

**Schnelle
Gerichte!**



Anne Lucas

Schnelle Gerichte!

 Bassermann



INHALTSVERZEICHNIS

SCNELLER ALS DER LIEFERSERVICE Seite 6

- Vorratshaltung • Lagerung • Convenience-Produkte • Wochenplaner
- Küchenausstattung • Organisation • Mittagssnacks im Berufsalltag

BROTZEIT & BLITZGERICHTE Seite 14

- Sandwiches • Burger • Brötchen • Crostini • Kleine Gerichte • Brotaufstriche

SALATE, SUPPEN & EINTÖPFE Seite 54

- Eintöpfe • Currys • Mit Gemüse • Mit Obst • Mit Fleisch • Mit Fisch

PASTA, PIZZA, REIS, KARTOFFELN Seite 100

- Risotto • Pilaw • Fladenbrot • Nudelgerichte • Pizza

FLEISCH & FISCH Seite 166

- Aus der Pfanne • Aus dem Topf • Aus dem Wok • Aus dem Backofen

REZEPTREGISTER Seite 220

IMPRESSUM Seite 224



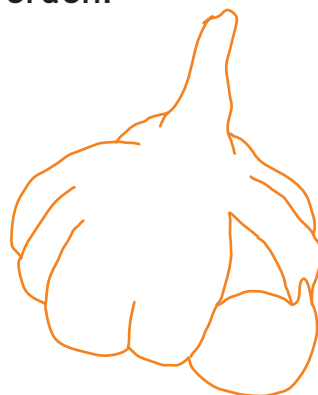


SCHNELLER ALS DER LIEFERSERVICE

Geht das überhaupt? Dieses Kochbuch gibt den **Beweis**! Wenn plötzlich der **große Hunger** kommt, scheint die beste, schnellste und einfachste Lösung der Griff zum Telefon. Der **Lieferservice** soll Abwechslung auf den Tisch bringen, und zwar schnell. Aber: Mitunter sind bis zu **45 Minuten Wartezeit** zäh wie Kaugummi, das gelieferte **Essen meistens lauwarm**. Mit diesem Buch geben wir Ihnen Besseres an die Hand: Wir liefern die Anleitungen für internationale Gerichte, die wirklich schnell gehen, **keinen Mindestbestellwert** haben, heiß auf den Teller kommen und obendrein noch **sehr viel besser schmecken**.

Dieses Kochbuch weist den Weg zu schnellem Genuss:

- Mehr als 140 leckere und einfach zu kochende Rezepte.
- Alle Gerichte sind in maximal 45 Minuten zubereitet.
- Die Gerichte kommen sofort frisch, knackig bzw. heiß auf den Tisch.
- Für Abwechslung ist gesorgt. Die Rezepte stammen aus Italien, Asien, dem Orient, dem Mittelmeerraum, Deutschland und weiteren Ländern.
- Die Rezepte enthalten keine unerwünschten Zusatzstoffe wie Aromen oder Geschmacksverstärker.
- Die Zutaten für die Rezepte sind in gut sortierten Supermärkten erhältlich.
- Die Rezepte sind für zwei Personen, können jedoch problemlos verdoppelt oder verdreifacht werden, um auch Familien zu verköstigen.
- Mit Tipps und Querverweisen zu den Gerichten können die Rezepte abgewandelt, vereinfacht oder aufgewertet werden.



DIE VORRATSHALTUNG DER ZUTATEN

Zeitsparendes Kochen setzt eine gewisse Vorratshaltung voraus. Sind die Grundzutaten erst einmal im Haus, werden der wöchentliche Einkauf erleichtert und ein abwechslungsreiches Kochen ermöglicht. Die Entscheidung, was gekocht wird, lässt sich dann spontan treffen. Auch wenn unerwarteter Besuch vor der Tür steht, können Sie Ihre Gäste mit einem guten und leckeren Essen verwöhnen. Zum Beispiel mit einem Nudelgericht oder mit einem Risotto. Wenn Sie dann noch über einen Kräutertopf verfügen, können Sie etwas Frische zufügen.

