

CORNELIA SCHINHARL

# EXPRESS- ABENDESSEN

Speed-Dating auf dem Teller

KÜCHENRATGEBER



**G|U**



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



## BLITZSCHNELL FERTIG!

Schnell eingekauft, schnell vorbereitet, schnell gekocht! So steht das Essen im Handumdrehen auf dem Tisch und es bleibt eine Menge Zeit für das Wichtigste beim Essen: den Genuss! Genau so soll das Abendessen für mich nach einem vollen Tag aussehen.

Fast alle Gerichte in diesem Buch stehen in weniger als 30 Minuten auf dem Tisch oder sind im Nu vorbereitet und garen dann im Backofen von selbst. Ehrensache, dass die schnellen Essen trotzdem alle wunderbar schmecken und Sie auch Gäste damit problemlos verwöhnen können! Denn mit den richtigen Zutaten und ein paar cleveren Küchenhelfern können wir uns leichte Salate, fantasievolle Pasta oder Feines mit Fleisch und Fisch ebenso schnell schmecken lassen wie knusprige Pizza oder saftige Frittata aus dem Ofen.

Damit das Essen wirklich schnell fertig ist, verrate ich Ihnen die besten Tipps und Tricks, wie es beim Vorbereiten und Kochen mit noch mehr Tempo geht – denn oft sind es nur Kleinigkeiten, die aus einem »normalen« Abendessen ein Express-Abendessen machen.

Viel Spaß beim blitzschnellen Kochen und guten Appetit!

*Cora Elisabeth Scheibel*

---

### MIT DER »GU KOCHEN PLUS«-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach geht's: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



#### 1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



#### 2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



#### 3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

# GUT BELEGT: ABEND-BROTE

Nur eine Scheibe Brot mit Käse oder Wurst? Das ist für mich eher etwas für den Notfall! Denn auch, wenn es schnell gehen muss: Mit pfiffigen Ideen und ein paar Extras wird selbst aus der langweiligsten Stulle im Handumdrehen eine appetitliche Mahlzeit.

## 1. ROASTBEEF MIT GURKEN-EIER-TATAR

Für 2 Personen: Ca. 100 g Salatgurke schälen oder waschen und in kleine Würfel schneiden. 2 hart gekochte Eier pellen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Gurken- und Eierwürfel mit 2 EL saurer Sahne verrühren. Die Blättchen von 1 Kästchen Gartenkresse abschneiden und unterrühren. Das Tatar mit Salz und Pfeffer würzen. 2 große Scheiben Bauernbrot (je ca. 100 g) nach Belieben mit Butter oder mit Frischkäse bestreichen und mit 150 g Roastbeef in dünnen Scheiben belegen. Das Gurken-Eier-Tatar darauf verteilen.

## 2. AVOCADO-PETERSILIEN-CREME

Für 2 Personen: 1 Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und würfeln. 2 EL saure Sahne mit 2 TL gehackter TK-Petersilie verrühren. Die Creme mit Salz und Chiliflocken nach Belieben würzen. 1 große Tomate waschen und in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. 2 große Scheiben Bauernbrot mit der Creme bestreichen. Die Avocadowürfel und die Tomatenscheiben darauflegen und leicht salzen. Alternativ zur Tomate schmecken Räucherlachs (in Streifen), Garnelen oder Schinken (in Würfeln). Nach Belieben kann die Avocado mit der Creme püriert werden.



### 3. ROTE-BETE-FRISCHKÄSE MIT RÄUCHERFORELLE

Für 2 Personen: 1 gekochte Rote Bete (ca. 200 g) falls nötig schälen, dann in kleine Würfel schneiden. 100 g Meerrettichfrischkäse mit 1 EL Sahne verrühren, die Rote-Bete-Würfel und die abgeschnittenen Blättchen von 1 Kästchen Gartenkresse untermengen. 2 große Scheiben Bauernbrot oder 4 Sandwichtoastbrote mit der Frischkäsemischung bestreichen und 2 geräucherte Forellenfilets auf den Broten verteilen. Alternativ zur Räucherforelle schmeckt auch gekochter Schinken (in dünnen Scheiben), Kasseler oder Räuchertofu auf der Rote-Bete-Unterlage.



