



SCHNELLE KÜCHE

Die
80 besten
Rezepte



SC HN ELLE

KÜC HE

König X Berg



INHALTSVERZEICHNIS

Vorspeisen & Snacks.....	4
Hauptgerichte	40
Desserts & Käse	104
Register.....	142
Impressum.....	144







VORSPEISEN & SNACKS

Bunte Snacks, raffinierte Salate, cremige Suppen und edle Carpaccios aus Fleisch, Fisch oder Gemüse – die Auswahl ist groß für den ersten Gang Ihres Menüs oder den Imbiss zwischendurch.

Mini-Pizzen

Es muss nicht immer ein Käsebrot sein, das man gegen den ersten Hunger reicht. Kleine, fein belegte Pizzastücke ersetzen es auf beste Weise.

4 Artischockenböden (aus dem Glas)
 1 junge Zucchini
 1 kleine rote Paprikaschote
 200 g passierte Tomaten (aus der Packung)
 Salz
 Pfeffer, frisch gemahlen
 ½ TL getrockneter Thymian
 150 g Fontina (nordital. Schnittkäse)
 1 fertig ausgerollter Pizzateig auf Backpapier (400 g; aus dem Kühlregal)
 Olivenöl zum Beträufeln

Für 4 Personen
 25 Min. Zubereitung

- 1 Die Artischockenböden in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in feine Streifen schneiden. Tomatenpüree mit Salz, Pfeffer und zerriebenem Thymian verrühren. Den Fontina würfeln.
- 2 Den Backofen auf 250° (Umluft 220°) vorheizen. Den Pizzateig mit der Tomatensauce bestreichen und abwechselnd mit dem Gemüse belegen. Den Käse darauf verteilen und die Pizza mit dem Olivenöl beträufeln.
- 3 Die Pizza im Ofen (Mitte) 12–15 Min. backen, bis der Käse zerlaufen und leicht braun ist. Warm servieren.

SELBER MACHEN: PIZZATEIG

Wer den Teig doch selber zubereiten will, braucht dafür ein bisschen Zeit – aber es geht ganz einfach: 350 g Mehl mit Salz und 2 EL Olivenöl in einer Schüssel mischen. ½ Würfel Hefe mit 180 ml lauwarmem Wasser verrühren und untermengen. Alles zu einem glatten Teig verkneten und in einer Schüssel zugedeckt etwa 1 Std. gehen lassen. Ausrollen und belegen.

VARIANTE: PIZZABROT

2–3 Tomaten häuten und würfeln oder geschälte Tomaten aus der Dose nehmen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer und eventuell 2 Knoblauchzehen in dünnen Scheiben verrühren und auf dem Teigboden verteilen. Wie beschrieben backen, in Tortenstücke schneiden und solo oder als Beilage zu anderen Vorspeisen servieren.

VARIANTE: MINI-PIZZEN MIT SPINAT

450 g tiefgekühlten Spinat nach Packungsangabe auftauen, ausdrücken und mit Knoblauchscheiben, Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Die Spinatmischung auf dem Pizzateig verteilen und mit 150 g gewürfeltem Gorgonzola belegen.

VARIANTE: MINI-PIZZEN MIT THUNFISCH

250 g Paprikastreifen aus dem Glas mit 1 Dose Thunfisch und 4 Frühlingszwiebeln in feinen Ringen mischen. Auf dem mit Tomatensauce bestrichenen Teig verteilen, mit 125 g Mozzarella in Würfeln belegen und backen.







HAUPTGERICHTE

Jetzt kommt der Hauptgang
Ihres schnellen Menüs – oder
einfach eine schnelle, volle Mahl-
zeit. Zur Wahl stehen vegetarische
Gerichte, solche mit Fisch oder
Fleisch, mit Kartoffeln, Nudeln oder
Reis. Guten Appetit!



