

365 REZEPTE



*Die neue
Jeden-Tag-Küche
von GU*

GU

INHALT

5

SALATE FÜR DEN GROSSEN HUNGER

6 To-go-Rezepte zum Mitnehmen



34 Fixe Kochideen für den Feierabend



56 Verwöhnrezepte fürs Wochenende



151

PASTA SATT

152 To-go-Rezepte zum Mitnehmen



170 Fixe Kochideen für den Feierabend



202 Verwöhnrezepte fürs Wochenende



79

EINTÖPFE ZUM GLÜCKLICH- LÖFFELN

80 To-go-Rezepte zum Mitnehmen



100 Fixe Kochideen für den Feierabend



124 Verwöhnrezepte fürs Wochenende



221

VEGGIE- HAUPTGERICHTE

222 To-go-Rezepte zum Mitnehmen



246 Fixe Kochideen für den Feierabend



272 Verwöhnrezepte fürs Wochenende



297

HAUPTSACHE
FLEISCH
UND FISCH

298 To-go-Rezepte zum Mitnehmen



320 Fixe Kochideen für den Feierabend



348 Verwöhnrezepte fürs Wochenende



ANHANG

384 Register der Rezepte und Hauptzutaten

398 Die Fotografen

400 Impressum

SO FINDEN SIE IHR REZEPT

Jedes der fünf Kapitel ist dreigeteilt: Erst kommen einfache To-go-Rezepte zum Mitnehmen ins Büro – sie sind mit dem Icon  gekennzeichnet.

Danach folgen schnelle Gerichte für abends – gut zu erkennen an der Uhr  – und schließlich Schlemmerrezepte fürs gemütliche »Kochenende«.

Sie erkennen Sie an dem Icon 





ASIA-REGENBOGEN-SCHICHTSALAT

Der ins Glas geschichtete Salat bringt kräftige Farben in den grauen Büroalltag und macht die Mittagspause zu einem kulinarischen Ausflug in exotisch bunte Aromawelten.

FÜR DAS DRESSING

1 Stück Ingwer (ca. 3 cm lang)
 1 kleine rote Chilischote
 2 Limetten
 1 TL Rohrohrzucker
 (ersatzweise Honig)
 2 EL Fischsauce
 (ersatzweise Sojasauce)
 Salz | Pfeffer

FÜR DIE SALATMISCHUNG

120 g Rotkohl
 1 rote Spitzpaprika
 1 Möhre
 2 Stangen Staudensellerie
 1/3 Bund Koriandergrün
 200 g Curry-Mango-Tofu (s. Tipp)

AUSSERDEM

2 Schraubgläser (à 600 ml Inhalt)

Für 2 Personen

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 245 kcal

1. Für das Dressing den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und sehr fein hacken. Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Den Limettensaft mit dem Zucker und der Fischsauce verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Ingwer und Chili untermischen. Das Dressing kräftig mit Salz und etwas Pfeffer würzen und auf die Schraubgläser verteilen.

2. Für die Salatmischung den Rotkohl putzen und waschen, den Strunk entfernen. Den Rotkohl in ganz feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Paprika waschen und längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften quer in schmale Streifen schneiden. Die Möhre putzen, schälen und grob raspeln oder in feine Stifte (Julienne) schneiden. Den Staudensellerie putzen und waschen, die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden. Zuerst den Rotkohl, dann die Paprikaschote und zuletzt die Möhre jeweils übereinander in die Gläser schichten, dabei immer wieder leicht festdrücken.

3. Das Koriandergrün abbrausen und gut trocken schütteln. Die Blättchen grob zerzupfen und auf den Salat geben. Den Tofu in Würfel schneiden und darauflegen, dann mit dem Staudensellerie abschließen. Die Gläser verschließen und vor und möglichst auch nach dem Transport bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen, dort ist der Salat ca. 2 Tage haltbar. Den Salat vor dem Essen gut durchmischen, sodass alle Zutaten von Dressing überzogen sind.

Tausch-Tipp

Wer keinen Curry-Mango-Tofu bekommt, nimmt Curry-, Erdnuss- oder Mandel-Tofu. Auch ein milder Räuchertofu passt gut – und für Fleischliebhaber gibt es angebratene Hähnchen- oder Putenbrust als Topping.