### 4. ANTIPASTI-PANINI MIT MOZZARELLA

Für 2 Personen: 2 Panini (Sandwichbrötchen) aufschneiden. Die unteren Brötchenhälften jeweils mit einigen Salatblättern belegen. 150 g Antipastigemüse wie gehäutete Paprika, gegrillte Auberginen oder Zucchini (aus dem Glas) in Streifen schneiden und mit ½ TL getrocknetem Thymian, Chiliflocken nach Belieben und 2 TL Olivenöl verrühren. Die Antipasti-Mischung eventuell leicht mit Salz würzen und auf den Salatblättern verteilen. 125 g Büffelmozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Gemüse verteilen. Die oberen Brötchenhälften darauflegen und die Panini sofort servieren.





## DIE GUQUALITÄTS GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine dreifache Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

---

### Umschlagklappe vorne:

    Gut belegt: Abend-Brote

- 4 Zutaten, die Zeit sparen
- 5 Fixe Küchenhelfer
- 6 Kernige Beilagen mit Würze
- 7 1, 2, 3 – schon ist Gemüse mit dabei!
- 64 Mug Cakes zum Dessert

### Umschlagklappe hinten:

    Für noch mehr Speed  
    Jetzt noch schnell was Süßes

## 8 SALATE & SUPPEN

---

- 10 Couscoussalat mit Räucherforelle
- 12 Kichererbsen-Zucchini-Salat
- 13 Roastbeefsalat mit Kürbiskernöl
- 14 Glasnudelsalat mit Bohnen
- 16 Asiatischer Nudeltopf
- 18 Blumenkohlsuppe
- 20 Kartoffelcremesuppe mit Räucherlachs
- 21 Linsensuppe mit Schafskäse

## 22 PASTA, REIS & CO.

---

- 24 Pasta mit Bratwurstsugo
- 26 Pasta mit Spinat
- 26 Pasta mit Ziegenkäse
- 27 Pasta mit Käsesahne
- 27 Pasta mit Chili-Speck
- 28 Erbsen-Zitronen-Risotto
- 30 Gnocchi mit grünem Spargel
- 31 Schupfnudeln mit Spinat-Feta-Gemüse
- 32 Zucchini-polenta

## 34 SCHNELL GEBRATEN

---

- 36 Kürbis-Pilz-Curry
- 38 Bratkartoffelpfanne
- 39 Rührei mit Paprika und Sardellen
- 40 Kichererbsenpüree mit Lammmedaillons
- 42 Hähnchenbrust mit Chilitomaten
- 43 Paprika-Hähnchen-Wok
- 44 Entenbrust mit Orangensauce
- 46 Gebratene Fischfilets mit Sauerkraut
- 47 Fisch-Tomaten-Ragout

 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:  
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

## 48 OFENFRISCH SERVIERT

---

- 50 Hackfleischstrudel mit Joghurtsauce
- 52 Hähnchenkeulen auf Kürbis
- 53 Fischfilets mit Zucchinihaube
- 54 Käsefrittata mit Kräutern
- 55 Zwiebelfladen
- 56 Chicorée-Quiche
- 58 Pizza mit Schafskäsecreme und Tomaten
  
- 60 Register
- 62 Impressum



# COUSCOUSSALAT MIT RÄUCHERFORELLE

Seit ich diesen Salat aus der orientalischen Küche – im Original mit Petersilie und Minze – kenne, gibt es ihn bei mir immer wieder. Und jedes Mal ein bisschen anders!

## Für den Salat:

100 g Instant-Couscous

150 g Salatgurke

½ Bund Dill

1 Frühlingszwiebel

## Für das Dressing:

1 EL Zitronensaft

½ TL scharfer Senf

½ TL geriebener Meerrettich

(nach Belieben)

Salz | Pfeffer

3 EL Olivenöl

2 Räucherforellenfilets

(ca. 150 g)

## Angenehm frisch und leicht

Für 2 Personen |

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 405 kcal,

22 g EW, 18 g F, 39 g KH

**1** Für den Salat den Couscous in einer Schüssel mit ca. 100 ml heißem Wasser übergießen und zugedeckt quellen lassen, bis die übrigen Zutaten vorbereitet sind.

**2** Die Salatgurke waschen oder schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Dill kalt abbrausen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden.

**3** Für das Dressing den Zitronensaft mit dem Senf und nach Belieben dem Meerrettich verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl mit einer Gabel unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist.

**4** Die Gurke, den Dill und die Frühlingszwiebel mit dem Dressing unter den Couscous mischen. Den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die Forellenfilets in mundgerechte Stücke zupfen und auf den Salat geben oder ganz lassen und daneben anrichten.