ORIENTALISCH
GEWÜRZT

Lammrückenfilet mit Möhren-Couscous

Für die Lammrückenfilets:

je 1 EL Kreuzkümmel- und Koriandersamen
15 g kandierter Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 EL neutrales Pflanzenöl
4 kleine Lammrückenfilets (je ca. 150 g)
Salz

Für den Möhren-Couscous:

1 große Möhre (ca. 150 g)
2 Frühlingszwiebeln
300 ml Instant-Gemüsebrühe
2 EL Rosinen
¼ TL gemahlener Kardamom
150 g Instant-Couscous
1 EL Butter
Salz

Außerdem:

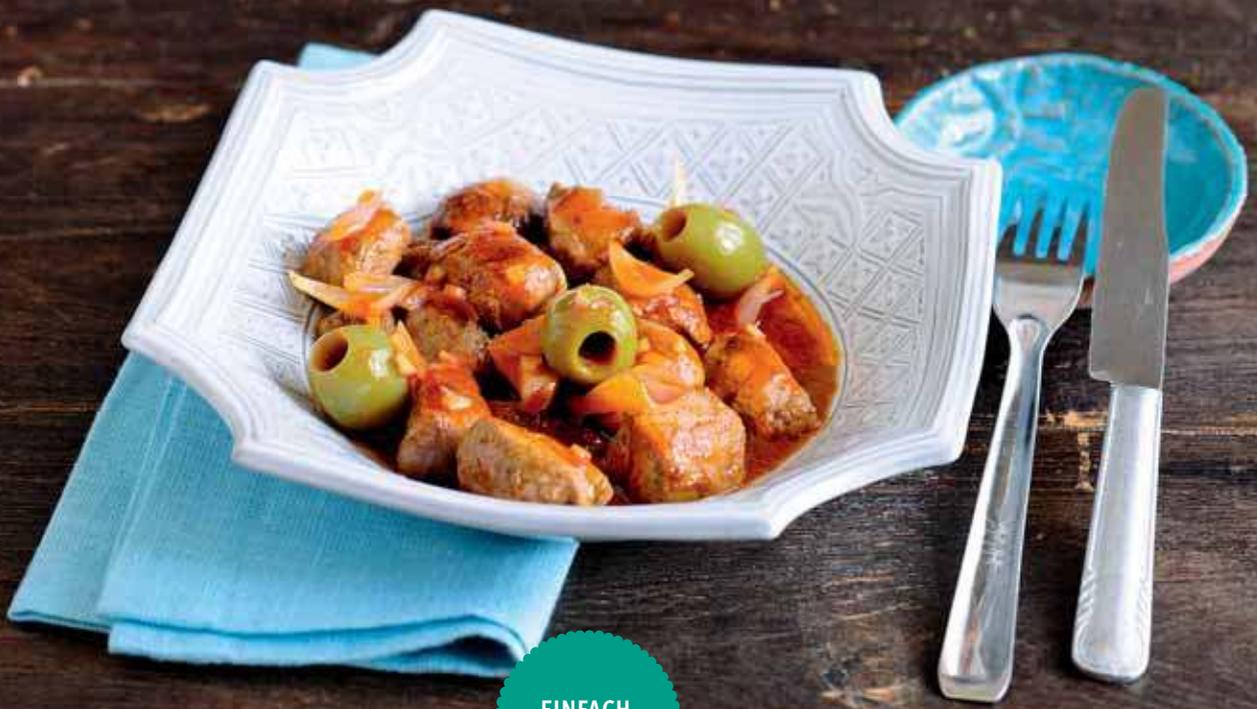
1 ofenfeste Form (ca. 24 x 30 cm)

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

1 Den Backofen samt der Form auf 120° vorheizen. Für die Filets Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer und geschälten Knoblauch im Blitzhacker fein zerkleinern, 1 EL Öl unterrühren. Das Fleisch salzen und mit der Würzmischung einreiben. Filets im übrigen Öl bei mittlerer Hitze 4–5 Min. rundherum anbraten. In der Form im Ofen (Mitte, keine Umluft) 12–15 Min. garen.

2 Inzwischen für den Couscous die Möhre schälen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und weiße und grüne Teile getrennt fein schneiden. Brühe in einem Topf aufkochen, Möhrenraspel, weiße Frühlingszwiebelteile, Rosinen und Kardamom dazugeben und 2 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Couscous einrühren, den Topf vom Herd nehmen und den Couscous nach Packungsangabe 5–7 Min. quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern, die Butter und das Frühlingszwiebelgrün unterrühren und alles mit Salz abschmecken. Die Lammrückenfilets aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden, mit dem Möhren-Couscous servieren.