Lebensmittelvorrat als Basis für schnelles, stressfreies Kochen:

Tiefkühl

Blattspinat, grüne Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Fisch, Garnelen

Dosenware

stückige Tomaten, Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Bohnen, Linsen)

Trockene Ware

Nudeln (verschiedene Formen), Reis, Instant-Bulgur, Instant-Couscous, Semmelbrösel

FrISChe Ware

Kartoffeln, Knoblauch, Zitronen, Zwiebeln, Limetten, Eier, Milch

Fette

Öl, Butter, Butterschmalz

Geschmacksgeber

Biobrühepulver, Essig, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Kümmel, Zimt, Curry-, Paprikapulver sowie getrocknete Kräuter, Oregano, Senf, Salz

Kräuter im Topf

Basilikum, Petersilie, Thymian usw.

Sonstiges

Mehl, Parmesan, Backpulver, Pizzateig-Backmischung



DIE LAGERUNG DER ZUTATEN

Um stets einen Überblick über die Lebensmittelvorräte zu behalten, ist eine übersichtliche Lagerung sinnvoll. So geraten keine Produkte in Vergessenheit, und Sie können schnell sehen, was noch da ist oder was gekauft werden muss.

Optimale Lagerung von Lebensmitteln:

Trocken, dunkel, kühl

- Bewahren Sie **Nudeln, Reis, Konserven, Kartoffeln, Zwiebeln** und **Knoblauch** an einem trockenen, kühlen und dunklen Ort auf.
- Lagern Sie **Äpfel** ebenfalls an einem kühlen, dunklen Ort, getrennt von anderen Obst- und Gemüsearten. Äpfel geben im Laufe der Lagerung den reifefördernden Stoff Ethylen ab, der umliegendes Obst und Gemüse schneller reifen und verderben lässt.

Griffbereit

- Produkte, die häufig verwendet werden, etwa **Gewürze, Essig** und **Öl**, stellen Sie am besten in verschließbaren Behältern griffbereit in die Nähe der Kochstelle.
- Legen Sie **Avocados, Tomaten** und **Bananen** bis zum Verzehr bei Zimmertemperatur in eine Schale in der Küche.

Im Kühlschrank

- ganz oben: **Käse** und **zubereitete Speisereste**. Speisereste zuvor vollständig abkühlen lassen und in einen fest verschließbaren Behälter geben.
- in der Mitte: **Milchprodukte** (Joghurt, Sahne, Schmand, Quark)
- im unteren Bereich: **leicht verderbliche Ware** (Fisch, Fleisch, Wurst). Achten Sie darauf, dass diese Lebensmittel nicht in ihrem eigenen Saft liegen. Fisch und Fleisch am besten aus der Verpackung nehmen und mit Küchenpapier trockentupfen. Auf einen Teller legen und mit Folie abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
- ganz unten (im Gemüsefach): **Obst** und **Gemüse**
- in der Kühlschranktür: **Eier, Tomatenmark, Senf, Getränke, Konfitüren** und **Butter**. Butter sollte in eine verschließbare Dose umgefüllt werden, da sie schnell Geruch und Geschmack von umliegenden Lebensmitteln annimmt.
- Reinigen Sie den Kühlschrank einmal im Monat mit Essigwasser, um die Verbreitung von Keimen zu vermeiden.



Aufbewahrung von Kräutern

- **Basilikum** oder andere **Kräuterpflanzen** aus Plastiktöpfen pflanzen Sie am besten in Tontöpfe um. Kräutertöpfe immer feucht halten.
- **Petersilie, Dill** und **Schnittlauch** lassen sich prima einfrieren. Einfach die Kräuter hacken, in kleine Döschen füllen, einfrieren und nach Bedarf entnehmen.
- **Kräuterbunde** in einen Gefrierbeutel geben und fest verschlossen im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Oder die Kräuterstängel etwas abschneiden und in ein Wasserglas stellen.

