedeckt mindestens 6 Std. (oder am besten über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen.

Vor dem Servieren den Salat nochmals abschmecken. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Dillspitzen fein hacken und bis auf einen kleinen Rest untermischen. Den Linsensalat mit dem übrigen Dill bestreut servieren.

**INFO Die französischen Puy-Linsen sind mit ihrem zart nussigen Geschmack und ihrer festen Konsistenz perfekt für Salate geeignet.**





**Mediterraner Tomaten-Bohnen-Salat**



**weiße Bohnen** getrocknet, 300 g

**Tomaten** vollreif, 4

**Frühlingszwiebeln** 4

**Olivenöl** extra vergine, 6 EL

**Basilikum** 1 Bund

Salz

Pfeffer

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: 20 Min.**

**Quellzeit: 12 Std.**

**Garzeit: 45 Min.**

**Kühlzeit: 4 Std.**

**Pro Portion: ca. 390 kcal**

**22 g E**

**17 g F**

**37 g KH**

Die Bohnen mit reichlich kaltem Wasser bedecken und ca. 12 Std. (oder am besten über Nacht) quellen lassen.

Die Bohnen abgießen, mit frischem Wasser bedecken und 40–45 Min. bei kleiner Hitze garen, sie sollen noch etwas Biss haben. Dann die Bohnen abgießen.

Die Tomaten überbrühen, häuten und entkernen. Die Tomaten ohne die Stielansätze in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden.

Bohnen, Tomaten und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl begießen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen fein schneiden und untermischen.

Den Tomaten-Bohnen-Salat zugedeckt mindestens 4 Std. kühl stellen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

**RAFFINIERTER Greifen Sie zu, wenn Sie im Frühsommer frische Bohnen auf dem Markt entdecken - sie sind zarter und geschmacksintensiver! Die frischen Bohnen für den Salat aus den Schoten palen und in doppelter Menge Wasser ca. 30 Min. bei kleiner Hitze garen. Statt Basilikum können Sie auch 6 Zweige frischen Thymian verwenden.**





**Hummus**



**Kichererbsen** aus der Dose, 300 g

**Knoblauchzehe** 1

**Zitrone** 1

**Sesampaste (Tahin)** 2 EL

**Kreuzkümmel** gemahlen, 1 TL

Salz

1 EL Olivenöl

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: 10 Min.**

**Kühlzeit: 1 Std.**

**Pro Portion: ca. 135 kcal**

**4 g E**

**9 g F**

**9 g KH**

Die Kichererbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Zitrone auspressen.

Kichererbsen, Knoblauch, Sesampaste, Kreuzkümmel, etwas Salz, 3 EL Wasser und die Hälfte des Zitronensaftes im Standmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab zu einer homogenen Paste pürieren. Die Mischung abschmecken. Falls nötig, etwas mehr Zitronensaft und / oder Wasser dazugeben und alles nochmals kurz pürieren.

Hummus mindestens 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Vor dem Servieren mit dem Öl beträufeln und nach Belieben noch mit etwas Kreuzkümmel bestreuen. Hummus auf frischem oder geröstetem Brot oder als Dip zu rohem Gemüse (Radieschen, Selleriestangen oder Möhrenstifte) reichen.

**MAL ANDERS Hummus schmeckt auch wunderbar als proteinreiche Grundlage in einem vegetarischen Sandwich.**



**Auberginenkaviar**



**Auberginen** vollreif, 2 (ca. 600 g)

**Knoblauchzehe** 1

**Zitronensaft**  $\frac{1}{2}$  EL

**Olivenöl** extra vergine, 4 EL

**Koriandergrün**  $\frac{1}{2}$  Bund

Salz

Pfeffer

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: 1 Std.**

**Kühlzeit: 1 Std.**

**Pro Portion: ca. 110 kcal**

**1 g E**

**10 g F**

**3 g KH**

Den Backofengrill oder den Backofen auf höchste Stufe vorheizen. Die Auberginen waschen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Auberginen auf ein Backblech geben und unter dem Grill oder im heißen Ofen (oben) von allen Seiten in ca. 30 Min. dunkelbraun grillen, dabei zwischendurch wenden. Dann die gegrillten Auberginen im ausgeschalteten Ofen ca. 15 Min. abkühlen lassen.

Die abgekühlten Auberginen halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale schaben und in einen Standmixer oder hohen Rührbecher geben.

Knoblauch schälen, grob hacken und zu den Auberginen geben. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit Zitronensaft, Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer ebenfalls dazugeben. Alles im Standmixer oder mit dem Pürierstab zu einer homogenen Paste pürieren.

