

SCHNELLE KÜCHE!

DAS GOLDENE VON GU



TURBO-REZEPTE ZUM GLÄNZEN UND GENIEßEN





SALATE UND SANDWICHES – KALTE KÜCHE ZUM SATTESSEN 4

Ob als Snack oder knackige Vorspeise, für den Picknickkorb oder die Lunchbox – Salate und Sandwiches vielseitig wie nie! Und ungeahnt schnell gemacht obendrein!

Küchenpraxis 5
Rezepte 8

SUPPEN UND EINTÖPFE – DAS ONE-POT-PRINZIP 68

Zutaten dieser Welt, vereinigt euch! Denn wenn Gemüse, Nudeln, Reis oder Fleisch in einem großen Topf zueinanderfinden, ist das Ergebnis: Aroma pur! Über weniger Abwasch nach dem Essen freuen wir uns außerdem ...

Küchenpraxis 69
Rezepte 72

PASTA UND NUDELN – GELIEBTES SOULFOOD 118

Seelenfutter in Nullkommanichts auf dem Teller? Mit Spaghetti, Spätzle oder Mie-Nudeln überhaupt kein Problem! Und, pst, sogar Lasagne-Fans dürfen sich freuen! Das Geheimnis dieses Soulfood-Speed-Wunders lüften wir auf S. 136!

Küchenpraxis 119
Rezepte 122

VEGETARISCH SATTE LUST AUF GEMÜSE 168

Schnell, schneller, veggio! Wie fix, lecker und obendrein gesund Gemüse am Start sein kann, zeigen unsere Rezept-Quickies von Kartoffel-Gemüse-Pfanne bis Asia-Curry. Blitz-Vitamine vom Feinsten!

Küchenpraxis 169
Rezepte 172

FLEISCH UND FISCH – HERZHAFT GEHT IMMER 224

Ob Chicken Wings oder Roastbeef-Steak, ob Lammkoteletts oder Thunfisch-Frikadellen – kaum zu glauben, wie schnell und einfach Fleisch- und Fischhungrige hier auf ihre Kosten kommen! Da wird doch das Huhn in der Pfanne verrückt ...

Küchenpraxis 225
Rezepte 228

SCHNELL WAS SÜSSES – GERÜHRT UND GEBACKEN 292

Sind Sie der klassische Tiramisu-Typ oder stehen Sie eher auf Frozen Mango Drops? Ganz egal, denn das süße Ende naht ... und hat für Sie den Turbogang eingelegt! Egal ob ganz klassische oder super trendy Sweets: 30 Minuten sind genug!

Küchenpraxis 293
Rezepte 296

ANHANG 336

Rezepte- und Sachregister 336
Abkürzungs- und Umrechnungstabelle 349
Bildnachweis 350
Impressum 352

 Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Rezepte gekennzeichnet.



ECHE-KERLE-STULLE

Ultimativer Doppeldecker

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 860 kcal

1 rote Paprika
 2 Blätter Kopfsalat
 1 rote Zwiebel
 2 EL Rapsöl
 1 EL scharfer Senf
 200 ml Dunkelbier · Salz
 100 g Cheddar in Scheiben
 4 Scheiben Roggensauerteigbrot
 2 EL saure Sahne
 30 g Rauchmandeln
 100 g Roastbeef-Aufschnitt

- 1 Die Paprika waschen und halbieren, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in 2 cm breite Streifen schneiden. Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen, die Paprikastreifen darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. braten, dann herausnehmen.
- 3 Die Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Den Senf unterrühren, Bier und $\frac{1}{2}$ TL Salz dazugeben. Alles in ca. 10 Min. cremig einköcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. Die Bierzwiebeln danach in einen hohen Rührbecher füllen und mit dem Pürierstab glatt mixen.
- 4 Den Käse auf 2 Brotscheiben verteilen und schmelzen (z. B. im Kontaktgrill, s. Tipp S. 48, oder in einer Pfanne mit Deckel). Die anderen beiden Brotscheiben mit saurer Sahne bestreichen und mit je einem Salatblatt und gebratener Paprika belegen. Die Rauchmandeln darüberstreuen. Dann die Roastbeefscheiben aufrollen, darauflegen und mit der Zwiebelsauce beträufeln. Jeweils mit einem Käsebrot abdecken.



