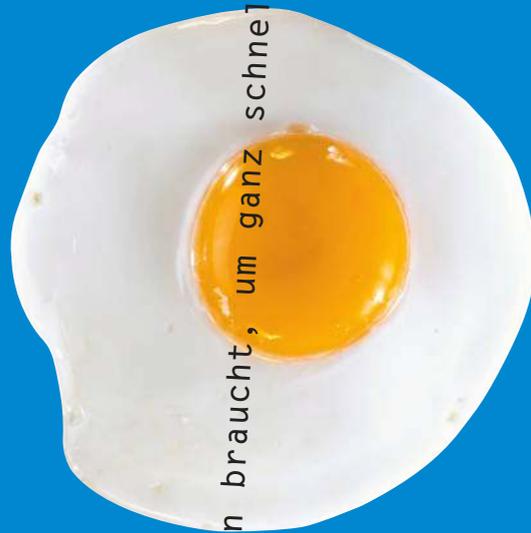


Quick Basics



Alles, was man braucht, um ganz schnell etwas Gutes zu kochen

G|U

Cornelia Schinharl Sebastian Dickhaut



Quick Basics Inhalt

Basic Rezepte

Salate & Suppen	22
Von Brotsalat mit Melone über Glasnudelsalat mit Paprika bis Linsensuppe mit Lauch und Apfel	
Pasta & mehr	50
Von Zitronennudeln mit Makrele über Pilaw mit Huhn bis Pellkartoffeln mit Eierquark	
Gemüse, Fisch & Fleisch	78
Von Wokgemüse mit Tofu über Fischgröstl mit Brot bis Pfefferlamm mit Tomatenpolenta	
Schnell im Ofen	112
Von Kräuterquarktaschen über Entenbrust mit Chilikirichen bis Couscous Tammtamm	
Register	138
Impressum	143
Kosmos Spiegelei	144

Basic Know-how

7 schnelle Helden – Zutaten, die Zeit schenken	6
7 schnelle Gehilfen – Aromen, die gleich wirken	8
4 flinke Sachen – Werkzeug, das beschleunigt	10
4 kurze Wege – Techniken, die es laufen lassen	12
Klug gekauft, ist Zeit gewonnen	14
Die besten Quick-Basic-Tricks	18

So schnell kann's schmecken

Wie ich mir in kurzer Zeit was Gutes mache und mich drüber freue.

Kochen kann entspannen, bereichern, aufmuntern, vereinen, beglücken – kurz, Kochen kann eine Freude im Leben sein. Aber dann und wann will ich schnell mal etwas anderes vom Leben (oder das Leben von mir). Weil's später geworden ist als gedacht. Weil ich doch noch ins Kino möchte oder was Anstrengendes zu erledigen habe oder ... – na ja, auf jeden Fall mag ich vorher noch schnell etwas essen. Oder ich will einfach mehr Zeit zum Essen haben, weil mich das am meisten freut. Wenn's schmeckt. Damit das alles rasch klappt, gibt's jetzt dieses Buch.

Quick Basics möchte, dass wir uns in kurzer Zeit was Gutes zu essen machen können, ohne dass Stress daraus wird. Und das fängt schon beim Einkaufen an. Viele Tipps verraten darum, wie ich die Shoppingtour am besten in meinen Alltag einbaue und welche Produkte richtig Schwung in meine Küche bringen. Damit der dort bleibt, findet man dazu das Wichtigste zu den Geräten, Techniken und Tricks, die das Kochen beschleunigen. Alles kurz und knackig, sodass wir auch fix loslegen können mit dem Wichtigsten – den mehr als 130 Rezepten und über 30 Varianten.

„Wie komme ich schnell zum guten Ziel?“ ist bei jedem Gericht die allererste Frage. Die Antwort: mit Zutaten, die leicht zu erhalten oder schon in unserer Küche sind, mit Zubereitungsarten, die uns Zeit schenken, mit Abkürzungen, die sinnvoll sind, und mit dem gewissen Etwas. Aber ohne kompliziertes Zeitmanagement, Vorratanlegen und Listenlesen. Damit selbst der Einsteiger in der Kochnische ruck, zuck etwas auf dem Teller hat – rund zwei Drittel der Rezepte sind in etwa 20 Minuten oder auch schon vorher fertig, der Rest dauert nur ein bisschen länger. Denn schnell gut zu kochen, das kann eine der größten Freuden im Leben sein.



