

ÉLISE DELPRAT-ALVARÈS

FOTOS: AMANDINE HONEGGER

STYLING: SYLVIE ROST



Bassermann



EINLEITUNG



Wenn es ums Essen kochen geht, erlebt man immer wieder dasselbe: Es fehlt einem an Inspiration und man weiß nicht so recht, was man auf den Tisch bringen soll. Auch ich kenne dieses Problem, und das, obwohl ich eine erfahrene Köchin bin. Mal hat man keine Zeit, mal keine Lust oder Energie, um sich in die Küche zu stellen. Der Arbeitstag war anstrengend, das Wochenende viel zu kurz ... und immer wieder stellt man fest, dass es schwierig ist, Rezepte für einfache, schmackhafte Gerichte zu finden, die weder das Budget sprengen noch zur Meuterei am Tisch führen – Rezepte, die sich bewährt haben und die schnell zubereitet sind.

Es müssen aber nicht unbedingt kalorienreiche, ungesunde Fertig- oder Tiefkühlgerichte sein, oder Essen vom Lieferservice oder aus dem Schnellimbiss. Es geht auch gesünder, und wir haben uns der Herausforderung gestellt. Mit ein paar einfachen Kniffen wird Ihnen das Kochen erleichtert. So reicht es für die Alltagsküche zum Beispiel oft aus, wenn Sie Schlagsahne durch leichtere Kochsahne ersetzen.

Wie es funktioniert, schon mit ganz wenigen Zutaten unter minimalem Zeitaufwand und mit etwas Kreativität ausgewogene, leckere Gerichte zuzubereiten – ob nun für die Familie, für Freunde oder Kollegen oder auch für etwas festlichere Anlässe –, erfahren Sie in diesem Buch. Machen Sie einfach Ihre Schränke und den Kühlschrank auf!

Mit diesem Vorsatz und in Überarbeitung diverser Küchenklassiker haben wir uns darangemacht, viele tolle, einfache Rezepte zusammenzutragen: Lieblingsrezepte, die immer funktionieren, gesund sind und jedem schmecken – geprüft und getestet. Rezepte für jeden Geschmack und jeden Geldbeutel. Rezepte mit Gelinggarantie, die Sie nicht mehr missen möchten!

Von der Vorspeise bis zum Dessert finden Sie hier kreative, abwechslungsreiche und ausgewogene Gerichte für jede Gelegenheit!

Zum Umgang mit den Rezepten: Damit unsere Rezepte schön übersichtlich bleiben, haben wir auch die Anleitungen möglichst knapp gehalten. Bitte denken Sie daran, die Lebensmittel vor der Verwendung zu waschen und je nach Zutat zu schälen oder zu entkernen. Wenn keine Herdstufe oder Hitzeeinstellung angegeben ist, sollte immer bei mittlerer Temperatureinstellung gegart werden.



INHALT

Häppchen



Thunfischaufstrich.....	10
Rote-Bete-Creme mit Thunfisch.....	12
Frischkäsekugeln mit Trauben.....	14
Backpflaumen-Bonbons	16
Schweinefilet im Kräutermantel.....	18
Röllchen aus Schinken und Frischkäse....	20
Birnen-Tapas mit Bündnerfleisch.....	22
Pizza-Schnecken vom Muffinblech.....	24
Cookies mit Ziegenkäse und Nüssen	26
Partyröllchen mit Räucherlachs	28
Schweineöhrchen mit Tomatenfüllung	30
Champignons mit Ziegenkäsefüllung	32
Blätterteigräder mit Tapenade	34
Fischkrapfen auf karibische Art	36
Eier im Speckkörbchen.....	38
Schichtkuchen Pute-Ziegenkäse.....	40
Thunfischtaschen	42
Tomaten-Feta-Terrine.....	44

