

SANDRA SCHUMANN

# SPEED COOKING

TRENDFOOD  
IM TURBOGANG

G|U



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

### Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktadressen unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV



**4**

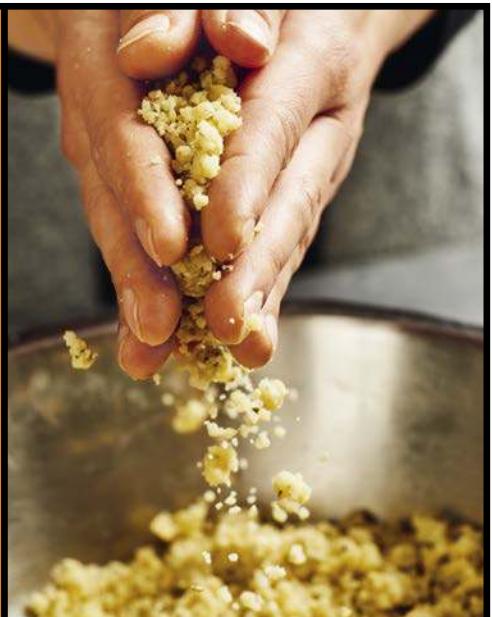
**VORWORT UND  
VORABINFOS**

- 5 Auf die Schnelle:  
Tipps & Tricks**
- 6 Blitzvorrat**
- 8 Waffeleisen kann  
auch anders**