7 schnelle Helden

Zutaten, die Zeit schenken

Kalt + warm: **die Gurke**

Manche Gemüse sind schon deswegen schnell, weil man mit ihnen so viel machen kann – Kühles und Erfrischendes, Warmes und Belebendes. Immer noch ein Geheimitipp ist da die Salatgurke. Ja klar, dass man mit ihr Gurkensalat, Tsatsiki und vielleicht noch Gazpacho zubereitet, ist kein Geheimnis. Doch da geht mehr: mit Äpfeln (siehe unten) und Zwiebeln raspeln und mit Zitronensaft und gehacktem Basilikum mischen – BBQ-Dip. Garnelen braten, danach Gurkenraspel mit viel Pfeffer und fein geriebener Zitronenschale in die Pfanne einrühren, zusammen servieren – feines Fast Food. Risotto mit Gurken ansetzen, Salatkartoffeln mit Gurken aufsetzen, Spaghetti mit Gurkenpesto (1 Teil grünes Pesto, 2 Teile geriebene Gurke) servieren – unbedingt ausprobieren! Weitere Kalt-Warm-Helden: Blattsalat (grob geschnitten mit gegarten Kartoffeln stampfen oder zum Schluss unters gedünstete Gemüse rühren), Tomaten (als Salat, Sugo oder Salsa, gegrillt oder geschmort), Zuckerschoten (ganz fein geschnitten im Salat oder im Ganzen in Butter gedünstet).



Süß + salzig: **der Apfel**

Wer beim Kochen nicht nur ins Gemüsefach, sondern auch mal in die Obstschale schaut, kann nur gewinnen: Erstens Geschmack, weil Süßes und Saures das Essen runder machen, und zweitens Zeit, weil wenig bis gar nicht gegart werden muss. Unser Superheld unter den Früchten ist dabei der Apfel – den kann man samt Schale in Salat oder Bratensauce raspeln, in Spalten im Wok mitbraten oder

zum Steak in Butter dünsten, im Ganzen als pikanten Bratapfel servieren oder einfach so essen, wenn es ganz schnell gehen muss. Genauso gut funktioniert das mit Birnen. Nektarinen sind toll in Salaten (in Spalten) und Salsas (gewürfelt oder püriert), halbierte Weintrauben erfrischen Herbstsalate und versüßen Bratensaucen.



Fix fertig: **der Zucchini**

Nur waschen, kaum putzen, kein Schälen, gleich schneiden – solche Gemüse mögen Quick-Köche, und wenn sie dann noch so vielseitig sind wie die Zucchini, ist es perfekt. In dicken Scheiben gebraten schmecken sie kräftiger als gedünstet, und wenn sie geraspelt werden, geht's noch fixer. Auch mal probieren: im Ganzen garen (etwa im Nudelwasser), dann schneiden und kurz in wenig Butter oder Öl schwenken – schön herb! Ebenfalls schnell fertig: Auberginen (in sehr dünnen Scheiben gebraten oder gegrillt), grüner Spargel (höchstens das untere Drittel schälen, in Stücken toll zum Wokken).



Fast nix zu machen: **die Garnele**

Keine Angst vor Meeresfrüchten – die machen nämlich viel her, aber kaum Arbeit. Allen voran die Garnele. Wer sie fertig gegart und geschält kauft, muss sie nur noch mit Sauce oder Salat mischen oder kann sie ganz kurz in der Pfanne in Knoblauchöl schwenken. Wem das zu einfach ist, nimmt rohe Garnelen, und wenn es besonders gut schmecken soll, rohe samt Schale. Die sind in ein paar Minuten gar, und das Schälchen übernehmen die Gäste am Tisch – das verbindet. Was ebenfalls fast keine Arbeit macht: Miesmuscheln garen – 5 Minuten kalt wässern, dann in Öl unterm Deckel braten, bis sie offen sind, Brot dazu, fertig. Und auch Calamariringe und Baby-Oktopus brauchen im Wok oder auf dem Grill nur 2–3 Minuten – längeres Garen würde sie nur zäh machen.



