

MARTIN KINTRUP

# 15 MINUTEN KÜCHE *FÜR FAULE*



**G|U**



### LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem Buch Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer Bücher auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem Buch und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

Sollten wir Ihre Erwartungen so gar nicht erfüllt haben, tauschen wir Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

### KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00-17.00 Uhr

Fr: 9.00-16.00 Uhr

(\*gebührenfrei in D,A,CH)

## DIE RICHTIGE ORGANISATION

- 8 Der Herd
- 8 Organisation rund um den Herd
- 8 Der Kühlschrank
- 8 Die Kleingeräte
- 9 Aufbewahrung & Transport
- 9 Das Schneidezubehör

## QUICKIES FÜR UNTERWEGS

- 12 Die schnellen 4 für entspannten Unterwegsgenuss
- 14 Granola-Trifle
- 16 Skyr-Breakfast-Bowl
- 18 Beeren-Smoothie-Bowl
- 20 Chia-Jar mit Mango
- 22 4 × Brote, Bagels & Wraps ...
- 24 Herzhafte Frühstücks-Bowl
- 26 Antipasti-Pita-Taschen
- 28 Spinathummus mit Gemüsesticks
- 30 Spitzkohl-Kichererbsen-Salat
- 32 4 × hochgestapelte Salate ...
- 34 Mie-Nudelsuppe mit Hackfleisch
- 36 Tomatensuppe mit Tortellini
- 38 Polentagratin mit Blumenkohl
- 40 4 × Quiches à la Arme Ritter ...
- 42 Gratiniertes Hähnchenfilet

## 143 EINKAUFSZETTEL

auch zum Download auf

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

## EIN TOPF UND EINE PFANNE

---

- 46 Die schnellen 4 für Topf und Pfanne
- 48 Spargel mit Avocado-Mayo
- 50 Auberginen-Thunfisch-Crostini
- 52 Süßkartoffel-Waikiki-Toasts
- 54 Rührei mit Garnelen
- 56 4 × geniale Blitzsuppen ...
- 58 Sauerkrauteintopf
- 60 Marokkanischer Linsentopf
- 62 Gnocchi mit Kräuterseitlingen
- 64 4 × verlockende Pasta ...
- 66 Käsespätzle mit Grünkohl
- 68 Couscous-Gemüse-Pfanne
- 70 Puten-Stir-Fry
- 72 Beef-Teriyaki
- 74 4 × Hack und Würstchen ...
- 76 Kabeljau mit Kirschtomaten

## GENIALE RESTEKÜCHE

---

- 80 Die schnellen 4 für das Beste aus Resten
- 82 Bratkartoffelsalat
- 84 Käsekartoffeln mit Rosenkohl
- 86 Kartoffel-Flammkuchen
- 88 Matjessalat mit Kartoffeln
- 90 Rote-Linsen-Suppe
- 92 4 × fabelhaftes Nudelglück ...
- 94 Tex-Mex-Nudelgratin
- 96 Semmelknödel-Carpaccio
- 98 Feldsalat mit Röstknödeln
- 100 Couscousplätzchen
- 102 Couscoussalat mit Avocado
- 104 4 × Genussvolles mit Reis ...
- 106 Khao-Tom-Reissuppe
- 108 Quinoa-Lachs-Bowl
- 110 Spinatsalat mit Hirsebällchen

## BLITZSCHNELLE DESSERTS

---

- 114 Die schnellen 4 für superfixen Dessertspaß
- 116 Nussbällchen mit Pistazien
- 118 4 × süße Träume ...
- 120 Bananen-Carpaccio
- 122 4 × superfixe Shakes ...
- 124 Fruchttige Berliner-Burger
- 126 Peanut Butter Mug Cake
- 128 Torteletts mit Karamelläpfeln
- 130 Heidelbeer-Schoko-Crumble

## BENTO-BOXEN

- 132 Smörgasbord-Box
- 132 Mezze-Snackbox

## SCHNELLE BÜFETTS

- 133 Fingerfood-Büfett
- 133 Sommer-Büfett

## FEINES FÜR GESELLIGE GÄSTE

- 134 Fajitas
- 134 Grillabend

## SCHNELLE MENÜS

- 135 Genießer-Menü
- 135 Wellness-Menü
  
- 138 Register von A-Z
- 142 Impressum





# **EIN TOPF UND EINE PFANNE**



**MEHR BRAUCHT ES NICHT ZUM SCHNELLEN KÜCHENGLÜCK**



## 4 × GENIALE BLITZSUPPEN ...



### ERBSENSUPPE

---

#### FÜR 2 PORTIONEN

Pro Portion ca. 475 kcal, 21 g E, 23 g F, 44 g KH

Im Wasserkocher 400 ml **Wasser** aufkochen. Mit 2 TL **Gemüsebrühe** (Instant), 225 g gefrorenen **TK-Erbsen**, 100 g gefrorenem **TK-Suppen-gemüse** und 100 g **Sahne** in einen Topf geben. Aufkochen und 10 Min. zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln lassen. Inzwischen 2 Scheiben **Graubrot** würfeln. Mit 50 g **Speck-würfeln** in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze braten, bis das Brot knusprig braun ist. 1 EL **Pinienkerne** dazugeben und ebenfalls bräunen. 2 TL **TK-Dill** unterrühren, die Pfanne vom Herd nehmen. Die Suppe fein pürieren und mit 1 EL **Limettensaft** und 2 TL **TK-Dill** würzen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die Erbsensuppe auf Schüsseln verteilen und die Croûtons darauf anrichten. Tipp: Ein paar Limettenspalten dazu servieren, sodass man die Suppe nach Geschmack nachsäuern kann.



