

**STEFFAN  
MARQUARD**

**BLITZKÜCHE**



# Inhaltsverzeichnis

- 7 Schlicht und ergreifend
- 9 Ohne gute Planung läuft (in der Küche) nichts
- 10 Der Clou: ein Produktionstag
- 12 Wer kann hier nicht kochen?
- 14 Du bist, was Du isst  
Kleine Warenkunde Gemüse, Kräuter und Gewürze, Fisch, Fleisch und Geflügel

## 20 Marquards Basics

Selbstgemachte Kühlschrank-Vorräte, die viel Zeit sparen: Dressings, Tomatensauce, marinierte Gemüse, kräftige Geflügel- und Rinderbrühe

## 32 Salate und Gemüse

Von Armen Avocado-Melonen-Rittern, gegrillter Melone, Kartoffel-Bohnen-Pfanne, feinen Artischocken mit Bulgur und anderen Blitz-Genüssen

## 50 **Suppen und Eintöpfe**

Klare Brühe, grünes Kokossüppchen, scharfes Asiatisches oder deftige Eintöpfe mit Fisch, Fleisch, Nudeln und Kartoffeln: Vielfalt aus einem Topf

## 68 **Nudeln und Eier**

Pochiertes Ei in samtigem Gemüsepüree, leckeres Omelette, Ruck-Zuck-Nudeln aus dem Schnellkochtopf und Nudeln mit Lachs, Salsiccia oder aus dem Wok

## 82 **Fisch**

Asiatisch, aus dem Backofen, auf Salat, auf der Haut gebraten oder im sauren Sud gegart – immer besonders schnell und gut

## 100 **Geflügel**

Hähnchen und Pute – ungeheuer variantenreich: als Curry, paniert und knusprig gebacken, saftig gebratene Keulen und zarte Steaks aus den Dampf

## 118 **Fleisch**

Zum Gäste beeindrucken und trotzdem in weniger als 30 Minuten fertig: Lauwarm mariniertes Entrecôte mit kleinen Nudeln und Meerrettich, herzhaftes Ochsen-Lollis, gebratene Lammkeule mit Ratatouille oder Schweinefilet im Kräutermantel auf Kraut und Rüben – Genuss pur

**Ohne gute Planung läuft**



# (in der Küche) nichts

Das Prinzip der Blitzküche: Sie können alle Rezepte aus diesem Buch mit frischen Zutaten aus dem Supermarkt und mit Hilfe eines selbstgemachten Vorrats blitzschnell und einfach kochen. Und schnell kochen heißt hier auf keinen Fall mies kochen! Bei einem Teil der Rezepte bringt der Schnellkochtopf noch etwas Speed in das Ganze. So können Sie schon nach 15 bis 30 Minuten am Tisch sitzen und ein richtig gutes Essen genießen. Wer will, kann sich für eine noch bessere Zeiteinteilung auch einen Wochenplan machen. Das ist ganz praktisch, wenn Sie Familie haben und einen Job – oder auch nicht. Letztlich ist so ein Plan Typsache. Der eine mag es strukturierter, der andere liebt das Chaos und die Überraschung. Für den Basisvorrat ist der Plan jedenfalls eine gute Sache. Wer nicht gern vorplant, geht dann nach der Arbeit noch schnell einkaufen (Einkaufszettel nicht vergessen und Rezept vorher durchlesen!).

## Werden Sie kreativ

Alle Rezepte sind nicht nur einfach und kompatibel für den Alltag, sie wecken mit der Zeit auch Ihre Kreativität am Herd. Wenn das im Rezept angegebene Gemüse nicht da ist, nehmen Sie einfach ein anderes. Und Sie können gern Hähnchen statt Pute verwenden oder Lamm statt Rind. Das Würzen – ob klassisch, mediterran, orientalisches oder asiatisch – haben Sie allein in der Hand. Wenn Sie dann auch noch Ihre Vorräte im Auge behalten ist alles paletti. Aber das spielt sich mit der Zeit wie von selbst ein.

