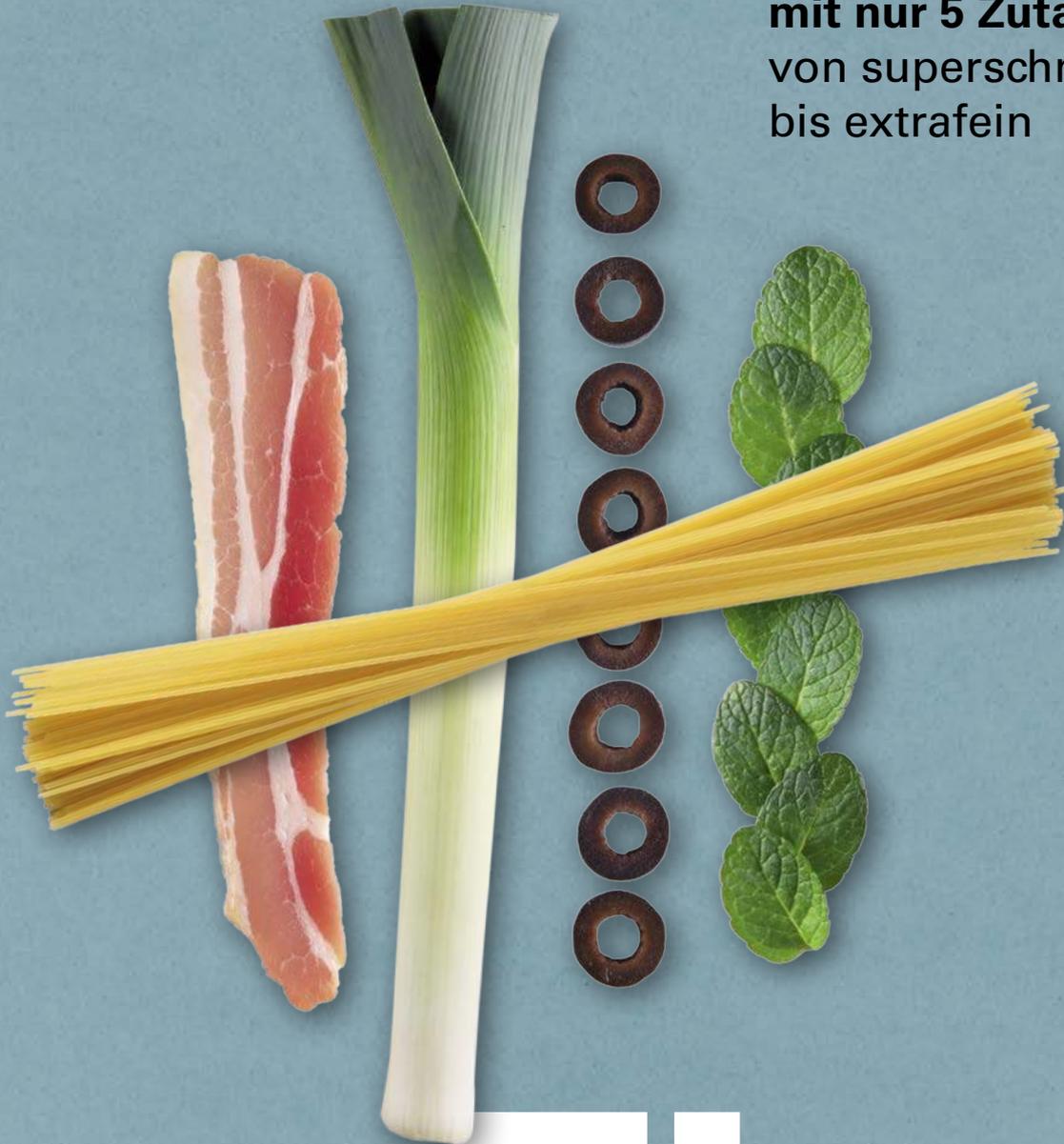


Ulrike Skadow

Take

**Fabelhaft kochen
mit nur 5 Zutaten –
von superschnell
bis extrafein**



Five

Inhalt

- 6** 5x5 Vorräte
- 8** Klein und raffiniert
- 48** Klassisch und herzhaft
- 98** Vegetarisch und vegan
- 136** Gäste und Feste
- 180** Süßes und Sündiges
- 218** 5 Menüs
- 230** 5 Basics

