

DAGMAR VON CRAMM  
INGA PFANNEBECKER



# EXPRESS *for* FAMILY

*Lecker und gesund –  
fertig in 30 Minuten*

**G|U**

## GUT ZU WISSEN

- Vorwort: Fix zu Tisch! . . . . 7
- SOS – Schnell ohne Stress . . . . 8
- Wie krieg ich's klein? . . . . 10
- Schneller gar? . . . . 12
- Perfekte Planung . . . . 14
- Fix & fertig . . . . 16



19

## Lieblings- GERICHTE

### LIEBLINGSSPECIALS – IM NU AUFGETISCHT

Das schmeckt wirklich allen: Von Chicken-Nuggets über Schnitzel bis Sushi. Hier tummeln sich Rezepte, mit denen ihr euch in höchstens 30 Minuten so richtig schön verwöhnen könnt.

53

## Aus der PFANNE

### PFANNENHITS – IM NU AUFGETISCHT

Kochen, nebenher den Einkauf ausräumen und schon mal Tischdecken? Mit unseren schnellen und abwechslungsreichen Ofengerichten von knusprigen Toasts bis süßen Aufläufen kein Problem!



77

## Aus dem OFEN

### OFENWUNDER – IM NU AUFGETISCHT

Für diese Gerichte braucht ihr die Zutaten nur kurz zerkleinern und in die Pfanne werfen. Und schon brutzeln sie der Vollendung entgegen und locken alle Familienmitglieder an den Tisch. Guten Appetit!

101

## ONE-POT

### WUNDERBARE ONE-POTS – IM NU AUFGETISCHT

Deftige Eintöpfe, elegante Creamsüppchen, leckere Nudeln ... Unsere One-Pots sind superlecker und superschnell gemacht! Und das Beste: Alles gart in einem Topf und der Abwasch bleibt übersichtlich.



123

## Mix & MATCH

### DREAM TEAMS – IM NU AUFGETISCHT

Nicht extra eingekauft und trotzdem hungrig? Schaut nach, was im Vorrat zu finden ist, und dann kombiniert und variiert unsere Vorschläge so, dass es zu euren Zutaten passt. Viel Spaß beim Improvisieren!

143

## MORGENS

### FRÜHSTÜCKSKNÜLLER – IM NU AUFGETISCHT

In der Früh hilft ein cleveres Frühstück, um die nötige Energie für den Tag bereitzustellen. Overnight Oats, pikante Brot-aufstriche oder ein vitaminreicher Smoothie? Hier findet jeder seinen Liebling!

163

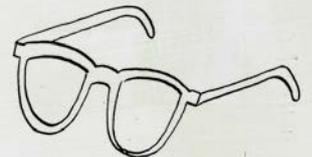
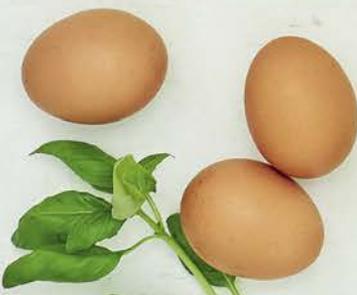
## Prep-KÜCHE

### DREAM TEAMS – IM NU AUFGETISCHT

Unsere Prep-Gerichte sind keine Raketen-Wissenschaft – das kriegt jeder hin. So könnt ihr euch auf Tage vorbereiten, an denen es mit dem Kochen eng wird und trotzdem alle Hunger haben.

### ZUM NACHSCHLAGEN

Wie groß ist eigentlich eine Portion? .....	180
Wenn es schnell gehen muss: Das Handmaß .....	181
Mit Tipps und Tricks durch die Expressküche .....	182
Register von A-Z .....	184
Impressum .....	192







*Lieblings-*  
**GERICHTE**

# Spinat - COUSCOUS mit Feta

## FÜR 4 PERSONEN

### Für den Couscous

200 g Vollkorn-Couscous

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

400 g Baby-Blattspinat

1 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

6 Soft-Datteln

je ½ Bund Petersilie und Minze

2 TL Honig

### Für den Feta

1 Ei

Salz

Pfeffer

100 g Vollkorn-Semmelbrösel

200 g Schafskäse (Feta)

2 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 520 kcal,

23 g E, 20 g F, 61 g KH

1 425 ml Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Couscous in eine Schüssel füllen und mit dem kochenden Wasser übergießen. Zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen, zwischendurch umrühren.

