

Omas Ratz-Fatz- Rezepte

Schnelle Küche aus dem
vorigen Jahrhundert



REGIONALIA
VERLAG

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

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 Schleifen-Papier aus deutscher Herstellung
Hergestellt in der Europäischen Union, Finidr, CZ



ISBN 978-3-95540-347-8
www.regionalia-verlag.de

Bildnachweis

iStock.com: tupungato (Illustrationen), Halfpoint (Seite 8), vkuslandia (S. 10), terra24 (S. 20), unpict (S. 22), HandmadePictures (S. 29), DronG (S. 32), gabort71 (S. 36), bhofack2 (S. 39), kabVisio (S. 40), nobtis (S. 49), -lvinst- (S. 55), MSPPhotographic (S. 58), Mladenovic (S. 62), juefraphoto (S. 70), batuhan toker (S. 75), MarenWischnewski (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)

Omas Ratz-Fatz- Rezepte

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 Kalbsschnitzel.....	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

Ruck, zuck fertig: Nudelgerichte	63
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
 Eintopfgerichte.....	 71
Sauerkraut-Bohnen-Topf.....	72
Kartoffel-Gemüse-Topf	73
Schnitzleintopf.....	74
Hähnchenbrust-Eintopf	76
Gemüsetopf mit Wiener Würstchen.....	77
Kartoffeltopf mit Mettwurstchen	78
 Blitzschnelle Fischgerichte	 81
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

Rasche Backofengerichte	95
Spinatstrudel	96
Flammkuchen.....	97
Gnocchi-Auflauf mit Hackfleisch	99
Gefüllte Paprika	100
Bratäpfel mit Blutwurstfüllung	101
 Süße Versuchungen.....	 103
Zwetschgengrütze	104
Gebackene Grießküchlein mit Kirschkompott.....	106
Heiße Apfelnachspeise.....	108
Himbeerjoghurt mit karamellisierten Mandeln.....	109
Preiselbeerschaum.....	110
Brombeerkompott	111
Apfelpfannkuchen	112
 Im Handumdrehen fertig: leckere Kuchen	 115
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, Fertiggerichte 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 herzhaftes 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.

Stachelbeerkranz

 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 ½ 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 Stachelbeerkranz 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 ½ 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 Keksboden geben und das Ganze im Kühlschrank etwa 2 Stunden fest werden lassen.