

KÜCHENRATGEBER

ANGELIKA ILIES

# 15-MINUTEN- SINGLEKÜCHE



**GU**

# DAS PRINZIP: SCHNELLE SINGLEKÜCHE

## CLEVER EINKAUFEN

Zutaten mit einer Garzeit von max. 15 Minuten wählen.  
Keine zu großen Mengen kaufen, Portionspackungen bevorzugen und auf Haltbarkeitsdaten achten.



## SICHER BEVORRATEN

Packungen im Kühl- und Vorratsschrank regelmäßig auf Haltbarkeitsdaten kontrollieren und rechtzeitig verbrauchen. Neu Gekauftes stets nach hinten einsortieren.

## PERFEKT KOMBINIEREN

Zutaten, die etwas länger in der Vorbereitung oder beim Kochen benötigen, stets kombinieren mit Zutaten, die blitzschnell fertig sind. So gelingt alles zusammen in 15 Minuten.



# SO GEHT'S: BLITZKOCHEN FÜR SINGLES



## PLANEN

Eine gute Vorbereitung ist wichtig. Zutaten, Geräte, benötigte Töpfe und Pfannen bereitstellen, bevor Sie mit dem Kochen beginnen. Schließlich ist alles blitzschnell gar, da bleibt keine Zeit, zwischendurch etwas zu suchen.



## KLEIN SCHNEIDEN

Zerteiltes gart schneller als große Stücke. Für gleichmäßige Würfel Kartoffeln und Co. erst in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben aufeinanderlegen und längs in 1 cm breite Stifte, die Stifte dann quer in Würfel schneiden.



## GAREN

Die richtige Reihenfolge bei der Zubereitung ist wegen der Kürze der Zeit enorm wichtig. Die Zutat mit der längsten Garzeit muss zuerst in Topf oder Pfanne. Während sie gart, können weitere Dinge vor- oder zubereitet werden.



## TOPPEN

Kleinigkeiten on top sind bei Blitz-Gerichten das Tüpfelchen auf dem i. Da auch hier Tempo gefragt ist, kommt ein Löffel Joghurt oder Crème fraîche auf das Essen, werden gehackte Nüsse, Kräuter oder Sprossen aufgestreut.

# BASICS FÜR DEN SINGLEVORRAT

## KONSERVEN

Immer praktisch: Kichererbsen, weiße und rote Bohnenkerne, Mais, Thunfisch



## KÄSE

Am besten lang haltbare Sorten wie Parmesan, Grana Padano oder Feta



## SAUCEN

Feines aus dem Glas wie Pesto, Tapenade, Ajvar



## WÜRZIGES

Gemüsebrühe (Instant), getrocknete Kräuter, Curry, Paprikapulver

## SÄTTIGENDES

Beispielsweise Couscous, Polenta und Reis oder Nudeln mit kurzer Garzeit



## GUTES ÖL AROMATISCHER ESSIG



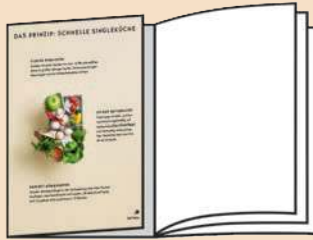
## TOPPINGS

Etwa Oliven, Kapern, Nüsse, Kräuter

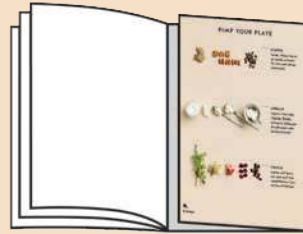
# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

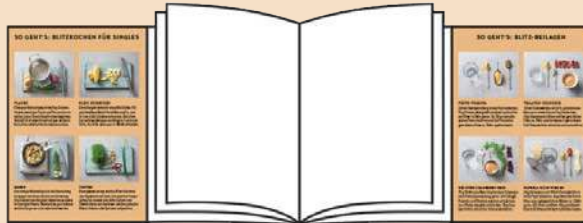
DAS PRINZIP:  
SCHNELLE  
SINGLEKÜCHE



PIMP YOUR  
PLATE



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
BLITZKOCHEN  
FÜR SINGLES



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
BLITZ-BEILAGEN

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



06 ONE POT &  
ONE PAN



20 LUNCH  
TO GO



34 TAKE 5



46 SINGLE-SOULFOOD

- 04 DIE AUTORIN
- 05 SÜSSKARTOFFEL-CURRY
- 48 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE





# ONE POT & ONE PAN

- 08 PILZPFANNE MIT ASIANUDELN
- 09 MAISTALER MIT AVOCADO
- 10 THUNFISCH-PFANNKUCHEN
- 11 CHAMPIGNON-RAHMGULASCH
- 12 ONE-POT-PASTA
- 14 ZUCCHINI-BOHNEN-QUESADILLA
- 16 ARABISCHE HACKFLEISCHPFANNE
- 17 LAUCHEINTOPF MIT KASSELER
- 19 KARTOFFEL-BRATWURST-PFANNE



