

Magic Cooking

FEIERABEND KÜCHE

GU

NUDELN MIT GEPUFFTEN TOMATEN

1 Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl
Salz
400 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
150 g Baby-Blattspinat
125 g Ricotta
Pfeffer
250 g frische Bandnudeln (aus dem Kühlregal)
25 g geröstete, gesalzene Pistazienkerne
–
Für 2 Personen
25 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 765 kcal

1 Die Zitrone heiß waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Das Olivenöl in einer Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Die Zitronenschale im Öl ca. 5 Min. braten.

2 Währenddessen die Zitrone in Spalten schneiden. Reichlich Salzwasser für die Nudeln zum Kochen bringen. Die Tomaten waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln.

3 Die Zitronenschale aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 1–2 TL Öl aus der Pfanne nehmen und unter den Ricotta rühren, mit Salz abschmecken. Die Zitronenschale fein hacken.

4 Die Tomaten zum übrigen Bratöl in die Pfanne geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. schmoren. Dann den Knoblauch dazugeben und alles ca. 5 Min. weiterschmoren. Die Tomaten mit einem Löffel etwas platt drücken. Den Spinat dazugeben und unter Wenden in 2–3 Min. zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Während die Tomaten schmoren, die Nudeln nach Packungsanweisung im Salzwasser kochen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit den gepufften Tomaten mischen. Auf tiefe Teller verteilen. Den Ricotta in Klecksen daraufgeben. Die Pistazien grob hacken und mit der Zitronenschale darüberstreuen. Die Zitronenspalten dazu servieren.



IT'S MAGIC!

Zitronenschale hat ein frisches Aroma, das Pep in viele Gerichte bringt. Es lohnt sich daher, gleich etwas mehr von dem Öl zuzubereiten, es in eine saubere Flasche zu füllen und nicht nur für diese Nudeln zu verwenden. Wie wäre es z. B. mit einem Frischekick im Salatdressing, bei Ofengemüse oder Hähnchenbrustfilet? Kühl und dunkel gelagert bleibt das Zitronenöl mindestens zwei Monate frisch.

MANGO-CHICKEN MIT KOKOSREIS

2 getrocknete rote Chilischoten
2 EL Erdnusskerne (gesalzen)
125 g Basmati-Reis
150 g Kokosmilch
Salz
1 kleine Zwiebel
1 Stück Ingwer (walnussgroß)
2 EL Olivenöl
1 TL Currypulver
1 große Tomate
300 g Hähnchenbrustfilet
Pfeffer
2 EL Mango-Chutney
ca. 1 EL Korianderblätter zum
Garnieren
ca. 1 EL geröstete Kokoschips zum
Garnieren
–
Für 2 Personen
30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 655 kcal

1 Chilischoten und Erdnüsse in einem Topf unter Wenden 1–2 Min. rösten. Den Reis dazugeben und unter Wenden 1–2 Min. andünsten. 100 g Kokosmilch und 300 ml Wasser hinzufügen. Mit Salz würzen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 18–20 Min. köcheln.

2 Inzwischen für die Sauce Zwiebel und Ingwer schälen. Beides mit 1 TL Wasser im Blitzhacker zu einer feinen Paste verarbeiten. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelpaste darin unter Wenden ca. 5 Min. andünsten. Mit Curry bestäuben. Tomate waschen und direkt über dem Topf auf der groben Seite einer Küchenreibe raspeln. 200 ml Wasser angießen, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln.

3 Inzwischen das Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin auf jeder Seite 3–4 Min. braten. Chutney und restliche Kokosmilch (50 g) in die Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch einlegen, mit Sauce bedecken und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. sanft köcheln, bis es durchgegart ist. Mango-Chicken und Kokosreis anrichten. Mit Koriander und Kokoschips garnieren.



Tomaten häuten? Überflüssig! Durch das Reiben bleibt die zähe Haut automatisch zurück und das Fruchtfleisch ist fix zerkleinert – perfekt für die entspannte Feierabend-Küche!



HÄHNCHENSCHNITZEL MIT KARTOFFELSALAT

SALAT

500 g kleine neue Kartoffeln

Salz

1 Bio-Zitrone

35 g Parmesan

2 EL Mayonnaise

1 TL körniger Senf

Pfeffer

½ Salatgurke

50 g Radieschen

½ Bund Dill

100 g Rucola

SCHNITZEL

2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)

Salz | Pfeffer

½ Bund Petersilie

ca. 80 g Panko (asiat. Semmelbrösel)

1 Ei (M)

ca. 50 ml Öl zum Braten (oder Butter-schmalz)

–

Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 855 kcal

1 Für den Salat Kartoffeln waschen, jeweils halbieren und zugedeckt in Salzwasser in 12–15 Min. weich kochen. Inzwischen Zitrone heiß waschen und trocken tupfen, Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen. 25 g Parmesan fein reiben. Mit Mayonnaise, Senf, der Hälfte der Zitronenschale und Zitronensaft verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

2 Gurke waschen, streifig schälen und längs halbieren, Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Radieschen putzen und waschen. Beides in schmale Scheiben hobeln oder schneiden. Dill waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Rucola verlesen, von groben Stielen befreien, waschen und trocken schütteln. Kartoffeln abgießen und gut abtropfen lassen. Mit Dressing, Gurke, Radieschen, Dill und Rucola mischen. Übrigen Parmesan (10 g) mit dem Sparschäler darüberhobeln.