- 234** Register
- 240** Impressum

Vorwort

Was funktioniert perfekt mit nur fünf Zutaten? Erstaunlicherweise sehr viele Rezepte! Sie brauchen keine ellenlange Einkaufsliste. Take five! Egal ob Sie schnell, gesund oder genussvoll und raffiniert kochen möchten. Dieses Buch bietet Ihnen 100 Rezepte für jede Gelegenheit: schnelle Jeden-Tag-Gerichte und Raffiniertes für die Schlemmer-Küche am Wochenende, Feines für vegetarischen und veganen Genuss, Salate, Dips und Suppen für kleine und große Anlässe. Und zum Schluss Süßes und Sündiges – natürlich auch mit nur einer Handvoll Zutaten! Ich wünsche Ihnen guten Appetit und viel Spaß beim Zaubern.

Ihre Ulrike Skadow

5

X

5

Vorräte

Die Top 25 im Vorrat

Um sich das Kochen zu erleichtern, sollten Sie bestimmte Zutaten immer griffbereit haben. Die folgenden Listen sind ganz auf die Rezepte dieses Buches abgestimmt. Ergänzen Sie sie nach Lust und Laune mit Ihren Lieblingszutaten!

Gewürze

- 1 Salz
- 2 Pfeffer
- 3 Curry
- 4 Lorbeer
- 5 Kreuzkümmel

INFO Salz und Pfeffer sollten in jeder Küche vorrätig sein, der Pfeffer dabei immer frisch gemahlen aus der Mühle. Achten Sie darauf, Gewürze lichtgeschützt aufzubewahren und kaufen Sie am besten nur kleinere Mengen – die Aromen lassen schnell nach. Für besonders intensiven Geschmack ganze Gewürzkörner oder Samen in den Vorrat stellen und erst kurz vor der Verwendung mahlen oder mörsern.

Gemüse

- 1 Knoblauch
- 2 Zwiebeln
- 3 Ingwer
- 4 Möhren
- 5 Kartoffeln

INFO Zwiebeln und Knoblauch am besten trocken und kühl in einem luftdurchlässigen Behälter mit Deckel aufbewahren. Frische Ingwerknollen und Möhren sind im Gemüsefach des Kühlschranks am besten aufgehoben. Kartoffeln ebenfalls kühl (aber nicht im Kühlschrank) und lichtgeschützt lagern, damit sie nicht keimen oder grün und damit giftig werden.

Dosen und Flaschen

- 1 Öl
- 2 Essig
- 3 Dosen-tomaten
- 4 Kokosmilch
- 5 Soja-sauce

INFO Vorräte in Dosen und Flaschen möglichst kühl aufbewahren (nicht direkt neben Heizung oder Herd). Für kalte Speisen ein hochwertiges, kalt gepresstes Öl, z. B. Olivenöl »extra vergine«, nehmen, zum Anbraten ein einfaches Öl, das hoch erhitzt werden kann. Dosen-tomaten sind rund ums Jahr eine gute Basis für Saucen und Ragouts – außer im Sommer, wenn frische, aromatische Tomaten Saison haben. Bei Kokosmilch am besten die ungesüßte Version ohne Konservierungsstoffe wählen. Sojasauce gibt es in verschiedenen Varianten. Bevorzugen Sie Saucen auf reiner Soja- bzw. Getreidebasis – ohne weitere Zusatzstoffe (s. Etikett).

Trockenvorräte

- 1 Nudeln
- 2 Reis
- 3 Linsen
- 4 Quinoa
- 5 Couscous

INFO Sie bilden oft die Grundlage von schnellen Gerichten, vor allem die Nudeln. Im Handumdrehen können Sie mit italienischer Pasta ein Mittagessen auf den Tisch zaubern. Angebrochene Päckchen wieder gut verschließen, Reis, Linsen, Quinoa und Couscous am besten in Schraubgläsern aufbewahren – so sind sie sehr lange haltbar.

Aus dem Kühlschrank

- 1 Eier
- 2 Butter
- 3 Sahne
- 4 Parmesan
- 5 Senf

INFO Nur sehr frische Eier roh verwenden. Eier nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum immer komplett erhitzen. Butter und Sahne (oder Crème fraîche) dagegen sind meistens auch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum noch voll verwendbar. Einfach probieren! Parmesan am Stück kaufen und frisch reiben – das hebt die Qualität und ist meistens sogar preiswerter. Senf nur mit einem sauberen Löffel aus dem Glas nehmen, dann lässt er sich lange verwenden.

