

ANGELIKA ILIES

Fertig in **15**  
Minuten

# Schneller auf dem Teller

Gut kochen in Rekordzeit

Fertig in **15**  
Minuten

Fertig in **20**  
Minuten

**GU**





# Inhalt

Vorwort .....	7
<b>Schnelle Küche leicht gemacht ..</b>	<b>8</b>
<b>Salate &amp; Suppen .....</b>	<b>10</b>
<b>Nudeln &amp; Reis .....</b>	<b>32</b>
<b>Vegetarisch.....</b>	<b>56</b>
<b>Fisch .....</b>	<b>78</b>
<b>Fleisch.....</b>	<b>98</b>
<b>Süßes .....</b>	<b>120</b>
Rezeptregister .....	140



# Mais-Zuckerschoten-Salat mit Garnelen

Für 4 Personen  
Pro Portion ca. 370 kcal

300 g Zuckerschoten  
Salz  
1 Dose Maiskörner  
(ca. 300 g Abtropfgewicht)  
2 rote Zwiebeln  
4 EL Weißweinessig  
Pfeffer aus der Mühle  
1 TL süßer Senf  
6 EL Olivenöl  
250 g geschälte, gegarte Garnelen

**1** Die Zuckerschoten waschen und putzen, die Enden abschneiden und die Fäden an der inneren Längsseite abziehen. In wenig Salzwasser zugedeckt 4–5 Min. garen, anschließend in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

**2** Den Mais in ein Sieb abgießen und ebenfalls gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

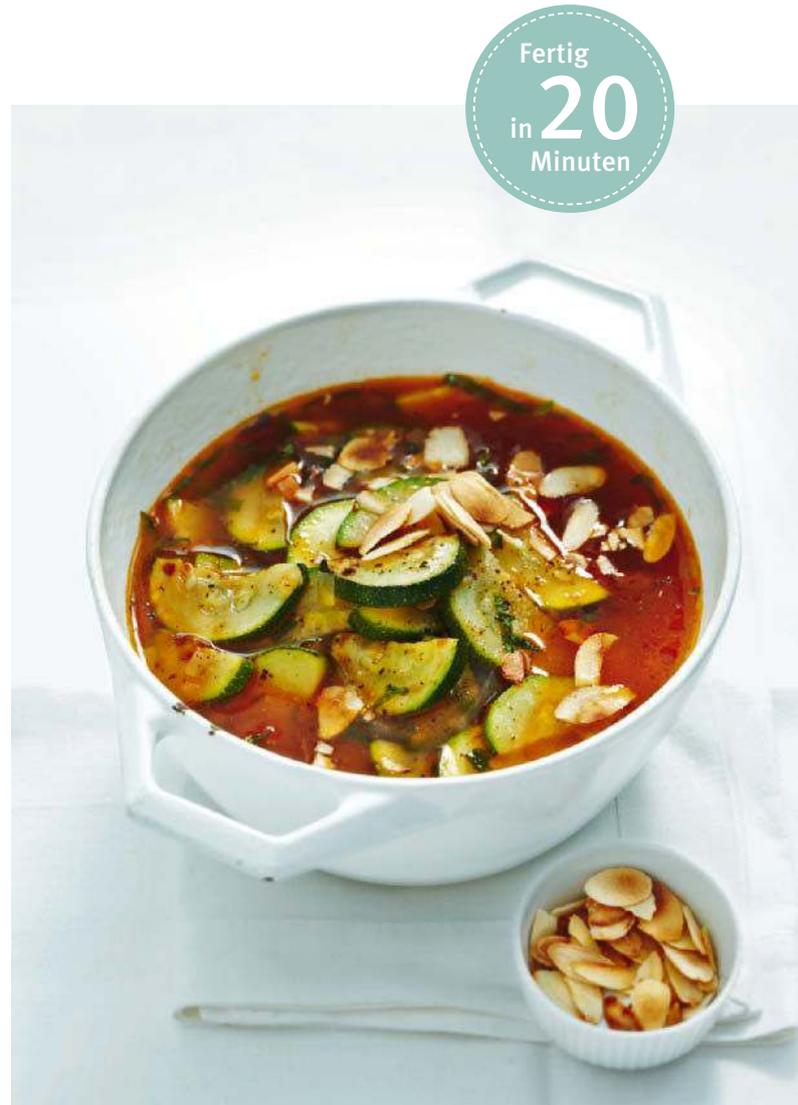
**3** Den Essig in einer Salatschüssel mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren. 4 EL Olivenöl mit einem Schneebesen gründlich unterschlagen. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing mischen und den Salat abschmecken.

