

TANJA DUSY

ICH KOCH' MIR WAS

Single-Rezepte
mit Sinn
und Geschmack

GU

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4
Dinner for one – so geht Single-Küche	6
Der schlaue Single-Vorrat	8
Genau passend	10
Restlos glücklich	12
Die übrigen Verdächtigen	14



Der kleine Imbiss

Seite 18

Ob als fauler Sofa-Snack, zum Mitnehmen oder als schnelles Abendessen: Hier kommen kleine, feine Mahlzeiten für rund um die Uhr.



Gemüse richtig satt

Seite 48

Aber bitte mit Farbe: Hier präsentiert sich die Single-Alltagsküche von ihrer saisonalen und frischen Seite, denn auch Gemüse kann mal solo!



Ein bisschen Fisch & Fleisch

Seite 90

Klar, auch sie dürfen beim »Dinner for one« mal im Mittelpunkt stehen. Am besten mit viel Gemüse und anderen gesunden Beilagen – eben wie hier.



Auch mal süß

Seite 132

Yummy Seelentröster statt fettes Hüftgold? Feine Goodies mit frischem Obst, gesunden Milchprodukten und wenig(er) Zucker machen es möglich.

Rezeptregister 154

Hier finden Sie nicht nur alle Rezepte und deren Hauptzutaten alphabetisch geordnet, sondern können auch nachschlagen, welche Rezepte Sie mit typischen Resten wie einem Klecks Sahne kochen können.

Bildnachweis 156

Impressum 158



EINFACH, GUT, MAL NUR FÜR MICH

Und jetzt auch noch kochen! Das denke ich mir oft – nach einem langen Arbeitstag, wenn ich viel unterwegs war, der Kopf übervoll und der Magen leer ist. Zum Glück habe ich als Single nicht mehr den Zwang, für eine ganze Familie sorgen zu müssen – der Herd kann also auch mal kalt bleiben. Aber Käsebröte, Tiefkühlpizza oder Lieferservice sind für mich auf Dauer keine Option. Genauso wenig wie Vorkochen. Im Gegensatz zu einer Freundin, die gerne einen riesigen Topf Gulasch kocht, davon vier Tage isst oder den Rest einfriert, mag ich's lieber spontan, frisch und abwechslungsreich.

Dazu braucht es die passenden Single-Rezepte – mit einer Mischung aus einigen frischen, möglichst saisonalen und gesunden Zutaten und solchen, die einfach immer im Haus sind. Rezepte, die ohne großes Brimborium gelingen und bei denen ich schnell etwas Gutes auf dem Teller habe, ohne dass ich dafür zehn Töpfe und anschließend Stunden für den Abwasch brauche. Rezepte, die zwar schlicht und einfach in der Zubereitung sind, die aber trotzdem etwas Pfiff haben, denn für langweiliges Essen mag ich nicht am Herd stehen. Und Rezepte, die möglichst wortwörtlich restlos passend für eine Person sind – ohne dass danach fünf angebrochene Lebensmittelpackungen, die nie wieder gebraucht werden, im Schrank stehen oder tagelang eine halbe Paprika im Kühlschrank herumliegt.

Dafür habe ich in diesem Buch zum einen eine bestimmte Auswahl an Zutaten getroffen, die immer wieder vorkommen. Speziell solche, die wie geschaffen für Singles sind, weil sie mengenmäßig genau passend und dazu noch schnell in der Zubereitung sind. Andere, wie ein ganzer Wirsing oder ein Kürbis, kommen gleich in mehreren Rezepten vor, damit auch größere Gemüse oder eine ganze Familienpackung Singles restlos glücklich machen – zu finden sind diese Rezepte dann ganz einfach unter den jeweiligen Zutaten auf einen Blick im Register.

Meist werden wenige Töpfe, oftmals nur eine Pfanne oder ein Blech verwendet. Ab und an wird einmal gekocht und zweimal gegessen – immer dann, wenn ein bisschen aufwendiger gekocht wird, wie z. B. Gnocchi oder Tomatensauce, und wenn es sich lohnt, den Rest in möglichst anderer, variiert Form an einem anderen Tag zu essen. Das alles spart Abwasch, Zeit, Nerven und hilft, die alltäglichen Herausforderungen in der Küche gelassener zu nehmen und mehr Spaß dabei zu haben.

