

# Omas Ratz-Fatz- Rezepte

Schnelle Küche aus dem  
vorigen Jahrhundert



**REGIONALIA**  
VERLAG

Omas Ratz-Fatz-Rezepte  
Schnelle Küche aus dem vorigen Jahrhundert

# Omas Ratz-Fatz- Rezepte

## Impressum

Omas Ratz-Fatz-Rezepte – Schnelle Küche aus dem vorigen Jahrhundert

1. Auflage 2020

Regionalia Verlag, ein Imprint der Kraterleuchten GmbH, Gartenstraße 3, 54550 Daun

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung, Umschlag: Björn Pollmeyer

Satz: Manuela Wirtz

Gedruckt auf feinstem Schleipen-Papier aus deutscher Herstellung

Hergestellt in der Europäischen Union, Finidr, CZ



ISBN 978-3-95540-347-8  
[www.regionalia-verlag.de](http://www.regionalia-verlag.de)

## Bildnachweis

iStock.com: tupungato (Illustrationen), Halfpoint (Seite 8), ykuslandia (S. 10), terra24 (S. 20), unipict (S. 22), HandmadePictures (S. 29), DronG (S. 32), gabort71 (S. 36), bhofack2 (S. 39), kabVisio (S. 40), nobtis (S. 49), -lvinst- (S. 55), MSPhotographic (S. 58), Mladenovic (S. 62), jueraphoto (S. 70), batuhan toker (S. 75), MarenWischniewski (S. 79), Vladimir Venediktov (S. 80), Mariha-kitchen (S. 84), Sergey Nazarov (S. 89), nobtis (S. 93), Ja'Crispy (S. 94), undefined undefined (S. 98), Peter Hofstetter (S. 102), Lena\_Zajchikova (S. 105), bhofack2 (S. 113), Ekaterina Morozova (S. 114), Azurita (S. 117), oksana\_nazarchuk (S. 123), Xavier Montero Llorens (S. 124), derausdo (S. 126)