Alles in einem: **das Ei**

Klack, zisch, mmmm – kaum ein warmes Gericht ist schneller zubereitet als das gute, alte Spiegelei. Deswegen ist es der Titelheld dieses Buches. Und auch sonst kann das Ei dem Quick-Koch Superkräfte verleihen, weil es sofort greifbar, gleich gar und extrem vielseitig ist. Wir sagen nur: Rührei, Omelett, Eierbrot, Eiersalat, Ei im Glas, Mayonnaise, Zabaione, Pfannkuchen oder Blumenkohl polnisch. Und Eiertoast: Ei mit Reibekäse verrühren, Toast reintauchen und braten. Geht auch als Sandwich mit Pesto dazwischen. Mehr zum Ei auf Seite 144.



Schmeckt sofort: **das Würstchen**

Schön, wenn ein Fachmann die meiste Arbeit schon gemacht hat. So wie der Metzger beim Würstchen, das manche gleich aus dem Papier – ohne Umweg über die Küche – zu sich nehmen. Wer's wärmer will, muss aber auch nicht lange warten: Wurst und Wasser im Topf aufheizen, bis es fast kocht, Senf und Gebäck dazu, Mahlzeit! Zu simpel? Dann in Scheiben geschnitten in Butter braten und ein verrührtes Ei drübergeben, vielleicht noch mit etwas Parmesan und Schnittlauch darin. Oder Würstchensalat mit Frühlingzwiebeln, Dillspitzen und Senfdressing machen. Oder zu schnellen Verwandten greifen: Bratwürstchen (können auch in Rollbraten stecken oder mit ihrem Brät feines Gemüse füllen), Räucherspeck (im Ganzen im Eintopf mitkochen, gibt Geschmack und danach klein geschnitten eine deftige Einlage).



Extraschnell: **der Couscous**

Auch im Orient hat man nicht mehr alle Zeit der Welt – weswegen Couscous in den einschlägigen Läden vom Türken bis zum Biomarkt fast immer eine Instant-Sorte ist. Für diese wird wie beim Original Grieß (meistens Weizen, aber auch Hirse oder Gerste) mit wenig Wasser vermischt, gerieben und getrocknet, aber dann zudem noch vorgedämpft. Instant-Couscous muss nur kurz in kochend heißem Wasser quellen, um anschließend Salat, Beilage oder fixe Zutat in Suppen oder Gemüsetöpfen zu werden. Ähnlich fix geht das mit Bulgur, bei

dem Weizenkörner vorm Zerkleinern gedämpft wurden. Noch mehr schnelle Körner: Quinoa, Ebly oder Weizengrieß, aus dem nach Polenta-Art ein würziger Brei gekocht werden kann (und zum Panieren taugt er außerdem).

Auch noch schnell + gut:

Avocados und Möhren, Nudeln und Basmatireis, Rotkohl und Sauerkraut, Tomaten, Hülsenfrüchte aus Glas und Dose, TK-Erbesen und -Spinat.



Die besten Quick-Basic-Tricks



Würzöl machen

1• Würzöl gibt beim Salatmachen, Anbraten sowie als letzter Kick in Suppen oder übers Gemüse fix Geschmack. Dazu robuste mediterrane Kräuter am Zweig oder Aroma-Granaten wie Chili, Ingwer, Knoblauch grob zerkleinern. 2• Mit ganzen

Gewürzen in einem kleinen Topf großzügig mit Öl bedecken, bei geringster Stufe etwa 5 Minuten erhitzen. 3• Öl ganz auskühlen lassen. Dann entweder durch ein feines Sieb gießen (so bleibt die Würze sehr zart) oder samt Einlage abfüllen, die das Aroma noch reifen lässt. Kühl aufbewahren.



Eine schnelle Sauce

1• Gebratenes Steak oder Fischfilet aus der Pfanne nehmen (nicht auswischen) und im Bratsatz ein paar Zwiebelwürfel andünsten. 2• Mit 100 ml Wein (weiß,

rot, Apfel) oder Brühe (Gemüse, Rind, Fisch) ablöschen und um etwa die Hälfte einkochen lassen. 3• Nun nach und nach 4 EL kalte Butter einrühren, die Sauce passend abschmecken, fertig.



Sahne in Würfeln

1• Eiswürfelbehälter mit Sahne füllen und einfrieren. Dann bei Bedarf einige Würfel in Saucen oder Suppen oder zum Gemüse geben und damit cremig binden.



