

SANDRA SCHUMANN

SPEED COOKING

TRENDFOOD
IM TURBOGANG

G|U

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.



EINFACH LOSLEGEN - ALLES HALB SO WILD

Wer gern kocht, hat fast täglich ein Date mit seiner Küche. Manchmal rührt man in aller Seelenruhe in den Töpfen, hört Musik und schaut gar nicht auf die Uhr. An anderen Tagen muss es schnell gehen. Aber trotzdem soll es lecker und nicht langweilig schmecken! Für genau solche Kochtage gibt es Speed Cooking.

In sechs Kapiteln geht es hier um Tacos und Burger, um Pasta, Suppen und Salate, Fleisch, Fisch und Veggi-Snacks. Dabei gönnen wir den schnellen Klassikern mal eine Pause und zaubern vor allem neue Blitz-Rezepte: Pulled-Lachs Burger, California Bowl, Avocadopesto, Blumenkohlreis, Gemüse-Döner oder Grill- und Reismudelsalat.

Viele tolle Rezepte lassen sich mit ein paar Kniffen zackig zubereiten. Ob Speed-Kochtechniken, Blitz-Zutaten oder fixe Würzmischungen – hier ist alles vereint, was das Kochleben einfacher macht. In höchstens 30 Minuten sind alle Gerichte fertig – und ohne, dass Fingerkuppen wegfliegen. Für ganz entspannte Koch-Feierabende ist also gesorgt.

Ich wünsche Euch viel Freude beim Nachkochen und hoffe, Ihr entdeckt viele neue schnelle Lieblingsrezepte.

Happy Speed Cooking!

Eure

Sandra Schumann

AUF DIE SCHNELLE: TIPPS & TRICKS

Mit nur ein bisschen ORGANISATION läuft alles viel entspannter. Deshalb zuerst das Rezept komplett durchlesen und alle Zutaten und Küchenhelfer zurechtlegen, bevor es richtig losgeht. Gar- und Backzeiten clever nutzen, um andere Arbeitsschritte auszuführen oder auch in der Küche für Ordnung zu sorgen.

Wer im Speed-Tempo schnippeln möchte, braucht ein SCHNEIDEBRETT, das beim Arbeiten nicht hin und her rutscht. Dazu einfach einen Spüllappen oder ein Geschirrtuch anfeuchten und unter das Brett legen.

Anstatt darauf zu warten, dass das Wasser im Topf endlich kocht, lieber fix den WASSERKOCHER anschmeißen. Darin wird das Wasser ruckzuck heiß und ist dann auch gleich einsatzbereit.

Gemüse, Kartoffeln & Co. sollten möglichst KLEIN GESCHNITTEN werden, um die Garzeit kurz zu halten. Zudem alles mit DECKEL garen - das spart neben Zeit auch Energie.

MANGOS ZU SCHÄLEN, ist oft Fummelarbeit. So geht's schneller: Fruchtfleisch rechts und links des Kerns abschneiden. Dann die Mangohälften am Rand eines Trinkglases ansetzen (Schale zeigt nach außen) und mit wenig Druck so nach unten schieben, dass das Fruchtfleisch von der Schale abgeschabt wird und in das Glas fällt.

Ein echter Zeitfresser ist das KARTOFFELPELLEN. Speed-Tipp: Kartoffeln vor dem Garen rundherum quer 1-2 mm tief einschneiden, dann wie gewohnt kochen. Die Haut lässt sich nun mühelos abziehen.

KNOBLAUCHSCHÄLEN leicht gemacht: Knoblauchzehen in ein Schraubglas geben, Deckel drauf und losschütteln. In wenigen Sekunden ist die Schale ab. Tipp: Die Knoblauchpresse funktioniert übrigens auch mit ungeschältem Knoblauch. Einfach nur etwas kräftiger zudrücken, große Zehen vorher halbieren.

INGWER muss man nicht unbedingt schälen. Junge, ganz frische Wurzeln besitzen eine hauchdünne, sehr aromatische Schale, die man mitreiben oder -hacken kann.

Der BLITZHACKER ist eine wahre Küchenfee, wenn es ums schnelle Zerkleinern geht. Und er ist im Handumdrehen geputzt: 1 Mini-Spritzer Spülmittel hineingeben, zur Hälfte mit sehr heißem Wasser füllen und kurz mixen. Nun mit klarem Wasser auswaschen - und schon ist er bereit für einen neuen Einsatz.



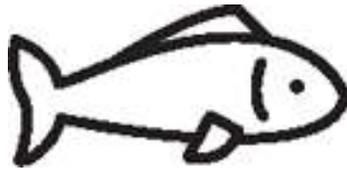
EILIGER BLITZVORRAT

Nur ein Griff ins Gefrierfach oder in den Kühlschrank und schon duftet der Suppentopf herrlich nach Kräutern, kann der Pizzaboden bunt belegt oder ein würziger Dip gerührt werden. Was dafür in den Einkaufskorb muss? Hier sind die Geheimwaffen für flinke Küchenabenteuer.



