

Claudia Conrath

Was koch' ich heute? vol. 2

111 frische Lieblingsrezepte aus der BAYERN 3 Community



Inhalt

Vorwort Seite 7

Frühstücks-Hits Seite 8

Gut gelaunt in den Tag

Pausenkracher Seite 18

Salate und Snacks für Schule und Büro

Hits, Hits, Hits! Seite 32

Die besten und schnellsten Familienrezepte

On Tour Seite 52

Biergarten, Picknick und Brotzeitideen





Euer Feierabend Seite 68

Kleine und große Seelenschmeichler

Einfach »fresh« Seite 86

Vegetarisches und Veganes

Küchenhammer Seite 104

Rezepte zum Posen und Verwöhnen

Hits von morgen Seite 124

Einfach innovative Kreationen

Reisehunger Seite 138

Länderküche und Crossover-Rezepte

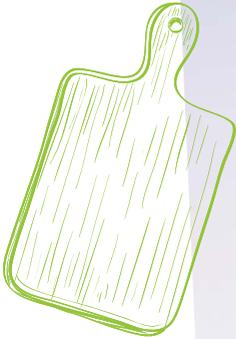
Rezeptverzeichnis Seite 156

Über die Autorin und die Moderatoren Seite 158

Impressum Seite 159

Egal ob Knödel, Pfannkuchen, Kartoffeln und Gemüse – sie alle haben so viel mehr auf der Pfanne als gedacht!

BX BAYERN 3



Essen macht Spaß

Und damit aus dem Spaß nicht allzu viel Ernst wird im Gedränge von Job, Kindern und Haushalt – deshalb gibt es seit vielen Jahren »Was koch' ich heute?«-Rezepte von und für die BAYERN 3 Community, familierprobt und gelingsicher. Ganz gleich, ob eure Rezepte ein altes Familiengeheimnis sind oder ihr sie begeistert aus dem Urlaub mitgebracht habt: Es hat einfach immer riesigen Spaß gemacht, eure Ideen zu sammeln und weiterzugeben. Entweder im Radio oder auf der BAYERN 3 Homepage und jetzt dann schon mit dem zweiten »Was koch' ich heute?«-Buch.

Leicht umsetzbar und ohne viel Schnickschnack, aber trotzdem mal eine neue Idee – das ist das besondere Etwas eurer Rezepte. Denn sind wir doch mal ehrlich, meist kommen wir im Koch-Alltag irgendwann ans Ende mit der eigenen Fantasie. Dann braucht's einen Kick, und manchmal liefern den einfach alte Bekannte im neuen Gewand.

Bei vielen Rezepten bringt ihr so vielleicht auch eure Kinder mal auf einen anderen Geschmack, und wenn sie mitmachen dürfen beim Schnippeln und Kochen – dann

schmeckt es gleich noch mal so gut. Die Freude am Ausprobieren, der Stolz am Selbstermachen: Da kann keine aufgerissene Instant-Tüte mithalten. Lasst euch mitnehmen von den vielen schönen neuen Ideen und schlemmt euch durch die Kapitel.

An dieser Stelle möchte ich mich bei all den begeisterten Köchen im BAYERN 3 Land bedanken, ohne die es kein neues »Was koch' ich heute?«-Buch gäbe. Danke an alle Testesser in den Familien, Ausprobierer und Ideengeber. Auf den nächsten Seiten werdet ihr auch einigen bekannten Stimmen aus dem BAYERN 3 Programm begegnen: Die Kolleginnen und Kollegen haben ihre Lieblingsrezepte beigesteuert – oder manchmal auch das einzige Gericht, das sie wirklich kinderleicht und lecker auf den Teller bringen (nach eigenen Angaben). So könnt ihr euch also der schon erwähnten Gelinggarantie so was von sicher sein!