Chicorée mit Roquefort

Chicorée 3 kleine Stauden

Roquefort (Blauschimmelkäse) 200 g

Walnusskerne 100 g

Crème fraîche 50 g

Schnittlauch ½ Bund

+ Salz, Pfeffer



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Kühlzeit: 1 Std.

Pro Portion: ca. 410 kcal, 16 g E, 36 g F, 6 g K

Die Chicorée-Stauden putzen, beschädigte Blätter entfernen und den bitteren Strunk kegelförmig herausschneiden. Die Chicorée-Blätter einzeln ablösen und auf einer großen Platte mit der Rundung nach unten verteilen.

Den Roquefort in eine Schale geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Die Walnusskerne grob hacken, drei Viertel davon mit der Crème fraîche unter den Roquefort mischen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch ebenfalls untermischen. Die Roquefortcreme vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen. (Der Roquefort ist schon sehr salzig.)

Jeweils ca. 1TL Roquefortcreme auf jedes Chicorée-Blatt geben und mit den restlichen Walnüssen bestreuen. Alles vor dem Servieren ca. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

MAL ANDERS Im Frühling und Sommer die Roquefortcreme mit frischen Kerbelblättchen statt mit Schnittlauch zubereiten – für eine zartwürzige Anisnote.



Kürbissuppe mit knusprigem Speck

Muskatkürbis 750 g

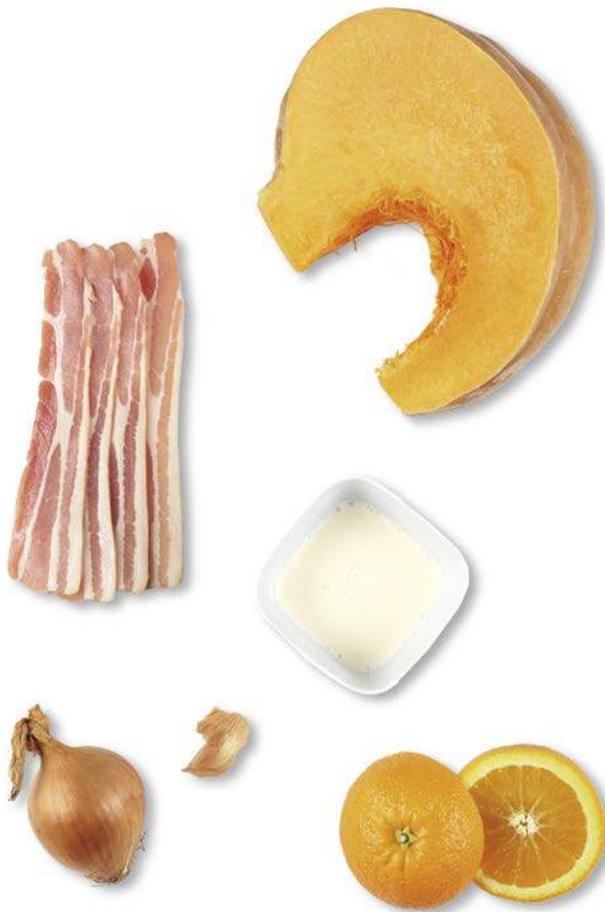
Zwiebel groß, 1

Bio-Orange 1

Sahne 75 g

Räucherspeck in dünnen Scheiben, 100 g

+ 1 EL Öl, Salz, Pfeffer



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 1 Std.

Pro Portion: ca. 285 kcal,
5 g E, 25 g F, 10 g KH

Den Kürbis schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die gehackte Zwiebel darin bei kleiner Hitze ca. 2 Min. andünsten. Kürbisstücke dazugeben und 2–3 Min. unter Rühren mitdünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, knapp mit Wasser bedecken und zugedeckt 20–25 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Inzwischen die Orange heiß waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Wenn der Kürbis weich ist, die Hälfte der Flüssigkeit aus dem Topf schöpfen und beiseitestellen. Gut die Hälfte von Orangensaft und -schale zum Kürbis geben und alles mit dem Pürierstab pürieren.

Die Sahne unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer, übrigem Orangensaft und restlicher Schale abschmecken. Wenn die Suppe flüssiger sein soll, noch etwas Kochflüssigkeit angießen.

Die Speckscheiben in einer großen beschichteten Pfanne in 3–4 Min. von beiden Seiten knusprig braten. Die Suppe nochmals erhitzen und auf vier Suppenschalen verteilen. Speck daraufgeben und die Suppe sofort servieren.

INFO Auch Butternut oder Hokkaido eignen sich hervorragend für diese Suppe. Hokkaido muss nicht einmal geschält werden. Die übrig gebliebene Kochflüssigkeit können Sie wie eine Gemüsebrühe für eine andere Suppe oder ein Risotto verwenden.