031



FÜR DEN SALAT

300 ml Gemüsebrühe

1 Zweig Thymian

75 g rote Linsen

50 g Couscous

40 g Baby-Blattspinat

FÜR DIE VINAIGRETTE

2 EL Rotweinessig

1 EL Aceto balsamico

Salz | Pfeffer

1 EL Tomaten-Pesto (Fertigprodukt)

2 EL Olivenöl | 1 kleine rote Zwiebel

LINSEN-COUSCOUS-SALAT

1. Für den Salat die Brühe in einem Topf aufkochen. Den Thymian waschen und hinzufügen. Die Linsen und den Couscous einstreuen und alles einmal aufkochen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze in 5 Min. ausquellen lassen. Offen ausdampfen lassen und mit einer Gabel auflockern. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und gründlich trocken schütteln.

2. Für die Vinaigrette in einer Schüssel beide Essigsorten mit Salz, Pfeffer, Pesto und Olivenöl verrühren. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und unterrühren.

3. Den Linsen-Couscous in der Marinade wenden und die Spinatblätter locker unterheben. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 330 kcal

032



1 EL Butter

250 g Gnocchi (aus dem Kühregal)

1 kleiner Zucchini (ca. 125 g)

2 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

100 g gebrillierte gelbe und rote

Paprikas in Öl (aus dem Glas)

1 EL Aceto balsamico

Salz | Pfeffer

1 Handvoll Basilikumblätter

1 EL gehobelter Hartkäse

(evtl. vegetarisch, s. S. 256 Info)

GNOCCHI-GERÜCKT-SALAT

1. Die Butter in einer großen beschichteten Pfanne zerlassen und die Gnocchi darin nach Packungsanweisung bei mittlerer Hitze rundum goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden.

2. Inzwischen den Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Die Gnocchi aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Zucchini darin bei mittlerer Hitze 3 Min. anbraten. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten. Das Gemüse zu den Gnocchi geben.

4. Die Paprikas abtropfen lassen, nach Belieben in breite Streifen schneiden und zu den Gnocchi geben. Alles vorsichtig mischen, dabei Aceto balsamico und restliches Olivenöl (1 EL) unterheben. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und unterheben. Den Salat auf Tellern anrichten und mit dem Käse bestreuen.

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 405 kcal





LINSEN-KÜRBIS-EINTOPF

50 g durchwachsener Räucherspeck

1 Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

1-2 EL neutrales Öl

250 g kleine grüne Linsen

(Puy-Linsen, s. Info)

1 l Gemüsebrühe

1-2 Lorbeerblätter

600 g Hokkaido-Kürbis (s. Tipp)

250 g Möhren

2 Orangen

2-3 Frühlingszwiebeln

Salz | Cayennepfeffer

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 365 kcal



1. Den Speck von Schwarze und Knorpeln befreien und in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Speck-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin 1-2 Min. anbraten. Linsen, Gemüsebrühe und Lorbeerblätter dazugeben. Alles einmal aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 20 Min. kochen.

2. Inzwischen den Kürbis waschen und halbieren, Kerne und Fasern entfernen. Den Kürbis mit Schale in 2-3 cm große Würfel schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Orangen mit einem scharfen Messer schälen, dabei die weiße Haut mit entfernen. Die Filets zwischen den Trennwänden herauslösen, den Saft auffangen.

3. Kürbiswürfel und Möhrenscheiben 5 Min. vor Ende der Garzeit zu den Linsen geben und mitgaren. Orangenfilets samt Saft untermischen und kurz erwärmen. Den Eintopf mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Abkühlen lassen und abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Dort ist er ca. 2 Tage haltbar.

4. Die Frühlingszwiebeln kurz vor dem Mitnehmen putzen, waschen, in feine Röllchen schneiden und portionsweise in kleine Transportbehälter packen. Den Eintopf zum Mitnehmen portionsweise in dicht schließende, eventuell mikrowellenfeste Transportbehälter füllen und möglichst auch nach dem Transport bis zum Verzehr kalt stellen. Zum Essen den Eintopf im Behälter oder in einem tiefen Teller in der Mikrowelle aufwärmen und mit den Frühlingszwiebelröllchen bestreuen.