Viel Spaß beim Kochen wünscht euch

eure Claudia Conrath



Toast-Muffins

von Gerd aus Aschheim

Für 12 Stück

12 Scheiben Sandwichtoast
12 Scheiben Bacon
12 Eier
Salz, Pfeffer
Schnittlauch zum Garnieren

Glas oder Ausstecher mit
ca. 10 cm Ø
12er Muffinblech, gefettet

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Toastscheiben mit einem Nudelholz flach rollen, zwölf Kreise (Ø 10 cm) ausstechen und halbieren. Je zwei Halbkreise in jede Mulde drücken, mit den Toastresten die Lücken füllen.
2. Bacon in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis hoher Hitze knusprig braten und in jede Mulde legen (kann ruhig überstehen). Die Eier in die Mulden aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen; die Eier müssen vollständig stocken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und über die heißen Muffins streuen. Mit einem Löffel vorsichtig aus den Mulden heben und noch warm servieren. > im Bild oben

Muffin-Omelettes

von Claudia 😊

Für 12 Stück

1 Zwiebel
2 Tomaten
1 rote Paprika
125 g Schinkenwürfel
Öl zum Anbraten
125 g geriebener Käse
100 ml Milch
6 Eier, 1 EL Speisestärke
Salz, Pfeffer

12er Muffinblech, gefettet,
mit Semmelbröseln ausgestreut

1. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel, Tomaten und Paprika würfeln. Schinken in einer Pfanne mit Öl anbraten, dann Zwiebeln und Paprika hinzugeben. Wenn alles leicht gebräunt ist, auf die Mulden verteilen und Tomatenwürfeln und Käse darüberstreuen.
2. Milch, Eier und Speisestärke in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleichmäßig auf die Mulden verteilen. Es sollte noch etwas Platz bis zum Rand sein, da die Muffin-Omelettes noch hochgehen.
3. Auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. > im Bild unten

Jedes Omelette hat mal
klein angefangen. Sieht
toll auf einem üppigen
Brunch-Bufferet aus!

BAYERN 3



Spargel-Erdbeer-Melonen-Salat mit Putenspieß

von Michaela aus Grafenau in Niederbayern

Für 4 Personen

250 g weißer Spargel
250 g grüner Spargel
2 EL Butter
2 EL Zitronensaft
2 EL Weißwein- oder Apfelessig
4 EL Walnuss- oder Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
8 mittelgroße Erdbeeren
½ Honigmelone
500 g Puteninnenfilets
Paprikapulver edelsüß oder Garam masala
Öl zum Braten
6 Chicoreeblätter
Cornflakes oder geröstete Nüsse zum Garnieren

6 Holzspieße, leicht geölt
Alugrillschale oder Grillpfanne, mit Öl ausgepinselt

1. Wasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Weißen Spargel komplett schälen, grünen Spargel nur im unteren Drittel. Holzige Enden abschneiden. Butter und Zitronensaft ins Kochwasser geben und den Spargel darin 5 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und schräg in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Erdbeeren vierteln, Melone entkernen und in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen mit dem Spargel in eine große Schüssel geben und vorsichtig vermengen.
3. Putenfleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer und nach Geschmack mit Paprikapulver oder Garam masala würzen. Dann auf die Spieße stecken. In einer sehr heißen Grillpfanne mit Öl oder auf dem Grill von jeder Seite etwa 2 bis 3 Minuten anbraten.
4. Salat auf je einem Chicoréeblatt anrichten und mit Cornflakes oder gehackten gerösteten Nüssen bestreuen. Einen Putenspieß dazu – und genießen!

Garam masala
sorgt für einen
exotischen, leicht
süßlichen Geschmack.