Denn Kochen ist etwas Schönes, auch wenn es ein bisschen Arbeit macht. Kreatives Experimentieren, mit Zutaten zu jonglieren und es auch mal nicht ganz so genau nehmen, gehört für mich dazu. Darum gibt es als kleines Extra häufiger die Austausch-Bar mit Vorschlägen für alternative Zutaten. Damit lassen sich die Rezepte saisonal oder einfach ganz nach persönlichem Gusto abwandeln.

Der schlaue Single-Vorrat

Single oder nicht Single – das ist in Sachen Grundvorrat eigentlich nicht die Frage. Ein paar Zutaten sind aber gerade für den Mini-Haushalt superpraktisch und sollten nicht fehlen – für ein schnelles »Dinner for one«!

Im Vorratschrank

Mehl, Zucker, Reis und Nudeln sind als lang haltbare Basics im Schrank unverzichtbar. Genau wie Essig und Öl. Schlaue Singles haben hier gleich zwei: ein gutes (natives) Salatöl (z. B. Olivenöl) und ein hochofenzugfähiges Öl (z. B. Rapsöl oder raffiniertes Olivenöl zum Braten, das auch als Bratöl im Supermarkt verkauft wird). Instant-Brühepulver (immer passend: Gemüsebrühe) ist nicht nur Grundlage für Suppe oder Eintopf, sondern auch zusätzliche Würze in Saucen und Gemüsegerichten. Wer's fein mag, stellt sich noch ein paar Gläser Fond in den Schrank. Reste davon lassen sich perfekt in kleinen Behältern einfrieren und später als Würze direkt gefroren in Saucen oder Suppen verwenden.

Was nicht fehlen sollte: Instant-Couscous und Bulgur, rote oder gelbe Linsen, die wesentlich schneller garen als normale, und asiatische Nudeln (z. B. Mie-Nudeln oder Soba-Nudeln), die oft nur kurz mit heißem Wasser übergossen oder gegart werden müssen. Als Konserven ein echtes Muss: (weiße) Bohnen, Kichererbsen und Tomaten in Dosen (oder Gläsern), evtl. auch noch eine Dose Kokosmilch (oder ein Tetrapak).

Im Kühlschrank

Sahne, saure Sahne, Schmand oder Crème fraîche runden Gerichte harmonisch ab und verleihen Saucen milde Cremigkeit – allerdings genügen bei Single-Rezepten meist ein paar Löffel davon. Damit nicht mehrere verschiedene, angebrochene Milchprodukte im Kühlschrank stehen, können sie im Regelfall problemlos untereinander ausgetauscht werden. Parmesan, Schafskäse, cremiger Ziegenkäse und sahniger Mozzarella sind weniger Brotbelag als eher ergänzende Kochzutaten – einfach ideal, weil sie länger bis sehr lange haltbar sind.

Im Tiefkühlgerät

Tiefgefrorene Fischfilets, Garnelen und auch Blätterteig eignen sich sehr gut für die schnelle Single-Küche. Und TK-Gemüse wie Erbsen, Spinat, Bohnen etc. sind eine ideale Alternative zu frischem Gemüse, nicht zuletzt, weil sie sich ganz nach Bedarf portionsweise aus der Packung entnehmen lassen.



Im Gewürzregal

Salz und Pfeffer braucht's immer. Und oft auch ein bisschen Paprikapulver – in milder, edelsüßer Variante oder scharf in Form von Chilipulver, Cayennepfeffer oder Chiliflocken. Hier reicht eines (es darf bei den Rezepten getauscht werden). Harissa, die nordafrikanische Chilipaste oder eine Chilisauce (z. B. Sriracha) sorgen ebenfalls für Schärfe und lassen sich selbst angebrochen im Kühlschrank bis zu einem Jahr aufbewahren. Auch hier gilt: Tauschen ist erlaubt! Ein echter Liebling und enorm vielseitig: gemahlener Kreuzkümmel, der sich besonders für orientalisches angehauchte Gerichte eignet. Da Gewürze meist in winzigen Mengen verwendet werden, können sie besonders im Single-Haushalt alt werden und ihr Aroma verlieren. Praktisch sind daher Gewürzmischungen wie Currypulver oder Ras el Hanout, mit denen gleich viele Gerichte gekonnt eine Prise Exotik erhalten. Das gilt auch für Sojasauce.