Zutaten-Info

Die grünen Puy-Linsen aus Frankreich bleiben beim Kochen in Form und garen schnell. Der Eintopf schmeckt aber auch mit braunen Tellerlinsen. Werden diese vorher 6-8 Std. in kaltem Wasser eingeweicht, verlängert sich die Garzeit um ca. 20 Min. Ohne Einweichen benötigen die braunen Linsen ca. 1 Std.

Tausch-Tipp

Statt mit Kürbis können Sie den Eintopf auch mit Süßkartoffeln (Bataten) oder Steckrüben zubereiten. Die Garzeit erhöht sich dann um knapp 5 Min.



CHILI CON CARNE

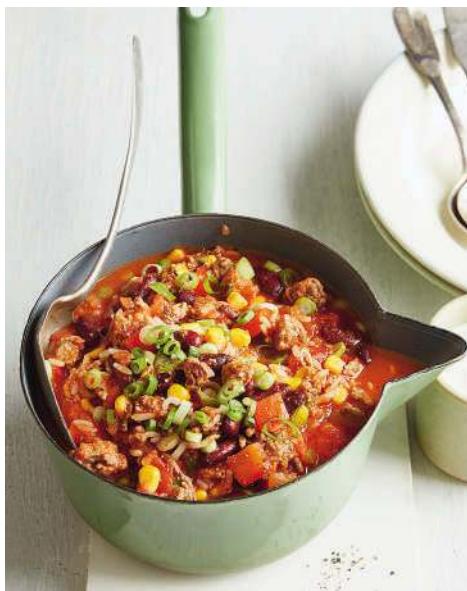
1 rote Paprika
 2 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Chilischote
 1 Dose Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)
 1 kleine Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)
 2 EL Olivenöl
 1 1/2 EL Chilipulver (Gewürzmischung)
 400 g Rinderhackfleisch
 Salz | Pfeffer
 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
 75 g 10-Minuten-Langkornreis
 4 Frühlingszwiebeln

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

40 Min. Garen

Pro Portion ca. 455 kcal



1. Die Paprika waschen, längs vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Kidneybohnen und Mais in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen.

2. Das Olivenöl in einem breiten Schmortopf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Paprika darin bei mittlerer Hitze 3–4 Min. andünsten. Chilipulver und Hackfleisch dazugeben und alles unter Rühren ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Tomaten mitsamt Saft dazugeben und mit dem Kochlöffel zerdrücken. 500 ml Wasser dazugießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Das Chili offen bei niedriger bis mittlerer Hitze 20 Min. köcheln lassen, dabei zwischendurch ab und zu umrühren.

3. Den Reis dazugeben und das Chili ca. 20 Min. weiterköcheln lassen. Falls es dabei zu stark einkocht, eventuell noch etwas Wasser dazugießen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und hellgrüne Teile schräg in feine Ringe schneiden.

4. Kidneybohnen, Mais und die Hälfte der Frühlingszwiebeln unter das Chili mischen. Das Chili mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Abkühlen lassen und abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Übrige Frühlingszwiebeln getrennt kalt stellen. Beides ist ca. 2 Tage haltbar.

5. Zum Mitnehmen das Chili portionsweise in dicht schließende, eventuell mikrowellenfeste Transportbehälter füllen, diese verschließen. Die Frühlingszwiebeln getrennt verpacken. Beides möglichst auch nach dem Transport bis zum Verzehr kalt stellen. Zum Essen das Chili im Behälter oder in einem tiefen Teller in der Mikrowelle aufwärmen und mit den Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Und dazu? Limettendip!

250 g saure Sahne mit 2 EL Limettensaft und Salz zu einem Dip verrühren. Den Dip mit Chiliflocken bestreuen und extra zum Eintopf reichen.



PASTA MIT BRATWURSTSUGO

Eine Idee aus Italien, wo der Sugo mit Salsicce – würzigen rohen Schweinsbratwürsten – zubereitet wird. Aber auch mit jeder anderen Bratwurst schmeckt's fast wie original!