KRÄUTER IMMER GRIFFBEREIT

Kräuter verleihen vielen Gerichten erst das gewisse Etwas. Aber wer hat schon immer den passenden Kräutertopf da? TK-Ware ist hier eine 1 a-Alternative. Neben Klassikern wie Dill, Schnittlauch und Petersilie gibt es auch Kräutermischungen in verschiedenen Geschmacksrichtungen.



TK-FISCH & CO.

Über Tiefgekühltes die Nase zu rümpfen, das war gestern. In den meisten Supermärkten reicht das TK-Sortiment weit über Hähnchenschenkel und Pizza hinaus. Dabei sind regionale Produkte, Bio-Qualität und zertifizierter Fisch schon lange selbstverständlich. Wichtig für Speed-Köche ist hier nur ein bisschen Planung, um beim Auftauen alle Nährstoffe zu erhalten. Den Fisch am besten bereits morgens aus dem Gefrierfach nehmen und die Filets nebeneinander auf einem Teller im Kühlschrank auftauen lassen. Vergessen? Dann eine große Schüssel mit kaltem Wasser füllen. Fischfilets in einem Gefrierbeutel sehr gut verschließen und in dem Wasser auftauen lassen.



FERTIGTEIGE

Teig zu kneten, ist wahre Kochmeditation. Aber nicht nach Feierabend! Da greift man doch lieber nur in den Kühlschrank und legt los. Fix und fertig ausgerollt bringen die meisten Pizza-, Quiche- und Blätterteige sogar ihr Backpapier mit. Haltbarkeit: mindestens 2-3 Wochen.



SATTMACHER MIT KURZER GARZEIT

Couscous, Bulgur, Polenta, vorgegartener Reis, kurze Nudeln - wer abends nicht lange vor dem Herd stehen will, muss auf nichts verzichten. Viele Nudelsorten mit Garzeit-Traumnoten gibt es auch als Frischeprodukte im Kühlregal.



SCHNELLES GEMÜSE

Bei Erbsen, (Blatt-)Spinat oder einem Gemüse-Mix aus dem Tiefkühlfach spart man sich das Putzen und Hacken. Besonders praktisch sind Packungen mit portionierbarem Inhalt. Aber auch Avocado, Frühlingszwiebeln, Hokkaido-Kürbis, Kirschtomaten und Paprika aus dem Gemüseregal sind fixe Vitaminspender: ohne aufwendiges Putzen, Schälen und Zerkleinern lassen sie sich im Handumdrehen zu leckeren Gerichten verwandeln.



SAUCEN & GEWÜRZMISCHUNGEN

Hat man Currypaste, Harissa (scharfe Würzpaste), Ras el Hanout (Gewürzmischung) und Chiliflocken im Haus, braucht es nicht viel mehr für feines Speed-Würzen. Und aus Fertigsaucen, wie etwa süßer Chilisauce oder BBQ-Sauce, lassen sich neben Marinaden ganz flugs auch herrliche Dressings und Dips zaubern.



WAFFELEISEN KANN AUCH ANDERS

Küchengeräte machen das Leben leichter. Deshalb am besten vielseitig verwenden.

1. AUS PFANNE PLUS DECKEL MACH PANINI- & SANDWICHTOASTER

Ein spezieller Sandwichtoaster muss nicht sein, eine Pfanne und ein schwerer Deckel tun es auch: Baguettebrötchen mit Mozzarella, Tomate und Basilikum belegen und mit Olivenöl bestreichen. Pfanne erhitzen, Brötchen rein, den Deckel direkt drauf. Brötchen 3 Min. rösten, wenden und auch die zweite Seite knusprig werden lassen.

2. SALATDRESSING AUS DEM BLITZHACKER

Ein echter Allrounder und ein Must-have für die schnelle Küche: Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter hacken, Pesto mixen, Nüsse zerkleinern, Suppen pürieren oder auch Salatdressings zusammenrühren. Zum Beispiel das hier: Das Fruchtfleisch von 1 Avocado, 250 g Buttermilch, 1 Knoblauchzehe und Saft von 1 Limette im Blitzhacker mixen. Salzen, pfeffern. Fertig.

3. POCHIERTE EIER UND DIE MUFFINFORM

Die Muffinform geht für Cupcakes & Co., schon klar. Aber was kann man noch damit zaubern? Zum Beispiel pochierte Eier: In jede Formmulde 1 EL Wasser geben und vorsichtig 1 Ei hineingleiten lassen. Im 180° heißen Ofen (Mitte) 15 Min. garen. Dazu noch Avocadocreme und knuspriger Speck und das Abendessen steht.