### MÖHRENSUPPE

---

#### FÜR 2 PORTIONEN

Pro Portion ca. 450 kcal, 13 g E, 22 g F, 47 g KH

Im Wasserkocher 400 ml **Wasser** aufkochen. 350 g **Bio-Möhren** waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Beides mit ½ Pck. **TK-Suppengrün**, 1 TL **Currypaste** (gelb oder rot), ½ EL **Butter**, 100 ml **gelbem Smoothie** und etwas **Salz** in einen Topf geben. Aufkochen und 10 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Inzwischen ½ EL **Butter** in einer Pfanne schmelzen. 30 g **Walnusskerne** in groben Stücken in die Pfanne bröckeln und bei mittlerer Hitze 1–2 Min. anrösten. 50 g **Heidelbeeren** waschen und abtropfen lassen. 1 Handvoll **Basilikumblättchen** abbrausen und trocken tupfen. Beides zu den Nüssen geben, durchschwenken, vom Herd nehmen. Die Suppe fein pürieren und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Möhrensuppe auf Schüsseln verteilen, je 1 EL **Ziegenfrischkäse** hineinsetzen und das Topping darübergeben. Dazu passt: Baguette oder Ciabatta.

..., die nicht erst stundenlang köcheln müssen, um echten Geschmack zu entwickeln. Eine Viertelstunde reicht völlig aus!



## CAJUN-KÜRBISUPPE

### FÜR 2 PORTIONEN

Pro Portion ca. 280kcal, 11g E, 17g F, 16g KH

Im Wasserkocher 500 ml **Wasser** aufkochen und mit 2 TL **Gemüsebrühe** (Instant) verrühren. 1 Stück **Ingwer** (3 cm lang) schälen und fein würfeln. 1 EL **Öl** in einem Topf erhitzen. Darin 250 g gefrorenen **TK-Kürbis**, 100 g gefrorenen **TK-Lauch** und Ingwer andünsten. 1 TL **Cajun-Gewürz** und 1 TL **Zucker** kurz mitdünsten, Brühe angießen. Aufkochen und 8–10 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Inzwischen 1 EL **Butter** in einer Pfanne schmelzen. 1 **Knoblauchzehe** schälen, hineinpressen. 125 g aufgetaute **TK-Garnelen** (geschält und küchenfertig) dazugeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze 5 Min. braten. Mit ½ TL **Cajun-Gewürz**, ½ EL **Limettensaft**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. Die Suppe fein pürieren und mit 1 EL **Limettensaft**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Kürbissuppe auf Schüsseln verteilen, je 1 EL **Schmand** hineinsetzen und die Garnelen darauf anrichten.



## PAPRIKASUPPE

### FÜR 2 PORTIONEN

Pro Portion ca. 445kcal, 13g E, 27g F, 31g KH

Im Wasserkocher 300 ml **Wasser** aufkochen und mit 2 TL **Gemüsebrühe** (Instant) verrühren. 1 **rote Paprika** waschen, putzen, klein würfeln. 1 EL **Öl** in einem Topf erhitzen. Darin Paprika und 100 g gefrorenen **TK-Lauch** 3 Min. andünsten. 1 Dose **Kichererbsen** (265 g Abtropfgewicht) in ein Sieb abgießen, abbrausen, abtropfen lassen. Mit 2 TL **gelber Currypaste** und 2 TL **Zucker** in den Topf geben und alles kurz durchschwenken. Brühe und 200 g **Kokosmilch** hinzufügen. Aufkochen und 8 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. 1 Bund Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Mit 1 TL **Fischauc** und 1 EL **Limettensaft** unter die Suppe rühren, mit **Salz** abschmecken. Paprikasuppe nach Belieben pürieren, auf Schüsseln verteilen. Tipp: Limettenspalten dazu servieren, sodass man die Suppe nachsäuern kann.



# GNOCCHI MIT KRÄUTERSEITLINGEN

## *Mediterraner Pfannenzauber*

FÜR 2 PORTIONEN

-----

**1 EL ÖL**

**500 g frische Gnocchi** (aus dem Kühlregal)

**150 g kleine Kräuterseitlinge**

**2 Stängel Salbei**

**1 Knoblauchzehe**

**50 g Speckwürfel**

**1 Prise Zucker**

**3 Frühlingszwiebeln**

**½ EL Aceto balsamico bianco**

**Salz | Pfeffer**

**2 Prisen frisch geriebene**

**Muskatnuss**

**2 EL geriebener Parmesan**

(nach Belieben)

-----

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Portion ca. 545 kcal

20 g E, 10 g F, 94 g KH

**1** Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Gnocchi darin zugedeckt 5 Min. bei mittlerer Hitze braten, dabei hin und wieder wenden.