EINFACH
BESONDERS

La mra gout mit O liven

600 g Lammrückenfilet
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl | Salz
1 EL Ras-el-Hanout (aus dem Orientladen,
s. Würztipp)
1 EL Tomatenmark
200 ml Instant-Gemüsebrühe
150 g grüne Oliven ohne Stein

Für 4 Personen
30 Min. Zubereitung

- 1 Das Fleisch trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin rundherum anbraten, salzen und mit dem Ras-el-Hanout würzen. Herausnehmen. Die Zwiebeln und den Knoblauch mit dem Tomatenmark im Bratensatz unter Rühren 2 Min. braten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Fleisch wieder in den Topf geben und zugedeckt ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Die Oliven abtropfen lassen, zum Lammragout geben und noch 5 Min. mitschmoren lassen.

WÜRZTIPP

Ras-el-Hanout ist eine im Orientladen erhältliche nordafrikanische Würzmischung aus Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom, Piment, Nelken, Zimt, Rosenblättern und vielem mehr. Wenn Sie es nicht haben, können Sie das Lammragout ersatzweise auch mit je 1 TL gemahlenem Kreuzkümmel und Kurkuma würzen.



oben: Birnengratin mit Bröseln | unten: Mascarpone-Schokoladen-Creme

Mascarpone- Schokoladen-Creme

100 g Zartbitter-Schokolade
1 Bio-Orange
1 EL flüssiger Honig
250 g Mascarpone

Außerdem:

Puderzucker zum Bestäuben

Für 4 Personen
10 Min. Zubereitung

- 1 Die Schokolade in Stücke brechen und in einer hitzebeständigen Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen.
- 2 Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Hälfte der Schale dünn abschneiden und fein hacken. Den Saft auspressen.
- 3 Die lauwarmer Schokolade mit der Orangenschale und dem -saft sowie dem Honig mit dem Handrührgerät gründlich unter die Mascarpone rühren. In Dessertschalen verteilen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

TIPP: CREME VORBEREITEN

Die Creme schon Stunden vorher machen und in den Kühlschrank stellen. Sie wird dabei ein bisschen fester.

INFO: SCHOKOLADE

Je höher der Kakaoanteil in der Schokolade, desto besser schmeckt sie. Mindestens 60 % Kakaoanteil sollte sie haben, damit die Creme einen intensiven und leicht herben Schokoladengeschmack bekommt.

Bimengratin mit Keksbröseln

500 g feste reife Birnen
100 ml Vin Santo (oder trockener Weißwein)
1 EL Zitronensaft
2 EL Honig
150 g Cantuccini oder andere trockene Kekse
1 EL Butter

Außerdem:

Puderzucker zum Bestäuben

Für 4 Personen
30 Min. Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Die Birnen vierteln, schälen und vom Kerngehäuse befreien. In dünne Schnitze schneiden und eine ofenfeste Form dachziegelartig damit auslegen.
- 2 Den Vin Santo mit dem Zitronensaft und dem Honig verrühren und über die Birnen gießen. Die Kekse in einen Plastikbeutel geben und mit dem Nudelholz fein zerkleinern. Die Brösel über die Birnen streuen und mit der Butter in kleinen Stücken belegen. Das Gratin im Ofen (Mitte) etwa 15 Min. backen. Vor dem Servieren eventuell mit etwas Puderzucker bestäuben.

TIPP: CANTUCCINI ZERKLEINERN

Manchmal sind Cantuccini so hart, dass sie sich nicht mit dem Nudelholz zerkleinern lassen. Dann muss der Hammer ran: Kekse in den Plastikbeutel füllen, auf ein Holzbrett legen und mit dem Hammer klein machen.



Schoko-Fondants mit rosa Pfeffer

Warm aus dem Backofen kommt diese fruchtig-schokoladige Geschmacksexplosion. Bon appétit!

Für die Fondants:

1 gehäufte TL rosa Pfefferbeeren
100 g Bitterschokolade (mind. 70 % Kakaogehalt)
75 g weiche Butter
50 g Puderzucker
Salz

2 Eier (S)

25 g Mehl

Außerdem:

4 ofenfeste Förmchen (je 100 ml Inhalt)

Butter und Mehl für die Förmchen

100 g Sahne

Früchte für die Deko (z. B. Himbeeren, Erdbeeren, Kiwis, Mango)

Puderzucker (nach Belieben) zum Bestäuben

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

1 Den Backofen auf 160° (Umluft 150°) vorheizen. Die Förmchen einfetten und mit Mehl ausstäuben. Für die Fondants die rosa Pfefferbeeren im Mörser zerstoßen.