200 g kurze Nudeln
(z. B. Fusilli oder Casarecce)
Salz | 1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g rohe Bratwurst (s. Tipp)
1 EL Olivenöl
1/2 TL Fenchelsamen (nach Belieben; ersetzweise Oregano)
1/2 TL getrockneter Thymian
200 g stückige Tomaten
(aus der Dose)
Pfeffer
geriebener Parmesan
(nach Belieben)

Für 2 Personen
20 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 595 kcal

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser sehr bissfest garen. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Bratwurstfüllung in kleinen Stücken aus der Haut drücken (Bild 1).
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch, die Fenchelsamen und den Thymian kurz darin andünsten. Die Bratwurststücke dazugeben und unter Röhren leicht braun braten. Die Tomaten hinzufügen (Bild 2). Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und offen sanft köcheln lassen, bis die Nudeln fertig gegart sind.
3. Die Nudeln abgießen und mit dem Bratwurstsugo mischen (Bild 3). Die Pasta abkühlen lassen und gut abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Dort ist sie ca. 2 Tage haltbar.
4. Zum Mitnehmen Pasta und nach Belieben Parmesan getrennt portionsweise in dicht schließende, eventuell mikrowellenfeste Transportbehälter füllen, möglichst auch nach dem Transport bis zum Verzehr kalt stellen. Zum Essen im Behälter oder auf Tellern in der Mikrowelle aufwärmen. Nach Belieben mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Tausch-Tipp

Falls Sie keine rohe Bratwurst bekommen, lässt sich der Sugo problemlos auch mit (am besten gemischtem) Hackfleisch zubereiten. Dann aber unbedingt noch ein bisschen kräftiger würzen, sonst schmeckt der Sugo zu fad: Außer den Fenchelsamen z. B. noch Chiliflocken verwenden, die für ein besonders pikantes Aroma sorgen. Auch etwas mehr Knoblauch sorgt schon für einen kräftigeren Geschmack.

Speed-Tipp

Es dauert immer so lange, bis das Nudelwasser kocht? Erhitzen Sie das Wasser zunächst in einem Wasserkocher und füllen Sie es dann in den Topf – so geht es viel schneller!



FRISCHER BEGLEITER
Verzehrfertigen Salat-Mix
(aus dem Kühlregal) mit
Fertigdressing dazu essen.

1



2



3







STEINPILZSTEAKS MIT ROTE-BETE-SALAT

Der Clou ist das schnell gemixte Steinpilzsalz, das dem Fleisch im Handumdrehen ein unwiderstehliches Aroma verleiht. Zum Fingerablecken gut, richtig edel und doch fix zubereitet!

FÜR DEN SALAT

1 kg Rote Beten (gegart und vakuumverpackt)
1 kleine Zwiebel
40 g Walnusskerne
100 ml Apflessig
Salz | Pfeffer
4 EL neutrales Öl
2 EL gehackte Petersilie

FÜR DIE STEAKS

10 g getrocknete Steinpilze
1/4 TL getrockneter Thymian
1 EL grobes Meersalz
4 Rumpsteaks (à ca. 200 g)
1/2 TL neutrales Öl

FÜR DIE MEERRETTICHSAHNE

1 kleiner säuerlicher Apfel
1-2 TL geriebener Meerrettich
(aus dem Glas)
150 g saure Sahne | Salz

Für 4 Personen
25 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 545 kcal

1. Für den Salat die Rote Beten abtropfen lassen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Walnusskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann herausnehmen und grob hacken. Den Essig mit Salz und Pfeffer würzen und nach und nach das Öl unterschlagen. Rote Beten, Zwiebel und Nüsse mit dem Dressing mischen. Den Salat bis zum Servieren beiseitestellen.

2. Für die Steaks die Steinpilze mit Thymian und Meersalz im Blitzhacker fein mahlen oder im Mörser fein zerstoßen. Die Steaks von beiden Seiten dünn mit Öl einstreichen und mit Steinpilzsalz bestreuen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, die Steaks hineinlegen und unter Wenden in 6-8 Min. medium braten. In Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen.

3. Inzwischen für die Meerrettichsahne den Apfel schälen und vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden. Die Apfelfiertel fein reiben. Apfel mit Meerrettich unter die saure Sahne mischen. Die Meerrettichsahne mit Salz abschmecken.