**10**

**SCHNELLE  
KLEINIGKEITEN**

- 18 Speed-Rezepte  
Zucchini**
- 34 Speed-Rezepte  
TV-Snacks**



**36**

**SANDWICHES,  
BROTE & CO.**

- 58 Speed-Rezepte  
Brotaufstriche**

**60**

**SALAT & GEMÜSE**

- 74 Speed-Rezepte  
Suppen**
- 86 Speed-Rezepte  
Avocado**

**94**

**PASTA, REIS,  
QUINOA & CO.**

- 110 Speed-Rezepte  
Sattmacher**

**122**

**BURGER, TACOS & CO.**

- 126 Speed-Rezepte  
Tacos**

**154**

**FISCH & FLEISCH**

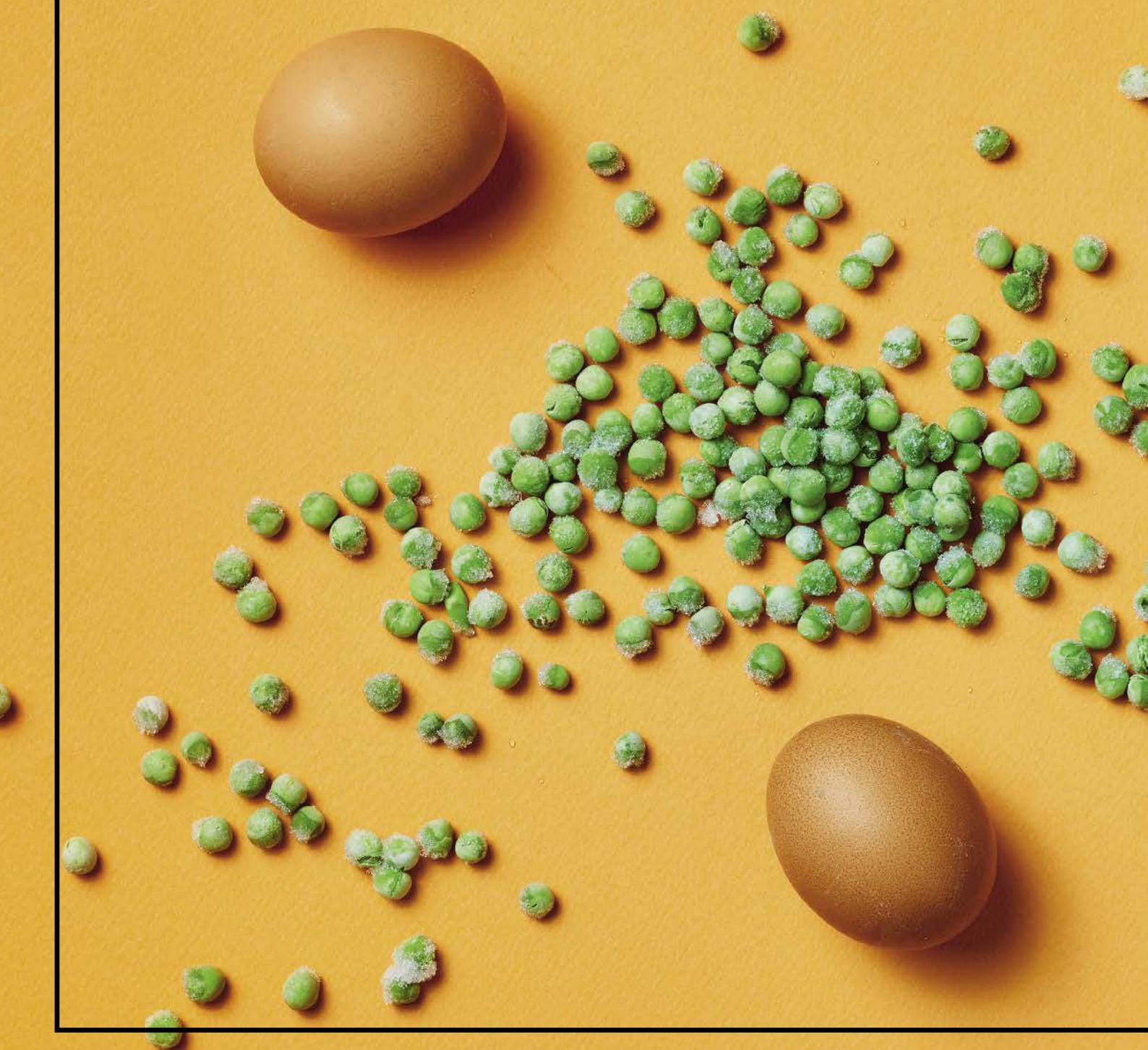
- 176 Speed-Rezepte  
Schnitzel**

**186**

**SERVICE**

- 186 Register**
- 192 Impressum**

**= Schnelle**





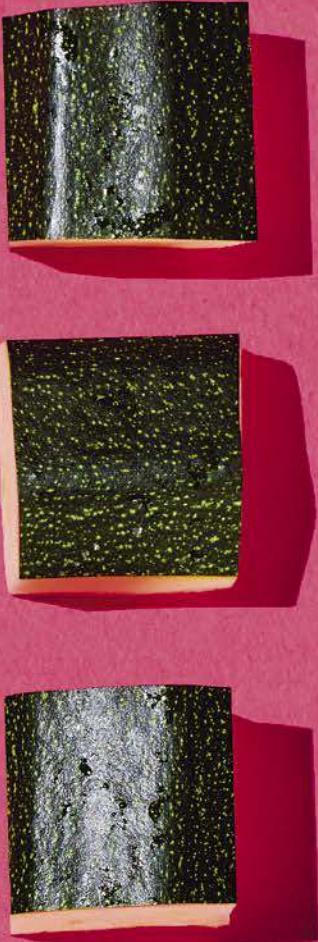
≡ Kleinigkeiten

# 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 Blitz-  
hacker geben. Alles zu einem  
cremigen Pesto mixen. Passt zu  
Spaghetti oder Penne.



## 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 (S. 16).



## 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.

# 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 (S. 38), Schnitzeln (S. 176) und Kabeljau mit Cashew-Pesto-Haube (S. 156).

## 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

# KIRSCHTOMATEN MIT PARMESANSTREUSELN



# MINI-FRITTATA MIT ERBSEN



# 1.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Mulden einer 6er-Muffinform mit der Butter einfetten.

# 2.

Erbsen in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und ca. 1 Min. stehen lassen.

# 3.

Dann die Erbsen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen.

# 4.

Käse, Sahne und Senf zu den Eiern geben und alles verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

# 5.

Erbsen auf die Mulden der Muffinform verteilen. Mit der Eiermasse auffüllen.

# 6.

Die Muffins im Ofen (Mitte) in 10-12 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und am besten gleich essen.

## ZUTATEN FÜR 6 STÜCK:

Butter	½ TL
TK-Erbsen	100 g
Eier (M)	6
geriebener Bergkäse	100 g
Sahne	75 g
Senf	2 TL
Salz & Pfeffer	



**Zubereitung** 10 Min.



**+ Backzeit** 12 Min.



**Kalorien**

195 kcal  
pro Stück



---

## Schnell, einfach, klipp und klar – speed looking, speed cooking

---

**ENDLICH EIN KOCHBUCH, DAS KLARTEXT SPRICHT:**

Kurz draufschauen,  
wenig lesen,  
gleich kapieren  
und sofort durchstarten

•

Schnell kochen ist ganz einfach – und klappt  
auch ohne Stress und Stoppuhr.

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6455-1



9 783833 864551

[www.gu.de](http://www.gu.de)



**G|U**