**4** Parallel dazu die Garnelen kalt waschen und gut trocken tupfen. Die restlichen 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin 1–2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Salat servieren. Dazu passen frisches Baguette oder geröstete Toastbrotstücken.



Fertig  
in **20**  
Minuten





Kochen Sie doch schnell Ihr eigenes Süsschen:  
Die fruchtige Tomatensuppe und der kräuterfrische  
Gemüsetopf sorgen am Tisch für Urlaubslaune.

# Tomatensuppe mit Avocado

Für 4 Personen

Pro Portion ca. 490 kcal

1 große Dose stückige Tomaten (800 g)  
¼ l Tomatensaft oder Gemüsebrühe  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
Tabasco  
1 rote Zwiebel  
2 reife, nicht zu weiche Avocados  
75 g saure Sahne  
2 EL Schnittlauchröllchen  
1 Ciabattabrot mit Oliven

**1** Die Dosentomaten mit dem Tomatensaft oder der Brühe in einen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Tabasco würzen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. sanft köcheln lassen.

**2** Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Avocados halbieren, entsteinen, schälen und klein würfeln. Mit den Zwiebelwürfeln mischen und mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen.

**3** Die Tomatensuppe mit einem Pürierstab pürieren. Herzhaft abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Je 1 Klecks saure Sahne auf die Suppe geben, dann das Avocadotatar und ein paar Schnittlauchröllchen daraufgeben. Das Ciabattabrot in Scheiben schneiden und dazu reichen.

# Gemüsetopf mit Minze

Für 4 Personen

Pro Portion ca. 155 kcal

600 g kleine Zucchini  
4 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
1 Handvoll Minze  
2 EL Olivenöl  
3 EL Tomatenmark  
1 l Gemüsebrühe  
4 EL Mandelblättchen  
Salz | Pfeffer aus der Mühle

**1** Die Zucchini waschen, putzen und längs halbieren, dann quer in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

**2** In einem Topf das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch durch die Presse dazudrücken. Die Zwiebeln hinzufügen und beides goldgelb anbraten. Die Zucchini unterrühren und leicht anbraten, dann das Tomatenmark untermischen und kurz mitbraten. Die Brühe dazugießen, aufkochen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

**3** Inzwischen die Mandelblättchen in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Servieren mit den Mandelblättchen bestreuen.

# Schupfnudeln mit Mangold

Für 4 Personen  
Pro Portion ca. 355 kcal

1 große Mangoldstaupe (ca. 600 g)  
1 Zwiebel  
3 EL Butter  
75 ml Gemüsebrühe  
100 g Orangenmarmelade  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
500 g Schupfnudeln  
(aus dem Kühlregal)  
2 EL gemahlener Mohn



**1** Den Mangold waschen und putzen. Den Strunk und welke Blätter entfernen, dann die grünen Blätter von den hellen Stielen schneiden. Getrennt voneinander in Streifen schneiden.

**2** Die Zwiebel schälen und würfeln oder in Streifen schneiden. In einem Topf 1 EL Butter zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Mangoldstiele dazugeben und mit andünsten, dann mit der Brühe ablöschen. Die Orangenmarmelade unterrühren, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten.

**3** Die restliche Butter in einer breiten beschichteten Pfanne zerlassen. Die Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Den Mohn dazugeben und unterrühren. Die Pfanne gleich von der Herdplatte ziehen, sonst verbrennt der Mohn.

**4** Die grünen Mangoldblätter zu den Stielen in den Topf geben und alles zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Mit Salz abschmecken. Den Orangenmangold mit den Schupfnudeln anrichten.

## »»» Mal anders?

Der Orangenmangold schmeckt auch super als Beilage, zum Beispiel zu gebratenen Lammfilets oder Lammkoteletts. <<<<

Fertig  
in **25**  
Minuten



# Thailändisches Fischcurry

Wie auf dem Nachtmarkt in Bangkok: Eilige Köche mit Fernweh können sich mit diesem Blitzrezept ganz leicht nach Asien träumen.

Für 4 Personen  
Pro Portion ca. 515 kcal

500 g festes Meeresfischfilet  
(z. B. Meerbarbe oder Kabeljau)  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Dose Baby-Maiskolben (in Wasser,  
280 g Abtropfgewicht)  
2 EL Öl  
1–2 EL rote Currypaste (Asienregal im  
Supermarkt oder Asienladen)  
¼ l ungesüßte Kokosmilch  
Salz  
200 g Reisbandnudeln  
2–4 EL Sojasauce  
4 Stängel Thai-Basilikum oder Minze

**1** Für die Reisnudeln Wasser zum Kochen bringen. Inzwischen das Fischfilet waschen und trocken tupfen, eventuell noch vorhandene Gräten entfernen und das Fischfilet grob würfeln.