Die kleinen Extras

Ein Glas guter Senf, Sardellen, Kapern, Oliven, eingelegte Tomaten, Essiggürkchen, Nüsse oder Saaten – damit lassen sich viele Gerichte aromatisch noch toppen. Tahin (Sesammus aus dem Glas) ist genau wie anderes Nussmus eine tolle pflanzliche Alternative für Milchprodukte, die Cremigkeit in Dips und Dressing bringt – ganz zu schweigen vom intensiv-nussigen Aroma.

Die übrigen Verdächtigen

Kartoffeln, Reis und Nudeln – von den üblichen, typischen Beilagen bleiben dummerweise häufig Reste übrig. Damit lässt sich zaubern, wie man auf den folgenden Seiten sieht. Und daher kochen schlaue, vorausschauende Singles oft schon die doppelte Menge.

Kartoffeln

... für 1 Portion als Beilage (150–200 g) unter fließendem Wasser abbürsten und in einen passenden Topf geben. So viel Wasser dazugeben, dass sie eben bedeckt sind. Das Wasser leicht zum Kochen bringen, nach Wunsch leicht salzen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze je nach Größe in 20–25 Min. zugedeckt garen. Für Salzkartoffeln einfach schälen, in größere Stücke schneiden und das Kochwasser salzen – ansonsten ist die Zubereitung völlig gleich.

Reis

... für 1 Portion als Beilage (60–70 g) in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die doppelte Menge Wasser (also bei 60 bzw. 70 g Reis 120 bzw. 140 ml) aufkochen und salzen. Den Reis dazugeben und ca. 2 Min. sprudelnd kochen lassen. Dann bei kleiner bis mittlerer Hitze in ca. 15 Min. fertig garen. Reis am Ende noch 3–5 Min. auf kleinster Stufe ausquellen lassen.

Nudeln

... für 1 Person als Beilage (80 g) oder als Hauptgericht (125 g) einfach in gut 1 l kochendes, gesalzenes Wasser geben und offen, leicht sprudelnd nach Packungsanweisung garen. Für andere Mengen gilt die grobe Faustregel $100 : 10 : 1 =$ das Verhältnis Nudeln in Gramm : Salz in Gramm : Wasser in Litern.

Quetschkartoffeln

Besser als Pommes: 1 Portion gegarte Pellkartoffeln mit einem Kartoffelstampfer ca. 2 cm flach drücken, sodass sie an den Seiten aufspringen. Mit 1 EL Olivenöl (oder zerlassener Butter) bepinseln, auf ein Blech legen, salzen und pfeffern. Im Ofen bei 200° in 25–30 Min. knusprig braun backen und mit Quark oder einem Dip und Salat genießen. Wer will, kann die Kartoffeln auch ca. 5 Min. vor Garzeitende mit geriebenem (Berg-)Käse bestreuen und überbacken.

Gröstl

Perfekt als Resteverwertung: 1 Portion gegarte Pellkartoffeln pellen und in ca. 1,5 cm dicke Stücke schneiden. In 1 EL Öl in ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze knusprig braun braten, dabei mehrmals wenden. Dann klein gewürfelte Bratenreste, gekochten Schinken, Kasseler, Speck oder Räucherwurst und 1 in Streifen geschnittene kleine Zwiebel dazugeben. Alles mit etwas getrocknetem Majoran oder Oregano, Salz und Pfeffer würzen und weitere 5–10 Min. braten, bis die Zwiebelstreifen leicht gebräunt sind. Für eine Veggie-Variante ca. 125 kleine geviertelte Champignons und evtl. 1 TL Butter zu den gebräunten Kartoffeln geben und dann alles ca. 5 Min. bei mittlerer bis großer Hitze braten. Wer will, gibt noch Zwiebeln und etwas gehackten Knoblauch dazu, würzt mit getrocknetem Oregano und mischt dann unter die fertigen Kartoffeln noch Oliven oder in Streifen geschnittene, in Öl eingelegte getrocknete Tomaten, halbierte Kirschtomaten und/oder etwas klein geschnittenen Rucola.



