



Patrick Rosenthal

# EASY Feiernabend- küche

70 clevere  
Rezeptideen  
mit wenig  
Aufwand

riva



Patrick Rosenthal

# **Easy Feierabendküche**

Patrick Rosenthal

# **Easy Feierabendküche**

70 clevere Rezeptideen mit wenig  
Aufwand

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtiger Hinweis**

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen: Patrick Rosenthal

Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-2243-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2025-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2026-8



Weitere Informationen zum Verlag findest du unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachte auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Vorwort

Kleine Stärkung

Für den kleinen Hunger

Hauptgerichte

Desserts

Rezeptregister

# Vorwort

Mein Ziel mit diesem Buch war es, solide, leckere Gerichte zu präsentieren und diese ohne jeglichen Schnickschnack zu fotografieren und so darzustellen, wie sie daheim auf dem Tisch aussehen werden. Vielleicht dienen einige Rezeptvorschläge auch nur als Anregung, um wieder etwas ganz Neues zu kreieren oder Gerichte mit ein oder zwei Zutaten noch etwas mehr aufzupimpen. Auf jeden Fall sollten die Gerichte schnell in der Zubereitung sein und in der Regel nicht so viele Zutaten beinhalten.

Vielleicht schaffe ich es damit ja, einige Menschen wieder in die Küche zu bewegen und davon zu überzeugen, lieber selbst etwas auszuprobieren, anstatt auswärts zu essen. Das wäre ein guter Schritt in die richtige Richtung.

Mein grundsätzliches Ziel war es, möglichst wenig Zutaten zu nutzen. Ich bin aber davon ausgegangen, dass folgende Lebensmittel als Grundnahrungsmittel im Vorratsschrank vorhanden sind:

# Grundnahrungsmittel

1. Salz
2. Meersalz
3. Pfeffer
4. Sonnenblumenöl
5. Olivenöl
6. Weißweinessig
7. Gemüsebrühe
8. Fettarme Milch
9. Tomatenmark
10. Zwiebeln
11. Mehl
12. Eier
13. Butter
14. Zucker





# **Kleine Stärkung**

# Overnight Oats mit Mango

---

Kernige Haferflocken eignen sich für Overnight Oats besonders gut, da sie am nächsten Tag noch etwas bissfest sind. Wer es breiiger mag, der kann auch zarte Haferflocken verwenden. Als Obst eignet sich eigentlich alles.

## Zutaten für 4 Portionen

200 g kernige Haferflocken

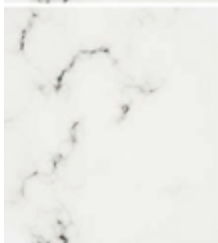
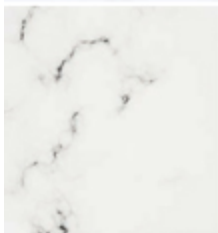
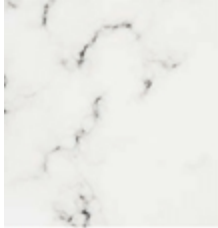
2 TL Honig

2 reife Mangos

## Aus dem Vorratsschrank:

400 ml fettarme Milch

1. In einer Schüssel Haferflocken, Milch und Honig vermengen und über Nacht im Kühlschrank zugedeckt quellen lassen.
2. Am nächsten Tag die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und die Hälfte davon im Mixer pürieren. Die andere Hälfte in kleine Stücke schneiden.
3. Die Haferflockenmasse auf 4 Gläser oder Schalen verteilen, das Mangopüree und die Mangowürfel daraufgeben.





# Gefüllte Baguettebrötchen

---

Eine super Möglichkeit, um übrig gebliebene Brötchen vom Vortag zu verbrauchen. Einfach etwas befeuchten, im Backofen werden sie wieder schön knusprig.