STRAMME MAXI MIT TOMATE

Nicht nur für Mädels

Für 2 Personen
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
pro Portion ca. 310 kcal

8 Kirschtomaten
½ Handvoll Rucola
1 Schalotte
25 g Frühstücksspeck (Bacon)
2 TL Butter
3 EL Aceto balsamico
1 EL Zucker · Pfeffer
2 Eier (M) · Salz
2 Scheiben Bauernbrot

- 1 Die Kirschtomaten waschen und 5 davon in Viertel schneiden. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
- 2 In einer Pfanne 1 TL Butter erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Die Speckstücke dazugeben und kurz mitbraten. Die Tomatenviertel sowie den Aceto balsamico und den Zucker hinzufügen und die Sauce bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. cremig einköcheln lassen. Mit Pfeffer abschmecken.
- 3 Inzwischen in einer zweiten Pfanne die restliche Butter erhitzen, die Eier einzeln hineinschlagen und zu Spiegeleiern braten. Die Spiegeleier salzen und pfeffern. Die restlichen Tomaten halbieren.
- 4 Die Brotscheiben mit der Sauce bestreichen. Rucola und Tomatenhälften darauf verteilen, jeweils 1 Spiegelei darauflegen und die Brote warm servieren.





GEMÜSE-BOHNEN-TOPF MIT CHILI-KICK

Gesund und schnell – und richtig lecker!

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca. 345 kcal

1 dicke Möhre
1 große rote Spitzpaprika
3 getrocknete Tomaten
(in Öl; 2 EL vom Einlegeöl)
1 EL Olivenöl
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 ml Gemüsebrühe
2 Zweige Thymian (ersatzweise
½ TL getrockneter Thymian)
1 Lorbeerblatt
1 Dose weiße Bohnen
(240 g Abtropfgewicht)
50 g Kabanossi
3 Stängel Petersilie
Salz · 1 Prise Chiliflocken

- 1 Die Möhre putzen, schälen und längs vierteln, dann die Viertel quer in dünne Scheibchen schneiden oder hobeln. Die Spitzpaprika längs halbieren, die Kerne entfernen. Die Hälften waschen und zuerst längs in Streifen, dann quer in Stückchen schneiden.
- 2 Die Tomaten mit einer Gabel aus dem Glas nehmen und über einem Schmortopf abtropfen lassen, 2 EL von dem Einlegeöl und das Olivenöl in den Topf geben und sanft erhitzen. Inzwischen die Tomaten fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Beides im heißen Öl ca. 1 Min. bei kleiner Hitze andünsten.
- 3 Die Tomatenwürfel darüberstreuen. Die Spitzpaprikastreifen und Möhrenscheibchen unterrühren und alles 4 Min. unter ständigem Rühren weiterdünsten. Die Gemüsebrühe angießen, den Topfinhalt bei größerer Hitze aufkochen und kurz offen köcheln lassen.
- 4 Inzwischen den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abstreifen, diese und das Lorbeerblatt zum Gemüse geben. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zum Gemüse in den Topf geben. Den Eintopf anschließend zugedeckt noch ca. 5 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- 5 Inzwischen die Kabanossi klein würfeln, in den Gemüse-Bohnen-Topf geben und ca. 2 Min. heiß werden lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
- 6 Den Gemüse-Bohnen-Topf zum Schluss vorsichtig mit Salz und Chiliflocken abschmecken, auf zwei große Suppenschalen verteilen und mit der Petersilie bestreut sofort servieren.





VEGGIE-CHILI MIT AVOCADO-SALSA

Tex-Mex heute mal vegan

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 660 kcal

Für das Chili:

1 große Zwiebel

1 rote Paprika

200 g Mais (aus der Dose)

1 Dose Kidneybohnen

(240 g Abtropfgewicht)

2 TL Öl

ca. 1 TL Chilipulver

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

200 g stückige Tomaten

(aus der Dose)

Salz · Pfeffer

Für die Avocado-Salsa:

4 Stängel Koriandergrün

2 TL Öl

½ Avocado

1 TL Limettensaft

(ersatzweise Zitronensaft)

Salz · Pfeffer

2 Tortillawraps

- 1 Für das Chili die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprika waschen und halbieren, die Trennwände und Kerne entfernen, dann die Hälften in Würfel schneiden. Den Mais in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Die Kidneybohnen ebenfalls in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin unter Rühren andünsten. Paprikawürfel und Mais dazugeben und unter Rühren 2–3 Min. dünsten. Das Chilipulver und den Kreuzkümmel dazugeben und unterrühren.
- 3 Die Kidneybohnen hinzufügen, dann die stückigen Tomaten und 100 ml Wasser dazugeben. Alles zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze offen 15–20 Min. köcheln lassen.
- 4 Inzwischen für die Salsa das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein hacken und mit dem Öl mischen.
- 5 Die Avocadohälfte schälen, das Fruchtfleisch klein würfeln und mit Limettensaft und Korianderöl verrühren. Die Salsa mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Das Chili mit Salz, Pfeffer und eventuell Chilipulver abschmecken. Den Tortillawrap in einer Pfanne oder einem Toaster kurz erwärmen. Das Veggie-Chili mit der Avocado-Salsa und dem Tortillawrap genießen.