Tricks mit Zwiebeln

1• So lassen sich Zwiebeln fix schälen: halbieren, Wurzelansatz entfernen, Schale abziehen. Strunk nicht wegschneiden, er hält die Hälften beim Schneiden optimal

zusammen. 2• Zwiebelhälften mit der Schnittfläche auf die Arbeitsfläche legen, in Würfel oder Ringe schneiden. 3• Für einen Salat die geschnittene Zwiebel mit Salz mischen und kurz ziehen lassen, das

macht sie zarter und milder, dazu tritt Saft aus, der dem Dressing mehr Aroma gibt. 4• Zwiebeldünsten nur mit Deckel auf dem Topf: abtropfendes kondensiertes Wasser lässt die Zwiebel nicht anbrennen.



Butter mit Aroma

1• Würzbutter Typ 1: 250 g weiche Butter nach Geschmack mit Chili, Ingwer, Knoblauch, Zitruschale, zarten Kräutern, Senf, Kapern, Meerrettich, Sojasauce, ... verrühren, salzen. 2• Würzbutter Typ 2: 1 TL gemahlene Gewürze oder 2 EL gehackte ro-

buste Kräuter in 50 g Butter aufschäumen lassen, dann mit 200 g weicher Butter vermischen und salzen. 3• Würzbutter Typ 3: 2–3 TL ganze oder zerstoßene Gewürze (z. B. Fenchel, Kreuzkümmel, Pfefferkörner oder Wacholder) ½ Minute in 250 g Butter sanft erhitzen, salzen, fest werden lassen.

4• Dann Würzbutter esslöffelweise auf Backpapier geben und tiefkühlen (später die Portionen in Tüten verpacken). Verwendung: Würzbutter zum Dünsten von Gemüse, Braten von Fischfilets, Vollenden von Saucen oder Suppen nach Bedarf portionsweise dazugeben.



Brösel statt Parmesan

1• Weißbrot ohne Kruste grob zwischen den Händen zerreiben, in Olivenöl (gerne mit Knoblauch) rösten und statt Parmesan über Pasta, Gemüse, Salate, ... streuen.

Eine schnelle Kruste

1• 80 g Butter zerlassen und mit 150 g Semmelbröseln (50 g davon können gemahlene Nüsse sein) und 2 EL gehackten Kräutern mischen, nach Wunsch würzen.

2• Portionsweise gut verpacken und einfrieren (hält 2 Monate). 3• Bei Bedarf die benötigte Menge auftauen, Steaks, Fischfilets, Gemüsestücke damit bestreichen. Unterm Backofengrill goldbraun rösten.



Tricks mit Knoblauch

1• Von getrockneten Knoblauchzehen Spitze und Wurzelansatz abschneiden, so löst sich die Schale fast von selbst. 2• Frische Zehen kurz andrücken und

halbieren, dann geht das Schälen besser. 3• Statt Knoblauchpresse: grob gewürfelten Knoblauch mit etwas Salz bestreuen, kurz ziehen lassen und dann mit einer Gabel zur Paste zerreiben. 4• Aroma fürs

Steakfett: Knoblauch waschen, halbieren und mit den Schnittflächen ins Fett legen, bevor es erhitzt wird. Sobald der Knoblauch bräunt, entfernen (Knoblauchfleisch auf Röstbrot zum Steak genießen).

Salate & Suppen

Das Gute an Salaten und Suppen zum Sattessen ist, dass man gleich alles beisammen hat. Also nicht erst Forelle braten, Kartoffeln kochen und Erbsen dünsten muss, sondern nur etwas in einer Schüssel anmacht oder in einem Topf aufkocht. Die Vorbereitung kann ein bisschen dauern, dafür schenkt einem das Fertigwerden etwas Zeit: Beim Salat, weil er im Nu gemischt ist; bei der Suppe, weil wir noch etwas anderes machen können, während sie auf dem Herd steht. Genau das sind die beiden Basics fürs schnelle Kochen.





Grüner Salat mit Tofu

Der Klassiker auf Asiatisch

Zutaten für 4 Personen:

2 Bund Rucola
1 Bund Koriandergrün
4 Frühlingszwiebeln
250 g Tofu
Saft von 2 Limetten
5 EL Sojasauce
2 EL neutrales Öl
2 Avocados

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kalorien pro Portion: 380 kcal

1_Rucola von allen welken Blättern und dicken Stielen befreien, waschen, trocken schütteln und grob hacken. Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

2_Den Tofu in gut 1 cm große Würfel schneiden und mit 1 EL Limettensaft und 2 EL Sojasauce vermischen.



