

MARTIN KINTRUP

SINGLE- KÜCHE

für Faule



G|U



SINGLE- KÜCHE

für Faule



Text: Martin Kintrup
Fotos: Coco Lang



DIE GU-QUALITÄTS- 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 100%ige 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

BEQUEMMACHER

- 8 Das richtige Equipment

DAS BESTE FÜR RESTE

- 10 Restlos begeistert

GENUSS TO GO

- 14 Die schnellen 4 für simple
Unterwegsküche
- 16 Smoothie-Bowl
- 18 Power-Shake
- 20 4 x flotte Overnight-Oats
- 22 Müsli-Cookies
- 24 Herzhafter Obstsalat
- 26 4 x stylische Shaking-Salads
- 28 Pulled-Salmon-Sandwich
- 30 Swiss-Wraps
- 32 4 x magische Minutensuppen
- 34 Tiramì-Trifle to go
- 36 Möhren-Nuss-Küchlein

ALLES AUS EINEM TOPF

- 40 Die schnellen 4 für die bequeme
Ein-Topf-Küche
- 42 Cashew-Porridge
- 44 Frühstücks-Quinoa
- 46 4 x One-Pot-Pasta
- 48 Spinatrisotto mit Garnelen
- 50 Orangenpilaw mit Fisch
- 52 Blumenkohl-Tikka-Masala
- 54 4 x fixe Eintöpfe

QUICKIES AUS PFANNE & OFEN

- 58 Die schnellen 4 für fixen Brat- & Backgenuss
- 60 Italienisches Rührei
- 62 Crêpes mit Apfel und Ziegenkäse
- 64 Shakshuka
- 66 4 x würzige Asiapfannen
- 68 Gnocchi mit Pfifferlingen
- 70 Schellfisch mit Kürbisgemüse
- 72 Scaloppine in Salbeibutter
- 74 Köfte mit Sesamsauce
- 76 4 x fabelhafte Pita-Brote
- 78 Topfenschmarren mit Beeren
- 80 Ofengemüse mit Ziegenkäse
- 82 Flammkuchen mit Spinat
- 84 No-Brain-Nudelgratin

VERWANDLUNGS- KÜNSTLER

- 88 Die schnellen 4 für doppeltes Kochglück
- 90 Koriander-Limetten-Hummus
- 92 Bohneneintopf
- 94 4 x aromatische Dressings
- 96 Gefüllte Teigtaschen
- 98 Blitz-Bolognese
- 100 Ofenlachs mit Brokkolistampf
- 102 Spicy Chicken
- 104 Pfannkuchen-Klassiker
- 106 Cranberry-Kraut mit Polenta

SINGLE-SOULFOOD

- 110 Die schnellen 4 für sexy Seelenfutter
- 112 Superfood-Salat
- 114 Buddha-Bowl
- 116 Mediterrane Blätterteigtarte
- 118 Steak mit Zitronencouscous
- 120 Cremige Hüttenpolenta
- 122 Süßkartoffel-Pommes
- 124 Teriyaki-Burger
- 126 Caesar Pizza
- 128 4 x easy Ice Cream
- 130 Churros mit gesalzenem Nugat
- 132 Double Chocolate Mug Cake

FAULE BÜFETTS

- 134 Saturday-Night-Party
- 135 Sunday-Morning-Chill

- 138 Register von A-Z
- 142 Impressum

- 143 **EINKAUFSZETTEL**
auch zum Download auf
www.gu.de/kochenfuerfaule



DIE SCHNELLEN 4 FÜR SIMPLE UNTERWEGSKÜCHE

SALAT-MIX

Ultrapraktisch für Singles, da monströse Salatköpfe von einer Person kaum vernichtet werden können | viele unterschiedliche Mischungen | auf Frische achten, nur Tüten kaufen, in denen der Salat knackig frisch aussieht | bis zum Verzehr kühl stellen, innerhalb von 2 Tagen verbrauchen | stets vor dem Verzehr waschen und trocken schleudern, da sich in den Tüten Bakterien vermehren können | grüne Basiszutat für **Shaking-Salads** (Seite 26 / 27) und lauwarmen **Thai-Hack-Salat** (Seite 67) | frisches Extra in **Swiss-Wraps** (Seite 30) und vielseitigen **Pita-Brot** (Seite 76 / 77).



