

30 MINUTEN REZEPTE FÜR JEDEN TAG

Einfache und
leckere Gerichte,
wenn es schnell
gehen soll

Annalena Ganner



Von der
Autorin von
**Alles selbst
gemacht!**



ATHESIA

INHALT

Einleitung

- 8 Annalena Ganner
- 10 Schnell und einfach kochen:
So geht's!

Rezepte

Dank



30-Minuten-Lieblinge

- 16 Ofen-Parmigiana
Melanzane alla Parmigiana
- 18 Mamas Zitronenschnitzel mit Reis
- 20 Falafel mit Joghurtsauce
- 22 Feurige Garnelenpfanne
mit Knoblauch
- 24 Lachsfilet mit Peperonisause
- 26 Orientalischer Melanzanesalat
- 28 Cremige Brokkolinudeln
- 30 Ofengemüse mit Burrata
- 32 Mediterranes Fischpäckchen
- 34 Pasta alla Norma



Turbo-Rezepte in 10–20 Minuten

- 38 Blitz-Gazpacho
- 40 Ofen-Feta mit Tomaten
- 42 Glasnudelsalat
- 44 Frittata mit grünem Spargel
- 46 Avocado-Toast mit Spiegelei
- 48 Überbackenes Tomaten-Mozzarella-Baguette
- 50 Vitello tonnato auf meine Art
- 52 Selleriesalat mit Parmesan und Zitrone
- 54 Orientalisches Shakshuka mit Kichererbsen
- 56 Gebackener Ziegenkäse mit Honig und Walnüssen
- 60 Couscous-Caprese-Auflauf
- 62 Asiatische Pfannennudeln mit Pilzen



Für Gäste

- 66 Dinkel-Flammkuchen mit Kürbis und Speck
- 68 Zitronenrisotto
- 70 Penne alla Vodka auf meine Art
- 72 Schnelles Butter Chicken
- 74 Katchapuri – Georgische Käsebrotschiffchen
- 76 Cremiger Zucchinirisotto
- 78 Tagliata mit Rucola-Parmesan-Salat
- 80 Hähnchen in cremiger Currysauce
- 82 Hackbällchen Gyros-Art
- 84 Marinierter Feta

Meal Prep – zum Mitnehmen

- 88 Blätterteigschnecken mit Frischkäse, Schinken und Zucchini
- 90 Couscous-Karotten-Salat
- 92 Salat mit Mango, Avocado und Hühnerbruststreifen
- 94 Tramezzini mit Grillgemüse und Pesto
- 96 Poké Bowl mit Räucherlachs
- 98 Cremige Tomaten-Risoni
- 100 Fried Rice – Gebratener Reis
- 102 Veganer Bulgursalat mit Gemüse
- 104 Bunte Gemüsepuffer
- 106 Panzanella – Toskanischer Brotsalat





108

Süße Blitzrezepte

- 110 Tassenkuchen mit Quark und Beeren
- 112 Saftige Joghurtmuffins
- 114 Frozen Yogurt – Gefrorener Joghurt
- 116 Oma Marthas Erdbeerroulade
- 118 Papas saftiger Schokokuchen ohne Mehl
- 120 Fluffiger Kaiserschmarren
- 122 Vegane Avocado-Schoko-Mousse
- 124 Gesunde Frühstücksbowl mit Himbeeren



Die eigenen Kochtipps in einem Kochbuch zu teilen, fühlt sich immer noch unwirklich an – ein zweites Buch herauszubringen, ist völliger Wahnsinn. Nach dem tollen Feedback des ersten Buches, unzähligen Buchvorstellungen in allen Ecken Südtirols und Kursen mit euch habe ich herausgefunden, dass uns im Alltag noch immer einfache, schnelle Rezepte mit einem bestimmten Twist fehlen.

Mir geht es oft so, dass ich mittags oder abends nach Hause komme und etwas Schnelles, Leckeres für die Familie auf den Tisch bringen möchte. Bestenfalls noch mit simplen Zutaten, die ich zu Hause habe oder überall bekomme. Aber Nudeln mit Tomatensauce sollen es dann doch nicht immer sein.

Wenn es euch auch so geht, dann ist dieses Buch genau das Richtige für euch. Hier findet ihr meine Lieblingsrezepte für den Alltag, alle in maximal 30 bis 45 Minuten zubereitet, ein paar easy Dessertideen, falls sich mal spontan Besuch ankündigt, sowie Ideen zum Mitnehmen für die Arbeit und Co. Voilà – die Antwort auf die Frage, was es heute zu essen gibt, findet ihr ab jetzt hoffentlich in den folgenden Kapiteln.

Dabei war mir auch wichtig, dass wieder für jede und jeden etwas dabei ist: vegetarisch, mit Fleisch, mit Fisch, vegan, süß, herhaft, mit Gemüse, mit verschiedenen Getreidesorten und, und, und.

Viel Spaß beim Nachkochen und -backen! Ich freue mich schon auf euer Feedback, eure Fotos und die strahlenden Augen eurer Familie und Freunde.

eure Annalena

Schnell und einfach kochen: So geht's!

