

HENSSLERS SCHNELLE NUMMER

MORGENS : MITTAGS : ABENDS

STEFFEN
HENSSLER

.....
ÜBER 100
NEUE REZEPTE FÜR
JEDE TAGESZEIT
.....





MINUTEN
25

PERSONEN
2

EGGS BENEDICT

ZUTATEN

120 ml trockener Weißwein
1 Lorbeerblatt
5 weiße Pfefferkörner
6 Eier
1 Spritzer Zitronensaft
1 Briochebrötchen
4 Scheiben Kasseler-Aufschnitt
1 Avocado
½ Bund Schnittlauch

AUSSERDEM

Butter
Salz
Pfeffer
Brantweinessig
Rapsöl

ZUBEREITUNG

- ① Weißwein, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in einem kleinen Topf aufkochen und auf ca. 60 ml Flüssigkeit einköcheln lassen. Lorbeerblatt und Pfefferkörner aus der Reduktion nehmen und die Reduktion abkühlen lassen.
- ② Für die Hollandaise 120 g Butter in einem Topf schmelzen und einmal aufkochen lassen. 2 Eier trennen (Eiweiße anderweitig verwenden). Eigelbe in die Reduktion geben und bei niedriger Hitze mit dem Schneebesen aufschlagen, bis eine feste schaumige Masse entstanden ist. Flüssige Butter unter ständigem Rühren erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl mit einem Schneebesen darunterschlagen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Warm stellen.
- ③ 1 ½ Liter Wasser und 300 ml Essig in einem Topf erhitzen. 4 Eier jeweils vorsichtig in eine Tasse aufschlagen. Sobald das Wasser siedet, Eier nacheinander vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Eiweiß vorsichtig mit einem Kochlöffel zum Eigelb schieben. Wasser einmal kurz aufkochen und dann die Hitze reduzieren. Eier 3–4 Minuten garen. Währenddessen Briochebrötchen waagrecht halbieren und hellbraun tosten.
- ④ 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kasseler-Aufschnitt darin von beiden Seiten anbraten. Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und die dünnen Eiweiß-Ränder mit einem Messer abschneiden.
- ⑤ Jeweils 2 Scheiben Kasseler-Aufschnitt auf eine Briochehälfte legen. Avocado längs halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und die Hälften quer in dünne Scheiben schneiden. Je ½ Avocado auffächern und auf den Kasseler-Aufschnitt legen. Je 2 pochierte Eier daraufgeben. Eier mit Salz und Pfeffer würzen und die Hollandaise darüberlaufen lassen. Schnittlauch in kurze Stifte schneiden und alles damit bestreuen.

Fertig!





ROTE-BETE-BROTSALAT

ZUTATEN

10 Walnusskerne
4 Scheiben Baguette
4 Stiele Thymian
1 Packung (500 g) gegarte geschälte Rote Bete
1 rote Zwiebel
100 g Feta
4 EL griechischer Joghurt
30 g Rucola
2 EL alter Balsamico-Essig

AUSSERDEM

Olivenöl
Salz
Pfeffer
Zucker
Weißweinessig

ZUBEREITUNG

- ① Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und heraus nehmen. Baguette in grobe Stücke schneiden. 4 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Brot hineingeben. Thymianblätter von den Stielen zum Baguette zupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Baguette rundherum bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
- ② Rote Bete in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und zur Roten Bete geben. Feta grob zerbröckeln und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker würzen. Je 4 EL Olivenöl und Weißweinessig zufügen. Alles mischen und kurz durchziehen lassen.
- ③ Joghurt auf einem großen Teller ausstreichen. Baguette zum Salat in die Schüssel geben und alles vermengen. Salat auf dem Joghurt verteilen. Restliche Marinade aus der Schüssel darüberträufeln.
- ④ Walnusskerne grob hacken und mit dem Rucola darüber verteilen. Alles mit Balsamico-Essig beträufeln.

Fertig!





PICCATA MILANESE MIT RUCOLA & TOMATEN

ZUTATEN

400 g Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
2 EL Kapern
2 Eier
50 g Parmesan (am Stück)
2 Putenschnitzel
(à ca. 160 g)
30 g Rucola

AUSSERDEM

Weißweinessig
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Weizenmehl

ZUBEREITUNG

- ① Kirschtomaten vierteln und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und mit Kapern dazugeben. 2 EL Essig und 4 EL Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermengen.
- ② Eier in eine Auflaufform aufschlagen, Parmesan fein reiben und dazugeben. Ei-Parmesan-Masse mit einem Schneebesen verquirlen. 4 EL Mehl auf einen Teller geben.
- ③ 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, durch die Eimasse ziehen und im heißen Öl von beiden Seiten je ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
- ④ Tomatensalat auf einer Platte anrichten. Rucola darüberstreuen. Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf dem Salat anrichten.

Fertig!





BAKED FETA-PASTA

ZUTATEN

250 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin
½ Bund Thymian
200 g Feta
250 g Tortiglioni
3 Stiele Basilikum

AUSSERDEM

Olivenöl
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

- ① Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kirschtomaten in eine Auflaufform geben. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. Rosmarinnadeln und Thymianblätter von den Stielen zu Tomaten und Knoblauch zupfen. 8 EL Olivenöl darüber verteilen. Feta grob darüberbröckeln. Alles kurz vermengen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen.
- ② Ca. 12 Minuten vor Ende der Backzeit Pasta nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Pasta zum Auflauf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.
- ③ Basilikumblätter von den Stielen zupfen und darüber verteilen. Pfeffer grob darübermahlen.

Fertig!



IMMER LECKER!

.....

SCHNELLE NUMMERN FÜR DEN GANZEN TAG

Endlich ein Kochbuch, das zu jeder Tageszeit das Richtige für dich bereithält.

MORGENS



MITTAGS



ABENDS



Jede Mahlzeit ist die wichtigste des Tages. Darum hat Steffen neue Alltagsrezepte entwickelt, für die du nicht stundenlang in der Küche stehen musst. So bleibt mehr Zeit zum Genießen. Wann du willst und wo du willst: morgens, mittags, abends, zu Hause, bei der Arbeit oder unterwegs.

.....

WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-9631-6



9 783833 896316 € 29,90 [D]