Vorspeisen



Eier im Nest mit kleinen Brioches.....	46
Überbackene Avocados mit Ei.....	48
Terrine mit Karotten und Speck.....	50
Lachsterrine.....	52
Tomatenterrine mit Ziegenkäse	54
Brotterrine mit Lachs.....	56
Karottensuppe mit Orange	58
Tomatensuppe mit weißen Bohnen	60
Suppe auf mediterrane Art.....	62
Minestrone.....	64



Hauptgerichte

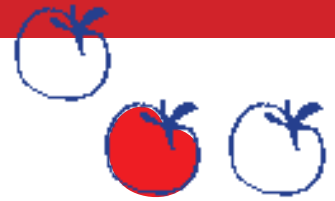


Blumenkohlcremesuppe mit Räucherlachs	66	Cannelloni.....	118
Suppe auf orientalische Art	68	Lasagne mit Auberginen	120
Salat auf chinesische Art.....	70	Gnocchi-Auflauf ruckzuck.....	122
Bunter Nudelsalat mit Melone	72	Conchiglione mit Spinat- Ricotta-Füllung	124
Taboulé.....	74	Hörnchennudeln mit Erbsen und Pilzen	126
Röstbrot mit Birnen und Roquefort.....	76	Risotto mit Chorizo und Hühnchen	128
Käsetarte.....	78	Hähnchenkeulen mit Gemüse	130
Tomatentarte	80	Brathähnchen mit Safran	132
Quiche Lorraine mit Thymian.....	82	Hähnchen auf baskische Art	134
Tarte mit zweierlei Lachs	84	Hähnchenpfanne mit Zucchini und Tomaten	136
Lachstorte mit Deckel	86	Perlhuhn mit Backpflaumen	138
Schnelle Quiche mit Zwiebeln	88	Essighühnchen.....	140
Flammkuchen.....	90	Hähnchenkeulen mit Honig	142
Knusperpizza	92	Brathähnchen provenzalische Art.....	144
Weißer Pizza.....	94	Hähnchentopf mit Aprikosen	146
Sommerpizza.....	96	Hähnchenspieße Yakitori	148
Baguettebrötchen mit Speck und Käse	98	Korianderhähnchen in Sojasauce	150
Buttertoast mit Äpfeln und Camembert.....	100	Hühnchencurry.....	152
Nudelpfanne italienisch.....	102	Zitronenhähnchen mit Oliven.....	154
Gnocchipfanne.....	104	Hähnchenbrust mit Kirschen und Portwein	156
Chinesische Nudelpfanne mit Ente.....	106	Putengeschnetzeltes mit Champignons	158
Tagliatelle mit Zucchini	108	Putenrouladen mit Speck	160
Grüne Tagliatelle mit Brokkoli.....	110	Putengeschnetzeltes in Senfsahne	162
Linguine mit Pancetta	112	Putencurry mit Datteln.....	164
One-Pot-Pasta mit Thunfisch	114	Osso Buco mit Putenfleisch.....	166
Pasta mit Aubergine und Gorgonzola.....	116	Putenrollbraten mit Äpfeln.....	168