4. RÖSTIS UND QUESADILLAS AUS DEM WAFFELEISEN

Statt Waffeln auch mal Quesadillas backen: 1 Tortilla in das Waffeleisen legen, mit geriebenem Käse bestreuen und mit 1 Tortilla abdecken. Waffel-eisen schließen und die Quesadilla in 1-2 Min. goldbraun backen. Oder Lust auf ein Rösti? 2 geraspelte große Kartoffeln mit 1 TL Salz mischen und 10 Min. ziehen lassen, dann kräftig ausdrücken. Die Kartoffelraspel ins gefettete Waffeleisen geben und darin in 6-8 Min. knusprig backen.



Schnelle Kleinigkeiten



MEXIKANISCHE EIER

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

Jalapeño-Ringe 75 g

Mais (Dose) 150 g
Kidneybohnen (Dose) 250 g
Olivenöl 1 EL
stückige Tomaten
(Dose) 400 g
Eier (M) 4
geriebener Cheddar 50 g
Salz & Pfeffer



Zubereitung 15 Min.



+ Garzeit 10 Min.



Kalorien 570 kcal pro Portion

- 1.** Den Backofen auf 240° vorheizen. Jalapeños, Mais und Bohnen im Sieb abtropfen lassen. Große Jalapeño-Ringe halbieren.
- 2.** Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Bohnen, Jalapeños und Mais darin 2 Min. anbraten.
- 3.** Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4.** Alles gut durchmischen und 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 5.** In den Tomaten-Mix vier Vertiefungen drücken. Eier aufschlagen und in die Vertiefungen gleiten lassen.
- 6.** Tomaten-Mix und Eier mit Käse bestreuen. Im Ofen (Mitte) 7-10 Min. backen, bis die Eier gar sind.





BLUMENKOHLSREIS MIT PETERSILIENPESTO

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

Blumenkohl 400 g
Olivenöl 80 ml
Knoblauchzehe 1
Petersilie ½ Bund
Cashewkerne 3 EL
Zitronensaft 2 EL
Chiliflocken ¼ TL
Salz & Pfeffer



Zubereitung 20 Min.



+ Garzeit -



Kalorien 450 kcal pro Portion

- 1.** Den Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen.
- 2.** Blumenkohl im Blitzhacker reiskorngroß zerkleinern. Nicht zu fein hacken!
- 3.** In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Blumenkohl darin unter Rühren 3 Min. scharf anbraten. Salzen, pfeffern.

4. 225 ml Wasser dazugießen und den Blumenkohl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. offen köcheln lassen.

5. Knoblauch schälen. Petersilie abrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Mit allen übrigen Zutaten im Blitzhacker zum cremigen Pesto mixen. Salzen.

6. Das Pesto mit dem Kohl servieren. Dazu passt: gebratenes Hähnchen- oder Fischfilet und Currys.





KNUSPRIGE RAVIOLI

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

Eier (M) 2

Schafskäse 75 g
Semmelbrösel 100 g
Ravioli mit Spinatfüllung (Kühlregal) 250 g
ÖL 2 EL



Zubereitung 10 Min.



+ Garzeit 4 Min.