## VARIANTE QUINOASALAT MIT ZUCCHINI

100 g Quinoa mit 250 ml Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. gar köcheln. 300 g Zucchini putzen, waschen, in Stifte schneiden und in 1 EL Olivenöl bei starker Hitze unter Rühren 3–4 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 100 g Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen schneiden. 1 EL Zitronensaft mit 1 Msp. Honig sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Olivenöl unterschlagen. Quinoa, Zucchini, Paprika und 2 EL schwarze Oliven mit der Sauce mischen, Salat abschmecken.

cous  
cous





# KARTOFFELCREMESUPPE MIT RÄUCHERLACHS

350 g mehligkochende Kartoffeln | 1 Zwiebel |  
1 EL Butter | 1 TL getrockneter Thymian |  
500 ml Gemüsebrühe | 100 g Räucherlachs (in  
dünnen Scheiben) | 50 g Sahne | je 1 TL körniger  
und scharfer Senf | Salz | Pfeffer | ½ Kästchen  
Gartenkresse

## Mit feiner Senfschärfe

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 320 kcal, 14 g EW, 18 g F, 23 g KH

**1** Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Kartoffel- sowie die Zwiebelwürfel darin mit dem Thymian kurz anbraten. Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. weich garen.

**2** Inzwischen den Lachs in feine Streifen schneiden. Die Suppe im Topf mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sahne sowie den körnigen und scharfen Senf untermixen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Die Kresse vom Beet abschneiden und mit den Lachsstreifen auf die Suppe streuen. Sofort servieren. Dazu passt frisches Bauernbrot.

## TIPP

**Vegetarier lassen den Lachs weg und streuen stattdessen Frühlingszwiebelringe auf die Suppe. Freunde der asiatischen Küche nehmen Garnelen statt Räucherlachs – statt mit Thymian und Senf würzen sie die Suppe dann mit etwas Limettenschale und Chili.**



## LINSENSUPPE MIT SCHAFSKÄSE

1 Bund Frühlingszwiebeln | 100 g rote Linsen |  
 1 EL Olivenöl | 1 TL getrockneter Thymian |  
 700 ml Gemüsebrühe | 150 g Cocktailtomaten |  
 100 g Schafskäse (Feta) | 1 Knoblauchzehe |  
 Salz | Pfeffer

**Sämig und doch frisch** 🌿

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung  
 Pro Portion ca. 395 kcal, 25 g EW, 16 g F, 35 g KH

**1** Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen.

**2** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebelringe mit dem Thymian kurz darin andünsten. Die Linsen dazugeben und kurz mit andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher

Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Linsen weich gegart sind.

**3** Inzwischen die Cocktailtomaten waschen und vierteln. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden oder zerbröckeln. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse in die Suppe drücken. Die Tomaten unterrühren und erwärmen. Die Linsensuppe mit Salz und Pfeffer würzen, auf Teller verteilen und mit den Schafskäsewürfeln bestreuen. Dazu schmeckt Fladenbrot.

### TIPP

**Gut schmeckt die Linsensuppe auch mit orientalischer Geschmacksnote: mit ca. 1 TL Ras el Hanout (marokkanische Gewürzmischung) abschmecken und vor dem Servieren nach Belieben noch mit etwas gehacktem Koriandergrün bestreuen.**



# PASTA, REIS & CO.

Wenn es mal so richtig schnell gehen, aber dennoch etwas Handfestes auf dem Tisch stehen soll, denke ich fast immer zuerst an Pasta – mit Saucen, die genauso fix fertig sind wie die Nudeln. Aber ständig nur Pasta? Das wird auf Dauer doch etwas langweilig. Nur gut, dass es Reis, Polenta, Gnocchi und Schupfnudeln gibt!



# ERBSEN-ZITRONEN-RISOTTO

Mit Erbsen und Kräutern im Tiefkühlfach und Reis im Schrank steht der Risotto ruck, zuck auf dem Tisch. Und der Käse? Nehmen Sie einfach den, der gerade in Ihrem Kühlschrank ist!



1 Zwiebel  
2 EL Butter  
150 g Risotto-Reis  
(z. B. Carnaroli)  
ca. 500 ml heiÙe  
Gemüsebrühe  
150 g TK-Erbesen  
50 g Gorgonzola  
20 g Parmesan  
½ TL abgeriebene  
Bio-Zitronenschale  
2 TL gehacktes TK-Basilikum  
Salz | Pfeffer  
**AuÙerdem:**  
gehobelter Parmesan zum  
Bestreuen

### Mit Zutaten aus dem Vorrat

Für 2 Personen |  
30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 530 kcal,  
18 g EW, 19 g F, 69 g KH

**1** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin kurz andünsten. Den Reis unge- waschen dazugeben und glasig andünsten.