2 Inzwischen für den Feta das Ei in einem tiefen Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Semmelbrösel auf einen zweiten Teller streuen. Den Feta vierteln. Die Fetastücke erst im Ei, dann in den Semmelbröseln wenden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die panierten Fetastücke darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 2–3 Min. goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten.

3 Während der Feta brät, Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Das Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Den Spinat dazugeben und in 2–3 Min. unter Wenden zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Datteln in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Den Spinat, die Datteln und die Kräuter unterheben. Den Couscous mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Mit Feta anrichten.





# LACHSRAGOUT

mit Pasta

## FÜR 4 PERSONEN

400 g Süßkartoffeln | 1 Zwiebel | 1 EL Öl | Salz | Pfeffer |  
250 g Lachsfilet (ohne Haut) | 2 EL Orangensaft |  
1 Dose gehackte Tomaten (400 g) | 3 EL Crème fraîche |  
Currypulver | 250 g Gabelspaghetti

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 560 kcal, 22 g E, 19 g F, 73 g KH

- 1 Die Süßkartoffeln waschen und schälen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebel ebenfalls schälen und würfeln. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Süßkartoffeln und Zwiebeln darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 10 Min. garen.
- 2 Inzwischen den Lachs trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Salzen, pfeffern und mit Orangensaft beträufeln.
- 3 Die Tomaten zum Gemüse geben und kurz einkochen lassen. Mit Crème fraîche und Currypulver abschmecken. Lachswürfel unterziehen und nur noch heiß werden lassen.
- 4 Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen und kurz abtropfen lassen. Mit dem Lachsragout servieren.

## EXPRESS-TIPP

Das Nudelwasser immer im Wasserkocher zum Kochen bringen und dann in einen Topf umgießen – das spart Zeit und Energie.

# ZUCCHINIRISOTTO

mit Fischknusper

## FÜR 4 PERSONEN

850 g Zucchini | 1 EL Butter | Salz | Pfeffer |  
200 g Risottoreis | 1 Bio-Zitrone | 300 g weißes,  
flaches Fischfilet | 2 EL gemahlene Kurkuma |  
Öl zum Braten | 100 g Mascarpone

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 490 kcal, 19 g E, 24 g F, 49 g KH

- 1 Die Zucchini waschen und putzen. Zucchini mit der Küchenmaschine grob raspeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini raschel darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Reis dazugeben, Deckel auflegen und zugedeckt sanft dünsten. Sobald der Reis beginnt anzusetzen, insgesamt ca. 250 ml Wasser dazugeben und 20 Min. quellen lassen. Alle 5 Min. umrühren.
- 3 Inzwischen die Zitrone waschen, halbieren und 2 Scheiben aus der Mitte schneiden. Schale von beiden Enden abreiben und den Saft auspressen.
- 4 Fisch trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Kurkuma mit ½ TL Salz in einen tiefen Teller geben und die Fischwürfel darin wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin knusprig braten.
- 5 Risotto mit Mascarpone, Zitronenschale und -saft würzen, mit Fisch und Zitronenscheiben servieren.

## EXPRESS-TIPP

Statt Risottoreis Vollkornreisflocken verwenden und den Fisch durch 80 g Reibekäse ersetzen.





## Pfannen- LASAGNE

### FÜR 4 PERSONEN

250 g braune Champignons | 1 Zwiebel |  
2 Knoblauchzehen | 200 g Baby-Blattspinat |  
1 EL Olivenöl | 250 g Rinderhackfleisch |  
1 TL getrockneter Oregano | Salz | Pfeffer |  
1 Dose stückige Tomaten (400 g) | 125 g Ricotta |  
6 Lasagneplatten (ohne Vorkochen) |  
1 Kugel Mozzarella (150 g)

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 270 kcal, 26 g E, 17 g F, 27 g KH

**1** Die Pilze putzen und halbieren. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, ebenfalls halbieren. Alles im Blitzhacker zerkleinern. Den Spinat waschen, abtropfen lassen und grob hacken.

**2** Das Öl in einer Pfanne (ca. 26 cm Ø) erhitzen. Das Hackfleisch darin bei starker Hitze krümelig anbraten. Pilz-Mischung dazugeben, unter Wenden weitere 2–3 Min. kräftig anbraten. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat dazugeben und in 1–2 Min. zusammenfallen lassen. Die Tomaten, 150 ml Wasser und Ricotta einrühren. Alles aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Zwei Drittel der Sauce aus der Pfanne nehmen. Übrige Sauce in der Pfanne mit 3 Lasagneplatten belegen. Die Platten dazu teilweise in Form brechen. Die Hälfte der übrigen Sauce so daraufgeben, dass die Lasagneplatten bedeckt sind. Mit 3 weiteren Lasagneplatten belegen, übrige Sauce darauf verteilen. Den Mozzarella trocken tupfen, in Scheiben schneiden und auf der Lasagne verteilen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garen.

