

**GU**

# Best of Basics



Unschlagbar: Die Lieblingsrezepte aus allen Basics. Einfach genial!



# Best of Basics

# Inhalt

Snacks, Sandwiches & Fingerfood	6
Salate & Vorspeisen	26
Suppen	54
Nudelgerichte	72
Getreide, Kartoffeln & Reis	92
Gemüse	118
Fisch & Meeresfrüchte	144
Fleisch	168
Wild & Geflügel	194
Pizza, Quiches & Co.	216
Knödel, Pfannkuchen & Co.	234
Desserts & Gebäck	260
Register	278
Impressum	288

# Snacks,



# Sandwiches & Fingerfood

Kleiner Hunger, große Party oder ständig unterwegs? Alles kein Problem: Hier gibt's die besten Kleinigkeiten zum Schnabulieren und Probieren, Dazwischenessen und Fingerschlecken.



## Avocado-Huhn-Mango-Sandwich

Fruchtig, frisch und leicht

Zutaten für 4 Personen:

400 g Hähnchenbrustfilet

1 EL scharfer Senf

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

2 TL Ahornsirup oder flüssiger Honig

1 TL Chilipulver | Salz

1 Avocado | 1 Mango

Pfeffer | 1 Kästchen Gartenkresse

150 g saure Sahne

1 EL Olivenöl | 1 EL Butter

8 Scheiben Sandwichbrot (ersatzweise 4 flache, breite Brötchen, z. B. Ciabatta-Brötchen)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kalorien pro Portion: 455 kcal

**1** Das Hähnchenbrustfilet längs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Senf mit 1 ½ EL Zitronensaft, dem Ahornsirup oder Honig, Chilipulver und Salz verrühren und die Hähnchenscheiben damit einstreichen.



**2** Die Avocado rundherum bis zum Kern einschneiden, Hälften gegeneinanderdrehen und auseinanderlösen. Den Kern herausheben, die Hälften schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Stein schneiden. Avocado und Mango mit übrigem Zitronensaft beträufeln und leicht salzen und pfeffern.

**3** Die Kresse vom Beet schneiden und mit der sauren Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, bis die Butter aufschäumt. Hitze kleiner stellen (zwischen geringer und mittlerer Hitze). Die Hähnchenscheiben einlegen, etwa 2 Minuten braten, dann umdrehen und noch mal so lange braten.

**5** Die Hälfte der Brotscheiben mit der Kressesahne bestreichen. Die Hälfte der Avocado- und Mangoscheiben darauflegen. Darauf kommt jetzt das Hähnchenfilet und darauf dann die übrigen Mango- und Avocadoscheiben. Restliche Brotscheiben auflegen, leicht andrücken und die Sandwiches gleich servieren (mit der Serviette in die Hand nehmen).



## Schnitzelbrötchen

Mediterraner Schnellimbiss

Zutaten für 4 Personen:

150 g gehäutete rote Paprikaschoten (aus dem Glas)

4 EL Olivenöl | 2 EL schwarze Oliven

2 Zweige Thymian

Salz | Pfeffer | Chilipulver

4 Artischockenböden oder -herzen (aus dem Glas oder von der Feinkosttheke)

4 Salatblätter

4 Schweineschnitzel (je etwa 120 g)

4 Baguette- oder Ciabattabrötchen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Kalorien pro Portion: 390 kcal

**1** Die Paprikaschoten abtropfen lassen, grob zerschneiden und mit 2 EL Öl mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Das Olivenfleisch von den Steinen schneiden und fein hacken. Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und mit den Oliven unter das Paprikapüree rühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili nach Geschmack würzen.



**2** Artischocken abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und trocken schütteln. Wenn nötig, die dicken Mittelrippen flacher schneiden oder ganz rausschneiden.

**3** Die Schweineschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel hineinlegen und pro Seite 2 ½ Minuten bei mittlerer Hitze braten.

**4** Die Brötchen aufschneiden und die Salatblätter auf die unteren Hälften legen. Die Artischocken darauf verteilen. Mit den heißen Schnitzeln belegen, die Paprikasauce darüberlöffeln. Obere Brötchenhälften auflegen und die Schnitzelbrötchen ganz frisch essen.