**2** Inzwischen die Kräuterseitlinge putzen und klein schneiden. Die Pilze zu den Gnocchi in die Pfanne geben und 3–4 Min. mitbraten.

**3** Den Salbei abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides mit den Speckwürfeln und dem Zucker in die Pfanne geben. Alles weitere 3 Min. braten.

**4** Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Ebenfalls dazugeben und 1 Min. mitbraten. Dann die Gnocchi-Pfanne mit Balsamessig ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Pilz-Gnocchi auf Teller verteilen und mit dem Parmesan bestreuen.

### **TIPP:**

Auch Champignons (in Scheiben), Pfifferlinge oder Austernpilze (in Streifen) passen perfekt zu den gebratenen Gnocchi.







# 4 x SÜSSE TRÄUME ...



## 5-MINUTEN-SKYRAMISU

### FÜR 2 PORTIONEN

Pro Portion ca. 255 kcal, 20 g E, 3 g F, 19 g KH

Von 40 g **Amarettini** für die Garnitur 2 Stück beiseitelegen. Den Rest mit den Händen grob zerbröseln, mit 2 EL kaltem **Espresso** vermischen und auf Dessertschalen verteilen. Für die Creme 300 g **Skyr**, 1 Pck. **Bourbon-Vanille-zucker**, 1 EL **Zucker**, 6 Tropfen **Bittermandel-aroma** und 2 EL kalten **Espresso** verrühren. Die Creme auf den Amarettinibröseln anrichten. Mit 2 EL **Kakaopulver** bestäuben, mit den übrigen beiden Amarettini garnieren. Sofort servieren.



## SCHOKOMOUSSE MIT BEEREN UND GRANOLA

### FÜR 2 PORTIONEN

Pro Portion ca. 230 kcal, 5 g E, 17 g F, 14 g KH

100 g **Schmand** mit 2 EL **Kakaopulver** verrühren. Von 4 **Schokoküssen** den Schaum von den Waffeln lösen und unter den Kakaoschmand heben. Die Mousse auf Dessertgläser verteilen und jeweils 1 Waffel zur Deko hineinstecken, die übrigen Waffeln sofort naschen. 30 g **Beeren** (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren) nur falls nötig abbrausen und trocken tupfen. Je 1 EL **geröstetes Müsli** (Granola) auf die Schokomousse geben und alles mit den Beeren garnieren.

*... mit Instant-Genuss-Garantie – denn diese fabelhaften Speed-Desserts sind noch schneller zubereitet, als sie verputzt sind.*



## NO BAKE STRAWBERRY CHEESECAKE

FÜR 2 PORTIONEN

Pro Portion ca. 395kcal, 14 g E, 17 g F, 46 g KH

50 g **Butterkekse** im Mörser oder Blitzhacker fein zerbröckeln und in Dessertgläser geben. Mit je 1 TL **Zitronensaft** beträufeln. Für die Creme 150 g **Skyr**, 100 g **Frischkäse**, 2 Pck. **Bourbon-Vanillezucker**, 1 EL **Zucker**, 1 EL **Zitronensaft** und 2 EL **Wasser** verrühren und auf den Keksbröseln verteilen. 150 g **Erdbeeren** waschen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Die Erdbeeren auf der Cheesecake-Creme anrichten und alles mit 1 EL **Haselnusskrokant** bestreuen.



## CHIA-JOGHURT MIT ROTER GRÜTZE

FÜR 2 PORTIONEN

Pro Portion ca. 235kcal, 5 g E, 6 g F, 37 g KH

250 g **Joghurt** mit 1 EL **flüssigem Honig** und 1 EL **Chia-Samen** verrühren und auf Dessertgläser verteilen. 5 **Baisertropfen** grob zerbröseln und auf den Joghurt streuen. 100 g **rote Grütze** (aus dem Kühlregal) darüberlöffeln. Alles 5 Min. ruhen lassen, dann noch 1 **Baisertropfen** grob zerbröseln und aufstreuen. Nach Belieben mit ein paar **Minzeblättchen** (ersatzweise Zitronenmelisse) garnieren und sofort servieren.



# KEINE LUST, KEINE ZEIT - TROTZDEM WAS RICHTIG GUTES AUF DEN TISCH!

Hunger ist der beste Koch? Faulsein auch. Clever kombiniert, blitzschnell zubereitet und mit jeder Menge Tipps für ein gutes Abendessen, die Snack-Box, Blitz-Bufferets oder kleine Menüs. Ob geniale Resteküche oder perfekte Rezept-Ideen für jede Gelegenheit: Wir wünschen guten Appetit!



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-7294-5



9 783833 872945

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