Restlos glücklich - Avocado

Die übrige Avocadohälfte eignet sich perfekt für einen Avocado-Toast: 1 Scheibe Sauerteig- oder Weißbrot im Toaster rösten. Das Avocado-Fruchtfleisch aus der Schale lösen, auf das Brot legen und mit einer Gabel darauf zermusen, salzen und pfeffern. Darauf passt dann, was gerade noch an kleinen, feinen Dingen im Haus ist, z. B. halbierte Kirschtomaten, Radieschenscheiben, gehackte Walnüsse oder Rauchmandeln, ein in Scheiben geschnittenes, hart gekochtes Ei und/oder frische Kresse.



Spargel-Avocado-Salat

Für 1 Person

15 Min. Zubereitung

ca. 645 kcal

250 g grüner Spargel

1 Orange

½ TL Dijon-Senf

1 TL Weißweinessig

Salz

Pfeffer

3 EL Olivenöl

1 Stängel Estragon (ersatzweise 2 Stängel Basilikum)

1 Romana-Salatherz

½ reife Avocado

1 Den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Stangen evtl. im unteren Drittel mit einem Sparschäler schälen, dann die Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Ausreichend Wasser in einem Topf aufkochen, salzen, den Spargel dazugeben und in 3–4 Min. so garen, dass er noch etwas Biss hat. Den Spargel anschließend in ein Sieb abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Orange halbieren. Eine Hälfte auspressen und den Saft mit Senf und Essig verrühren. Die Mischung salzen und pfeffern, dann das Öl kräftig unterschlagen. Estragon waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein zerschneiden. Estragon und Spargelstücke unter das Dressing mischen.

3 Den Strunk vom Salat wegschneiden, dann die Blätter in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern.

4 Die übrige Orangenhälfte mit der Schnittseite nach unten auf ein Brett legen und die Schale samt weißer Haut von oben nach unten ringsum wegschneiden. Dann die Orangenhälfte in Scheiben schneiden, diese vierteln und die Kerne entfernen, den Saft dabei auffangen.

5 Die Avocado aus der Schale lösen, längs halbieren, dann quer in Scheiben schneiden und mit dem aufgefangenen Orangensaft mischen. Salatblätter, Orangenscheiben und Avocado mit dem marinierten Spargel mischen und genießen.

Semmelknödel mit Pilzragout

Für 1 Person (2 Portionen
Knödel)

40 Min. Zubereitung

ca. 930 kcal (insgesamt)

2 altbackene Brötchen
(ca. 125 g)
3 Schalotten
½ Bund Petersilie
1 EL Butter
100 ml Milch
1 Ei (M)
Salz | Pfeffer
frisch geriebene Muskat-
nuss
2 EL Semmelbrösel (falls
nötig)
200 g gemischte Pilze (Pfif-
ferlinge und Waldpilze; er-
satzweise Champignons)
1 Stängel Thymian (ersatz-
weise 2 Msp. getrockne-
ter Thymian)
1 EL Olivenöl
2 EL Cognac (nach Belieben)
100 g Gemüsebrühe
60 g Sahne
2 TL Crème fraîche
2 Spritzer Zitronensaft

1 Die Brötchen 1–1,5 cm groß würfeln und in eine Schüssel geben. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein zerschneiden. Zwei Drittel der Schalotten in der Butter in einem beschichteten Pfännchen bei kleiner bis mittlerer Hitze goldgelb und weich dünsten. Gegen Ende die Hälfte der Petersilie unterrühren und leicht zusammenfallen lassen, dann alles vom Herd nehmen.