BEEREN

Kleine Vitaminwunder mit wenig Zucker | reich an sekundären Pflanzenstoffen | Himbeeren, Erdbeeren und Brombeeren sind nur kurz haltbar, Heidelbeeren können dagegen bis zu 1 Woche kühl gestellt werden | vor dem Verzehr vorsichtig waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen | Heidelbeeren bringen auf der **Smoothie-Bowl** (Seite 16) richtig Power für den Tag, machen **Topfenschmarren** (Seite 78) zu einem verführerischen Mehlspeisentraum und sind in der **Buddha-Bowl** (Seite 114) echtes Seelenfutter | Himbeeren harmonieren mit weißer Schokolade in einer **easy Ice Cream** (Seite 129) | **Overnight-Oats** (Seite 20 / 21) lieben Himbeeren wie auch Erdbeeren, während **Cashew-Porridge** (Seite 42) sich gerne von Brombeeren krönen lässt | als Topping eignen sich nur frische Beeren | alle TK-Beeren sind dagegen perfekt für blitzschnelles Eis und warme Zubereitungen wie rote Grütze.



HAFERFLOCKEN & MÜSLI

Haferflocken sind gespickt mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen sowie wertvollen ungesättigten Fettsäuren | reich an komplexen Kohlenhydraten, die lange satt machen | effektive Cholesterinsenker | bei allen Müslimischungen auf den Zuckergehalt achten | neben Bananen und Avocado sind Haferflocken Kraftspender im **Power-Shake** (Seite 18) | voll im Trend und superpraktisch als Basis für flotte **Overnight-Oats** (Seite 20 / 21) und **Cashew-Porridge** (Seite 42) | Müsli toppt die herrlich fruchtige **Smoothie-Bowl** (Seite 16) | knusprig gebacken als **Cookies** (Seite 22) energiespendender Büro-Snack | für ein selbst gemachtes **Superfood-Müsli** 250 g kernige Haferflocken mit 4 EL Leinsamen, 2 EL Chia-Samen, 4 EL Goji-Beeren und 100 g Amarantpops mischen und portionsweise mit Joghurt, Heidelbeeren und etwas Ahornsirup genießen.



QUARK & JOGHURT

Quark ist reich an Eiweiß und gleichzeitig kalorienarm | Joghurt enthält etwas weniger Eiweiß, dafür aber mehr Kalzium | beide sind absolute Allrounder und sehr vielseitig einsetzbar | Quark glänzt als Frühstück und als Dessert to go in **Zimt-Crunch-Oats** (Seite 21) und im **Tirami-Trifle** (Seite 34) | als **Topfenschmarren mit Beeren** (Seite 78) ein echter Mehlspeisenhit | Joghurt schmeckt morgens in overnight **Bircher-Style-** und **Erdbeer-Holler-Oats** (Seite 20/21) sowie in der **Frühstücks-Quinoa** (Seite 44) | perfekt als herzhaftes Topping auf der One-Pot-Pasta **Hackfleisch & Joghurt** (Seite 46) und auf dem eiligen **Rote-Bete-Krabben-Eintopf** (Seite 54) | im Eis ein Genuss: **NY-Cheesecake-Eis** (Seite 128) | Sojajoghurt macht **Himbeer-Kokos-Oats** (Seite 20) zu einem veganen Highlight | Varianten: Quark durch isländischen Skyr, Joghurt durch veganen Soja-, Kokos- oder Lupinenjoghurt ersetzen.