### Tipp:

Anstatt Schweineschnitzel schmecken auch dünne Scheiben von der Rinderleende oder vom Lamm sehr gut. Beim Lamm Fleisch aus der Keule nehmen und vom Metzger in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden lassen.



## Zucchini-Feta-Toasts

Griechischer Sommersnack

Zutaten für 4 Personen:

1 Frühlingszwiebel  
 150 g Schafskäse (Feta)  
 50 g fester Naturjoghurt  
 Salz | Pfeffer  
 1 Msp. Honig  
 1 junger Zucchini (etwa 150 g)  
 4 Zweige Thymian  
 2 TL Olivenöl  
 8 Scheiben Sandwichbrot  
 1 EL kleine entsteinte Oliven  
 oder 4 eingelegte Peperoni

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kalorien pro Portion: 240 kcal

**1** Frühlingszwiebel waschen, putzen und samt dem knackigen Grün fein schneiden. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, mit dem Joghurt und der Zwiebel mischen und mit Salz (wenig!), Pfeffer und Honig würzen.

**2** Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Thymianblättchen von den Zweigen streifen und mit den Zucchinis Scheiben und dem Olivenöl mischen, salzen.

**3** Die Brotscheiben auf einer Seite mit der Schafskäsemischung bestreichen. Die Hälfte der Brotscheiben mit Zucchinis Scheiben belegen. Jetzt noch ein paar Oliven daraufstreuen oder die Peperoni auf die Käsemischung legen. Übrige Brotscheiben auflegen, leicht andrücken.

**4** Die belegten Toasts nacheinander im Sandwichtoaster 3–4 Minuten backen. Heiß servieren.

# Kürbissalat mit Orangen

Vorspeise oder Imbiss

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Stück Kürbis (etwa 750 g)
- 100 g Rucola, Feldsalat oder zarter Blattspinat
- 2 Orangen
- 8 getrocknete Tomaten (in Öl)
- 1 rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- Salz | Pfeffer
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kalorien pro Portion: 270

**1** Aus dem Kürbis die Kerne mit dem weichen fasrigen Fruchtfleisch heraus-schneiden. Kürbis schälen (Hokkaido wird mit Schale verwendet) und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Große Scheiben zusätzlich halbieren oder vielleicht sogar vierteln. Man soll den Kürbis bequem essen können.

**2** Bei Rucola, Feldsalat oder Blattspinat die welken Blätter aussortieren und alle ganz dicken Stiele abknipsen. Vom Feldsalat kleine Wurzeln abschneiden. Die Blätter waschen und trocken schleudern.

**3** Von den Orangen oben und unten eine Scheibe abschneiden und mit einer Schnittfläche aufs Küchenbrett stellen. Die Schale rundherum von oben nach unten so abschneiden, dass auch die weiße Haut entfernt wird und man das Orangenfleisch sieht. Die Filets aus den Trennwänden rausschneiden. Den dabei ablaufenden Saft in einem Schüsselchen auffangen.

**4** Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Chili waschen, entstielen, entkernen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

**5** Eine große Pfanne oder den Wok auf den Herd stellen und die Hälfte vom Öl darin heiß werden lassen. Kürbis einrühren und bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten braten, bis er bissfest und gebräunt ist. Dabei häufig umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Orangensaft angießen und verdampfen lassen.

**6** Den Zitronensaft mit dem übrigen Öl, Salz und Pfeffer cremig rühren, Chili und Knoblauch untermischen. Rucola, Feldsalat oder Spinat mit Orangenfilets und Tomaten und der Hälfte der Salatsauce mischen und auf Teller füllen. Kürbis mit der übrigen Salatsauce vermengen und warm darauf verteilen.