**2** Einen Schöpflöffel Gemüsebrühe angießen und den Reis offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen, dabei immer wieder Brühe nachgießen und möglichst häufig durchrühren. Die Erbsen unter- mischen und den Reis in ca. weiteren 5 Min. bissfest garen.

**3** Inzwischen den Gorgonzola und die übrige Butter in kleine Würfel schneiden. Den Parmesan fein reiben. Die Gorgonzola- und die Butterwürfel mit der abgeriebenen Zitronenschale, dem Basili- kum und den geriebenem Parmesan unter den Risotto rühren, bis er schön sämig ist.

**4** Den Erbsen-Zitronen-Risotto mit Salz und Pfeffer abschme- cken. Auf Tellern anrichten, mit gehobeltem Parmesan bestreuen und sofort servieren. Dazu passt knuspriges Brot.

### VARIANTE TOMATENRISOTTO MIT TALEGGIO

**1** Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Butter in einem Topf andünsten. 150 g Risotto-Reis dazugeben und glasig dünsten. Schöpflöffelweise 500 ml heiÙe Gemüsebrühe unter häufigem Rühren hinzufügen und den Reis in ca. 20 Min. biss- fest garen. 250 g gehäutete gehackte Tomaten (aus der Dose), 100 g gewürfelten Taleggio (ersatzweise Fontina oder Gor- gonzola), 1 EL Butter und 2 TL gehacktes TK-Basilikum unter- mischen. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

# PIZZA MIT SCHAFSKÄSECREME UND TOMATEN

Auch wenn es Pizza in allen Varianten tiefgekühlt zu kaufen gibt – den Teig nach eigenem Geschmack selbst belegen macht Spaß und sorgt für mehr Abwechslung auf dem Tisch!

150 g Schafskäse (Feta)  
150 g Joghurt  
Salz | Pfeffer  
250 g große Cocktailtomaten  
1 Rolle Pizzateig (ca. 400 g;  
backfertig auf Backpapier;  
aus dem Kühlregal)  
1 EL Olivenöl  
Basilikum- oder Minzeblätter  
zum Bestreuen

würzig fein 

Für 2 Personen |  
15 Min. Zubereitung |  
13 Min. Backen  
Pro Portion ca. 805 kcal,  
30 g EW, 34 g F, 92 g KH

**1** Den Backofen auf 250° vorheizen. Den Schafskäse zerbröckeln, mit dem Joghurt vermischen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren (Bild 1). Die Schafskäse-Joghurt-Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten waschen und halbieren.

**2** Den Pizzateig mitsamt dem Backpapier auf ein Backblech legen und mit der Schafskäsecreme bestreichen. Die Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben daraufsetzen (Bild 2). Die Pizza leicht mit Salz würzen und mit dem Olivenöl beträufeln.

**3** Die Pizza im Ofen (Mitte) in ca. 13 Min. goldbraun und knusprig backen. Kurz stehen lassen und mit dem Basilikum oder der Minze bestreuen (Bild 3). Zum Servieren in Stücke schneiden. Dazu passt Rucola- oder Feldsalat.

## TIPP

Fertig gekaufter Pizzateig ist eine praktische Sache. Trotzdem schmeckt er selbst gemacht einfach besser – und ist, z. B. am Vorabend oder morgens, in wenigen Minuten geknetet: 10 g frische Hefe in 185 ml lauwarmem Wasser mit 1 Prise Zucker verrühren. 250 g Mehl mit 1 gestrichenen TL Salz, der Hefe und 2 EL Olivenöl gründlich zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit einem Küchentuch zugedeckt im Kühlschrank über Nacht oder mindestens 6 Std. gehen lassen. Dann auf Backpapier auf dem Backblech ausrollen und wie im Rezept oben beschrieben belegen und backen.

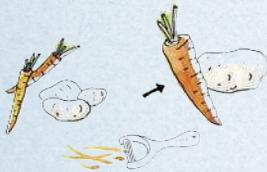


# FÜR NOCH MEHR SPEED

Beim Einkaufen, Vorbereiten und Kochen lassen sich immer noch ein paar Minuten rausholen. Hier die besten Tricks!