Wachteln mit Rosinen.....	170	Schweinefleisch mit Piment.....	224
Entenbrust mit Ananas.....	172	Bohneneintopf auf französische Art.....	226
Entenbrustfilets mit Orange.....	174	Schinken mit Ananas.....	228
Burger mit Avocado.....	176	Lammschulter mit Knoblauch.....	230
Zucchini mit Hackfüllung.....	178	Lammschulter in Orangensauce.....	232
Hackfleischpfanne mit Kreuzkümmel-Karotten.....	180	Lammkoteletts mit Schinken.....	234
Hackbällchen in Tomatensauce.....	182	Lammkoteletts mit Ziegenkäse.....	236
Chili con Carne extra leicht.....	184	Lammfleisch in Quarksauce.....	238
Gemüsesuppe mit Hackbällchen.....	186	Lammspieße mit getrockneten Aprikosen.....	240
Gefüllte Zucchini marokkanische Art.....	188	Lachspäckchen mit Fenchel.....	242
Rinderschmorfleisch in würziger Biersauce.....	190	Marinierter Lachs in Orangensaft.....	244
Rinder-Tournedos mit Zwiebelmus.....	192	Lachs mit Kräuterkruste.....	246
Rindfleisch mit Schalotten.....	194	Kabeljau mit Rauchfleisch.....	248
Kalbsmedaillons mit Roquefort.....	196	Seelachsrollchen mit Parmaschinken....	250
Kalbsnuss mit Honigkarotten.....	198	Seelachs mit Karotten und Zitrone.....	252
Kalbsschnitzel natur mit Champignons.....	200	Seeteufel mit Cidre.....	254
Kalbsschnitzel mit Gewürzkruste.....	202	Seeteufel mit Safran auf spanische Art.....	256
Kalbsfilet mit Zitrone.....	204	Seeteufel mit Avocado.....	258
Kaninchen in Senfsauce.....	206	Forelle mit Mandeln.....	260
Kaninchen mit Backpflaumen.....	208	Dorade in der Salzkruste.....	262
Kaninchen in Weißwein.....	210	Seezunge mit Artischocken.....	264
Schweinebraten mit Aprikosen.....	212	Rotbarbe mit Schinken.....	266
Schweinekoteletts mit Honig.....	214	Rotbarben mit Basilikum.....	268
Schweinefilet mit Roquefort.....	216	Sardinen mit Kräuterfüllung.....	270
Schweinebraten mit Honig.....	218	Curry-Garnelen in Kokossauce.....	272
Schweinefilet mit Süßkartoffelpüree.....	220	Jakobsmuschel-Garnelen-Pfanne.....	274
Schweinebraten mit eingelegten Zitronen.....	222	Garnelen mit Whisky.....	276
		Jakobsmuscheln in Whiskysahne.....	278

Desserts

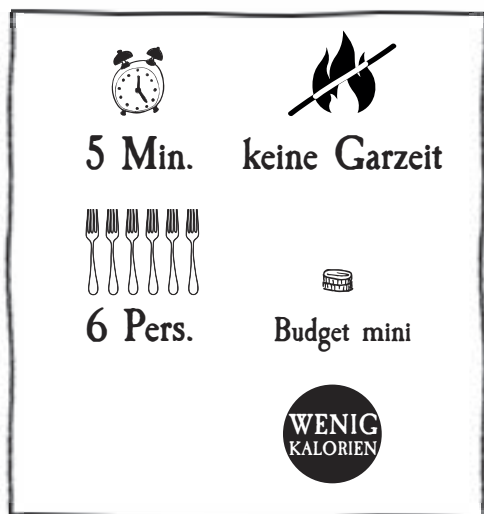


Jakobsmuscheln mit Champignon- Rahmsauce.....	280
Tintenfisch mit Tomaten und Weißwein.....	282
Tintenfischringe in Tomatensauce.....	284
Miesmuscheln in Currysahne	286
Fischauflauf nach Art der Provence	288
Kabeljauauflauf.....	290
Lachs-Kartoffel-Gratin.....	292
Kartoffelgratin Dauphinois	294
Tomatenaufbau mit Ziegenkäse.....	296
Überbackener Blumenkohl mit Pancetta.....	298
Kürbis-Kartoffel-Gratin.....	300
Gefüllte Tomaten mit Mandeln und Haferflocken	302
Surimi-Pfanne mit Lauch.....	304
Grünes Curry mit Gemüse.....	306
Paprikapfanne mit Ei und Schinken.....	308
Tortilla auf spanische Art.....	310
Omelett mit Ziegenkäse und Minze.....	312
Gebackenes Omelett mit Tomatensauce	314
Eier mit Tomaten und Knoblauch	316
Rührei mit grünem Spargel	318
Studentenreis für Eilige	320
Puten-Cordon-Bleu mit Zucchini	322
Kartoffeltaler mit Schinken	324