Schnelle Küche aus dem vorigen  
Jahrhundert



**REGIONALIA**  
VERLAG

# Inhalt

**Vorwort .....** ..... 9

**Die schnelle Küche .....** ..... 11

Tipps für die »schnelle Küche« -Vorratshaltung und Vorratsschaffung ..... 12

**Schnellgerichte für den kleinen Hunger oder als Entree .....** 23

Gebratene Tomaten mit Ziegenkäse ..... 24

Strammer Max ..... 25

Kräuterrührei ..... 26

Omas Eiersalat ..... 27

Rote-Bete-Salat ..... 28

Rindertartar ..... 30

Flottes Erbsensüppchen ..... 31

Omelett mit Gemüse ..... 33

Feldsalat mit Walnüssen ..... 34

Räucherforellencreme ..... 35

Herzhafte Quarkspeise ..... 37

Schinken-Käse-Toast ..... 38

**Schnelles aus der Pfanne .....** ..... 41

Möhren-Brokkoli-Champignon-Pfanne ..... 42

Zucchini-Puffer ..... 43

Kartoffelpuffer ..... 44

Bratkartoffeln mit Speck ..... 45

Großmutters Kartoffelpfanne ..... 46

Schnelle Hackfleischpfanne ..... 47

Putenfleisch mit Champignons ..... 48

Schweinefilet in Knoblauch-Kräuter-Kruste ..... 50

Rindersteaks mit gemischten Pilzen ..... 51

Großmutters gefüllte Kalbschnitzel ..... 52

Omas feine Frikadellen ..... 53

Lammkoteletts mit Thymian-Knoblauch-Marinade ..... 54

Steakpfanne nach Omis Art ..... 56

Kalbsleber mit Röstzwiebeln ..... 57

Reispfanne mit Hackfleisch ..... 59

Omas feine Schnitzelröllchen ..... 60

Schweinesteaks mit Zwiebeln ..... 61

<b>Ruck, zuck fertig: Nudelgerichte .....</b>	<b>63</b>
Knoblauch-Spaghetti .....	64
Spaghetti mit Pfifferlingen .....	65
Grüne Nudeln mit Lammfleisch .....	66
Spätzle mit Champignons .....	67
Spaghetti mit Thunfisch-Sauce .....	68
Nudeln mit Lauch und Schinken .....	69
<b>Eintopfgerichte .....</b>	<b>71</b>
Sauerkraut-Bohnen-Topf .....	72
Kartoffel-Gemüse-Topf .....	73
Schnitzeleintopf .....	74
Hähnchenbrust-Eintopf .....	76
Gemüsetopf mit Wiener Würstchen .....	77
Kartoffeltopf mit Mettwürstchen .....	78
<b>Blitzschnelle Fischgerichte .....</b>	<b>81</b>
Gebratene Garnelen .....	82
Seelachs mit Knoblauch und Rosmarin .....	83
Schollenfilets mit Gurkensalat .....	85
Würzige Forellen im Speckmantel .....	86
Zanderfilet auf Gemüse .....	87
Gegrillte Barben .....	88
Gegrillter Lachs mit würzigem Spinat .....	90
Kabeljau im Speckmantel mit Kartoffelstampf .....	91
Seelachs mit Fenchel .....	92

<b>Rasche Backofengerichte .....</b>	<b>95</b>
Spinatstrudel .....	96
Flammkuchen .....	97
Gnocchi-Auflauf mit Hackfleisch .....	99
Gefüllte Paprika .....	100
Bratäpfel mit Blutwurstfüllung .....	101
<b>Süße Versuchungen .....</b>	<b>103</b>
Zwetschgengrütze .....	104
Gebackene Grießküchlein mit Kirschkompost .....	106
Heiße Apfelnachspeise .....	108
Himbeerjoghurt mit karamellisierten Mandeln .....	109
Preiselbeerschaum .....	110
Brombeer kompott .....	111
Apfelpfannkuchen .....	112
<b>Im Handumdrehen fertig: leckere Kuchen .....</b>	<b>115</b>
Himbeer-Honig-Muffins .....	116
Stachelbeerkranz .....	118
Käsekuchen mit Johannisbeeren .....	119
Schokoladentorte mit Erdbeeren .....	120
Omas Apfelkuchen »ruck, zuck« .....	122
Zitronenkuchen .....	125



# Vorwort

Zeit ist gerade heutzutage etwas, das die Menschen im Alltagsleben nicht im Überfluss haben. Lange Arbeitszeiten, Stress und Freizeitbeschäftigungen lassen viele »Geplagte« häufig zu Fast Food greifen. Diese Art der Ernährung ist auf die Dauer ungesund und schadet langfristig auch der Figur.

Noch vor einigen Jahren, als sich unsere Großmütter überwiegend um Haushalt und Herd kümmern mussten, stand immer eine köstliche Mahlzeit auf dem Tisch, Fertigerichte und Imbisse waren ihnen fremd. Aber auch die Oma von damals wusste schon, wie sie mit wenigen Handgriffen, der richtigen Vorratshaltung und genauem Zeitmanagement Köstliches auf den Tisch bringen konnte.

In diesem Buch finden Sie wertvolle Tipps, wie Sie mit frischen Zutaten schnelle, aber dennoch leckere Speisen »zaubern« können.

Machen Sie es der Oma nach und kochen Sie herrliche Gerichte, die sich im Handumdrehen umsetzen lassen.

# Sauerkraut-Bohnen-Topf

 15 Minuten +  etwa 25 Minuten  
für 4 Personen

## Zutaten

250 g Fleischwurst • 2 Zwiebeln • 2 rote Paprikaschoten • 1 Dose weiße Bohnen (425 ml)  
3 EL Öl • 850 ml Sauerkraut • 500 ml Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer  
1 EL gehackte Petersilie

## Zubereitung

Die Wurst von der Pelle befreien, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprika putzen, waschen und nicht zu klein würfeln.

Die Bohnen in ein Sieb gießen und abspülen.

Öl in einem Topf erhitzen und die Wurst darin kurz anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln und Paprika im Bratfett andünsten, Sauerkraut und Brühe hinzufügen. Die Bohnen zum Sauerkraut geben, das Ganze einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten garen. Wurstscheiben kurz vor Ende der Garzeit zugeben und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauerkraut-Bohnen-Topf auf tiefe Teller geben, Petersilie darüberstreuen und servieren. Für den großen Hunger können Sie zu diesem Gericht auch Salzkartoffeln reichen, sonst ein herhaftes Bauernbrot.