2 Die Milch lauwarm erhitzen. Drei Viertel der Milch und die Petersilien-Schalotten-Mischung zu den Brötchenwürfeln geben, alles gut mischen und 10–15 Min. ziehen lassen. Dann das Ei verquirlen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und gründlich unter die Brötchenmasse mengen. Sollte die Masse sehr trocken sein, noch etwas Milch dazugeben, sollte sie zu feucht sein, 1–2 EL Semmelbrösel unterarbeiten. Aus der Masse vier kleine Knödel formen.

3 In einem großen Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen und salzen, dann die Hitze reduzieren. Die Knödel hineingeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze in 15–20 Min. offen gar ziehen lassen.

4 Inzwischen die Pilze säubern, ggf. waschen und trocken tupfen. Pilze in Stücke schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin die Pilze 2–3 Min. unter Rühren bei großer Hitze anbraten. Übrige Schalottenwürfel und Thymian dazugeben und alles bei mittlerer Hitze weitere 2–3 Min. braten. Mit Cognac und Gemüsebrühe ablöschen. Die Flüssigkeit ca. 3 Min bei großer Hitze einkochen lassen.

5 Sahne und Crème fraîche unterrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und in 2–4 Min. cremig einkochen lassen. Übrige Petersilie untermischen und das Ragout mit Zitronensaft abschmecken. Die Knödel mit einer Siebkelle aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Das Ragout in einen tiefen Teller geben, zwei Knödel daraufsetzen. Die übrigen Knödel z. B. mit Kohlsalat genießen (s. Tipp rechts). Sie halten sich abgekühlt und in einem Gefrierbeutel verpackt gut 2 Tage im Kühlschrank. Wer will, kann sie auch einfrieren.



Einmal kochen – zweimal essen

Für gebratene Knödel mit Kohlsalat 150 g Spitzkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und mit den Händen durchkneten, bis der Kohl weicher wird. 30 g Räucherspeck fein würfeln und in 1 TL Öl in einem Pfännchen langsam knusprig braun braten. Den Speck samt ausgetretenem Fett zum Kohl geben und mit ¼ TL grob gemahlenem oder zerhacktem Kümmel, 1 EL Öl und 1 ½ EL Weißweinessig untermischen. 2 gegarte, kalte Semmelknödel in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne in etwas Butterschmalz beidseitig goldgelb braten, dann mit dem Salat genießen.



Restlos glücklich - Kichererbsen

Falls $\frac{1}{2}$ Dose Kichererbsen übrig ist: Für einen sättigenden Salat 1 Mini-Gurke (oder knapp $\frac{1}{2}$ Salatgurke) waschen, längs vierteln und in Stücke schneiden. 4 Kirschtomaten waschen und vierteln. 2 Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in Ringe schneiden. 2 EL Zitronensaft und 1 EL Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und 2 Msp. gemahlenem Kreuzkümmel würzen. Die übrigen Kichererbsen (ca. 120 g) aus der Dose in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit den vorbereiteten Zutaten und dem Dressing mischen. Salat ca. 10 Min. ziehen lassen, dann nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Wer mag, mischt noch gehackte Petersilie unter.

Auberginenragout mit Kichererbsen

Für 1 Person

10 Min. Zubereitung

30 Min. Garen

ca. 570 kcal

1 kleine Aubergine

(ca. 200 g)

1 Knoblauchzehe

1 Mini-Dose Kichererbsen

(ca. 130 g Abtropfgewicht;
oder ½ Dose;

ca. 120 g Abtropfgewicht)

3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

75 ml Weißwein (nach Belie-
ben)

250 g stückige Tomaten
(Tetrapak)

¼ TL getrockneter Oregano

½ TL Ras el Hanout

¼ Bund Petersilie

1 Die Aubergine waschen, putzen und in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

2 In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, darin die Auberginen unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie ringsum leicht gebräunt sind. Die Hälfte des Knoblauchs unterrühren, salzen, pfeffern und kurz mitbraten, dann die Auberginen aus dem Topf nehmen.

3 Übriges Öl (1 EL) in den Topf geben und erhitzen. Den restlichen Knoblauch darin bei kleiner bis mittlerer Hitze andünsten. Mit Weißwein oder 75 ml Wasser ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. Tomaten in den Topf geben. Auberginen, Kichererbsen und 75 ml Wasser unterrühren. Alles mit Oregano, Ras el Hanout, Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt garen, dabei zwischendurch ab und zu umrühren und, falls nötig, wenig Wasser dazugeben. Dann das Ragout nochmals 5–8 Min. offen bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen.

4 Währenddessen die Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob zerschneiden. Einen großen Teil davon unter das Kichererbsenragout rühren. Ragout kurz abkühlen lassen, dann in einen tiefen Teller oder eine Schale geben, mit restlicher Petersilie bestreuen und mit Fladenbrot oder Couscous servieren.

Mediterrane *Paprika-Fisch-Pfanne*

Für 1 Person

35 Min. Zubereitung

ca. 590 kcal

180 g festfleischiges Fischfilet (z. B. Heilbutt oder Seelachs)

Salz

Pfeffer

1 rote Spitzpaprika

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Bio-Orange

1 TL Kapern

8 grüne Oliven (ohne Stein)

2 EL Olivenöl

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

2 Msp. Chilipulver

5 Stängel Petersilie

1 Das Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in 4–5 größere Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Spitzpaprika waschen und halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, Hälften quer in 5 mm dicke Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, den Knoblauch fein würfeln.

2 Die Orange heiß waschen und abtrocknen, dann aus der Mitte zwei Scheiben herausschneiden, den Saft aus den übrigen Hälften auspressen. Die Orangenscheiben vierteln, dabei evtl. Kerne entfernen. Die Kapern grob hacken, die Oliven in Scheiben schneiden.

3 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin die Zwiebelstreifen goldgelb andünsten. Paprika und Knoblauch dazugeben und unter Rühren 1–3 Min. anbraten, anschließend mit gut der Hälfte Orangensaft ablöschen. Orangensaft fast vollständig verkochen lassen, dann die Tomaten dazugeben. Orangenscheiben, Kapern und Oliven dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und offen bei mittlerer Hitze 10–12 Min. garen und leicht einkochen lassen. Sollte die Tomatensauce zu dem Zeitpunkt schon sehr eingekocht sein, evtl. nochmals etwas Orangensaft oder Wasser dazugeben. Dann alles zugedeckt weitere 5–10 Min. garen, bis die Paprika weich sind.

4 Fischstücke einlegen und etwas Tomatensauce darüberlöffeln. Den Fisch in 8–10 Min. zugedeckt bei kleinster Hitze in der Sauce gar ziehen lassen. Währenddessen die Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob zerschneiden. Die Fischpfanne damit bestreuen. Dazu passt frisches Baguette, Reis oder Couscous.



Pfannengyros mit Minzdip

Für 1 Person

25 Min. Zubereitung

30 Min. Marinieren

ca. 590 kcal

Für das Gyros:

150 g Putenschnitzel

1 kleine rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 ½ EL Olivenöl

knapp ½ TL getrockneter
Oregano

¾ TL edelsüßes Paprikapul-
ver

3 Msp. Chilipulver

knapp ½ TL gemahlener
Kreuzkümmel

Salz | Pfeffer

1 grüne Paprikaschote

Für den Dip:

100 g griechischer Joghurt
(10 % Fett)

1 Knoblauchzehe

¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

Salz | Pfeffer

2 Stängel Minze

1 Für das Gyros das Fleisch quer in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und die Hälften längs in schmale Streifen schneiden. Knoblauch in eine Schüssel pressen und mit 2 EL Olivenöl, Oregano und den Gewürzen verrühren, salzen und pfeffern. Das Fleisch mit den Zwiebeln untermischen und ca. 30 Min. (gerne auch länger) zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

2 Inzwischen für den Dip den Joghurt in ein Schälchen geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Joghurt mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und unterrühren. Den Dip, falls nötig, zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

3 Die Paprika waschen und halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, Hälften längs in schmale Streifen schneiden. Übriges Öl (½ EL) in einem beschichteten Pfännchen erhitzen. Das Fleisch samt Marinade und Zwiebeln dazugeben und bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren ringsum braun braten, dann aus der Pfanne nehmen.