Obstauflauf mit Winterfrüchten.....	326
Mangoaufbau mit Tapioka	328
Apfel-Crumble.....	330
Fruchtsalat Tropicana.....	332
Flambierte Bananen	334
Feigen im Päckchen	336
Apfeltarte nach Art der Normandie.....	338
Apfelrührkuchen schnell und einfach.....	340
Magischer Ofenpfannkuchen.....	342
Kalte Schnauze mit Kaffee	344
Crème Caramel.....	346
Aufbau mit Sommerbeeren	348
Bratäpfel mit Mäusespeck.....	350
Tiramisu mit Himbeeren.....	352
Apfelrosen	354
Rosencreme mit Himbeeren.....	356
Panna Cotta mit Kaffee	358
Mousse au Chocolat.....	360
Crème Brûlée mit Veilchensirup	362
Milchreis	364
Quarkspeise mit Erdbeeren	366
Zitronengelee.....	368
Mandelkuchen.....	370
Schoko-Birnen-Cookies	372
Zarte Mandelkuchlein	374
Schokobananen im Teigmantel.....	376



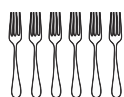
THUNFISCHAUFSTRICH



5 Min.



keine Garzeit



6 Pers.



Budget mini



200 g

Thunfisch natur (Konserve)



1 Becher

Naturjoghurt (150 g)



1 TL

scharfer Senf




1 TL

Zitronensaft

1 Alle Zutaten bis auf die Schnittlauchröllchen in einen Mixer geben und zu einem dicken Aufstrich verarbeiten.

2 Den Aufstrich in eine Schale füllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen garnieren und mit getoasteten Baguettescheiben servieren.

 Noch cremiger wird der Thunfischaufstrich, wenn Sie den Joghurt durch 150 Gramm Speisequark (20 %) oder Frischkäse ersetzen.



2 TL


Schnittlauchröllchen


... und außerdem
Salz und Pfeffer





ROTE-BETE-CREME


mit Thunfisch



10 Min.


keine Garzeit


6 Pers.


Budget mini


IDEAL FÜR GÄSTE


WENIG KALORIEN



1

garte Rote Bete



150 g

Thunfisch natur
(Konserven)



120 g

Quark



1

Ei

1 Die Rote Bete in Stücke schneiden und mit Thunfisch und Quark im Mixer zu einer glatten Creme verarbeiten.

2 Das Ei hart kochen, schälen und mit einer Gabel zerdrücken.

3 Die Bete-Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Förmchen oder kleine Gläser füllen. Mit Ei und Petersilie bestreuen.



3 EL

gehackte Petersilie

... und außerdem
Salz und Pfeffer



FRISCHKÄSEKUGELN

mit Trauben



24

blaue Trauben



200 g

Ziegenfrischkäse



2 EL

Mohn

1 Den Frischkäse in 24 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Dabei jeweils 1 Traube einschließen.

2 Die Frischkäsekugeln im Mohn wenden. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren je einen kleinen Holzspieß hineinstecken.

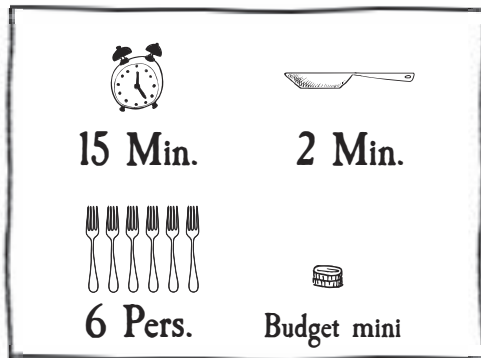


Sie können die Kugeln alternativ auch in Sesamsaat oder Leinsamen wenden.



BACKPFLAUMEN-BONBONS

mit Schinken



4

Yufka-Teigblätter



12

entsteinte Backpflaumen

1 Die Teigblätter in je sechs Rechtecke schneiden. Die Schinkenscheiben je in 3 Streifen schneiden und die Pflaumen damit umwickeln. Die Pflaumen halbieren.