3_Den Rest des Limettensafts und der Sojasauce gut mit dem Öl verrühren. Die Avocados der Länge nach rundherum bis zum Kern einschneiden. Die Hälften gegeneinanderdrehen und auseinanderlösen, den Stein entfernen. Die Avocado schälen und mundgerecht würfeln.

4_Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Limetten-Soja-Dressing vermischen und den Salat gleich servieren. Dazu passen Reiswaffeln sehr gut.

TIPPS

Im Grunde funktioniert dieser Salat mit jedem Grün, das zart und aromatisch ist: Blattspinat, Romanablätter oder Brunnenkresse statt des Rucolas, oder Basilikum, Petersilie sowie in Maßen Minze statt des Korianders.

Auch fein: den marinierten Tofu abtropfen lassen und kurz in Öl anbraten.



Spargelsalat mit Rührei

Schmeckt lauwarm und kalt gleichermaßen gut

Zutaten für 4 Personen:

500 g grüner Spargel
Salz
Zucker
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill
4 EL Apfelessig
8 EL neutrales Öl
3 Eier (Größe M)
1 EL Butter

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kalorien pro Portion: 285 kcal

1_Den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in 4–5 cm lange Stücke schneiden, die Spitzen extra legen.

2_In einem weiten Topf 1 l Wasser mit je 1 TL Salz und Zucker aufkochen und den grünen Spargel darin in 5–6 Minuten bissfest garen – die Spitzen aber erst nach 2 Minuten dazugeben.



3_Inzwischen die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Dillspitzen abzupfen, beides in einer großen Salatschüssel mit dem Essig, je 1 Prise Salz und Zucker und dem Öl verrühren.

4_Gegarten Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben und samt 5 EL Kochsud in der Schüssel mit der Marinade mischen. Den Salat kurz ziehen lassen.

5_In der Zeit die Eier mit 1 Prise Salz glatt verquirlen. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen, Eier hineingießen und kurz stocken lassen. Dann die Eier mit einem Kochlöffel verrühren, bis sie ganz gestockt sind.

6_Die Rühreier in grobe Stücke teilen und behutsam mit dem Spargel vermengen. Gleich lauwarm genießen (oder auch erst noch 1 Stunde bei Raumtemperatur durchziehen lassen).



Lauwarmer Bohnensalat mit Makrele

Bistroküche to go

Zutaten für 4 Personen:

800 g rote oder weiße Bohnen
(aus Dose oder Glas)
100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
1 Knoblauchzehe
1 Kästchen Gartenkresse
4 EL Rotweinessig
Salz | Pfeffer
5 EL Gemüsebrühe
6 EL Olivenöl
2 geräucherte Makrelenfilets
(je etwa 120 g)

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Kalorien pro Portion: 410 kcal

1_Die Bohnen in ein Sieb gießen und heiß abbrausen, gut abtropfen lassen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kresse mit einer Küchenschere vom Beet schneiden.

2_In einem Topf Rotweinessig mit den Tomaten, dem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe verrühren, dann das Olivenöl einrühren. Alles sanft erhitzen und mit den Bohnen vermischen, vom Herd nehmen.

3_Die Haut von den Makrelenfilets abziehen und die Filets in mundgerechte Stücke teilen. Mit der Kresse unter den Salat mischen, abschmecken. Am besten mit Weißbrot servieren.

TIPP

Statt der Bohnen sind Kichererbsen aus der Dose oder selbst eine Linsensuppe (die Brühe erst in einem Sieb abtropfen lassen) eine klasse Basis für diesen Salat à la bistro. Statt Makrele schmeckt auch Räucheraal oder -forelle.



Pasta mit Lachs und Paprika

So was Feines in so kurzer Zeit!

Zutaten für 4 Personen:

500 g breite Bandnudeln (z. B. Tagliatelle oder Pappardelle)

Salz

300 g Lachsfilet

1 EL Zitronensaft

1 rote Paprikaschote

1 Zwiebel

1 EL neutrales Öl

1 EL Butter

125 g Sahne

je 1 TL edelsüßes und rosenscharfes Paprikapulver

Pfeffer

½ Bund Rucola oder Basilikum

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kalorien pro Portion: 755 kcal

1_ Für die Nudeln in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe al dente kochen.