Den Auberginenkaviar abschmecken und 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Dazu passt frisches oder geröstetes Brot.

**INFO Reife Auberginen erkennen Sie daran, dass sie schwer sind und bei Fingerdruck leicht nachgeben.**

**MAL ANDERS Sie können den Kaviar auch sehr gut mit Minze, Petersilie oder Basilikum aromatisieren.**





**Marinierte Paprika mit  
Sardellen**





**rote Paprika** 3  
**Sardellenfilets** in Öl eingelegt, 12  
**Knoblauchzehen** 3  
**Basilikum** 1 kleines Bund  
**Olivenöl** extra vergine, 150 ml  
Salz  
Pfeffer

**Für 4 Personen**  
**Zubereitungszeit: 35 Min.**  
**Marinierzeit: 12 Std.**  
**Pro Portion: ca. 170 kcal**  
**5 g E**  
**14 g F**  
**4 g KH**

Den Backofengrill oder den Backofen auf höchste Stufe vorheizen. Die Paprika waschen und auf einem Rost unter dem Grill oder im heißen Ofen (oben) in ca. 15 Min. dunkelbraun grillen, dabei regelmäßig wenden, sodass die Haut von allen Seiten bräunt und Blasen wirft. Dann die Paprika zugedeckt ca. 15 Min. auf einem Teller abkühlen lassen.

Abgekühlte Paprika schälen und halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in ca. 3 cm breite Streifen schneiden und nebeneinander in eine große Schale legen. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und kreuzweise auf den Paprikastreifen verteilen.

Knoblauch schälen und durch die Presse in ein Schälchen drücken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen grob hacken und mit dem Olivenöl sowie Salz und Pfeffer dazugeben. Alles mischen und gleichmäßig über den Paprikastreifen verteilen. Ca. 12 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

Die marinierten Paprika mit Sardellen ca. 30 Min. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Mit frischem Brot und Zitronenvierteln reichen.

**BUNTER Sie können auch gelbe und rote Paprika mischen. Grüne Schoten eignen sich hier allerdings nicht so gut, da sie bitter schmecken.**



**Chicorée mit Roquefort**



**Chicorée** 3 kleine Stauden

**Roquefort** (Blauschimmelkäse) 200 g

**Walnusskerne** 100 g

**Crème fraîche** 50 g

**Schnittlauch** ½ Bund

Salz

Pfeffer

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: 20 Min.**

**Kühlzeit: 1 Std.**

**Pro Portion: ca. 410 kcal**

**16 g E**

**36 g F**

**6 g K**

Die Chicorée-Stauden putzen, beschädigte Blätter entfernen und den bitteren Strunk kegelförmig herausschneiden. Die Chicorée-Blätter einzeln ablösen und auf einer großen Platte mit der Rundung nach unten verteilen.

Den Roquefort in eine Schale geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Die Walnusskerne grob hacken, drei Viertel davon mit der Crème fraîche unter den Roquefort mischen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch ebenfalls untermischen. Die Roquefortcreme vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen. (Der Roquefort ist schon sehr salzig.)

Jeweils ca. 1 TL Roquefortcreme auf jedes Chicorée-Blatt geben und mit den restlichen Walnüssen bestreuen. Alles vor dem Servieren ca. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

**MAL ANDERS Im Frühling und Sommer die Roquefortcreme mit frischen Kerbelblättchen statt mit Schnittlauch zubereiten - für eine zartwürzige Anisnote.**



**Pilz-Carpaccio**





**Champignons** sehr frisch, 350 g

**Knoblauchzehe** klein, 1

**Petersilie** 6 Stängel

**Parmesan** 50 g

**Olivenöl** extra vergine, 6 EL

Salz

Pfeffer

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: 15 Min.**

**Pro Portion: ca. 190 kcal**

**5 g E**

**18 g F**

**0 g KH**



Die Champignons putzen, sandige oder schadhafte Stiele abschneiden. Die »Haut« der Champignonhüte abziehen, dann die Pilze in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden und kreisförmig auf einer großen Platte anrichten.

Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken. Den Parmesan hobeln oder reiben.

Knoblauch, Parmesan und etwas Salz und Pfeffer über den Champignons verteilen. Alles mit dem Olivenöl beträufeln und mit der Petersilie bestreuen. Das Pilz-Carpaccio sofort servieren.

**RAFFINIERTER In der Saison im Herbst mal frische Steinpilze verwenden! Damit wird aus dieser schlichten Vorspeise eine wahre Delikatesse!**