2 Die Pflaumenhälften wie Bonbons in die Teigstücke wickeln. Die Enden mit Küchengarn zubinden.

3 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Bonbons darin 2 Minuten unter regelmäßigem Wenden braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und das Küchengarn entfernen.




4 Scheiben

roher Schinken



1–2 EL


Olivenöl


 *Yufka-Teig erhalten Sie in türkischen Lebensmittelgeschäften. Sie können ihn auch durch Filo- oder Strudelteig aus dem Kühlregal ersetzen.*





SCHWEINEFILET



im Kräutermantel


10 Min.


keine Garzeit


6 Pers.


4 Tage



Budget mittel



450 g

Schweinefilet



130 g

grobes Salz



1 Msp.

Pfeffer



2 EL

Kräuter der Provence

1 Grobes Salz, Pfeffer und Kräuter auf einem sauberen Tuch mischen. Das Filet darauflegen und mit der Würzmischung einreiben. Den Rosmarin aufs Fleisch legen.

2 Das Filet fest in das Küchentuch einschlagen und 4 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks ziehen lassen. Die Würzmischung abkratzen und das Filet in feine Scheiben schneiden.



Probieren Sie das Rezept auch einmal mit Entenbrustfilets.



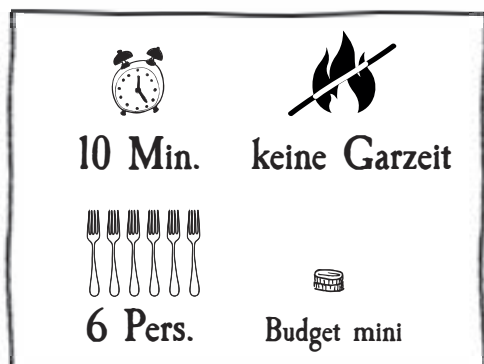
1 Zweig

Rosmarin



RÖLLCHEN

aus Schinken und Frischkäse



4

Weizentortillas



4 EL

Frischkäse

1 Die Tortillas einzeln jeweils 25 Sekunden in der Mikrowelle erwärmen.

2 Den Frischkäse mit den Schnittlauchröllchen verrühren. Salzen und pfeffern. Die Tortillas damit bestreichen und mit je 1 Schinkenscheibe und 2 Salatblättern belegen.

3 Die Tortillas aufrollen, in Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren in Scheiben schneiden.



1 EL

Schnittlauchröllchen



4 Scheiben

Kochschinken



8 Blätter


Kopfsalat

... und außerdem
Salz und Pfeffer




BIRNEN-TAPAS


mit Bündnerfleisch




10 Min.



15 Min.



6 Pers.



Budget mittel

IDEAL
FÜR
GÄSTE



3
Birnen



130 g
Ricotta



90 g
Blauschimmelkäse




9 Scheiben
Bündnerfleisch

1 Den Backofen auf 210 °C vorheizen.

2 Jede Birne in 6 Scheiben schneiden und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 15 Minuten im Ofen garen. Erkalten lassen.

3 Ricotta und Käse in einer Schüssel glatt rühren. Die Scheiben Bündnerfleisch längs halbieren und auf die Birnenscheiben legen. Je 1 Esslöffel Käsemischung darauf verstreichen. Mit dem Chilipulver bestreuen.

 Wenn Sie es nicht so scharf mögen, verwenden Sie nur eine kleine Prise Chilipulver. Sie können es auch durch Paprikapulver ersetzen.