Das Beste daran: Sie sind ein freier Mensch und müssen nie mehr zu einem Fertiggericht greifen. Gute Nachricht, oder? Sie wissen jetzt sogar ganz genau, was in Ihrem Essen steckt.

Kleiner Trick: Beim Schneiden von Gurken, Zucchini, Möhren immer erst auf einer Seite eine Scheibe abschneiden. Dann liegt das Gemüse sicher auf dem Schneidbrett und Sie können locker Scheiben schneiden.



## So geht's noch schneller in der Küche

- Erhitzen Sie das Nudel- oder Reiswasser mit Hilfe eines Wasserkochers – geht viel schneller, als im Topf auf dem Herd und spart Energie.
- Schneiden Sie das Gemüse während Sie Nudeln oder den Reis garen. Nicht zu grobe Stücke schneiden – das verkürzt die Garzeit.
- Beteiligen Sie die Familie am Kochen oder verteilen Sie die Aufgaben und schenken Sie sich in aller Ruhe ein Gläschen Wein ein. Gemeinsam kochen macht noch mehr Spaß und geht noch schneller.

# Der Clou: ein Produktionstag



Ein- bis zweimal pro Monat ist ein Produktionstag optimal, an dem Sie ein paar Stunden für Ihren Vorrat kochen. Gehen Sie vorher über den Markt oder in Ihren Lieblings-Supermarkt und kaufen Sie ein, was Ihnen da ins Auge fällt. Am frischesten ist regionale Ware und die schmeckt in der Saison am besten.

In ca. drei Stunden können Sie zum Beispiel größere Portionen Saucen und Vinaigrettes zubereiten. Gemüse, das Sie in den nächsten Tagen brauchen, waschen, putzen und schneiden Sie schon mal. Gesalzen und gezuckert, ab in die Plastikbox, Deckel drauf und in den Kühlschrank. Das schmeckt toll – gedünstet im eigenen Saft, mit etwas Öl oder Butter oder im Salat. Frisch gehackte Kräuter drüber – fertig.  
**Tipp: Salz und Zucker verwende ich immer wieder zum Würzen. Praktisch ist darum eine vorbereitete Mischung aus 2 Teilen Salz und 1 Teil Zucker.**

Nebenbei können Sie eine Geflügel- oder Rinderbrühe kochen. Dabei produzieren Sie auch gleich noch das Fleisch für Ihren Vorrat. Wie lange Sie die Vorräte im Kühl- oder Gefrierschrank aufbewahren können, steht jeweils beim Rezept (ab Seite 22).



Tipp

Grillfleisch oder Kurzgebratenes suche ich mir immer beim Metzger meines Vertrauens aus. Der vakuumiert mir das ausgewählte Fleisch in der passenden Zusammenstellung. Z. B. für einen leckeren gemischten Grill feines Steak, dazu saftigen Schweinenacken und aromatisches Lammkotelett.



# Tomatensauce



Für 1,5 l

1 kg Tomaten

1–2 Chilischoten

1 l passierte  
Tomaten

1 EL Salz

1 EL Zucker

1/8 l Olivenöl

**Zubereitung**  
30–45 Min.

Für 100 ml  
ca. 105 kcal

**1.** Die Tomaten waschen, halbieren, Kerne und Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch grob klein schneiden und in einen großen Topf geben. Die Chilischoten waschen, in feine Ringe schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.

**2.** Chili und die passierten Tomaten zu den rohen Tomaten in den Topf geben und mit Salz und Zucker würzen. Die Tomaten aufkochen und bei mittlerer Hitze um etwa 1/3 einkochen. Das Olivenöl unterrühren und alles noch einmal aufkochen.

**3.** Die Tomatensauce in sterilisierte Flaschen abfüllen und sofort verschließen.



**Tipp**

Am besten im Sommer wenn die Tomaten voll reif sind, die Sauce für das ganze Jahr produzieren. Sie ist auch ohne Kühlung problemlos haltbar, muss aber heiß in sterilisierte Flaschen oder Einmachgläser abgefüllt werden.