BR BAYERN 3



Schnelle Kartoffel-Lauch-Suppe mit Hackbällchen

von Katharina aus München

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln
2 Stangen Lauch
1 Zwiebel
60 g Butter
1 ½ l Brühe
250 g Hackfleisch
1 Ei
1 TL Senf
1 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
Butterschmalz zum Braten
150 g Schmelzkäse
Butter zum Braten

1. Kartoffeln in ca. 2 cm große Würfel, Lauch in Ringe schneiden und die Zwiebel fein würfeln. Butter in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig braten, Kartoffeln und Lauch hinzugeben, kurz anschwitzen und mit Brühe aufgießen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit Hackfleisch, Ei, Senf und Petersilie in einer Schüssel gründlich verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kleine Bällchen daraus formen. In einer Pfanne in etwas Butterschmalz von allen Seiten anbraten.
3. Schmelzkäse in die Suppe rühren und die Hackbällchen hineinlegen. 5 Minuten durchziehen lassen und nochmals abschmecken. > Bild rechts

Überbackene Lauchbaguettes

von Anja aus Neufahrn

Für 4 Personen

2 Stangen Lauch
200 g gewürfelter gekochter Schinken (oder Speck)
1 ½ EL Butter
weißer Pfeffer
2 Eier, 200 g Frischkäse
Salz
150 g geriebener Gouda
1 Baguette (ca. 250 g)

Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Lauch längs halbieren und in feine Halbringe schneiden.
2. Schinken in Butter leicht anbraten und pfeffern. Lauch kurz mitbraten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Eier und Frischkäse glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Käse, Schinken und Lauch vermengen.
4. Das Baguette längs halbieren und den Belag darauf verteilen. Auf der mittleren Schiene 30 bis 45 Minuten überbacken – je nach Bräunungswunsch! Etwas abkühlen lassen und in 12 Stücke schneiden.

Hackbällchen kann man
immer gut gebrauchen.
Gleich mehr machen
und einfrieren!

BAYERN 3



Schneller Kichererbsen-Tomaten-Topf

von *Elfriede aus Landau an der Isar*

Für 4 Personen

500 g Kichererbsen aus der Dose
400 g Hähnchenbrustfilet
1 große rote Zwiebel
Olivenöl zum Braten
Salz, Pfeffer
2 TL Harissa (scharfe Gewürzpaste)
200 g stückige Tomaten
800 ml Geflügelbrühe
1 Zitrone
1 Handvoll frische Petersilie

1. Die Kichererbsen in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Das Fleisch in mundgerechte Scheiben, die Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Fleisch und Zwiebeln ein paar Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kichererbsen, Harissa, Tomaten und Brühe dazugeben. Kurz aufkochen und dann mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Währenddessen die Zitrone auspressen, die Petersilie klein schneiden und beides in den Kichererbsentopf geben. Noch mal abschmecken.

Bunter Eintopf mit Rind

von *Eva*

Für 2 Personen

375 g Rindersteak
2 Paprika (gelb und rot)
1 Zucchini, 1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht ca. 250 g)
Öl zum Anbraten
500 g passierte Tomaten
120 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
2 EL Ajvar
Piripiri nach Belieben

1. Fleisch, Paprika und Zucchini in Streifen schneiden, Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen, Bohnen abgießen.
2. Steak-Streifen in Öl mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten, Gemüse dazugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Tomaten und Brühe ablöschen. Bohnen dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Ajvar und Piripiri abschmecken. > Bild rechts

HÖRER-TIPP



Wir lieben zu allen Gerichten mit roter Sauce Gurkensalat mit Schmand. Dazu passt aber auch Baguette, Reis, Couscous oder Bulgur.



Dieser bunte Eintopf
ist auch ohne Beilage
als Low-Carb-Gericht
total lecker.

BX BAYERN 3

Linsenchili

von Martina aus Bad Staffelstein in Oberfranken

Für 4 Personen

1 Zwiebel
1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika
1 Chilischote
1 EL Öl
1 Dose Kidneybohnen
(Abtropfgewicht 250 g)
400 g stückige Tomaten
150 g rote Linsen
500 ml Brühe
Salz, Pfeffer
Chilipulver
Taco-Gewürzmischung

1. Zwiebel würfeln, Paprika in Streifen schneiden, Chilischote klein hacken und alles in Öl in einem Topf andünsten. Inzwischen die Bohnen abtropfen lassen.
2. Tomaten und Linsen hinzufügen, mit Brühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Bohnen hinzufügen, kurz durchziehen lassen und mit Salz, Pfeffer, Chili und Taco-Gewürzmischung abschmecken. > Bild rechts

HÖRER-TIPP



Wer nicht so gerne Hackfleisch mag, wird dieses Gericht lieben! Dazu muss man kein Vegetarier sein.