4 x FLOTTE OVERNIGHT-OATS ...



BIRCHER-STYLE-OATS

Für 1 Portion

Pro Portion ca. 405 kcal, 11 g E, 9 g F, 68 g KH

Am Vortag 5 EL **Müsli-Mischung** (z. B. Honig-Nuss-Müsli) mit 5 EL **Joghurt**, 5 EL **Orangensaft** und 1 EL **Honig** verrühren und in ein Schraub- oder Bügelglas (ca. 400 ml) füllen, verschließen und über Nacht kalt stellen. Dann am nächsten Morgen die Oats mit Obst toppen: 50 g halbierte kleine **Erdbeeren**, ½ klein gewürfelten **Apfel**, 1 Handvoll kernlose **Weintrauben** oder die Spalten von 1 **Mandarine** daraufgeben (alternativ das Obst auch mal mischen). Darauf 1 EL **Nüsse** oder **Kerne** (z. B. Mandeln, Pekannusskerne, Cashewkerne, geröstete Kürbiskerne oder Hanfsamen) verteilen. Die Bircher-Style-Oats sofort genießen oder aber das Glas wieder verschließen und mitnehmen.



HIMBEER-KOKOS-OATS

Für 1 Portion

Pro Portion ca. 515 kcal, 16 g E, 22 g F, 59 g KH

Am Vortag 125 g **Sojajoghurt** mit 1 EL **Agavendicksaft**, 50 g **Kokosmilch**, 1 EL **Zitronensaft** und 1 TL **Chia-Samen** verrühren. 2 EL **Müsli-Mischung** (z. B. 5-Korn-Müsli) in ein Schraub- oder Bügelglas (ca. 400 ml) füllen, Kokosjoghurt daraufschichten. 2 EL **Müsli-Mischung** mit 1 EL **Kokosraspeln** mischen und daraufstreuen. 80–100 g **Himbeeren** verlesen, vorsichtig abrausen, trocken tupfen und auf das Kokosmüsli geben. Das Glas verschließen und die Oats über Nacht kalt stellen. Dann am nächsten Morgen die Oats mit je ½ TL **Kokosraspeln** und **Chia-Samen** toppen. Himbeer-Kokos-Oats sofort genießen oder aber das Glas wieder verschließen und mitnehmen.

..., die blitzschnell zubereitet sind und dann gemütlich über Nacht im Kühlschrank darauf warten, am nächsten Morgen als Power-Frühstück genüsslich verspeist zu werden.



ERDBEER-HOLLER-OATS

Für 1 Portion

Pro Portion ca. 495 kcal, 14 g E, 16 g F, 69 g KH

Am Vortag 4 EL kernige **Haferflocken** in ein Schraub- oder Bügelglas (ca. 400 ml) füllen. 150 g **Erdbeeren** waschen und trocken tupfen. 5 Erdbeeren putzen, halbieren und die Hälften – mit den Schnittflächen am Glas – leicht in die Haferflocken drücken. 1 EL **Holunderblütensirup** mit 1 EL **Wasser** verrühren, über die Flocken träufeln. 30 g weiße **Schokolade** fein raspeln und die Hälfte davon mit 4 EL **Joghurt** ins Glas geben. Das Glas verschließen und die Oats über Nacht kalt stellen. Dann am nächsten Morgen restliche Erdbeeren putzen, in dünne Scheiben schneiden und mit der übrigen Schokolade auf den Oats anrichten. Erdbeer-Holler-Oats sofort genießen oder aber das Glas wieder verschließen und mitnehmen.