# ONE-POT-PASTA

GÜNSTIG

1 große Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
½ TL Gemüsebrühe (Instant)  
80 g kurze Makkaroni (Kochzeit  
ca. 6 Min.)  
1 sehr kleine Dose Kidneybohnen  
(ca. 60 g Abtropfgewicht)  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Chiliflocken  
50 g Ziegenfrischkäse  
1 EL TK-Schnittlauchröllchen

- 1** Die Zwiebel schälen und der Länge nach halbieren. Die Hälften mit der Schnittfläche auf ein Brett legen und quer in dünne Scheiben schneiden.
- 2** Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze 1–2 Min. goldbraun anbraten. Das Tomatenmark einrühren und mit andünsten, dann 250 ml Wasser angießen und die Brühe dazugeben. Das Wasser aufkochen lassen.
- 3** Die Makkaroni in den Topf geben und gut unterrühren. Die Nudeln bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 6 Min. garen. Wenn die Mischung zu trocken wird und die Nudeln am Topfboden ansetzen, löffelweise Wasser unterrühren.
- 4** Die Kidneybohnen in ein Sieb schütten und kalt abbrausen. Zu den Nudeln geben und alles noch ca. 2 Min. unter ständigem Rühren kochen lassen, bis die Nudeln bissfest sind. Das Gericht mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken und auf einen tiefen Teller füllen. Den Ziegenfrischkäse auf die Nudeln geben und alles mit dem Schnittlauch bestreuen.



GU  
CLOU

One-Pot-Pasta ist ein ideales Gericht für die schnelle Singleküche. Schnell im doppelten Sinn, denn auch der Abwasch ist ruckzuck erledigt – schließlich werden alle Zutaten in einem Topf gekocht!





# WALNUSS-WRAP-FLAMMKUCHEN

## EINFACH

1 Tortillafladen (z. B. Multigrain,  
25 cm Ø; ca. 70 g)  
40 g Schmand  
40 g Walnusskerne  
30 g magere rohe Schinkenwürfel  
Salz, Pfeffer  
½ Bund Schnittlauch

### GU CLOU

Ob Weinfest oder Weihnachtsmarkt – Flammkuchen sind überall beliebt. Bei unserer Blitz-Variante sorgt ein Tortillafladen für die tragfähige Basis. Getoppt haben wir ihn mit Walnüssen und Schinken, aber auch die klassische Kombi aus Speck und Zwiebeln kann auf dem dünnen Boden zubereitet werden.

- 1** Den Backofen auf 225° vorheizen. (Hat der Backofen eine Taste für schnelles Aufheizen, diese dazuschalten, das spart Zeit.) Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Tortillafladen auf das Backpapier legen und den Schmand mithilfe eines Teigschabers gleichmäßig darauf verstreichen.
- 2** Die Walnusskerne grob hacken und zusammen mit den Schinkenwürfeln gleichmäßig auf dem Schmand verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Das Blech in den heißen Ofen (unten) schieben und den Flammkuchen ca. 5 Min. backen. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Das Blech aus dem Ofen holen, den Flammkuchen auf einen Teller geben, mit dem Schnittlauch bestreuen, in Stücke schneiden und sofort genießen.



*Für 1 Person • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 565 kcal, 19 g E, 24 g F, 67 g KH*

# PFIFFERLINGS-RISOTTO

AUS ITALIEN

*2 Frühlingszwiebeln  
1 EL Olivenöl  
80 g 8-Minuten-Reis  
175 ml Gemüsebrühe  
1 kleines Glas Pfifferlinge  
(ca. 100 g Abtropfgewicht)  
30 g Parmesan  
Salz, Pfeffer*

**1** Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die weißen Teile klein würfeln, das Grün in feine Ringe schneiden. Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die weißen Frühlingszwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze leicht anschwitzen. Den 8-Minuten-Reis einrühren und ca. 30 Sek. mitdünsten, dann die Gemüsebrühe dazugießen.

**2** Die Brühe zum Kochen bringen und anschließend die Hitze reduzieren. Frühlingszwiebeln und Reis bei kleiner bis mittlerer Hitze offen unter häufigem Rühren ca. 5 Min. garen.

**3** Die grünen Frühlingszwiebelringe und die Pfifferlinge mitsamt dem Sud zum Reis geben und alles in 3–4 Min. fertig garen. Den Parmesan reiben, die Hälfte untermischen und schmelzen lassen. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einen Teller geben. Mit dem restlichen Parmesan (15 g) bestreuen und genießen.