# SCHICHTPFANNE mit Käse

## FÜR 4 PERSONEN

700 g Kartoffeln | 1 Zweig Rosmarin | Salz |  
3 EL Olivenöl | 400 g Zucchini | 6 Tomaten |  
50 g Rucola | 200 g Reibekäse | Pfeffer |  
40 g schwarze Oliven (ohne Stein, in Scheiben)

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 455 kcal, 21 g E, 27 g F, 31 g KH

**1** Die Kartoffeln waschen, schälen und mit der Küchenmaschine in dünne Scheiben hobeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Die Kartoffelscheiben mit Salz, Rosmarin und 2 EL Öl mischen. In einer großen, hohen Pfanne rundherum im übrigen Öl anbraten, dann zugedeckt ca. 5 Min. schmoren. Zwischendurch wenden.

**2** Inzwischen Zucchini und Tomaten waschen, Enden bzw. Stielansätze entfernen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Ein paar Stängel beiseitelegen, den Rest hacken. Die Kartoffeln wenden. Im Wechsel Rucola, Reibekäse, Zucchini, Rucola, Käse und Tomaten in die Pfanne schichten. Zwischendurch salzen und pfeffern. Mit Oliven und Käse schließen.

**3** Zugedeckt bei kleiner Hitze weitere 10 Min. schmoren, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Rucola anrichten und servieren.

### EXPRESS-TIPP

Mit Kartoffeln vom Vortag geht es schneller: Dann direkt in die Pfanne schneiden und die übrigen Zutaten ohne Vorgaren einschichten.



# GEMÜSEFRITTERS

mit Dip

## FÜR 4 PERSONEN

- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Zucchini
- 2 Möhren
- 150 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 Msp. Backpulver
- Salz
- Pfeffer
- 3 Eier
- 125 ml Mineralwasser  
mit Kohlensäure
- 100 g Schafskäse (Feta)
- 2–3 EL Rapsöl zum Braten
- ½ Bio-Zitrone
- 200 g Joghurt (3,5 % Fett)

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 350 kcal,  
18 g E, 17 g F, 30 g KH

**1** Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Den Zucchini waschen, putzen und grob zerteilen. Die Möhren waschen, schälen und in Stücke schneiden. Das Gemüse im Blitzhacker zerkleinern.

**2** Das Mehl mit Backpulver, ½ TL Salz und etwas Pfeffer mischen. Eier und Mineralwasser in einer Rührschüssel mit dem Schneeeisen verquirlen. Die Mehl-Mischung dazugeben und unterrühren. Das Gemüse dazugeben und unterheben. Den Feta dazubröseln.

**3** Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pro Fritter 1 gehäuften EL Teig in die Pfanne geben, etwas flach streichen. Pro Seite 2–3 Min. goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4** Während die Fritters braten, für den Dip die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und ca. 1 TL Schale dünn abreiben. 1–2 TL Saft auspressen. Den Joghurt mit dem Zitronensaft glatt rühren. Die Zitronenschale einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fritters mit dem Dip servieren.

## VARIANTE

Statt Zucchini und Möhren schmecken auch andere Gemüsesorten in den Fritters, z. B. TK-Erbsen, Mais oder gehackter Spinat.



# WOW...SO SCHNELL?!

*Gesunde Blitzrezepte für die ganze Familie*



Was gibt es heute? Wählt Eure Lieblinge aus über **150 Express-Rezepten**, die garantiert keinen stressen und trotzdem allen schmecken.

Aus dem Einkaufskorb auf den Teller **in 30 Minuten**? Das geht! Mit den cleveren Rezepten und den geheimen Küchenhacks der Ernährungsexpertinnen Dagmar von Cramm und Inga Pfannenbecker. Mengentabellen, Vorratslisten und wichtige Einkaufstipps inclusive.

Ist das auch gesund? Na klar! Alle Rezepte sind voll bis obenhin mit **wertvollen Nährstoffen und gesunder Energie**, die allen gut tun.



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-7691-2



9 783833 876912



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