ZIMT-CRUNCH-OATS

Für 1 Portion

Pro Portion ca. 610 kcal, 30 g E, 15 g F, 83 g KH

Am Vortag 5 EL kernige **Haferflocken** mit 1 TL **Kakaopulver** mischen und in ein Schraub- oder Bügelglas (ca. 400 ml) füllen. 125 g **Quark** (20 % Fett i. Tr.), 2 TL **Ahornsirup**, 2 EL **Wasser** und etwas **Zimtpulver** verrühren und auf die Haferflocken geben. Das Glas verschließen und die Oats über Nacht kalt stellen. Dann am nächsten Morgen 2 TL **Ahornsirup** über den Quark träufeln und 2 EL **Müsli-Mischung** (z. B. Knuspermüsli) darüberstreuen. 1 **Mandarine** schälen, in die einzelnen Spalten teilen und auf den Oats anrichten. Zimt-Crunch-Oats sofort genießen oder aber das Glas wieder verschließen und mitnehmen.

SPINATRISOTTO MIT GARNELEN

Italo-Klassiker ganz easy

FÜR 1 PORTION

1 EL Olivenöl
2 EL italien. TK-Kräuter
50 g Risotto-Reis
50 ml trockener Weißwein (z. B. Riesling)
1 TL Honig
1 TL Gemüsebrühe (Instant)
100 g Garnelen (geschält, frisch
oder aufgetaute TK-Ware)
100 g TK-Spinat (nicht zu Blöcken gepresst)
30 g Parmesan
1 EL Butter
Salz | Pfeffer
½ EL Zitronensaft

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN.
PRO PORTION CA. 535 KCAL
30 G E, 23 G F, 44 G KH

1 In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Kräuter darin andünsten. Den Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

2 Dann den Honig und die Gemüsebrühe dazugeben und unterrühren. 150 ml heißes Wasser aufgießen und bei kleiner bis mittlerer Hitze in 8–10 Min. fast vollständig einköcheln lassen.

3 Die Garnelen abbrausen und trocken tupfen. Den gefrorenen Spinat auf dem Reis verteilen und noch 50 ml heißes Wasser dazugießen. Den Risotto weitere 6 Min. garen, bis die Reiskörner bissfest sind. Dabei nach 2 Min. umrühren und die Garnelen auf den Reis legen, den Topfdeckel schräg auflegen.

4 Den Parmesan reiben und mit der Butter unter den Reis rühren. Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und genießen.





4 x WÜRZIGE ASIAPFANNEN



CURRY-TOFU-NUDELN

Für 1 Portion

Pro Portion ca. 820 kcal, 30 g E, 32 g F, 104 g KH

100 g **Mie-Nudeln** nach Packungsanweisung garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. 1 EL **Limettensaft**, 1 EL **Sojasauce**, 2 TL **Currypulver**, 2 TL **Rohrohrzucker**, 1 TL **Speisestärke**, 1 TL **Gemüsebrühe** (Instant) und 2 EL **Wasser** verrühren, die Sauce mit **Salz** würzen. 1 **Möhre** schälen, in feine Scheiben schneiden. 4 **Frühlingszwiebeln** putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. 1 Handvoll **Mungbohnen sprossen** waschen und abtropfen lassen. 100 g **Tofu** klein würfeln, in 3 EL **Öl** rundherum bei mittlerer Hitze in 5 Min. braun braten, auf Küchenpapier entfetten. Möhren 3–4 Min. bei starker Hitze braten. Sprossen und 2 EL **Cashewkerne** dazugeben und kurz mitbraten. Den Tofu und die Frühlingszwiebeln untermischen, salzen. Die Sauce angießen, Nudeln untermischen. Mit Salz und etwas **Limettensaft** abschmecken. Dazu passen Koriandergrün und süßscharfe Chilisauce.