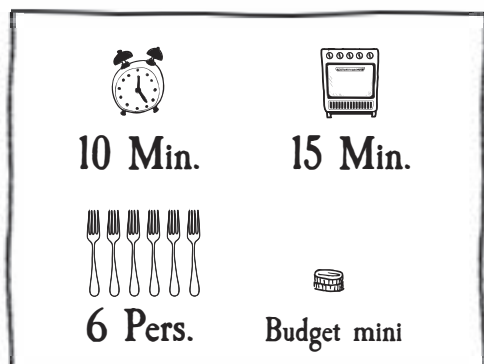


1 TL
Chilipulver oder
Piment d'Espelette



PIZZA-SCHNECKEN

vom Muffinblech



1 Packung

ausgerollter Pizzateig




3 EL

Tomatensauce

1 Den Backofen auf 210 °C vorheizen.
Den Pizzateig mit der Tomatensauce bestreichen. Schinken und Käse darauf verteilen. Die Teigplatte aufrollen.

2 Die Rolle in 5 Zentimeter breite Stücke schneiden, diese in die Vertiefungen eines Muffinblechs setzen. Mit Oregano bestreuen und 15 Minuten im Ofen backen.

 *Kein Muffinblech? Dann bereiten Sie den Teig wie die Schweineöhrchen (s. S. 30) zu: Tomatensauce, Schinken und Käse mixen und auf der Teigplatte verstreichen. Von beiden Kurzseiten her aufrollen. In Frischhaltefolie geschlagen 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten bei 210 °C backen.*



6 Scheiben

Lachsschinken



3 EL

geriebener Emmentaler




1 Msp.


getrockneter Oregano





COOKIES


mit Ziegenkäse und Nüssen


15 Min.


10 Min.


6 Pers.


Budget mittel


**VEGE-
TARISCH**



120 g

Ziegenweichkäse



1 Handvoll

Haselnüsse



50 g

Mandelmus (Biomarkt)



1

Ei



120 g

Weizenmehl



1 Zweig

Thymian

1 Den Backofen auf 210 °C vorheizen.

2 Den Ziegenkäse zerdrücken. Mit Mandelmus, Ei, Mehl und ein paar Thymianblättchen verrühren und zu kleinen Kugeln formen. Wenn der Teig zu weich ist, noch etwas mehr Mehl einarbeiten.


3 Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit einem Löffelrücken flach drücken.

4 Je ein paar Nüsse in die Cookies drücken und diese etwa 10 Minuten im Ofen backen.




PARTYRÖLLCHEN


mit Räucherlachs




10 Min.




keine Garzeit



6 Pers.



Budget mittel





4

Buchweizenpfannkuchen



4 Scheiben

Räucherlachs



150 g

Crème fraîche



2 TL

rosa Pfefferbeeren



Buchweizenpfannkuchen finden Sie in gut sortierten Supermärkten im Kühlregal.



2 TL

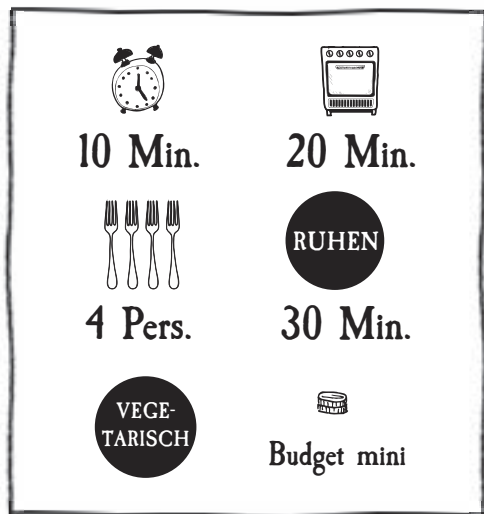
Zitronensaft

**... und außerdem
Salz und Pfeffer**



SCHWEINEÖHRCHEN

mit Tomatenfüllung




1 Packung
Blätterteig



3 EL
Tomatenmark

1 Die Blätterteigplatte ausrollen, mit dem Tomatenmark bestreichen und mit dem Käse bestreuen. Von den beiden Kurzseiten her bis zur Mitte aufrollen. In Frischhaltefolie einschlagen und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Rolle in 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 20 Minuten im Ofen backen.