## Zutaten für 4 Portionen

4 Baguettebrötchen

½ Bund Schnittlauch

100 g Gourmet-Katenschinken

50 g geriebener Gratinkäse

## Aus dem Vorratsschrank:

1 Zwiebel

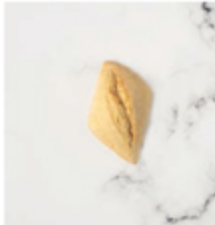
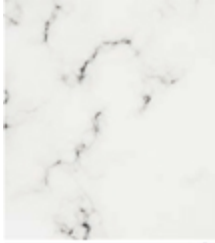
5 Eier

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Brötchen auf der Oberseite längs einschneiden und etwas Krume herausnehmen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
2. Speckwürfel in einer Pfanne ohne Öl kurz anbraten. Zwiebel schälen und würfeln. Eier, Speck, Käse, Zwiebel und Schnittlauch in einer Schüssel verrühren und in die Brötchen füllen.



3. Brötchen auf das Blech setzen und im Ofen 10 Minuten goldbraun backen.

**TIPP:** Wer keinen frischen Schnittlauch bekommt, kann auch 2 TL gefriergetrockneten Schnittlauch aus dem Glas nehmen.





# Käseaufstrich

---

Beim Käseaufstrich lässt sich nach Herzenslust experimentieren. Durch die Sahne und die Kondensmilch wird der Geschmack des Weichkäses etwas abgemildert – ideal, um mit diversen Zutaten tolle Geschmacksvarianten zu erzielen.

## Zutaten für 4-6 Portionen

200 g Weichkäse  
50 ml Kondensmilch  
100 g Schlagsahne  
½ Bund Schnittlauch

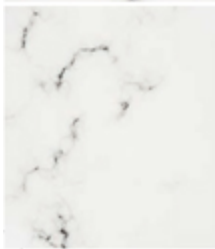
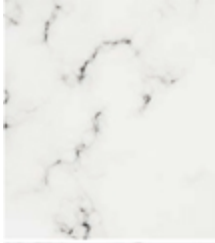
## Aus dem Vorratsschrank:

100 g Butter  
1 Prise Salz

1. Weichkäse in kleine Stücke schneiden und die Butter würfeln.
2. Kondensmilch und Sahne in einen Topf geben und erwärmen. Weichkäse und Butter zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz würzen. Sobald alles geschmolzen ist, die gesamte Masse pürieren und abkühlen lassen. Im Kühlschrank mindestens 4 Stunden kalt und fest werden lassen.

3. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
4. Mindestens 30 Minuten vor dem Verzehr Aufstrich aus dem Kühlschrank nehmen und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

**TIPP:** ½ TL Currypulver oder Paprikapulver untermengen.







# Thunfischaufstrich

---

Schneller geht es wirklich nicht. Und dieser Thunfischaufstrich ist als Snack total beliebt.

## Zutaten für 4 Portionen

200 g Thunfisch (aus der Dose)

2 TL scharfer Senf

150 g milder Joghurt

1 TL Zitronensaft

3 TL Schnittlauchröllchen

## Aus dem Vorratsschrank:

Salz

Pfeffer

1. Thunfisch, Senf, Joghurt und Zitronensaft in einen Mixer geben und kurz pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.
2. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
3. Aufstrich mit Schnittlauch garniert servieren.





# Friskhäsebällchen

---

Friskhäse darf natürlich beim Abendbrot nicht fehlen. Aber man kann sich seinen Friskhäse auch etwas verfeinern. Und die Bällchen sehen dann auch viel besser aus.

## Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Schnittlauch

400 g Doppelrahmfriskhäse

1. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Auf einem kleinen Teller verteilen.
2. Den Friskhäse mit feuchten Händen zu Bällchen formen und diese in den Schnittlauchröllchen wälzen.

**TIPP:** Zum Friskhäse passen auch wunderbar gehackte Nüsse oder Paprikapulver.