2 Die Schokolade in Stücke brechen und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Inzwischen die Butter, den Puderzucker und 1 kleine Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts 2–3 Min. schaumig aufschlagen. Nach und nach die Eier hinzufügen. Die geschmolzene Schokolade und den rosa Pfeffer unterrühren. Das Mehl darübersieben und mit einem Teigspatel unterziehen. Die Teigmasse in die Förmchen verteilen und die Fondants im Ofen (Mitte) 15–18 Min. backen.

3 Inzwischen die Sahne steif schlagen. Die Früchte waschen bzw. schälen, in dekorative, mundgerechte Stücke schneiden und auf vier Desserttellern anrichten (in der Tellermitte Platz für die Schoko-Fondants lassen).

4 Zur Garprobe mit einem Holzstäbchen in eines der Schoko-Fondants stechen: Wenn daran kein Teig mehr haften bleibt, sind die kleinen Kuchen fertig. Fondants herausnehmen, stürzen, auf jeden Dessertteller 1 Fondant geben und nach Belieben etwas Puderzucker darübersieben. Mit Schlagsahne garnieren und sofort servieren.

VARIANTE: MIT KIRSCHPRALINEN

Statt rosa Pfeffer unter den Schokoteig zu mischen, setzen Sie in den Förmchen jeweils 1 Kirschpraline (z. B. Mon Chéri) obenauf. Während die Fondants backen, sinkt sie ein wenig ein und verleiht den Minikuchen einen feinfruchtigen Alkoholkick.

TIPP: VORBEREITEN

Sie befürchten, im Laufe des Abends könnte Hektik aufkommen? Dann bereiten Sie den Schokoteig schon vor, bevor Ihre Gäste da sind. Füllen Sie ihn in die Förmchen und stellen Sie diese bis zum Backen zugedeckt kühl (aber nicht in den Kühlschrank).

König & Berg ist ein Imprint der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

© 2015 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München.

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung
durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch
fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und
Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlages.

AUTOREN:

Cornelia Schinharl, Karin Hauenstein-Schnurrer,
Karola Wiedemann, Margit Proebst, Martin Kintrup,
Martina Kiel, Martina Kittler

BILDNACHWEIS:

Jörn Rynio: 9, 23, 59, 81, 87, 89, 113, 129, 137;
Klaus-Maria Einwanger: 7, 13, 15, 30, 31, 47, 63, 85,
99, 101, 119, 129, 135; Maïke Jessen: 3, 27, 43, 45, 51,
71, 75, 83, 91, 95, 97, 111, 127, 133; Studio L`EVEQUE:
4, 11, 17, 19, 21, 25, 29, 33, 35, 37, 39, 40, 49, 53, 55,
57, 61, 65, 67, 69, 73, 77, 79, 93, 103, 104, 107, 109,
115, 117, 121, 123, 125, 130, 131, 139, 141

Umschlag: Jörn Rynio (Klappe hinten, hinten oben
links, vorne oben rechts, vorne unten links), Maïke
Jessen (hinten oben Mitte), Studio L`EVEQUE (hin-
ten oben rechts, hinten unten links, hinten unten
rechts, vorne oben links, vorne oben Mitte, vorne
unten rechts)

GESAMTPRODUKTION DER DEUTSCHEN AUSGABE:
bookwise GmbH, München

UMSCHLAG UND INNENLAYOUT:
Zero Werbeagentur, München

REPRODUKTION:
Lanarepro, Lana

DRUCK UND BINDUNG:
Polygraf Print, Prešov

Dieses Buch gibt die Meinung der Autoren wieder.
Es soll Informationen zum Thema des Buches
liefern, stellt aber keinerlei professionelle Dienst-
leistung seitens der Autoren und des Verlages dar.
Die Autoren und der Verlag übernehmen keinerlei
Verantwortung und Haftung für etwaige Schäden
oder Risiken, persönliche und andersartige, die als
direkte oder indirekte Folge des Gebrauchs und
der Anwendung irgendeines der Inhalte dieses
Buchtes auftreten.

ISBN: 978-3-8338-5096-7
1. Auflage 2015



www.facebook.com/gu.verlag

**GRÄFE
UND
UNZER**

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE