

RAINER SASS

SCHNELLES für Zwei



*Kochen für Zwei,
die endlich
Zeit haben
zu genießen*





Statt eines Vorworts	7
----------------------------	---

KOCHEN FÜR ZWEI

Alles, was Genuss zu zweit braucht.....	10
Rainers Lieblingsvorräte	12
Rainers Lieblingskäse.....	14
Baguette.....	16
Rainers einzigartiger Gemüsefond.....	18
Rainers bester Allzeitfond	20
Rainers Lieblings-Tomatensugo.....	22
DIE ultimativen Würzmarinaden	24
Rainers Lieblingsdrinks	26

REZEPTE

SCHNELLE PASTA FÜR ZWEI	35
--------------------------------------	----

SCHNELLER SALAT FÜR ZWEI	57
---------------------------------------	----

SCHNELLES FLEISCH FÜR ZWEI	79
---	----

SCHNELLER FISCH FÜR ZWEI	107
---------------------------------------	-----

SCHNELLES GEMÜSE FÜR ZWEI	133
--	-----

SCHNELLE KLEINIGKEITEN FÜR ZWEI	155
--	-----

SCHNELLE DESSERTS FÜR ZWEI	169
---	-----

Rezeptregister	188
----------------------	-----

Impressum	190
-----------------	-----

SPAGHETTI *mit Garnelen*



für 2 Personen

ZUTATEN

- 10 mittelgroße rohe Garnelen mit Schale (MSC-Siegel)
- ½ Bio-Orange
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 TL kleine Kapern
- 3 eingelegte getrocknete Tomaten (oder 3 Kirschtomaten)
- ½ kleine Chilischote
- 1 Zweig Rosmarin
- 200 g Spaghetti
- Salz
- 5 EL Olivenöl
- 5 EL sehr trockener Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 2 EL Zitronensaft

01. Die Garnelen schälen und den dunklen Darm herausziehen. Die Orangenschale mit einem Zestenreißer abziehen und in feine Streifen schneiden. Den Saft der Orange auspressen. Schalotte und Knoblauch schälen und hacken. Frühlingszwiebel putzen, waschen, fein schneiden. Kapern und Tomaten klein schneiden. Chilischote waschen und putzen, Rosmarin waschen, trocknen, die Nadeln abzupfen. Chili und Rosmarin hacken.

02. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in sprudelnd kochendem Salzwasser al dente garen.

03. Inzwischen das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebel darin andünsten. Tomaten, Kapern, Wermut, Orangensaft und -schale und Zitronensaft hinzufügen und bei geringer Hitze 3 Min. köcheln lassen. Die Garnelen hineinlegen und in 4 Min. gar ziehen lassen. Zwischendurch wenden. Den Sud mit Salz abschmecken.