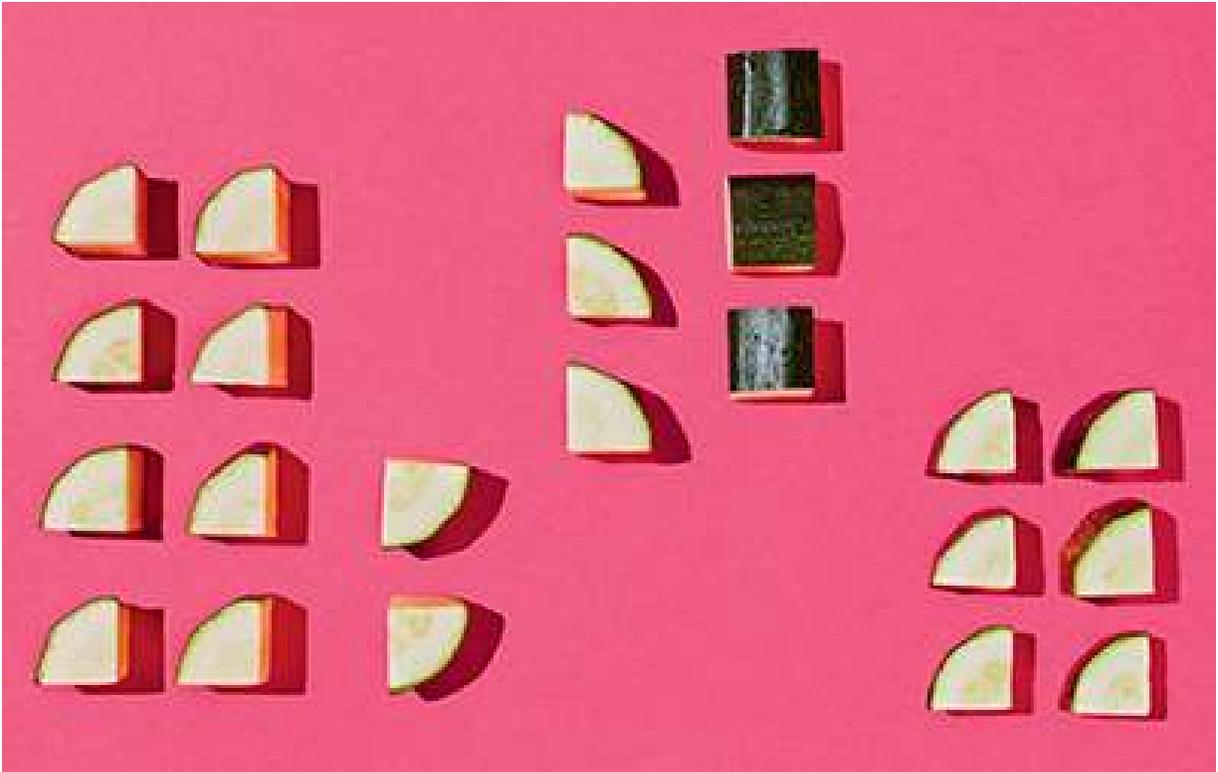
Kalorien 585 kcal pro Portion

- 1.** Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen.
- 2.** Käse fein zerkrümeln und mit den Bröseln in einem zweiten Teller vermischen.
- 3.** Die Ravioli zuerst in den Eiern wenden, dann in der Bröselmischung.
- 4.** Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin Ravioli bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in je 2 Min. goldbraun braten.
- 5.** Die knusprigen Ravioli auf Küchenpapier entfetten und auf Teller verteilen.

SCHMECKT TOLL MIT:

Die Lieblingstomatensauce passt immer. Oder ein Dip aus 125 g Skyr, 3 EL Milch, 1 EL ital. TK-Kräutern, Salz und ein wenig Pfeffer.





SPEED-REZEPTE ZUCCHINI

10 MIN.

ZUCCHINIPESTO

1 grob gewürfelter Zucchini, 1 Handvoll Rucola, 6 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 1 Prise Salz, 3 EL Mandelblättchen und 1 Knoblauchzehe in einen Blitzhacker geben. Alles zu einem cremigen Pesto mixen. Passt zu Spaghetti oder Penne.

15 MIN.

ZUCCHINI-FRITTAS

1 grob geraspelter Zucchini, 1 klein gewürfelte Zwiebel, 1 Ei (M), 75 g zerkrümelter Schafskäse, 60 g Mehl und 1 TL TK-Kräuter (z. B. Dill, Petersilie oder Schnittlauch) vermischen. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchinimischung in Häufchen in die Pfanne setzen, flach drücken und auf beiden Seiten goldbraun braten.

20 MIN.

PARMESAN-ZUCCHINI-CHIPS

Backblech mit Backpapier auslegen und mit 1 EL Olivenöl einstreichen. 1 Zucchini in 1 cm breiten Scheiben mit 1 EL Olivenöl mischen, salzen, pfeffern. 75 g geriebenen Parmesan und 50 g Semmelbrösel mischen, salzen, pfeffern. Zucchinischeiben in den Parmesanbröseln wenden und auf dem Blech verteilen. Im 220° heißen Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. goldbraun backen. Schmeckt toll mit: Dip (>).



KIRSCHTOMATEN MIT PARMESANSTREUSELN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

Kirschtomaten 400 g
geriebener Parmesan 75 g
Mehl 90 g
kalte Butter 50 g
getrockneter Oregano ½ TL
Salz & Pfeffer



Zubereitung 10 Min.



+ Backzeit 15 Min.



Kalorien 515 kcal pro Portion

- 1.** Backofen auf 220° vorheizen. Eine Auflaufform (20 cm Ø) bereitstellen.
- 2.** Kirschtomaten waschen, halbieren und in die Form geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- 3.** Parmesan, Mehl, Butter in Flöckchen und Oregano mit den Fingern zu groben Streuseln verarbeiten.
- 4.** Die Parmesanstreusel auf den Tomaten verteilen. Im Ofen (Mitte) in 15 Min. goldbraun backen.

5. Die Auflaufform auf den Tisch stellen, sodass sich jeder davon nehmen kann.

UNBEDINGT PROBIEREN:

Passt super zu Nudeln, Mozzarella-Sandwich (>), Schnitzeln (>) und Kabeljau mit Cashew-Pesto-Haube (>).