# Kartoffel-Gemüse-Topf

 25 Minuten +  etwa 15 Minuten  
für 4 Personen

## Zutaten

1 Zwiebel • 500 g große Kartoffeln • 200 g Schweinemett • 5 EL Öl  
800 ml Gemüsebrühe • 150 g Suppengemüse (TK) • Salz • Pfeffer  
2 Lorbeerblätter • 1 EL Schnittlauchröllchen • Chiliflocken

## Zubereitung

Die Zwiebel schälen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Mett zu kleinen Bällchen formen.

3 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Kartoffeln darin andünsten. Gemüsebrühe und Suppengemüse zugeben und das Ganze aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Lorbeerblättern würzen. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.

Währenddessen das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mettbällchen darin von allen Seiten in etwa 10 Minuten gar braten. Lorbeerblätter aus dem Eintopf entfernen und den Eintopf mit dem Schneidstab etwas pürieren, durchrühren und abschmecken. Die Mettbällchen dazugeben und mit Schnittlauch und einigen Chiliflocken bestreut servieren. Wer mag, kann dazu frisches Brot servieren.

# Stachelbeerkrantz

 20 Minuten +  25–30 Minuten  
für 4 Personen

## Zutaten

500 g reife Stachelbeeren • 200 g Mehl, Type 550 • 2 TL Backpulver • 100 g Magerquark  
5 EL Milch • 4 EL Öl • 100 g Marzipanrohmasse • 1 EL Semmelbrösel • 1 EL Rohrzucker  
Saft von 1/2 Zitrone • Etwa 6 EL Puderzucker

Außerdem: Mehl für die Arbeitsfläche • Backpapier

## Zubereitung

Die Stachelbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen, verlesen und große Beeren halbieren. Mehl sieben und mit dem Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Quark, 4 EL Milch und Öl dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 30 x 40 cm) ausrollen. Marzipanrohmasse in kleine Würfel schneiden und auf dem Teig verteilen. Stachelbeeren, Semmelbrösel und Rohrzucker mischen, ebenfalls auf dem Teig verteilen, dabei an allen Seiten einen etwa 2 cm breiten Rand freilassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Teig von der Längsseite zu einer Rolle aufrollen und dabei leicht andrücken. Das Backblech mit Backpapier auslegen, die Rolle darauflegen und zu einem Kranz formen. Die Enden der Rolle zusammendrücken. Die Teigoberfläche mit einem spitzen Messer zickzackartig einschneiden und mit der übrigen Milch bestreichen. Im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 25–30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und den Kranz auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. Den Zitronensaft mit Puderzucker zu einem Guss verrühren. Den lauwarmen Stachelbeerkrantz damit bestreichen und vollständig auskühlen lassen.

# Käsekuchen mit Johannisbeeren

 20 Minuten (ohne Kühlungszeit)  
für 4–6 Personen

## Zutaten

200 g Löffelbiskuits • 125 g Butter • 1 Pkg. Vanillepudding-Pulver (für 500 ml Milch)  
500 ml Milch • 500 g Quark • Saft von 1/2 Zitrone • 40 g Zucker  
300 g Johannisbeeren • 6 Blatt Gelatine • 400 ml Sahne

Außerdem: Gefrierbeutel • Klarsichtfolie

## Zubereitung

Die Biskuits in einen Gefrierbeutel geben und mit Hilfe von einem Nudelholz zerkleinern. Die Butter auslassen, aber nicht bräunen und unter die Kekse geben. Die Masse auf dem Boden einer Springform (Ø 26 cm) verteilen und andrücken.

Aus Puddingpulver und Milch nach Packungsanleitung einen Pudding zubereiten. Mit Klarsichtfolie abdecken, damit sich keine Haut bildet, und abkühlen lassen. Anschließend mit Quark, Zitronensaft und Zucker verrühren. Die Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und mit Hilfe einer Gabel von den Rispen streifen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und quellen lassen.

Die Beeren unter die Quarkmasse heben. Die Sahne steifschlagen und ebenfalls unter die Quarkmasse ziehen. Die Gelatine erwärmen, bis sie komplett gelöst ist, und rasch in die Creme rühren. Die Masse auf den Keksbodyn geben und das Ganze im Kühlschrank etwa 2 Stunden fest werden lassen.