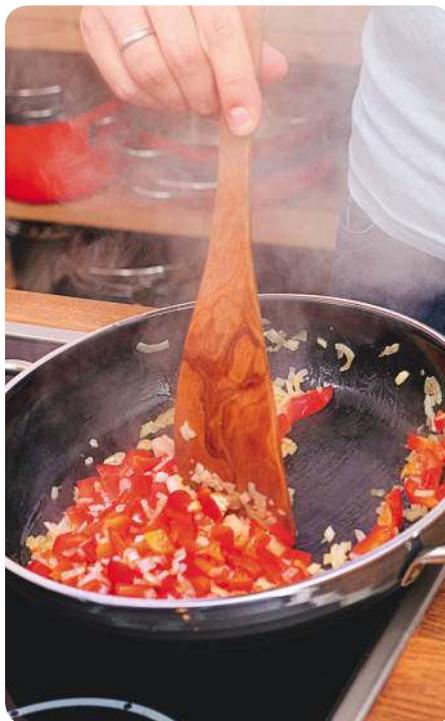
2_ Schon während das Wasser heiß wird, Lachsfilet in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft mischen. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

3_ Das Öl und die Butter in einem Topf erhitzen. Darin Zwiebel und Paprikaschote 1–2 Minuten andünsten. Sahne angießen, mit den beiden Paprikapulvern, Pfeffer und Salz würzen. Lachs auf dem Gemüse verteilen und alles zugedeckt bei geringer Hitze etwa 2 Minuten garen, bis der Lachs nicht mehr glasig aussieht.



4_Den Rucola von allen welken Blättern und dicken Stielen befreien, waschen, trocken schütteln und fein hacken. Oder das Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

5_Die Nudeln in ein Sieb abgießen und in einer großen Schüssel mit der Lachsauce und Rucola oder Basilikum mischen. Die Nudeln auf Pastateller servieren. Am besten vorher noch frisch mit Pfeffer übermahlen. Käse passt in jedem Fall nicht zur feinen Fischsauce.



Pasta mit Forellenkaviar

Schön cremig und edel würzig

Zutaten für 4 Personen:
 500 g lange dünne Nudeln
 (z. B. Spaghetti oder Linguine)
 Salz
 1 kleine Bio-Zitrone
 ½ Bund Dill oder 1 Handvoll Kerbel
 125 g Mascarpone
 1 TL Senf (z. B. Honigsenf)
 Pfeffer
 50 g Forellenkaviar

Zubereitungszeit: 20 Minuten
 Kalorien pro Portion: 620 kcal

1_Für die Nudeln in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe al dente kochen.

2_Inzwischen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, ein Stück Schale (etwa 2 cm) dünn abschneiden und in hauchfeine Streifen schneiden. Den Rest der Schale fein abreiben. Den Dill oder Kerbel abbrausen und trocken schütteln. Vom Dill die Spitzen abzupfen, vom Kerbel die groben Stiele entfernen. Dill oder Kerbel fein hacken.

3_Den Mascarpone mit dem Senf, der abgeriebenen Zitronenschale und dem Dill oder Kerbel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4_Die Nudeln in ein Sieb abgießen und in einer großen Schüssel mit dem Mascarpone gründlich mischen. Auf Pastateller verteilen, jeweils etwas Forellenkaviar darauflöffeln. Die Zitronenschalenstreifen aufstreuen und die Nudeln ganz schnell auf den Tisch stellen. Und auch bei dieser Pastavariante passt kein Käse.

Quick Basics



Wie komme ich bequem und schnell zu einem guten Essen? Ganz einfach: mit Zutaten, die Zeit schenken. Mit Aromen, die sofort wirken. Mit Küchenwerkzeug, das beschleunigt. Und mit 130 rasanten Basic-Rezepten, die nur wenige Handgriffe und kurze Garzeiten brauchen. Start frei für rekordverdächtige Suppen, für Salate, Pasta, Gemüse, Fisch, Fleisch und Leckeres aus dem Backofen!

G|U

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-2517-0



9 783833 825170



PEFC
PEFC/04-31-0946

€ 15,00 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de