Damit ihr euch den Alltag erleichtert und mit wenig Aufwand Leckere, selbst gemachte, abwechslungsreiche Gerichte kochen könnt, hier noch ein paar Tipps von mir: **Einkaufsliste schreiben** und gezielt, aber auf Vorrat einkaufen. Ich mache meistens sonntags einen Wochenplan und kaufe dann einmal pro Woche ein. Falls sich etwas ändert oder es zwischen durch eine frische Zutat braucht, wie Fisch, Fleisch oder Gemüse, geht das Einkaufen ganz fix. Zudem könnt ihr vieles – wie Fisch und Fleisch – einkaufen und auf Vorrat einfrieren.

Hier eignet sich z. B. das **LaugenRind-Frischfleisch-paket** ausgezeichnet, welches ihr bequem online bestellen könnt und das direkt nach Hause geliefert wird.

Das bringt mich auch schon zum zweiten Tipp: **ein-frieren, einfrieren, einfrieren!** Ich bin ein Riesenfan, vieles auf Vorrat zu kaufen oder zu kochen und es dann einzufrieren. Das funktioniert super mit Fisch, Fleisch oder Gemüse aus dem Garten, wie Bohnen, Spinat und Co., aber auch mit Sahne, Milch, selbst gemachten Tortellini (Rezept in meinem ersten Buch „Alles selbst gemacht!“), Lasagne oder Gemüsepuffern (Rezept auf S. 104).

Produkte aus dem Glas oder der Dose, beispielsweise Kichererbsen, Kokosmilch oder passierte Tomaten, haben mir schon so einige Abendessen gerettet – ein Grundstock an haltbaren Vorräten ist die perfekte Basis für viele Gerichte, ohne dass es langweilig wird.

Meine absoluten Must-haves im Vorratsschrank (gekauft und/oder selbst auf Vorrat eingekocht oder zubereitet) sind:

- ▶ Tomatensoße und passierte Tomaten
- ▶ Kokosmilch
- ▶ Kichererbsen aus dem Glas oder der Dose
- ▶ Nussmus
- ▶ Kapern
- ▶ Oliven
- ▶ getrocknete Tomaten
- ▶ haltbare Milch

Auch immer zu Hause habe ich folgende Basics:

- ▶ Mehl
- ▶ Trockenhefe und Backpulver
- ▶ Nudeln, Reis, Couscous, Bulgur und Quinoa
- ▶ Zucker und Honig

Gewürze – mit ein paar Gewürzen könnt ihr viele Gerichte ganz einfach aufpeppen und geschmacklich auf ein neues Level heben. Ihr braucht nicht zig Gewürze, am besten kauft ihr euch einmal im Bioladen oder online ein paar Lieblingsgewürze, die ihr dann eine Weile habt. Ich empfehle euch ein gutes Currypulver (mild oder scharf), ein Gyros-Gewürz oder eine andere griechisch-mediterrane Gewürzmischung, ein tolles Fleur de Sel zum Toppen fertiger Gerichte und Chilisauce, -öl oder -pulver zum Schärfen. Kreuzkümmel und Garam Masala bringen, wenn ihr gerne orientalisch oder indisches kocht, einen exotischen Geschmack auf euren Teller – beides ist mittlerweile auch in den meisten größeren Supermärkten erhältlich.



Fisch, Fleisch und
Gemüse aus dem
Garten einfrieren!

Mediterranes Fischpäckchen

So geht's:

1. Karotten und Zucchini putzen und in feine Würfel schneiden.
2. Jedes Fischfilet mittig auf ein ausreichend großes Stück Backpapier legen und das Gemüse darauf verteilen. Mit reichlich Salz und Pfeffer würzen.
3. Zitrone in Scheiben schneiden.
4. 1–2 Zitronenscheiben und 2 Basilikumblätter auf jedes Fischfilet legen und mit Olivenöl beträufeln.
5. Die Fischfilets so in das Backpapier wickeln, dass kein Saft auslaufen kann, und die Fischpäckchen nebeneinander auf ein Backblech legen.
6. Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten garen, bis der Fisch leicht glasig ist.

Tipps: Natürlich könnt ihr auch anderes Gemüse, z. B. Fenchel, verwenden und noch ein paar Taggiasche-Oliven auf jedes Fischfilet legen.

Das Basilikum könnt ihr durch andere Kräuter ersetzen – ganz nach eurem Geschmack.

Warum ich so gerne Fisch im Ofen zubereite? Meiner Meinung nach ist das die einfachste, gelingsicherste und schnellste Methode, bei der der Fisch saftig bleibt und sich der Fischgeruch in der Wohnung in Grenzen hält. Eingewickelt in Pergamentpapier gart der Fisch mit den anderen Zutaten im eigenen Saft. Aroma pur!