CONVENIENCE-PRODUKTE

Convenience-Produkte sorgen, wie der Begriff schon sagt, für Bequemlichkeit. In unserem modernen Leben ist Zeit ein wertvolles Gut, und diese Produkte vereinfachen die Zubereitung von schnellen, abwechslungsreichen Gerichten. Achten Sie aber darauf, dass Sie qualitativ hochwertige Ware ohne Geschmacksverstärker kaufen.

Folgende Produkte können Sie guten Gewissens verwenden:

Dosentomaten

Dosentomaten werden aus frischen, reifen Tomaten hergestellt. Das Aroma dieser Tomaten ist intensiv und häufig besser als das von frischen Tomaten aus dem Supermarkt, vor allem außerhalb der Saison.

Hülsenfrüchte aus der Dose

Da getrocknete Kichererbsen, Bohnen und Linsen sehr lange eingeweicht und gegart werden müssen, bietet es sich an, Hülsenfrüchte aus der Dose zu verwenden. Die Dosenware ist geschmacklich einwandfrei.

Tiefkühlprodukte

Tiefgekühltes Gemüse wie Blattspinat,

Blumenkohl, grüne Bohnen, Brokkoli und Erbsen ist eine gute Alternative zu frischem Gemüse, da es direkt nach der Ernte schonend verarbeitet und schockgefroren wird und dadurch seine wertvollen Inhaltsstoffe größtenteils behält. Es ist bereits gewaschen und geputzt und lässt sich somit schnell verarbeiten.

Teigwaren

Blätterteig und Pizzateig aus dem Supermarkt gibt es in guter Qualität zu kaufen. Da es zeitaufwendig ist, diese Produkte selbst herzustellen, bietet es sich an, auf fertige Teige zurückzugreifen.

ORDNUNG IST DAS HALBE KOCHEN!

Ist die Küche aufgeräumt und alles steht an Ort und Stelle, macht das Kochen doppelt so viel Spaß. Wer also nur die nötigsten Küchenwerkzeuge bereitlegt, kocht schneller und effektiver.

Diese Küchenausstattung erleichtert das schnelle Kochen:

- 3 Töpfe (verschiedener Größe)
- 2 Pfannen (klein und groß)
- 3 Schüsseln (verschiedener Größe)
- 3 Schneidebretter (getrennt für Obst und Gemüse, Fleisch und Fisch, Zwiebel und Knoblauch)
- 2 Kochlöffel
- 1 Pfannenwender
- 3 scharfe Messer (Schälmesser, großes Kochmesser, Brotmesser)
- 1 Backpinsel
- 1 Dosenöffner
- 1 Küchenwaage
- 1 Küchenwecker
- 1 Küchenzange
- 1 Messbecher
- 1 Muskatreibe
- 1 Reibe
- 1 Nudelholz
- 1 Pfeffermühle
- 1 Schneebesen
- 1 Schöpfkelle
- 1 Sieb
- 1 Sparschäler
- 1 Stabmixer
- 1 Toaster
- 1 Wasserkocher
- 1 Zitronenpresse
- Backpapier, Alufolie, Frischhaltefolie

WIE EIN PROFI ARBEITEN

Ein ganzes Menü in 35 Minuten – können Fernsehköche zaubern? Auf jeden Fall sieht Kochen im Fernsehen rasend schnell aus. Und im Restaurant staunt jeder, dass sogar mehrere Teller auf einmal ruck, zuck aus der Küche kommen. Wie die jeweiligen Köche das schaffen? Das ist **alles eine Frage der Organisation!** Beachten Sie folgende Ratschläge:

- Tiefgefrorene Produkte zuvor über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
- Tisch vor dem Kochen decken, dann kommt das Essen heiß auf den Tisch.
- Das Rezept vor dem Kochen aufmerksam lesen.
- Backofen rechtzeitig vorheizen.
- Zutaten abwiegen und griffbereit stellen.
- Küchenwerkzeuge und Müllbehälter übersichtlich aufstellen.