Dafür werden Gläser oder Flaschen gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel (oder in der Spülmaschine) gewaschen. Danach stellen Sie die Gläser für 10 Min. in den auf 100° vorgeheizten Backofen zum Sterilisieren. Die Sauce dann in die heißen Gläser füllen und sofort verschließen.





## Teriyaki-Sauce

### »under-fränken«

**Für ca. 300 ml**  
 4 Chilischoten  
 4 Knoblauchzehen  
 1 kleiner Bund Koriander  
 40 ml Weißweinessig  
 125 ml Austernsauce  
 125 ml helle Sojasauce  
 1 EL Zucker  
 2 EL geröstetes Sesamöl

**Zubereitung 15 Min.**

Für 50 ml ca. 100 kcal

**1.** Die Chilischoten, waschen, Stielansatz und Kerne entfernen und fein hacken. Knoblauchzehen schälen und fein hacken, Koriander abbrausen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen.

**2.** Alles zusammen mit Essig, Austernsauce, Sojasauce und etwas Zucker im Standmixer fein pürieren.

**3.** Das Sesamöl in feinem Strahl dazugießen, dabei weitermixen. Die Sauce durch ein feines Sieb in eine saubere Flasche füllen. Im Kühlschrank etwa 2 Wochen haltbar.



## Kräuterbutter für ewig und drei Doch

**Für 500 g**  
 5 Zweige Thymian  
 5 Stängel Basilikum  
 5 Stängel Petersilie  
 5 Zweige Rosmarin  
 ½ Knolle Knoblauch  
 500 g Butter  
 5 Lorbeerblätter

**Zubereitung 30 Min.**  
 Pro 20 g-Portion 150 kcal

**1.** Thymian, Basilikum, Petersilie und Rosmarin abbrausen und gut trockentupfen. Die Zehen der Knoblauchknolle ablösen. Die Zehen mit der Faust oder der flachen Messerklinge anschlagen.

**2.** Die Butter in einem großen Topf schmelzen lassen. Die frischen Kräuter, Lorbeerblätter und Knoblauch dazugeben und in der Butter aufkochen. 1 Min. kochen lassen und vom Herd nehmen.

**3.** Die lauwarm abgekühlte Buttermischung durch ein Sieb passieren. Ein Backblech mit Klarsichtfolie auslegen. Die Butter darauf gießen. Das Blech in das Tiefkühlgerät stellen.

**4.** Die gefrorene Butterplatte in kleine Täfelchen schneiden und in einem verschließbaren Gefäß wieder einfrieren. Die Kräuterbutter eignet sich für Fleisch, Fisch, Geflügel, zum Braten, Kochen und Grillen.



# Kabeljau mit knusprigem Brot

auf Meerrettich-Zuckerschoten



Messer, Schneidbrett, Topf,  
Pfanne, Kastenreibe

Für 2 Personen

300 g Kabeljaufilet

Salz, Pfeffer, Zucker

1 TL Senf

200 g Zuckerschoten

3 EL Pflanzenöl

50 g Weißbrot

5 Stängel Petersilie

1 Zweig Rosmarin

20 g Butter

1 Knoblauchzehe

10 Stängel Schnittlauch

50 g Meerrettich

Zubereitung 20 Min.

Pro Portion ca. 420 kcal

1. Den Kabeljau von beiden Seiten salzen und pfeffern (evtl. vorhandene Gräten entfernen), eine Seite mit Senf bestreichen. Die Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren. In einen Topf geben, mit Salz und Zucker mischen und 3 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen in der Pfanne das Pflanzenöl erhitzen, den Fisch auf der Senfseite bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Das Weißbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Petersilie waschen und die Blätter in Streifen schneiden.
3. Nach 3 Min. den Kabeljau wenden, Rosmarin und das Brot dazu geben. Die Hitze auf die Hälfte reduzieren. 1 ½ EL Butter und die Petersilie dazu geben. Das Brot knusprig braten, dabei öfter wenden.