## GROSS KAUFEN

Wer denkt darüber schon nach, aber es stimmt: 1 große Kartoffel oder 1 große Möhre ist schneller geschält als es 3 kleine Gemüseteile sind. Große Pilze sind schneller mit einem Tuch abgerieben als kleine. Und Salate mit großen Blättern wie Romana oder Endivie sind schneller gewaschen als kleinblättrige Sorten wie Feldsalat.



## GEPLANT KAUFEN

Einkaufen kostet Zeit, doch mit guter Planung lässt sich dabei eine Menge einsparen. Nicht jeden Tag aufs Neue losziehen, sondern Zutaten gleich für ein paar Tage auf Vorrat kaufen! Dafür am besten immer für eine Woche im Voraus festlegen, welche Gerichte in der kommenden Woche auf den Tisch kommen sollen. Sogar bei frischem Obst und Gemüse kann man einen Vorrat anlegen: die empfindlichen frischen Sorten wie Spinat so bald wie möglich essen, die haltbaren wie Kohl dann nach ein paar Tagen.



## AN MORGEN DENKEN

Heute gibt es einen großen gemischten Salat? Da bereite ich doch gleich die fünffache Menge an Dressing zu und stelle den Rest im Twist-off-Glas in den Kühlschrank. Bei Bedarf das Dressing im Glas gut durchschütteln und die benötigte Menge entnehmen. Oder: Am schön großen Bund Petersilie nicht vorbeigehen, sondern diesen kaufen, alle Blätter hacken und das, was nicht gleich benötigt wird, einfrieren. Gute Tomaten sind im Angebot? Kaufen, häuten, würfeln und ab damit ins Tiefkühlfach ...



## SCHLAU SCHNEIDEN

Eine Frühlingszwiebel nach der anderen schneiden? Nicht doch: 2 vorbereiten, nebeneinanderlegen und mit einem langen Messer beide gleichzeitig zerkleinern. Jede Zucchinischeibe einzeln in Stifte schneiden? Sicher nicht! Türme bauen und ein paar Scheiben gleichzeitig zerkleinern. Kräuter und Knoblauch nacheinander hacken, wenn sie dann sowieso zusammen in den Topf wandern? Kommt gar nicht in Frage – zusammen zerkleinern!

# JETZT NOCH SCHNELL WAS SÜSSES

Das Abendessen war richtig fein, aber irgendwie könnte es jetzt doch noch etwas geben. Vielleicht eine süße Kleinigkeit zum Abschluss? Ja, und zwar was Superschnelles! Hier sind meine fünf Lieblings-Blitzrezepte.

## 1. SCHNELLE MANGOCREME

Für 2 Personen: 1 kleine reife Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und mit 1 EL Zitronen- oder Limettensaft, 100 g saurer Sahne (ersatzweise Joghurt) und 2 EL Zucker mit dem Stabmixer fein pürieren. In Dessertschalen füllen und nach Belieben noch mit gerösteten Kokosraspeln bestreuen.