- Kochwasser für Nudeln, Reis, Gemüse oder Brühe im Wasserkocher aufkochen und in einen heißen Topf auf der heißen Kochstelle gießen.
- Salz erst in das kochende Wasser geben, es erhöht sonst den Siedepunkt.
- Große Schneidebretter verwenden, das vereinfacht das Schneiden, und die geschnittenen Zutaten können einfach an den Rand geschoben werden.
- Mit scharfen großen Messern schneiden.
- Große Pfanne und Töpfe verwenden, denn eine größere Oberfläche ermöglicht schnelleres Braten und Kochen.
- Töpfe beim Kochen mit Deckeln abdecken, dann entweicht keine Hitze.
- Nicht zu oft in den Töpfen rühren, dadurch sinkt die Temperatur, und die Garzeit verlängert sich.

SELBST GESÜNDER KOCHEN

Grundsätzlich gilt: Zu Hause kochen ist meist gesünder, als beim Lieferservice zu bestellen. Die bestellten Gerichte sind oft in der Mikrowelle aufgewärmte Tiefkühlware, frittiert oder in viel Öl gebraten. Zudem enthalten sie häufig Aromen, Geschmacksverstärker oder andere Zusatzstoffe. Frische, knackige Zutaten sucht man da vergebens. **Wer dagegen selbst kocht, hat es in der Hand, welche Zutaten in den Topf kommen.** Und hat doppelten Spaß, denn wenn das Rezept gut erklärt ist, das Kochen schnell geht und das Ergebnis stimmt, fängt Genießen schon beim Schnippeln, Rühren und Probieren an. Diese Tipps helfen dabei:

- Saisonales Obst und Gemüse kaufen.
- Bioprodukte bevorzugen – auch bei Milchprodukten, Eiern und Fleisch.
- Nicht so häufig Fleisch essen, einmal in der Woche reicht! Und es spart Geld.
- Speisen mit kalt gepressten Ölen zubereiten.
- Nudelgerichte zur Abwechslung mit Dinkel- oder Vollkornnudeln kochen.
- Bei Gerichten, die länger kochen oder im Backofen backen, die Wartezeit für einen schnellen Beilagensalat (siehe Seite 74) nutzen.
- Auf zuckerhaltige Getränke verzichten, am besten Wasser trinken. Zu asiatischen Gerichten schmecken z. B. grüner Tee, Ingwertee oder Jasmintee.

- Halten Sie die Arbeitsschritte der Rezepte ein – zum Beispiel als Erstes Nudelwasser aufsetzen oder Spinat auftauen.
- Stellen Sie benutzte Werkzeuge oder Geschirr sofort in die Spülmaschine oder in das Spülbecken, dann haben Sie mehr Platz und behalten den Überblick.
- Rühren Sie nicht zu oft in den Töpfen herum, denn dies lässt die Temperatur sinken, und die Garzeit kann sich verlängern.
- Haben Sie Mut zur Hitze! Lassen Sie die Pfanne für gebratenes Fleisch und Fisch zuerst richtig heiß werden, dann geben Sie das Öl in die Pfanne, legen das Stück Fleisch oder Fisch hinein und reduzieren erst jetzt die Temperatur.

MITTAGSSNACKS IM BERUFSALLTAG

Ein reichhaltiges Frühstück und eine kleine Zwischenmahlzeit ca. 1½ Stunden vor dem Mittagessen versorgen den Körper kontinuierlich mit Energie und verhindern einen starken Energieabfall und Heißhunger in der Mittagszeit. Essen Sie mittags kleinere, nicht zu fetthaltige Mahlzeiten, denn diese kann der Körper schneller verarbeiten. Wer sich trotzdem müde fühlt, trinkt nach dem Mittagessen einen Kaffee oder einen schwarzen oder grünen Tee.

Snacks für zwischendurch oder für die Mittagszeit:

Obst

z. B. Bananen, Äpfel, Birnen

Rohkost

Z. B. Möhren, Kohlrabi, Paprikaschoten, Gurke oder Staudensellerie morgens in Stifte schneiden und ins Büro mitnehmen. In Olivenöl dippen, mit Meersalz bestreuen.