TO-GO-TIPP

Das Chili ist perfekt zum Mitnehmen geeignet, denn aufgewärmt schmeckt der herzhaft-eintopf fast noch besser. Mit Bohnen, Gemüse und Avocado macht er als gesundes Mittagessen bis zum Feierabend satt. Dafür das Chili heiß in einen **Thermosbehälter** geben. Oder auskühlen lassen, bis zur Verwendung kalt stellen und vor dem Essen erwärmen. Die Avocado-Salsa in ein dicht schließendes Gefäß füllen. Den Tortillawrap in einer Pfanne oder einem Toaster kurz erwärmen.





MISO-SUPPE MIT TOFU UND MIE-NUDELN

Wohlgefühl durch Wohlgeschmack

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca. 375 kcal

100 g Tofu
2 EL Sojasauce
1 zarte Möhre
1 kleine, dünne Stange Lauch
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
1 EL Sesamöl
gut 600 ml Gemüsebrühe
50 g Instant-Mie-Nudeln
100 g Miso-Paste (Sojabohnenpaste)
1 EL Mirin (Reiswein, nach Belieben;
ersatzweise süßer Sherry)
1 Bund Koriandergrün

- 1 Den Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden, diese in einer Tasse mit 1 EL Sojasauce beträufeln. Die Möhre putzen, schälen und in sehr dünne Scheibchen hobeln.
- 2 Die Lauchstange putzen, dann quer in dünne Ringe schneiden oder hobeln. Die Scheibchen in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Den Ingwer schälen und reiben oder sehr fein würfeln.
- 3 Das Sesamöl in einem Topf erhitzen. Den Ingwer darin bei kleiner Hitze 30 Sek. andünsten, dann die Gemüsebrühe dazugießen und zum Kochen bringen.
- 4 Die Nudeln in kleinen Stücken vom Block abbrechen und zusammen mit den Möhrenscheiben und Lauchringen in die kochende Brühe geben. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Tofuwürfel dazugeben.
- 5 Die Miso-Paste durch ein Sieb in die heiße Suppe drücken und nach Belieben den Mirin darunterühren. Alles bei kleinster Hitze zugedeckt noch ca. 5 Min. ziehen, aber keinesfalls kochen lassen, damit sich das Miso-Aroma nicht verflüchtigt.
- 6 Inzwischen das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Suppe mit der übrigen Sojasauce (1 EL) abschmecken, mit den Korianderblättchen bestreuen und sofort genießen.

GUT ZU WISSEN

Die geringelten **Mie-Nudeln** finden Sie als kompakten Block mittlerweile in jedem gut sortierten Supermarkt. Sie haben nur kurze, also »bequeme« Garzeiten und sind darum blitzschnell fertig. Sie müssen gar nicht mehr gekocht, sondern nur kurz zum Quellen mit heißem Wasser übergossen oder in eine Suppe eingelegt werden. Die Weizennudeln aus Südostasien bringen Glück, sagen die Menschen in Asien. Und zusammen mit der Misopaste machen sie jedes Süppchen zum **One-Pot-Umami** – zum Kräfte-Wecker auf magische Art.





SPAGHETTI MIT SCHARFEM ZITRONENÖL UND GARNELEN

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca. 735 kcal

100 g TK-Garnelen (geschält, gegart)

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)