## 2. EIS MIT SAHNE UND HEISSER SCHOKOSAUCE

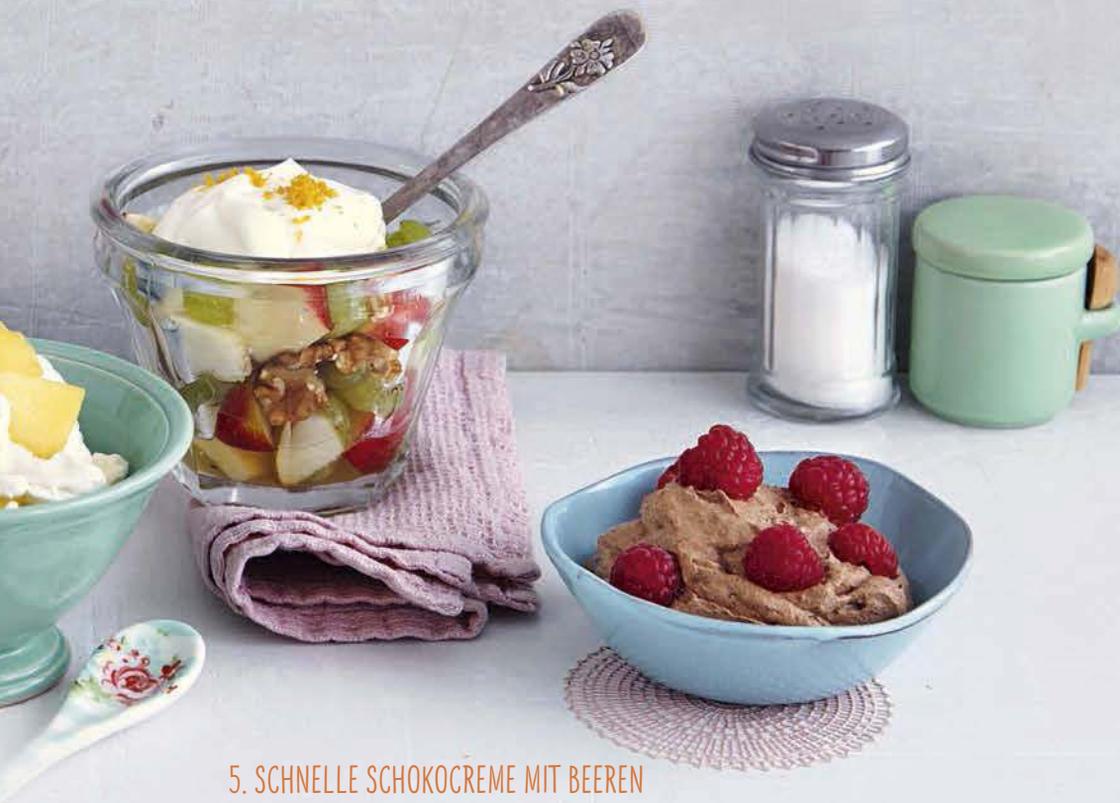
Für 2 Personen: 50 g Zartbitterschokolade in Stücke brechen und in einem kleinen Topf mit 2 EL Sahne schmelzen lassen. 75 g Sahne mit ½ Päckchen Vanillezucker steif schlagen. Je 2 Kugeln Vanille- oder Nusseis in zwei Dessertschalen geben. Die Sahne darauf verteilen und die heiße Schokosauce darüberlaufen lassen.

## 3. APFELSCHNEE MIT BAISER

Für 2 Personen: 100 g Sahne mit 1 Pck. Vanillezucker steif schlagen. Ca. 25 g Baisertörtchen in einer Tüte mit dem Nudelholz grob zerkleinern. Baiserstücke und 4 EL Apfelmus oder -kompott (aus dem Glas oder aus 2 gewürfelten Äpfeln, 2 EL Zucker und 2 EL Wasser selbst gekocht) unter die Sahne heben und auf Dessertschalen verteilen.

#### 4. FRISCHE FRÜCHTE MIT HONIG-JOGHURT

Für 2 Personen: 1 Apfel und 1 Birne waschen, putzen und würfeln. 1 Handvoll Trauben waschen und halbieren. 1 Handvoll Walnusskerne in Stücke brechen. Alles mit 1 EL Zitronensaft mischen und auf Dessertschalen verteilen. In einem Schälchen 100 g Joghurt mit 2 EL flüssigem Honig (z. B. Akazienhonig) und etwas abgeriebener Bio-Zitronenschale verrühren und darauf verteilen.



#### 5. SCHNELLE SCHOKOCREME MIT BEEREN

Für 2 Personen: 50 g Zartbitterschokolade in Stücke brechen und in einer Tasse im heißen Wasserbad schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. 125 g Sahne mit 1 Pck. Vanillezucker und 1 Prise Zimtpulver steif schlagen. Die Schokolade unter die Hälfte der Sahne rühren, den Rest der Sahne unterheben. In Dessertschalen füllen und mit Himbeeren oder Schwarzen Johannisbeeren garnieren.



## FIXE AFTER-WORK-KÜCHE

Was gibt's denn heute? Mit dieser Frage ist jetzt Feierabend! Und zwar ruck-zuck! Denn mit unseren Rezeptideen für jeden Tag steht in maximal 30 Minuten ein leckeres Abendessen auf dem Tisch. Mal vegetarisch, mal mit Fleisch – aber immer schnell und köstlich. So beginnt der Abend ganz entspannt mit einem wohligen »Mmh«!

**Gelingt garantiert:** Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

**Absolut alltagstauglich:** Raffinierte Rezepte, die jedem gelingen

**Auf die Hand:** Schnelle Brote für den großen Hunger



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbuch  
ISBN 978-3-8338-4660-1



9 783833 846601



PEFC  
€ 8,99 [D]  
€ 9,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