4 Die Paprika in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 2–3 Min. braten. Salzen, pfeffern, mit 2–4 EL Wasser ablöschen, dann das Gemüse bei mittlerer Hitze in 3–5 Min. zugedeckt weicher schmoren, danach offen 2–3 Min. garen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Putenfleisch samt Bratensaft und Zwiebeln in die Pfanne geben, mit der Paprika mischen und alles bei kleiner bis mittlerer Hitze heiß werden lassen. Das Gyros mit dem Dip und Fladenbrot oder Reis genießen oder alles mit etwas Salat in eine Pitatasche packen.



Gebratene Aprikosen mit Joghurtcreme

Für 1 Person

15 Min. Zubereitung

24 Std. (über Nacht) Ruhen

ca. 415 kcal

Für die Joghurtcreme und zum Bestreuen:

200 g griechischer Joghurt
(10 % Fett)

Salz

2 EL Mandelblättchen

1 TL Puderzucker

Für die Aprikosen:

3 Aprikosen

1 EL Butter

1 EL Honig (+ Honig zum
Beträufeln)

1 TL Zitronensaft

1 Stängel Basilikum

1 Für die Joghurtcreme ein feines Sieb mit einem sauberen Tuch auslegen. Joghurt mit 1 Prise Salz mischen und hineingeben, das Tuch über dem Joghurt zu einem Beutel zusammenlegen. Das Sieb über eine Schüssel hängen und den Joghurt über Nacht im Kühlschrank ca. 24 Std. abtropfen lassen. Am nächsten Tag das Tuch oben zusammenfassen und zusammendrehen, dabei nochmals so viel Flüssigkeit wie möglich aus dem Joghurt auspressen.

2 Die Mandelblättchen in einem beschichteten Pfännchen ohne Fett leicht hellbraun anrösten, dann den Puderzucker darüberstreuen und unter Rühren karamellisieren lassen. Die Mandelblättchen aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

3 Das Pfännchen sauber wischen. Aprikosen waschen, halbieren und den Stein entfernen. Die Butter in einem beschichteten Pfännchen schmelzen. Die Aprikosen mit der Schnittseite nach unten einlegen und ca. 1 Min. bei mittlerer Hitze braten. Honig dazugeben und in 2–3 Min. hellbraun karamellisieren lassen, dabei die Aprikosen mehrmals im Karamellsud wenden. Vom Herd nehmen und den Zitronensaft darüberträufeln. Nach Wunsch die karamellisierten Aprikosen lauwarm oder vollständig abkühlen lassen.

4 Basilikum waschen und trocken schütteln, 2–3 Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Joghurtcreme mit einem Löffel abstechen und als Bällchen oder Nocken auf einen Teller geben. Die Aprikosen mit dem Garsud drumherum verteilen. Alles mit Mandelblättchen und Basilikum bestreuen und mit Honig beträufeln.



Einmal kochen – zweimal essen

Am besten gleich 500 g Joghurt über Nacht wie beschrieben abtropfen und fest werden lassen. Einen Teil der ausgedrückten Joghurtmasse für das Dessert verwenden; den Rest einfach so als Frischkäse (z. B. leicht mit Currypulver, getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen) verwenden oder zu Bällchen formen, in gehackten Kräutern wälzen und als Topping für Salate nutzen.





LUST AUF *LECKERES KOCHEN* NUR FÜR DICH?

Mit diesem Buch wird Solo-Kochen zum entspannten Top-Event! Denn hier gibt's über 70 smarte Rezepte, die einfach, schnell und total flexibel sind – perfekt für deinen Alltag! Egal, ob du nach Feierabend was Schnelles brauchst oder Lust auf saisonale Highlights hast, hier findest du alles: leicht nachkochbar und ohne nervigen Zutaten-Overload.

Das Beste: Nie wieder halbvolle Packungen oder nervige Reste, die im Kühlschrank versauern. Mit cleveren Tipps, Verweisen und einem ausführlichen Rezept- und Reste-Register wird aus jedem Leftover noch ein kleines Festmahl. Lust auf easy Küche, die Spaß macht?

Dann schnapp dir dein Buch und los geht's –

Solo-Kochen

war noch nie so gut!



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

PEFC/04-32-0928

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9603-3



9 783833 896033

www.gu.de