**2** Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Die Maiskolben in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**3** Das Öl in einem Wok oder Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Rühren ½–1 Min. anbraten. Die Currypaste dazugeben und mit anbraten. Die Maiskolben unterrühren, dann die Kokosmilch dazugießen. Die Fischstücke hinzufügen und vorsichtig mit den anderen Zutaten mischen. Alles bei schwacher Hitze 4–5 Min. garen. Zwischendurch ganz vorsichtig umrühren, damit der Fisch nicht zerfällt.

**4** Parallel dazu das Nudelwasser salzen und die Reisnudeln darin nach Packungsanweisung nicht zu weich garen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

**5** Das Curry mit der Sojasauce abschmecken. Das Thai-Basilikum oder die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Das Curry damit bestreuen und mit den Reisnudeln servieren.

## »»» Und beim nächsten Mal...

Currys lassen sich vielseitig abwandeln und sorgen immer wieder für neuen Genuss. Nicht nur beim Fischfilet können Sie variieren, sondern auch bei den anderen Zutaten. Wenn Sie keine Maiskolben bekommen, nehmen Sie Maiskörner. Statt mit Currypaste können Sie mit Currypulver für Würze und Schärfe sorgen, verwenden Sie dann am besten Madras-Curry. Und wenn Sie keine Reisbandnudeln bekommen oder diese nicht so gern mögen, reichen Sie Basmatireis dazu. <<<

Fertig  
in **20**  
Minuten



# Schnitzelchen mit Salsa verde

Presto, presto: Die würzige Petersiliensauce aus Italien ist ein Zaubermittel, um kleine Schnitzel im Nu aufzupopen. Wir sagen Grazie!

Für 4 Personen  
Pro Portion ca. 575 kcal

250 g Langkornreis  
Salz  
2 Bund Petersilie  
1 Zwiebel  
4 Sardellenfilets (aus dem Glas,  
ersatzweise 1–2 TL Sardellenpaste)  
2 EL Kapern  
2 EL Weißweinessig  
100 ml Olivenöl  
Pfeffer aus der Mühle  
400–500 g Schweinefilet

- 1 Den Reis zugedeckt in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
- 2 Die Zwiebel schälen, die Sardellenfilets kalt abbrausen und trocken tupfen. Beides fein hacken. Die Kapern ebenfalls hacken. Zwiebel, Sardellen, Kapern und die Hälfte der gehackten Petersilie mischen. Den Essig und 4 EL Olivenöl unterrühren und die Salsa verde mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Das Fleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzelchen darin auf jeder Seite ca. 1 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Die Schnitzelchen mit der Salsa verde anrichten. Den Reis, falls nötig, abtropfen lassen, mit der übrigen gehackten Petersilie mischen und dazu servieren.

## »» Turbo-Tipp

Die Mini-Schnitzel stehen sogar in ca. 15 Min. auf dem Tisch, wenn Sie Kurzzeit-Reis garen und mit TK-Petersilie verfeinern. Und noch schneller geht's, wenn Sie eine fertige Kräutersauce kaufen, zum Beispiel Basilikumpesto oder die in Hessen beliebte Grüne Sauce. «««

Fertig  
in **25**  
Minuten





## Schneller als der Hunger

Lust zu kochen? Aber keine Lust, groß einzukaufen und lange am Herd zu stehen?

Dann sind diese Turbo-Rezepte genau das Richtige für Sie! Alle Gerichte kommen mit höchstens 10 Zutaten aus und stehen in maximal 30 Minuten auf dem Tisch. Alles, was man braucht, findet man bequem im Supermarkt. Dann heißt es nur noch: Die Einkaufstüte auspacken und loslegen! Schneller als hier landen Hähnchenschnitzel mit Pesto-Schupfnudeln, Penne mit Thunfisch, ein knackiger Salat mit Ziegenkäse oder eine fruchtige Tomatensuppe mit Avocado garantiert nicht auf dem Teller.

Über 90 unkomplizierte Rezepte  
für blitzschnellen Genuss



**GU**

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-2737-2



9 783833 827372



PEFC  
PEFC/04-32-0928  
€ 16,99 [D]  
€ 17,50 [A]

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