3 Für die Schnitzel die Hähnchenbrustfilets zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken und mit der übrigen Zitronenschale vom Salat unter das Panko mischen, salzen. Das Ei verquirlen.

4 Die Schnitzel erst im Ei, dann in Panko wenden, dabei das Panko andrücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin auf jeder Seite in 4–5 Min. knusprig braten. Mit Salat servieren.



Meine Zauberformel

für zarte Schnitzel

Das Fleisch möglichst flach klopfen – neben einem Fleischklopfert eignet sich ein schwerer Topf. Das verringert später die Garzeit und verhindert, dass die Panade verbrennt, bevor das Fleisch innen durch ist. Damit die Fleischfasern nicht beschädigt werden (macht das Schnitzel zäh), Frischhaltefolie verwenden.



Mein magisches Geheimnis

für mehr Aha

Für eine extra knusprige Hülle Panko nehmen, und die Schnitzel sofort nach dem Panieren braten. Fertige Schnitzel nicht abdecken, damit Kondenswasser die Knusperhülle nicht aufweicht.



JAPANISCHER PFANNKUCHEN

PFANNKUCHEN

1 EL geschälter Sesam

3 Frühlingszwiebeln

½ kleiner Chinakohl (ca. 300 g)

1 große Möhre

4 Eier (M)

Salz | Pfeffer

1–2 EL Mineralwasser (mit

Kohlensäure)

100 g Mehl (Type 405)

¼ TL Backpulver

1 EL helle Misopaste (Shiro-Miso)

2 EL Öl

MISO-MAYO UND DEKO

2 EL Mayonnaise

½ TL helle Misopaste (Shiro-Miso)

½ Avocado

–

Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 685 kcal

1 Den Sesam in einer beschichteten Pfanne (ca. 26 cm Ø) ohne Fett goldbraun anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Vom Chinakohl, falls nötig, die äußeren Blätter entfernen. Den Kohl waschen, trocken tupfen und in schmalen Streifen vom Strunk schneiden. Die Möhre putzen, schälen und mit der Küchenreibe grob raspeln.

3 Die Eier verquirlen. Salz, Pfeffer, Mineralwasser, Mehl, Backpulver und 1 EL Misopaste unterrühren, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht. Frühlingszwiebeln, Kohl und Möhre dazugeben und mit einem Kochlöffel gut untermischen.

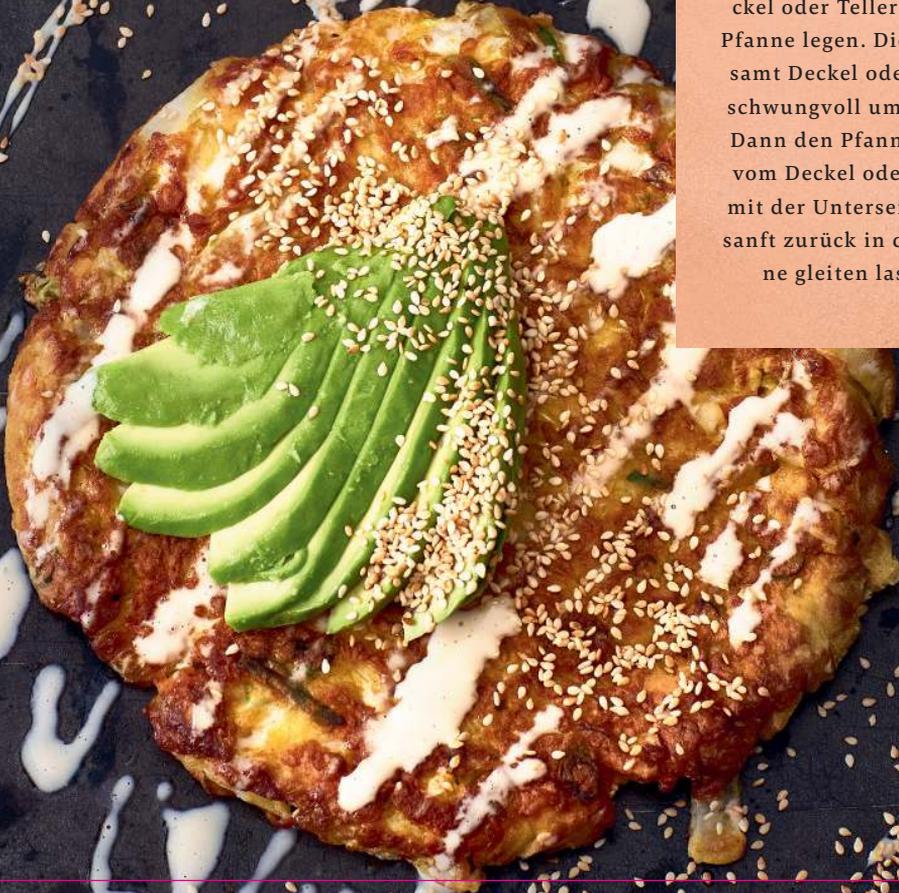
4 Das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Pfannkuchenteigmasse darin verteilen, leicht andrücken und ca. 4 Min. braten. Dann den Pfannkuchen wenden und ca. 4 Min. weiterbraten.