Nudeln mit Linsenbolognese

von Denise aus Bad Salzflen

Für 4 Personen

175 g getrocknete Linsen
(oder 450 g Linsen aus der Dose)
2 Karotten
1 großes Stück Sellerieknolle
½ Stange Lauch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Olivenöl zum Braten
4 EL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe
800 g stückige Tomaten
500 g Nudeln
Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

1. Linsen nach Packungsanleitung kochen. Gemüse fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und bei mittlerer Hitze in Öl glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben, mit ca. ¼ der Brühe ablöschen, das Gemüse hineingeben und 5 Minuten unter Rühren dünsten.
2. Restliche Brühe und Tomaten dazugießen und mit halb geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Kochzeit die Linsen einrühren und kräftig würzen.
3. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit die Kräuter in die Sauce einrühren und ohne Deckel bei abgeschaltetem Herd ziehen lassen. Vor dem Servieren noch mal abschmecken.

Augen auf beim Einkauf:
Manche Linsen müssen
eingeweicht werden,
manche – z. B. rote –
nicht.

DR. BAYERN 3



Gemüsepfanne mit Süßkartoffeln »asiatischer« Art

von Elena aus München

Für 4 Personen

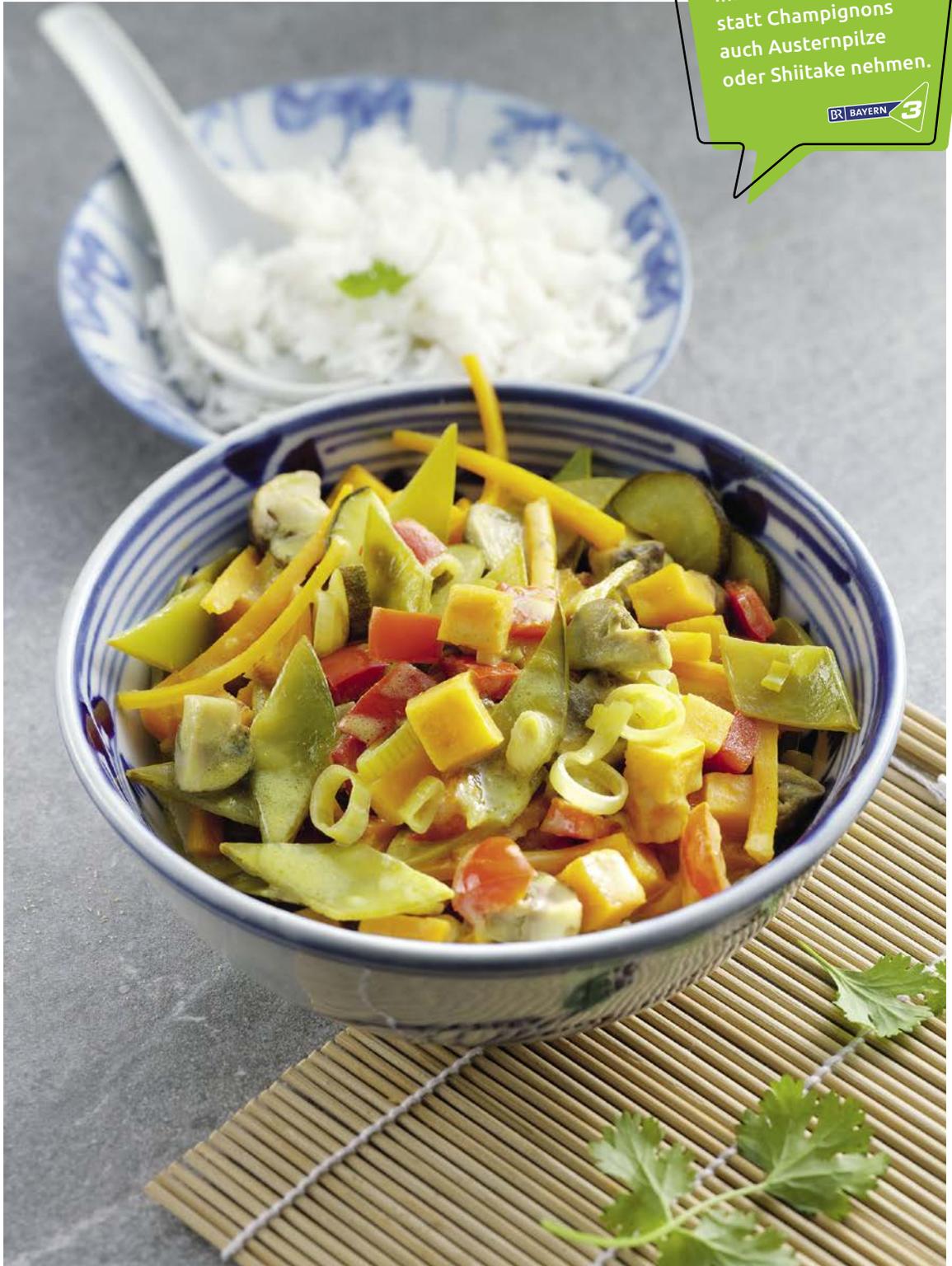
2 große Süßkartoffeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
1–2 rote Paprika
1 Zucchini
400 g Champignons (oder andere Pilze)
Raps- oder Sonnenblumenöl zum Braten
200 g Asia-Gemüse-Mischung nach Belieben
200 g Zuckerschoten
400 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer
1 Schuss Sojasoße
Gemüsebrühpulver
Thai-Gewürzmischung
Kurkuma
Chilipulver nach Belieben
Kardamom nach Belieben

1. Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Gemüse waschen, Pilze putzen und alles klein schneiden.
2. Raps- oder Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Die Süßkartoffeln einige Minuten darin anbraten. Dann die Frühlingszwiebeln hinzugeben, ebenfalls einige Minuten anbraten. Dann Zucchini, Paprikastücke, Zuckerschoten und Asia-Gemüse dazugeben.
3. Das Ganze ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann Kokosmilch hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Anschließend nach Geschmack mit Brühpulver, Thai-Gewürzmischung, Kurkuma und nach Belieben mit Chilipulver und Kardamom abschmecken.
4. So lange weiterköcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Basmati-Reis passt gut als Beilage.

HÖRER-TIPP



Man kann fast alles in dieser Asiapfanne unterbringen, was sie zu einem schmackhaften »Restekochen« macht. Das bringt Abwechslung in den Speiseplan – und alles passt in eine einzige Pfanne!



Ihr könnt natürlich
statt Champignons
auch Austernpilze
oder Shiitake nehmen.

DR. BAYERN 3

Einfach gut kochen mit der BAYERN 3 Community!

Jeden Tag plagt uns die Frage: Was koch' ich heute? Moderatorin Claudia Conrath hilft – täglich in BAYERN 3 und jetzt auch mit dem heiß ersehnten 2. Buch. Weit über 600 Rezepte hat Claudia schon von ihren Hörerinnen und Hörern bekommen, die 111 besten haben es ins neue Buch geschafft. Da ist für jede Gelegenheit was dabei, und schmecken wird's garantiert! Alle Rezepte sind schnell zubereitet, gelingen auch Anfängern und machen die Bekochten hörergeprüft glücklich. Damit das Urteil täglich lautet:

»Wow, lecker, das liiiiiebe ich!«



Claudia Conraths Berufswunsch war Tagesschau-Sprecherin. Aber nach Abi, Studium, zwei Jahren Zeitung und einem kurzen Abstecher ins Fernsehen landete sie beim Radio. Ihr war klar: Das ist mein Ding! Seit über zehn Jahren ist sie jetzt bei BAYERN 3 on air. Und täglich am Vormittag fragt sie »Was koch' ich heute?« und tauscht mit ihren Hörern die besten Rezepte aus.