04. Die Spaghetti abgießen und tropfnass unter die Garnelen mischen.

KRABBENSALAT *mal anders*





*Besonders gut
schmecken natürlich
frische Krabben
direkt vom Kutter.*

für 2 Personen

ZUTATEN

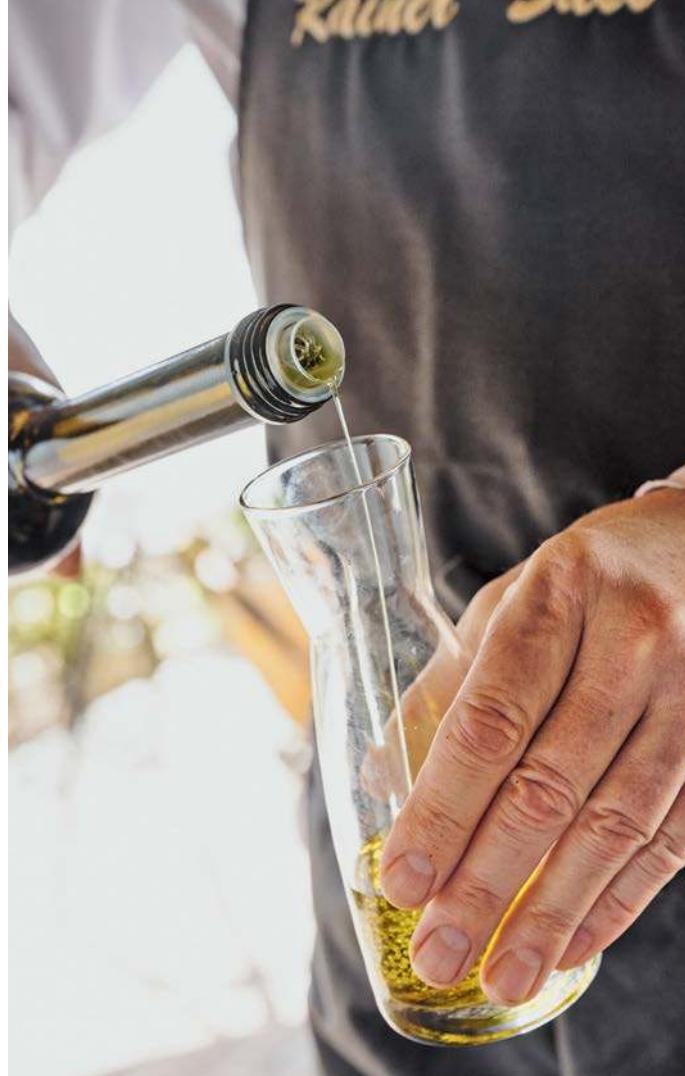
200 g Nordseekrabbenfleisch
1 Möhre
1 Schalotte
1 Frühlingszwiebel
Olivenöl
Salz
Zucker
¼ Bund Dill
¼ Bund Petersilie
4 Minzeblättchen
2 Scheiben kernlose Wassermelone
nach Belieben Zitronensaft

01. Das Krabbenfleisch kurz abspülen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

02. Möhre schälen und putzen, Schalotte schälen und beides in sehr feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in sehr feine Röllchen schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse darin in 2 Min. gar dünsten. Mit Salz und Zucker würzen. Abkühlen lassen.

03. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen sehr fein hacken. Krabben, Gemüse und Kräuter mischen. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Stifte schneiden. Die Melone ganz kurz in heißem Olivenöl anbraten. Auf Teller geben. Den Krabbensalat darauf anrichten. Mit Radieschen bestreuen und einen Hauch Olivenöl darübergießen. Wer mag, gibt noch ein wenig Zitronensaft dazu.





OBSTKUCHEN für Zwei



für 2 Personen

ZUTATEN

175 g weiche Butter
100 g Zucker
3 Eier
125 g Mehl
½ TL Backpulver
Salz
abgeriebene Schale von
1 Bio-Zitrone
Mark von 1 Vanilleschote
300 g Obst je nach Saison
(Heidelbeeren, Äpfel, Birnen,
Pflaumen, Pfirsich, Mirabel-
len oder Kirschen)
eine gute Handvoll
Cantuccini (Mandelkekse)

AUSSERDEM

1 Springform (18 cm Ø)

01. Die Butter in einer Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Den Zucker unter Rühren dazugeben und schaumig schlagen. Die Eier nach und nach unterrühren. Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz, Zitronenschale und Vanillemark mischen. Die Mehlmischung langsam nach und nach unter die Butter-Zuckermasse rühren.

02. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Obst je nach Sorte waschen, schälen,

putzen und klein schneiden oder für mehr Fruchtgeschmack ganz lassen.

03. Die Springform einfetten. Die Cantuccini zerbröseln und auf dem Boden der Springform verteilen. Den Rührteig hineingeben und glatt streichen. Die Früchte darauf verteilen. Den Kuchen im heißen Ofen 45 Min. backen.

04. Den Kuchen herausnehmen und auskühlen lassen. Dazu passen leicht angeschlagene Sahne oder Vanilleeis (siehe Seite 176).

GENUSS, der verbindet



Kaum ein Moment bedeutet für den langjährigen Fernsehkoch Rainer Sass so viel wie ein gemeinsames Essen zu zweit. Allerhöchste Zeit, dieser besonderen Form des Genusses ein eigenes Buch zu widmen. Egal ob schnell und unkompliziert für den Feierabend oder raffiniert für einen besonderen Anlass: Rainer Sass weiß, wie man mit wenig Aufwand großen Geschmack auf den Teller bringt. Seine Rezepte sind perfekt auf zwei Portionen abgestimmt, alltagstauglich und voller Raffinesse.

Ein Buch voller 1-a-Rezepte und der typischen Prise Sass'schem Charme – für alle, die Zeit zu zweit mit gutem Essen feiern möchten.

www.gu.de

ISBN 978-3-7589-0123-2