GONG-BAO-CHICKEN

Für 1 Portion

Pro Portion ca. 600 kcal, 44 g E, 34 g F, 28 g KH

1 haselnussgroßes Stück **Ingwer** und 1 **Knoblauchzehe** schälen, würfeln. Mit 1 EL **Honig**, 1 EL **Sojasauce**, 1 TL **Speisestärke**, 1 EL **Aceto balsamico bianco** und 3 EL **Wasser** pürieren. 1 grüne **Paprikaschote** putzen und waschen, 1 **Zwiebel** schälen, beides klein schneiden. 150 g **Hähnchenbrustfilet** abbrausen, trocken tupfen und in 1 cm breite Streifen schneiden. ½ TL schwarze **Pfefferkörner** (auch sehr gut: Szechuan-Pfeffer) fein zerstoßen. In einer Pfanne Paprika und Zwiebel in 1 EL **Öl** bei starker Hitze 4 Min. pfannenrühren. Fleisch und 2 EL **Erdnusskerne** (gesalzen) dazugeben, ca. 4 Min. weiter-rühren, bis das Fleisch knapp gar ist. Pfeffer untermischen, Sauce angießen. Kurz einkochen lassen, bis alles glänzend überzogen ist. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben, um den Bodensatz zu lösen. Mit etwas **Sojasauce** abschmecken. Pur oder mit Basmatireis genießen.

..., mit denen man sich ratzfat auf einen Streetfood-Markt in Bangkok oder Shanghai beamen kann.



ROTE-THAI-GARNELEN

Für 1 Portion

Pro Portion ca. 325 kcal, 33 g E, 13 g F, 20 g KH

125 g gefrorene **TK-Brechbohnen** in einem Topf knapp mit **Salzwasser** bedecken, aufkochen und zugedeckt in 6 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Dann die Bohnen in der Salatschleuder trocken schleudern, da sie beim Garen recht viel Flüssigkeit aufnehmen. 1 EL **Öl** in einer Pfanne erhitzen. Darin 250 g gefrorene **TK-Garnelen** (geschält) zugedeckt bei kleiner Hitze 5–6 Min. dünsten, herausnehmen. Temperatur erhöhen und 2 TL **Rohrohrzucker** in der Pfanne karamellisieren. 1 EL rote **Thai-Currypaste** unterrühren. Bohnen dazugeben, in der Pfanne schwenken, bis sie heiß sind. Die Garnelen untermischen. Alles mit 1 EL **Limettensaft** und 1–2 EL **Wasser** ablöschen, gut durchschwenken. Mit ein wenig **Limettensaft** und **Salz** abschmecken. Pur oder mit Basmatireis genießen.

THAI-HACK-SALAT

Für 1 Portion


Pro Portion ca. 340 kcal, 21 g E, 23 g F, 11 g KH

2 **Frühlingszwiebeln** putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 1 **Schalotte** und 1 **Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln. 5 Stängel **Koriandergrün** abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. 1 rote **Chilischote** putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 100 g **Schweinemett** in einer Pfanne ohne Fett bei starker Hitze in 4–5 Min. bröselig braten. Knoblauch und Chili dazugeben, kurz mitbraten. 1 TL **Rohrohrzucker** dazugeben und leicht karamellisieren. Den Pfanneninhalt mit den übrigen vorbereiteten Zutaten mischen. 1 EL **Limettensaft** und 1 EL **Fischsauce** (Asienladen) gut unterrühren, den Thai-Hack-Salat nach Belieben noch etwas **salzen**. 50 g **Salat-Mix** (mit Möhren und Weißkohl) waschen, trocken schleudern und auf einem Teller verteilen. Den Thai-Hack-Salat darauf anrichten.



SOLO-KÜCHE - GANZ LEICHT GEMACHT!

Goodbye Mensa, Kantine oder
Imbissbude – hello eigene Küche!
Ab jetzt wird auch im **Mini-Haushalt**
gerne gekocht, und zwar mit **wenig**
Aufwand und viel Genuss. Das lohnt sich
auch für 1 Portion: **Quickies** aus
Topf & Pfanne, Powerfood für unterwegs,
Seelenfutter für schwache Momente.
Die besten Ideen, **Rezepte, Tipps & Tricks**,
die Kochfaule hellauf begeistern.



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-5882-6



9 783833 858826

www.gu.de



G|U