½ Bio-Zitrone

6 EL Olivenöl · Salz

200 g Spaghetti oder Linguine

1 getrocknete rote Chilischote

2 EL TK-Petersilie

30 g Parmesan

Zitronig-scharfer Muntermacher

- 1 Die Garnelen in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, bis die Eisschicht weggetaut ist, dann im Sieb weiter auftauen lassen. Währenddessen 2 l Wasser in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.
- 2 Inzwischen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale fein abreiben. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne sanft erhitzen.
- 3 Wenn das Wasser im Topf kocht, 1 TL Salz dazugeben, dann die Nudeln hineingeben und nach Packungsangabe in 8–10 Min. bissfest kochen. Inzwischen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im heißen Olivenöl bei kleiner Hitze ca. 4 Min. andünsten, anschließend die getrocknete Chilischote ohne den Stiel dazukrümeln.
- 4 Die Garnelen gut trocken tupfen. Das Olivenöl in der Pfanne stärker erhitzen. Die Garnelen hineingeben und unter Rühren bei mittlerer bis großer Hitze ca. 4 Min. von allen Seiten braten. Petersilie und Zitronenschale bis auf einen kleinen Rest dazugeben und die Pfanne vom Herd ziehen. Die restlichen 2 EL Öl unterrühren.
- 5 Die fertig gegarten Nudeln in ein Sieb abgießen und sofort mit dem Würzöl und den Garnelen mischen. Die Pasta auf zwei großen Tellern anrichten und mit restlicher Petersilie und Zitronenschale bestreut servieren. Den Parmesan in Spänen darüberhobeln.

AROMA-TIPP

Rohe und ungeschälte **Garnelen** bleiben beim Braten schön saftig. Sie können auch bereits gegarte und geschälte nehmen, dürfen sie dann aber nur sehr kurz braten; sonst werden sie trocken.







RATATOUILLE AUS DEM OFEN MIT FETA

Wenig Aufwand, viel Geschmack

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 15 Min.
Backzeit 1 Std.
pro Portion ca. 305 kcal

1 Knolle Fenchel (ca. 300 g)
1 Zucchini (ca. 300 g)
2 gelbe Paprika
1 Zwiebel
2 Zweige Rosmarin
2 EL Tomatenmark
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
60 g schwarze Oliven
3 EL Olivenöl
Salz · Pfeffer
200 g Schafskäse (Feta)

Außerdem:

Auflaufform mit Deckel

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Fenchel putzen, längs halbieren, vom Strunk befreien und waschen. Die Knolle in 2 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika waschen und halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften ca. 2 cm groß würfeln.
- 2 Zwiebel schälen und würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Von 1 Zweig die Nadeln abzupfen und hacken. Übrigen Zweig in vier Stücke schneiden.
- 3 Das vorbereitete Gemüse in die Form geben. Tomatenmark, Tomaten, Oliven, gehackte Rosmarinnadeln, 2 EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer dazugeben und alles kräftig durchmischen. Das Ratatouille zugedeckt im heißen Ofen (Mitte) 45 Min. garen. Inzwischen den Schafskäse in vier Stücke schneiden.
- 4 Nach der Garzeit das Ratatouille aus dem Backofen nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Fetastücke auf dem Gemüse verteilen und jeweils ein Stück Rosmarinzweig darauflegen. Den Käse mit dem restlichen Öl beträufeln und alles im heißen Ofen (Mitte) weitere 15 Min. offen backen. Das Ratatouille auf vier tiefe Teller verteilen und die Fetastücke oben auf setzen. Sofort servieren.

DAS PASST DAZU

Zum Ratatouille passen statt Weißbrot natürlich auch Kartoffeln oder Reis. Probieren Sie doch mal diesen raffinierten **Mandelreis**: Für 4 Personen 3 EL gehackte Mandeln mit 2 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne in 3–4 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren hellbraun braten. 2 Tüten vorgegarten Langkornreis (je 250 g) und 100 ml Instant-Gemüsebrühe sowie 2 TL fein abgeriebene Bio-Limettenschale gründlich darunterrühren. Alles 3–4 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und nach Belieben mit ein paar Spritzern Tabasco abschmecken.



DER LIEBLINGSKLASSIKER

PIZZA MIT PARMA-SCHINKEN UND ARTISCHOCKEN

Frisch getoppt mit feinen Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 10 Min.

Backzeit 20 Min.

pro Portion ca. 750 kcal

50 g Parmaschinken in dünnen Scheiben

1 runder Pizzateig

(ca. 28 cm Ø, 270 g; Kühlregal)

1 kleines Bund Rucola

100 g Tomatenpüree

(aus dem Glas oder Tetrapak)

1 TL Tomatenmark

½ TL getrockneter Oregano

3 EL Olivenöl

Salz · 1 kräftige Prise Zucker

1 Knoblauchzehe

100 g Ziegenkäse natur (Schnittkäse) in Scheiben

4 Artischockenherzen (aus dem Glas)

- 1 Backofen auf 250° vorheizen. Parmaschinken aus dem Kühlschrank nehmen. Den aufgerollten Pizzateig entrollen und mit dem Papier auf ein Backblech legen.
- 2 Den Rucola im Bund waschen und trocken schütteln, die groben Stiele abschneiden. Anschließend die Rucolablätter zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.