*Für 1 Person • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 525 kcal, 16 g E, 43 g F, 14 g KH*

## TOMATENSUPPE MIT BURRATA 🍃

SOMMERLICH

2 TL Olivenöl  
1 kleine Knoblauchzehe  
200 g passierte Tomaten  
(1 kleines Tetrapak)  
Salz, Pfeffer  
2 EL Mandelblättchen  
1 Burrata-Käse (100 g Abtropf-  
gewicht)  
10 g Rucola

- 1** Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Den Knoblauch schälen, dazupressen und bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Die passierten Tomaten dazugeben und ca. 5 EL Wasser hinzufügen. Die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen lassen.
- 2** Inzwischen die Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Pfanne von der Herdplatte ziehen. Den Burrata-Käse abtropfen lassen. Den Rucola waschen, trocken schütteln und ohne die groben Stiele in Streifen schneiden.
- 3** Die Tomatensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen tiefen Teller füllen. Die Burrata in der Mitte hineinsetzen, alles mit dem Rucola und den Mandelblättchen toppen. Sofort genießen, damit die Burrata durch die Hitze schön cremig wird.



# PIMP YOUR PLATE



---

## KERNIG

Samen, Nüsse, Kerne;  
am besten anrösten  
für noch mehr feinen  
Geschmack



---

## CREMIG

Joghurt, Feta, Mas-  
carpone, Ricotta,  
Schmand: löffelweise  
draufklecksen oder  
darüberbröckeln



---

## FRISCH

Kräuter und Sprossen,  
aber auch Granat-  
apfelkerne, Cran-  
berrys und Rosinen



# MEAL-PREP FÜR CLEVERE GENIESSER

## DRESSING FÜR SCHNELLE SALATE

200 ml Raps- oder Olivenöl, 100 ml Wein- oder Apfelessig, je 1 TL Salz, Pfeffer, Senf und Zucker mixen. In eine Flasche füllen, verschließen und im Kühlschrank lagern.

Nach Belieben feine Zwiebelwürfel untermischen, dann innerhalb von 1–2 Wochen aufbrauchen. Vor dem Einsatz durchschütteln.

## HÄHNCHEN-VIELFALT

Heute gleich zwei Hähnchenfilets braten. Eines sofort essen, das zweite Filet zugedeckt kalt stellen und am nächsten Tag klein geschnitten für einen bunten Salat verwenden. Oder schnetzeln und in Tomaten- oder Sahnesauce erhitzt über Spaghetti geben.



## PASTA GEHT IMMER

An einem Tag die doppelte Menge Nudeln kochen. Eine Hälfte sofort essen, den Rest zugedeckt kalt stellen. Am nächsten oder übernächsten Tag mit buntem Gemüse in einer Pfanne braten. Oder in kochendem Wasser kurz erhitzen, abgießen und mit einer beliebigen Sauce kombinieren.

## CREMESUPPEN AUS RESTEN

Mehr Gemüse, beispielsweise Möhren, als heute benötigt garen. Reste kalt stellen, am nächsten Tag in Gemüse- oder Hühnerbrühe erhitzen, pürieren und mit etwas Sahne oder Crème fraîche abrunden, nach Belieben mit gerösteten Nüssen toppen.

# SO GEHT'S: BLITZ-BEILAGEN



## PESTO-POLENTA

200 ml Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. 50 g Polenta (Maisgrieß) einrühren und bei kleiner Hitze 1–2 Min. garen. Ca. 50 g rotes oder grünes Pesto einrühren und die Polenta bei ganz kleiner Hitze ca. 3 Min. quellen lassen.



## TOMATEN-COUSCOUS

125 ml Gemüsebrühe mit ½ TL getrocknetem Majoran in einem kleinen Topf aufkochen. 60 g Couscous einrühren und bei ganz kleiner Hitze ca. 3 Min. quellen lassen. 6 getrocknete Soft-Tomaten klein schneiden und unterrühren.



## KRÄUTER-CRANBERRY-REIS

75 g 10-Minuten-Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Je 4 Stängel Petersilie und Thymian waschen und abtrocknen, Blätter abzupfen und hacken. 30 g Cranberrys klein schneiden. Alles untermischen.



## PAPRIKA-KÄSE-WEIZEN

60 g Zartweizen und 180 ml Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 12 Min. garen. 2 EL Ajvar einrühren, 40 g geriebenen Käse (z. B. Mozzarella) darin schmelzen lassen.



# VON SNACK BIS SOULFOOD



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte –  
entspannter Genuss

Singleküche auf die Schnelle – einfach wie nie:  
Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Abwechslung auf dem Teller – minutenschnell gezaubert!



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-7833-6



€ 11,99 [D]  
€ 12,40 [A]

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