4. Den Rote-Bete-Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie untermischen. Die Steaks mit Salat und Meerrettichsahne servieren. Das restliche Steinpilzsalz zum Bestreuen dazu reichen.

Tipp: Steinpilzsalz

Übriges Steinpilzsalz hält sich in einem Schraubglas mehrere Wochen. Sie können damit übrigens nicht nur Steaks würzen, sondern auch sehr gut Brathähnchen, Lammfleisch oder Ofengemüse, wie Kürbis, verfeinern.



KNUSPERFISCH MIT ZUCCHINIGEMÜSE

4 Fischfilets (à ca. 160 g;
z. B. Seelachs oder Rotbarsch)
Salz | Pfeffer
1 Bund Thymian
50 g Pekannüsse
(ersatzweise Walnusskerne)
50 g Semmelbrösel
6 TL scharfer Senf
400 g Möhren
400 g junge Zucchini
1 kleine Zwiebel
4 EL Olivenöl
2 TL flüssiger Honig
250 ml Hühnerbrühe

Für 4 Personen
45 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 490 kcal

1. Die Fischfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und hacken. Die Pekannüsse fein hacken und mit den Semmelbröseln und dem Thymian auf einem Teller mischen. Die Fischfilets rundum mit dem Senf bestreichen und im Semmelbrösel-Mix wenden, dabei die Mischung mit den Händen sehr gut andrücken.
2. Die Möhren putzen, schälen und in dicke Stifte schneiden. Die Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und schräg in 1/2 cm breite Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. In einem weiten Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren und Zucchini dazugeben und 4 Min. mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Die Brühe dazugießen, alles aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze 5 Min. dünsten.
4. Inzwischen die übrigen 3 EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2–3 Min. braten. Mit dem Gemüse servieren.



FISCHFILETS MIT ZUCCHINIHAUBE

1 Zucchini (ca. 200 g)

Salz | 1 Frühlingszwiebel

1/2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

50 g Semmelbrösel

1 EL gehackte TK-Petersilie

1 TL scharfer Senf

3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe | Pfeffer

2 Fischfilets (à ca. 150 g, ohne Haut;

z. B. Lachs, Zander oder Lachsforelle)

2 TL Zitronensaft

AUSSERDEM

ofenfeste Form

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

20 Min. Backen

Pro Portion ca. 375 kcal

1. Den Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Die Raspel mit 1 TL Salz mischen und ziehen lassen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und mit dem Grün fein hacken. Den Ofen auf 220° vorheizen.

2. Die Zucchiniraspel ausdrücken und mit Frühlingszwiebel, Zitronenschale, Semmelbröseln, Petersilie, Senf und Olivenöl gut verrühren. Den Knoblauch schälen, zur Zucchinimasse pressen und unterrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Fischfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nebeneinander in eine ofenfeste Form legen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zucchinimasse gleichmäßig darauf verteilen.

4. Die Fischfilets im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, bis die Zucchinimasse schön gebräunt ist. Auf Tellern servieren.

Und dazu? Lauwarmer Brokkolisalat!

Lecker zu den Fischfilets schmeckt ein lauwarmer Brokkolisalat. Dafür 300 g gegarte Brokkoliröschen noch warm mit 1 in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebel und 1 gewürfelten Tomate mischen. 1 EL Essig mit 1/2 TL scharfem Senf, 1/2 TL Honig, Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Olivenöl unterschlagen. Dressing mit 2 TL gehacktem TK-Basilikum und 1 EL Oliven unter die Brokkolimischung mengen und kurz ziehen lassen.

365 REZEPTE ...



to go

... für jeden Tag des Jahres

von der bunten Salatschüssel über Burger, Steak und Co. bis hin zum yummy Pastateller – die Sache mit dem »Was koch' ich heute nur?« ist geritzt! Denn mit *To-go-Rezepten* zum Mitnehmen ins Büro, *fixen Kochideen* für den Feierabend und *Easy-going-Rezepten* für die Weekend-Küche liefert jedes der fünf Buchkapitel die perfekte Antwort. So macht Jeden-Tag-Küche richtig Laune – und schmeckt garantiert!



schnell



Weekend