 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 4 festfleischige Fischfilets
(z. B. Flussbarsch, Kabeljau, Lachs)
- Salz oder Fleur de Sel
- Pfeffer
- 1 Biozitrone
- 8 Basilikumblätter
- Olivenöl



Asiatische Pfannennudeln mit Pilzen

Wenn es richtig schnell gehen soll, gibt es bei uns manchmal diese Pfannennudeln, die ihr eigentlich überall in gut sortierten Supermärkten, Bio- oder Asialäden bekommt. Die Nudeln müssen nicht extra gekocht werden, sie garen in der Sauce.

So geht's:

1. Champignons in Scheiben schneiden und so lange in Butter anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Pfannennudeln dazugeben und mit Wasser aufgießen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Flüssigkeit etwa 5 Minuten einkochen lassen.
4. Die Pfannennudeln mit in Scheiben geschnittener Chilischote, Basilikum und Erdnüssen bestreut servieren.

🕒 15 Minuten

Zutaten für 4 Personen

250 g Champignons
1 EL Butter
250 g chinesische Pfannennudeln
200 ml Wasser
Salz
Pfeffer
1 Chilischote
Basilikum oder Koriander oder Petersilie
geröstete, gesalzene Erdnüsse

Tipps: Ihr könnt die Pfannennudeln auch mit Kräuterseitlingen – damit esse ich sie am liebsten – oder anderen Pilzen zubereiten. Wenn ihr nicht so gerne scharf esst, dann könnt ihr die Chilischote auch weglassen und stattdessen eine milde Spitzpeperoni (Spitzpaprika) verwenden.



Veganer Bulgursalat

mit Gemüse

So geht's:

1. Bulgur mit der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser etwa 10 Minuten nach Packungsanweisung kochen. In eine Schüssel oder auf ein Blech geben und etwas abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel, Peperoni, Zucchini und Karotte putzen bzw. schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten halbieren oder vierteln.
3. Zwiebel-, Zucchini- und Karottenwürfel in Olivenöl goldbraun anbraten und zum Bulgur geben.
4. Tomaten ebenfalls zufügen und den Salat mit einem Dressing aus 2–3 Esslöffel Olivenöl, Tomatenmark, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.
5. Petersilie fein hacken, zum Salat geben und alles gut durchmischen.

Tipps: Für eine Extraption Proteine könnt ihr noch Kichererbsen dazugeben.

Wenn es nicht unbedingt vegan sein soll, dann passen auch Hühnerbrust oder Feta dazu.

Ihr könnt den Bulgursalat lauwarm oder kalt servieren.

Diesen Salat habe ich einmal auf dem Sommerfest einer Verwandten probiert. Ich war so begeistert, dass ich sie gleich nach dem Rezept gefragt habe. Seitdem gehört dieses leckere und einfache Gericht bei uns fest zum Sommer. Er ist eine gute Alternative zum altbekannten Reis-salat. Danke, Petra!

⌚ 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

200 g Bulgur
1 kleine Zwiebel
1 rote Peperoni (Paprikaschote)
1 Zucchini
1 Karotte
100 g Kirschtomaten
Olivenöl
2 EL Tomatenmark
1 Zitrone, Saft
Salz
Pfeffer
Chilipulver oder frische Chilischoten
100 g Petersilie



Bibliografische Information

der Deutschen Nationalbibliothek

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

1. Auflage 2024

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Lektorat: Kathrin Kötz, Auer

Fotos: Umschlag und Innenteil Annalena und Laura Ganner, Meran,
mit Ausnahme der Seiten 11/12 (stock.adobe.com)

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Bildbearbeitung: Typoplus, Frangart

Druck: Athesia Druck, Bozen

Papier: Umschlag Freelite Vellum White, Innenteil Magno Natural

Gesamtkatalog unter

www.athesia-tappeiner.com

Fragen und Hinweise bitte an

buchverlag@athesia.it

ISBN 978-88-6839-780-7

ISBN 978-88-6839-781-4 (e-Book)





Nicht-wissen-was-Kochen war gestern!

Wer kennt es nicht? Nach einem langen Tag nach Hause kommen und erst überlegen: „Was soll ich bloß kochen?“ Die Kriterien sind meist dieselben: **schnell, einfach, mit wenigen Zutaten** und ab und zu vegetarisch oder vegan. Bereits mit ihrem ersten Kochbuch **ALLES SELBST GEMACHT** hat die Foodbloggerin Annalena Ganner deinen Alltag erleichtert, nun hat sie weitere 50 Rezepte gesammelt, die du problemlos nachmachen kannst – und zwar in **höchstens 30 Minuten!** Die Rezepte enthalten wenige, überall erhältliche Zutaten, schmecken Groß und Klein und können mit wenig Aufwand sogar für Gäste zubereitet werden.

- Raffinierte Gerichte eingeteilt nach Anlässen und Bedürfnissen: 30-Minuten-Lieblinge, Turbo-Rezepte in 20 Minuten, für Gäste, Meal Prep, süße Blitzrezepte
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen bei allen Rezepten
- Jedes Gericht stylisch fotografiert und garniert mit tollen Tipps!



ISBN 978-88-6839-780-7



9 788868 397807

athesia-tappeiner.com

25 € (I/D/A)