4. Inzwischen die marinierten Zuckerschoten mit etwas Wasser, dem Rosmarin, einer ungeschälten, angeschlagenen Knoblauchzehe und der restlichen Butter in einen Topf geben und ca. 2 Min. zugedeckt köcheln lassen.
5. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden, Meerrettich schälen und reiben. Beides vor dem Anrichten zu den Zuckerschoten geben. Das Gemüse auf 2 Teller verteilen und den Fisch mit den knusprigen Brotwürfeln darauf anrichten.



## Tipp

Statt Meerrettich können Sie 1 TL Wasabipaste zu den Zuckerschoten geben. Oder für eine fruchtige Variante 3–4 in feine Streifen geschnittene getrocknete Aprikosen.

# Lauwarm mariniertes Entrecôte

mit kleinen Nudeln



Sparschäler, Messer, Schneidbrett, Schnellkochtopf, Schüssel, Schneebesen, Parmesanreibe

Für 4 Personen

500 g Entrecôte

Salz, Pfeffer, Zucker

1 große Möhre

1 Stange Lauch (ca. 150 g)

200 g kleine Nudeln

100 g rote Zwiebeln

5 getrocknete Tomaten

5 Stängel Petersilie

10 Stängel Schnittlauch

4 EL Weißweinessig

4 EL Olivenöl

40 g Parmesan

50 g kleine Oliven

Zubereitung 25 Min.

Pro Portion ca. 560 kcal

**1.** Das Fleisch von beiden Seiten gut salzen, leicht zuckern und pfeffern. Die Möhren schälen und in schräge dicke Scheiben schneiden, den Lauch waschen und in grobe Ringe schneiden. Das Gemüse in den Schnellkochtopf geben und mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Gut vermengen, und etwa 2 Min. ziehen lassen.

**2.** Dann Nudeln und 150 ml Wasser dazu geben, gut durchrühren und aufkochen lassen. Das Fleisch auf das Gemüse legen. Den Topf verschließen und auf höchste Stufe erhitzen. Wenn der Druck aufgebaut ist, die Hitze reduzieren und ca. 8 Min. kochen lassen (wenn das Stück sehr dick ist, 1 Min. länger).

**3.** In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und halbieren. Zwiebelhälften und getrocknete Tomaten längs in Streifen schneiden. Die Petersilie und den Schnittlauch abbrausen und klein schneiden.

**4.** In einer Schüssel den Essig mit 2 EL Wasser, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker mit einem Schneebesen verrühren. Die Zwiebel, Tomaten, Kräuter und Oliven dazugeben. Den Parmesan fein reiben.

**5.** Den Schnellkochtopf vom Herd nehmen, abdampfen lassen und öffnen. Das Fleisch herausnehmen und 1 ½ Min. zugedeckt ruhen lassen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit den Nudeln auf 4 Tellern anrichten. Die Marinade darüber verteilen. Mit Parmesan bestreuen.



#### Tipp

Verwenden Sie die Olivensorte, die Ihnen am besten schmeckt, mit oder ohne Kern. Kleinere Oliven verteilen sich besser in der Marinade. Wenn Sie nur große Oliven haben, schneiden Sie das Fruchtfleisch in Streifen vom Kern bevor sie es untermischen.



## **GUT VORBEREITET IST HALB GEKOCHT ...**

---

... sagt Stefan Marquard. Und zeigt, wie Sie mit selbstgemachten Lieblingsvorräten oder geschicktem Einsatz des Schnellkochtopfs den Turbogang einlegen. Außerdem gibt's Tipps und Tricks aus der Profiküche. Verwöhnen Sie also Freunde und Familie mit einer Kartoffel-Bohnen-Pfanne, Artischocken mit Bulgur und Gemüsesalsa, Butterlachs mit Blattsalat, Ruck-Zuck-Nudeln mit Tomatensauce oder Rindersteak mit knusprigem Topinambur. Kaum zu glauben, wie schnell das alles gezaubert wird!

**GU**

WG 453 Allgemeine Kochbücher  
ISBN 978-3-8338-2708-2



9 783833 827082



€16,99 [D]  
€17,50 [A]

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