- 3 In einer Rührschüssel Tomatenpüree, Tomatenmark, Oregano, 1 EL Olivenöl, Salz und Zucker gleichmäßig verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Tomatensauce auf dem Pizzateig verstreichen.
- 4 Die Pizza dann im heißen Ofen (Mitte) in 15–20 Min. knusprig backen. Nach 10 Min. Backzeit die Käsescheiben auf der Pizza verteilen. Die Artischocken daraufsetzen und die Pizza weiterbacken.
- 5 Der Ziegenkäse soll dabei nur schmelzen, jedoch nicht braun werden. Falls laut Packungsangabe nötig, die Ofentemperatur auf 220° reduzieren.
- 6 Fertige Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Schinken und den Rucolablättern belegen und ofenfrisch servieren.

PROFI-TIPP

Sie haben versehentlich **rechteckigen Teig** gekauft? Kein Problem! Für einen backblechgroßen Teig brauchen Sie 150 g passierte Tomaten und 2 TL Tomatenmark. Nehmen Sie auch ein paar Artischocken zusätzlich und etwas mehr Schinken und Rucola. Reststücke schmecken auch am nächsten Tag noch ausgezeichnet, z. B. als kleiner Snack in der Mittagspause.





OFENGEMÜSE MIT CHICKEN WINGS

Alles rein in die Form und ab damit in den Ofen!

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Backzeit 30 Min.

pro Portion ca. 475 kcal

Für das Gemüse:

1 rote Zwiebel

1 große gelbe Paprika

1 Zucchini

1 Tomate

Salz · Pfeffer

½ TL getrockneter Rosmarin

1 EL Olivenöl

2 EL schwarze Oliven

Für die Chicken Wings:

2 EL Olivenöl

1 TL Zitronensaft

1 TL brauner Zucker

Salz · Pfeffer

½ TL getrockneter Rosmarin

6 Chicken Wings

(Hähnchenflügel, je ca. 70 g)

Außerdem:

ofenfeste Form

Öl für die Form

- 1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Form mit Öl einpinseln. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in dünne Spalten schneiden, diese in die Form geben. Die Paprika waschen und längs vierteln, die Kerne und Trennwände entfernen. Die Viertel quer in Streifen schneiden und ebenfalls in die Form geben.
- 2 Den Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchinischeiben in die Form geben und mit dem übrigen Gemüse mischen.
- 3 Die Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und in Würfel schneiden, diese auf das Gemüse streuen. Alles mit Salz, Pfeffer und Rosmarin kräftig würzen und mit dem Öl beträufeln. Die Oliven darauf verteilen.
- 4 Für die Chicken Wings das Olivenöl und den Zitronensaft mit braunem Zucker, ½ TL Salz, Pfeffer und Rosmarin in einer kleinen Schüssel mischen. Die Hähnchenflügel auf das Gemüse in der Form legen und rundherum mit dem Würzöl bepinseln.
- 5 Alles im heißen Backofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, bis das Gemüse bissfest und die Hähnchenflügel gut durchgegart und goldbraun sind. Nach Belieben zum Schluss 1–2 Min. den Backofengrill dazuschalten. Anschließend alles in der Form servieren.





OFENLACHS MIT KÜRBIS

Supersaftiger Fischgenuss

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Backzeit 40 Min.

pro Portion ca. 805 kcal

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)

100 ml Orangensaft

3 EL Sojasauce

2 Stücke Lachsfilet (je 200 g)

½ kleiner Hokkaido-Kürbis
(ca. 500 g Fruchtfleisch)

1 Brokkoli · Salz

2 EL heller ungeschälter Sesam

1 EL Sesamöl

Außerdem:

Öl für das Blech

- 1 Den Ingwer schälen und sehr fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken. In einem tiefen Teller mit Orangensaft und Sojasauce mischen. Den Lachs abbrausen und trocken tupfen. Eventuelle Gräten mit den Fingerspitzen aufspüren und mit einer Pinzette herauszupfen. Den Lachs bis zur Verwendung in die Marinade legen, zwischendurch immer wieder wenden.
- 2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech großzügig einölen. Den Kürbis waschen, die Kerne und das faserige Fruchtfleisch entfernen, unschöne Stellen an der Schale abschneiden und das Kürbisfruchtfleisch mitsamt Schale in dünne Spalten schneiden.
- 3 Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Stiel schälen und grob würfeln. Die Kürbisspalten und Brokkoliröschen im Öl auf dem Backblech wenden, nebeneinander verteilen und salzen. Das Gemüse im heißen Backofen (Mitte) 30 Min. backen.
- 4 Den Lachs aus der Marinade nehmen, salzen und ebenfalls auf das Blech legen. Die Marinade über das Gemüse träufeln und alles weitere ca. 10 Min. backen, bis der Lachs gar ist. Das Blech aus dem Ofen nehmen, Lachs und Gemüse mit Sesam bestreuen und mit Sesamöl beträufeln. Sofort servieren.

DAS SCHMECKT DAZU

Sie hätten gerne noch eine Beilage? Dann schmecken dazu diese **Kräuterkartoffeln**: Den Ofen auf 200° vorheizen. 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln schälen, waschen und längs in dünne Spalten schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Kartoffelspalten mit Knoblauch, 3 EL Olivenöl und (je nach Geschmack) mit 3 TL getrocknetem Oregano oder Thymian und 3 Prisen Salz vermischen und in eine ofenfeste Auflaufform (ca. 20 × 25 cm) geben. Im Ofen (Mitte) in 20–25 Min. knusprig braten.





DER LIEBLINGSKLASSIKER

ERDBEER-HOLUNDER- BLITZEIS

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca. 335 kcal

300 g TK-Erdbeeren

200 g Crème fraîche

130 ml Holunderblütensirup

250 g frische Erdbeeren

2 TL Zitronensaft

30 g weiße Schokolade

8 Melisseblättchen (nach Belieben)

- 1 Die noch gefrorenen TK-Erdbeeren zusammen mit der Crème fraîche und 100 ml Holunderblütensirup in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer feinen Eiscreme pürieren. Die Eiscreme noch für ca. 10 Min. in das Tiefkühlfach stellen.
- 2 Inzwischen die frischen Erdbeeren waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Erdbeerscheiben mit dem restlichen Holunderblütensirup und dem Zitronensaft mit dem Pürierstab fein pürieren.
- 3 Die Schokolade in nicht zu feine Stückchen hacken. Nach Belieben noch die Melisseblättchen kalt abbrausen und trocken tupfen.

Fruchtig-aromatisches Blitzeis

- 4 Zum Servieren das Eis aus dem Tiefkühlfach nehmen und mit einem Eisportionierer oder einem Esslöffel pro Portion 2 Kugeln abstechen und auf vier Schüsselchen, Tassen oder Gläser verteilen.
- 5 Die Erdbeersauce über das Eis träufeln, die übrigen Erdbeerscheiben rundherum verteilen. Die Eisbecher mit der Schokolade bestreuen und nach Geschmack mit den Melisseblättchen garnieren.

VORRATS-TIPP

Zur Saison im Juni bis Anfang Juli gibt es aromatische Erdbeeren im Überfluss. In dieser Zeit bietet es sich an, **frische Erdbeeren** zu putzen und für den Vorrat einzufrieren, statt später auf fertige TK-Ware aus dem Laden zurückzugreifen.

GENUSS-TIPP

Joghurt, Sahne, Schmand, Crème fraîche oder Mascarpone machen das Eis schön **cremig**. Je mehr Fett die Milchprodukte enthalten, desto cremiger wird die Konsistenz. Allerdings darf das Eis auch nicht zu fettreich sein, sonst wird es im Tiefkühler nicht mehr fest.



Die goldene Regel:

30 Minuten sind genug!

Über 250 RATZFATZ-REZEPTHIGHLIGHTS für alle Hunger-situationen – ob »to go« fürs Büro, Deftiges zum Sattessen oder frisch und grün für Veggie-Fans.

Alle Rezepte in maximal 30 MINUTEN ZUBEREITET, mit Foto, gelingsicher und mehrfach getestet!

Zu jedem Rezeptkapitel das wichtigste KNOW-HOW rund ums schnelle Kochen: die besten Zutaten, Austausch- und Praxistipps, To-go-Ideen und Co.

BESONDERS HERVORGEHOBEN:
alle Lieblingsklassiker in ihrer Turbo-Version von Pizza mit Parmaschinken bis Gulasch mit Gremolata!

WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-7080-4



9 783833 870804



www.gu.de