Studentenfutter

Ist eine gesunde Alternative zu Süßigkeiten.

Joghurt mit Müsli

Naturjoghurt ohne Zusatzstoffe und mit normalem Fettgehalt, Früchte- oder Nussmüsli ohne Zucker

Belegte Brötchen und Brotaufstriche

Ziegenkäse-Panini (Rezept Seite 21), Gorgonzola-Birnen-Brötchen (Rezept Seite 20) oder Brotaufstriche (Rezepte Seite 23)

Am Vorabend doppelte Portion kochen

Einige Gerichte (z. B. Scharfer Glasnudelsalat mit Roastbeef von Seite 73, Maissuppe mit Gremolata von Seite 88) können Sie gleich doppelt kochen und am nächsten Tag kalt als Salat mit zur Arbeit nehmen oder dort in einer Mikrowelle erwärmen.

Schnelle Salate

Geröstete Kerne (Sonnenblumenkerne oder Kernemix) und Salatdressing (Vinaigrette von Seite 58) auf Vorrat mit zur Arbeit nehmen. Nun müssen Sie sich nur noch eine Salatmischung kaufen und können sich in der Mittagszeit einen schnellen, frischen Salat zaubern. Zusätzlich können Sie den Salat mit Schafskäse, Tomaten, Gurke, Paprikaschoten oder Mais aufpeppen.

BROTZEIT & BLITZGERICHTE





HOLZFÄLLERSANDWICH

1. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Majoran waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Schweinenackensteaks waschen und trockentupfen.
2. Roggenbrötchen waagrecht halbieren. Jede Brötchenhälfte mit je 1 Teelöffel Senf bestreichen.
3. In einer Pfanne 1 Esslöffel Öl erhitzen und die Pilze darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Erneut 1 Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten und herausnehmen. Zwiebeln mit Pilzen und Majoran mischen.
4. Das restliche Öl und die Butter in der Pfanne erhitzen. Steaks rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne auf jeder Seite 4 Minuten braten.
5. Je 1 gebratenes Steak auf eine Brötchenhälfte legen und die Pilz-Zwiebel-Mischung darauf verteilen. Mit den übrigen Brötchenhälften bedecken und sofort servieren.

Zutaten für 2 Personen

150 g weiße Champignons
2 Zwiebeln
3 Stängel Majoran
2 Schweinenackensteaks
(à 150 g)
2 frische Roggenbrötchen
4 TL grober Senf
3 EL neutrales Öl
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
½ EL Butter

Zubereitungszeit:
20 Minuten

ALTERNATIVE Statt Steaks Reste vom Sonntagsbraten verwenden. Dafür Bratenreste in Scheiben schneiden und in der übrigen Sauce erwärmen. Nach Belieben Champignons und Zwiebeln braten und mit den Bratenscheiben zwischen die Brötchenhälften legen.



ZUCCHINIPUFFER

1. Den Backofen auf 100 °C (Umluft nicht empfehlenswert, Gas Stufe 1) vorheizen.
2. Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Zucchini in einer Schüssel mit Ei, Ricotta und Mehl mischen. Zucchini-masse mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer großen, beschichteten Pfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen. Die Zucchini-masse mit einem Esslöffel in 5 kleinen Portionen in das heiße Öl geben, leicht flach drücken und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3 Minuten goldbraun braten. Die fertigen Puffer auf einen Teller geben und im heißen Backofen warm halten. Erneut 2 Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen und 5 weitere Zucchini-puffer braten.