 Sie können das Tomatenmark durch dieselbe Menge Pesto ersetzen.




2 EL
geriebener Emmentaler




CHAMPIGNONS


mit Ziegenkäsefüllung




15 Min.




20–30 Min.



6 Pers.



Budget mittel



VEGETARISCH



12
große Champignons



100 g
Ziegenfrischkäse



1 EL
Crème fraîche



1 TL
Honig

1 Den Backofen auf 150 °C vorheizen.
Die Stiele aus den Champignons herauschneiden und fein hacken. Den Frischkäse mit Crème fraîche und Honig verrühren. Salzen und pfeffern. Die Champignonstiele und den gehackten Schnittlauch unterziehen.

2 Die Champignonkappen mit der Frischkäsemischung füllen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. 30 Minuten im Ofen garen.








2 Halme
Schnittlauch

... und außerdem
Salz und Pfeffer



BLÄTTERTEIGRÄDER

mit Tapenade

	
15 Min.	20 Min.
	
4 Pers.	30 Min.
	
	Budget mittel



1 Packung
Blätterteig



100 g
entsteinte schwarze Oliven



3 EL
Kapern




25 g
Sardellenfilets

1 Für die Tapenade Oliven, Kapern, Sardellen und Olivenöl zu einer glatten Paste mixen. Auf der Blätterteigplatte verstreichen. Von einer Kurzseite her aufrollen. In Frischhaltefolie einschlagen und 30 Minuten ins Gefrierfach geben.

2 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Rolle in 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

3 Die Blätterteigräder auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 20 Minuten im Ofen backen.

 Sie können die Räder auch mit fertig ausgerolltem Pizzateig zubereiten.



4 EL
Olivenöl



FISCHKRAPFEN


auf karibische Art



1 Zwiebel, Knoblauch und Chilischote klein schneiden. Alles mit Eiern, Milch und Petersilie in einer Schüssel verrühren. Den Fisch in kleine Stücke zerteilen und unterziehen. Die Masse 1 Stunde ziehen lassen.

2 Die Masse zu Kugeln formen. Reichlich Öl in einem großen Topf sehr heiß werden lassen und die Kugeln darin etwa 5 Minuten frittieren.

3 Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß servieren.

 Zur Abwechslung können Sie den Kabeljau durch einen anderen festfleischigen Fisch ersetzen.



200 g

Kabeljau



2

Eier



100 ml

Milch



½

Zwiebel



2

Knoblauchzehen

... und außerdem

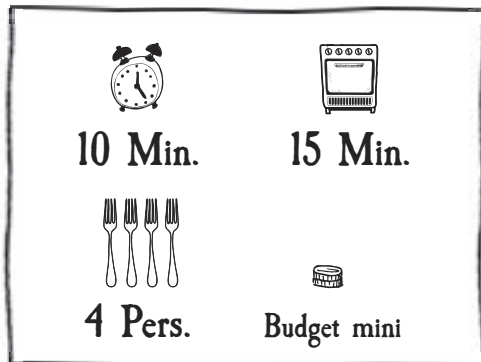
1 kleine Chilischote

1 EL gehackte Petersilie

Öl zum Frittieren



EIER IM SPECKKÖRBCHEN



4

Eier



4 Scheiben

durchwachsener Speck



4 Scheiben

Toast



4 TL

Kochsahne (15 %)

1 Aus den Toasts vier Kreise ausstechen und in die Vertiefungen eines Muffinblechs drücken.

2 Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
Die Speckscheiben in einer Antihaf-Pfanne von beiden Seiten anbräunen und ringförmig auf die Brotkreise in den Muffin-Vertiefungen setzen.

3 Je 1 Ei hineinschlagen. Mit der Kochsahne beträufeln. Salzen und pfeffern. Etwa 15 Minuten im Ofen backen.



Mit einem Salat mit Nüssen wird daraus ein schneller Feinschmeckerimbiss.

... und außerdem
Salz und Pfeffer