Dattel-Lamm-Tajine

Lammschulter ohne Knochen, 1 kg

Zwiebeln 2

Tajine-Gewürz 2TL

Datteln »soft«, getrocknet, 200 g

Mandeln geschält, 60 g

+ 2 EL Öl, Salz, Pfeffer



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 35 Min.

Garzeit: 1 Std. 30 Min.

Pro Portion: ca. 655 kcal,
52 g E, 33 g F, 34 g KH

Das Lammfleisch vom Fett befreien und in große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Fleischwürfel darin von allen Seiten bei mittlerer bis großer Hitze anbraten.

Die gehackten Zwiebeln bei kleinerer Hitze ca. 3 Min. mitdünsten. Alles mit dem Tajine-Gewürz sowie etwas Salz und Pfeffer würzen, gut verrühren und knapp mit Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen, dann das Fleisch bei kleiner Hitze ca. 1 Std. 30 Min. zugedeckt schmoren lassen.

Ca. 15 Min. vor Ende der Garzeit die Datteln halbieren und entsteinen. Die Hälfte der Datteln mit etwas Wasser im Standmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab pürieren, dann zum Fleisch geben und noch ca. 10 Min. mitgaren lassen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten.

Die Dattel-Lamm-Tajine auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit den Datteln und den gerösteten Mandeln garniert servieren, z. B. mit Couscous.

INFO Das marokkanische Tajine-Gewürz enthält u. a. gemahlene Koriander, Kurkuma, Ingwer, Zimt und schwarzen Pfeffer. Sie bekommen die feurig-aromatische Mischung an Gewürzständen, über das Internet und im Bio-Laden. Ersatzweise können Sie Ras el Hanout verwenden.



Pavlova mit Beeren

Eiweiß zimmerwarm, 4

Zucker 210 g

Zitronensaft 1TL

Beeren gemischt, 400 g

Sahne gut gekühlt, 300 g

+ 1TL Öl, ½EL Stärkemehl



Für 6 Personen

Zubereitungszeit: 15 Min.

Backzeit: 2 Std.

Kühlzeiten: insgesamt 4 Std.

Pro Portion: ca. 500 kcal,

6 g E, 23 g F, 69 g KH

Den Backofen auf 90° vorheizen. Eine runde Backform (ca. 26 cm Ø) mit Backpapier bedecken und mit Öl bepinseln.

Die Eiweiße zu Schnee schlagen. Nach und nach 200 g Zucker sowie das Stärkemehl einrieseln lassen und dabei weiter schlagen, bis der Eischnee sehr fest und glänzend ist. Zum Schluss den Zitronensaft unterrühren.

Den Eischnee in die Form geben, glatt streichen und ca. 2 Std. im heißen Ofen (unten) backen. Baiser dann im ausgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Backofentür auskühlen lassen.

Den abgekühlten Baiser-Boden vorsichtig aus der Form nehmen, auf einen Kuchenteller setzen und noch ca. 2 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

Inzwischen die Beeren verlesen, falls nötig, in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Sahne steif schlagen, dann übrigen Zucker unterrühren.

Die Schlagsahne auf den Baiser-Boden streichen, sodass Oberfläche und Rand gleichmäßig bedeckt sind. Die Beeren dekorativ darauf verteilen. Die Pavlova vor dem Servieren nochmals 1–2 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

FEINER Am besten schmeckt die Pavlova mit einer bunten Mischung aus frischen Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren und/oder Johannisbeeren ...



5

Fünf Zutaten, das richtige Rezept – läuft!

Endlose Zutatenlisten, Turbo-Einkauf kurz vor Ladenschluss, Geschirr-Chaos nach dem Kochen – wer hat da noch Lust zu kochen ... Also weg mit allem, was stört, und Konzentration aufs Wesentliche!

Und das wäre? **100 Rezepte** mit garantiert nicht mehr als **fünf Zutaten!** Ohne schnick und ohne schnack, aber 100% lecker. Und weil sich hier nichts im Kleingedruckten versteckt: **Nur Salz, Pfeffer und Öl** zum Anbraten kommen noch **extra** dazu.

Ob fürs schnelle Abendessen oder zum Gästeverwöhnen – fünf Zutaten sind genug. Immer. Für jeden Anlass. Garantiert!

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6158-1



9 783833 861581



PEFC
*EFC04-22-0008

www.gu.de

G|U