5 Inzwischen für die Miso-Mayo die Mayonnaise mit 1 EL Wasser und der Misopaste glatt rühren. Das Avocadofruchtfleisch mit einem Löffel am Stück aus der Schale lösen und anschließend in schmale Spalten schneiden. Die Miso-Mayo in Linien über den Pfannkuchen ziehen. Die Avocadospalten dekorativ darauflegen und alles mit Sesam bestreuen.



Meine Zauberformel fürs Wenden

Den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender von der Pfanne lösen. Einen großen Topfdeckel oder Teller auf die Pfanne legen. Die Pfanne samt Deckel oder Teller schwungvoll umdrehen. Dann den Pfannkuchen vom Deckel oder Teller mit der Unterseite oben sanft zurück in die Pfanne gleiten lassen.



Kleine Extras, die alles aufpeppen



GESCHMACKS- EXPLOSION!



SUPER SALATDRESSINGS



Vinaigrette für Blatt-, Tomaten-, Bohnen- oder Nudelsalat: 2 EL milden Essig, 1 TL Senf, 2 TL Honig, 6 EL Öl und Salz und Pfeffer in einem Schraubglas zum Dressing schütteln. Für cremiges Nussdressing 40 g Nuss- oder Mandelmus, 1 EL Öl, 3–4 EL Zitronensaft, 50 ml Wasser, 2 TL Senf, 1–2 TL Ahornsirup, Salz und Pfeffer pürieren – zu Blattsalaten, Salaten aus Ofengemüse oder Hülsenfrüchten.

SCHNELLE SAUCEN

Toll zu allen orientalischen Gerichten, aber auch zu Hackbällchen oder Reispfannen: 60 g Joghurt mit 40 g Tahin, 50 ml Wasser, 1–2 TL Zitronensaft, 1 Msp. gemahlenem Kreuzkümmel und Salz pürieren. Für Tomatensauce je 1 gewürfelte Zwiebel und Knoblauchzehe in 1 EL Olivenöl andünsten, 1 Dose stückige Tomaten (400 g), 2 Stiele Basilikum, Salz und Pfeffer zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 10–15 Min. einkochen. Gut zu Pasta, Fleisch, gebratenem Gemüse und mehr.

DIPS

Für einen Mega-Mango-Dip das Fruchtfleisch von einer kleinen reifen Mango mit 150 g Schmand, etwas Currypulver, Salz und Cayenpeffer pürieren – toll

z. B. zu Spargel, Brokkoli, Blumenkohl, Hähnchenfilet oder Garnelen. Knaller zu Steaks, Fladenbrot, Ofengemüse, Bratkartoffeln und mehr: je 100 g Frischkäse und Schmand mit 2 EL scharfem Ajvar glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KNUSPERTOPPINGS

Nüsse, Samen oder Kerne in wenig Öl unter Wenden rösten, mit etwas Salz würzen und 1–2 TL Harissa untermischen. Lieber weniger scharf? Dann mit grobem Pfeffer und 1 guten Prise Vanillepulver aromatisieren. Super für Fisch- oder Asiagerichte: Nori-Blätter mit der Schere direkt über dem Essen in schmale Streifen schneiden. Für Knoblauch-Croûtons Brot vom Vortag mit einer halbierten Knoblauchzehe kräftig einreiben, würfeln und in etwas Olivenöl rundum knusprig braten.



AROMASALZE

Herrliches Vanillesalz bekommst du, wenn du 1 ausgekrazte Vanilleschote in ein Schraubglas mit Salz legst – ein Hit zum Aromatisieren von Fisch und Meeresfrüchten, Salatdressing, Tomatensauce oder hellen Gemüsecremesuppen. Für Zitrus Salz einen breiten Streifen Schale von Bio-Zitronen oder -Orangen mit dem Sparschäler abziehen und in ein Schraubglas mit Salz geben – bringt Frische in jedes Gericht.

ZAUBERN IST DAS NEUE KOCHEN



Entspanntes Runterkommen mit magisch einfachen Rezepten!

Nach einem anstrengenden Tag ein bisschen zaubern und in einen entspannten Flow kommen ... Schick' die Fantasie auf Reisen und such' dir etwas aus, das – Simsalamagic! – den Stress des Tages in Genussstimmung verwandelt: gemüsig-leicht, salatig-frisch oder fleischig-deftig. Flugs etwas gekocht, verwandelt sich ein anstrengender Tag in einen zauberhaften Wohlfühlabend.



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8449-8



9 783833 884498

€ 14,99 [D]

www.gu.de