Zutaten für 2 Personen

200 g Zucchini
1 Ei
100 g Ricotta (ersatzweise Magerquark)
3 EL Mehl
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
4 EL Olivenöl

Zubereitungszeit:
20 Minuten

ZUSATZREZEPT Dazu passt eine schnelle, frische Tomatensalsa: Dafür 250 Gramm Tomaten entkernen und fein würfeln. Tomaten mit 1 fein geschnittenen Schalotte, 1 Esslöffel gehackter glatter Petersilie, 1 Esslöffel Rotweinessig und 3 Esslöffel Rapsöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



GORGONZOLA-BIRNEN-BRÖTCHEN

- 1.** Chicorée putzen, den Strunk herausschneiden, Blätter vorsichtig ablösen, waschen und trockentupfen. Chicoréeblätter schräg halbieren. Birne waschen, vierteln und entkernen. Birnenviertel längs in feine Scheiben schneiden.
- 2.** Zitronensaft mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Chicorée und Birne mit der Zitronensauce mischen.
- 3.** Walnüsse grob hacken. Weizenbrötchen waagrecht halbieren. Brötchenhälften mit Gorgonzola bestreichen.
- 4.** Die unteren Brötchenhälften mit dem Chicorée-Birnen-Salat belegen und mit Walnüssen bestreuen. Die oberen Brötchenhälften darauflegen.

Zutaten für 2 Personen

1 Chicorée
1 reife Birne
1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
½ TL Zucker
2 EL Walnusskerne
4 knusprige Weizenbrötchen
100 g cremiger Gorgonzola

Zubereitungszeit:
20 Minuten

ALTERNATIVE Statt des Gorgonzolas weichen Camembert oder Ziegenfrischkäse verwenden.

ZUSÄTZLICH Die Brötchen zusätzlich mit dünn geschnittenem Serranoschinken oder Bündner Fleisch belegen.

ZIEGENKÄSE-PANINI MIT TOMATENPESTO

- 1.** Für den Tomatenpesto etwas Wasser zum Kochen bringen. Getrocknete Tomaten zugeben, 8 Minuten kochen, abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Parmesan reiben. Knoblauch abziehen und hacken.
- 2.** Tomaten, Mandeln, Parmesan, Knoblauch, Tomatenmark und 2 Esslöffel Olivenöl in einen Blitzhacker geben und zerkleinern (alternativ mit einem Stabmixer pürieren). Restliches Olivenöl unterrühren. Den Tomatenpesto mit Pfeffer würzen.
- 3.** Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und grob schneiden. Ciabatta-Brötchen waagerecht halbieren. Brötchenhälften mit Ziegenkäse bestreichen. Die unteren Brötchenhälften mit je 2 Esslöffel Tomatenpesto bestreichen und mit Rucola belegen. Die oberen Brötchenhälften darauflegen.

Zutaten für 2 Personen

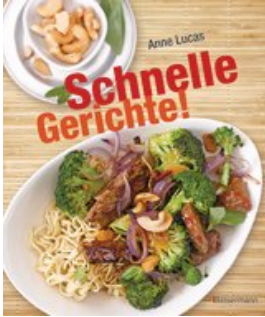
40 g getrocknete Tomaten
1 EL gehackte Mandeln
(oder Sonnenblumenkerne)
40 g Parmesan
1 kleine Knoblauchzehe
3 TL Tomatenmark
80–100 ml Olivenöl
Pfeffer, frisch gemahlen
1 Bund Rucola (40 g)
4 kleine Ciabatta-Brötchen
150 g Ziegenfrischkäse

Zubereitungszeit:
25 Minuten

ZUSATZREZEPTE Mit dem Tomatenpesto ein schnelles Nudelgericht zubereiten, die Doraden von Seite 179 damit füllen oder Garnelen braten und den Pesto dazu reichen.

AUF VORRAT Die doppelte Menge des Tomatenpestos zubereiten, in ein sauberes Glas füllen, bis zum Rand mit Olivenöl auffüllen und verschließen. So ist der Pesto im Kühlschrank mindestens 2 Wochen haltbar.

NOCH SCHNELLER Die Ziegenkäse-Panini mit fertigem Tomatenpesto (Glas) aus dem Supermarkt zubereiten.



Anne Lucas

Schnelle Gerichte!

140 Rezepte - von Pasta, Pizza und Polenta bis Sandwich, Salat und Schnitzel

Paperback, Broschur, 224 Seiten, 20,5 x 24,5 cm

ISBN: 978-3-8094-3495-5

Bassermann

Erscheinungstermin: Januar 2016