## Saltimbocca

Feine, kleine Schnitzel-Klassiker aus Italien

Zutaten für 4 Personen:

- 8 dünne Schnitzel (je etwa 60 g, Kalbsschnitzel oder Scheiben von der Lammkeule)
- 4 große Scheiben roher Schinken (z. B. Parma- oder San-Daniele-Schinken) oder 8 Scheiben Südtiroler Speck
- 16 große Salbeiblättchen
- 4 EL Butter
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Salz | Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Minuten  
Kalorien pro Portion: 525 kcal



**1** Die Schnitzel mit dem Handballen etwas flacher drücken, die Schinkenscheiben quer halbieren. Jedes Schnitzel mit 1 Schinken- oder Speckscheibe und 2 Salbeiblättchen belegen. Schinken oder Speck und Salbei mit einem Zahnstocher auf dem Fleisch feststecken.

**2** In einer großen Pfanne (noch besser: zwei Pfannen nehmen) 2 EL Butter zerlassen. Die Schnitzel mit der Salbeiseite nach unten einlegen, bei mittlerer Hitze 1½ Minuten braten. Umdrehen und noch mal 1 Minute braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, zugedeckt warm halten.

**3** Zitronensaft in die Pfanne gießen, Bratsatz loskochen. Die restliche Butter in kleine Würfel schneiden und unterschlagen. Die Sauce salzen, pfeffern und auf dem Fleisch verteilen.

**Das schmeckt dazu:** Bratkartoffeln oder Brot und Salat.



## Pfeffersteaks mit Pommes frites

Bistroküche aus Frankreich

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Scheiben Rinderlende (je etwa 2 cm dick und 180 g schwer)
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- knapp 1 kg festkochende Kartoffeln
- ¾ l Öl oder Pflanzenfett zum Frittieren
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- Salz

Zubereitungszeit: 30 Minuten  
Kalorien pro Portion: 530 kcal

**1** Die Fettränder der Steaks im Abstand von 1–2 cm einschneiden, damit sich die Steaks beim Braten nicht wölben. Die Pfefferkörner im Mörser mittelgroß zerdrücken. Die Steaks darin wenden.

**2** Die Kartoffeln schälen, waschen und erst in etwa 1 cm dicke Scheiben, dann in nicht zu dünne Stifte schneiden. Mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Backofen auf 100 Grad (Ober- und Unterhitze verwenden) schalten.



**3** Öl oder Fett zum Frittieren in einem weiten Topf bei starker Hitze erhitzen. Zur Probe ein Holzstäbchen oder auch den Stiel eines Holzkochlöffels hineinhaltend. Es müssen sich rundherum gleich viele Bläschen bilden, dann ist die Fetttemperatur richtig. Die Hitze auf mittlere Stufe zurückschalten. Kartoffeln in zwei bis drei Portionen im heißen Fett erst mal 3 Minuten frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einer dicken Lage Küchenpapier abfetten lassen.

**4** Das Öl oder Fett erneut richtig heiß werden lassen. Pommes darin weitere 1–2 Minuten frittieren, bis sie knusprig sind. Herausheben, auf Küchenpapier abfetten und auf einer Platte im Backofen warm stellen.

**5** Für die Steaks Butter und Öl in einer Pfanne bei starker Hitze heiß werden lassen. Dann die Hitze leicht reduzieren, die Steaks salzen und in der Pfanne pro Seite 1 Minute kräftig anbraten. Herausnehmen und 2–3 Minuten ruhen lassen. Die Hitze auf mittlere Stufe schalten und die Steaks noch einmal pro Seite etwa 3 Minuten braten, bis sie medium sind. Die Pommes salzen und mit den heißen Steaks gleich essen.



## Gratinierte Kalbsmedaillons

Unvergleichlich saftig

Zutaten für 4 Personen:

300 g Champignons oder Egerlinge  
1 EL frisch gepresster Zitronensaft  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Tomaten | 6 EL Raps- oder Olivenöl  
Salz | Pfeffer  
½ Bund Petersilie | 2 Zweige Thymian  
50 g Semmelbrösel  
2 EL frisch geriebener Parmesan  
oder Bergkäse  
1 EL körniger Senf  
8 Scheiben Kalbsfilet oder -lende  
(je etwa 3 cm dick und 80 g schwer)  
2 EL Butter

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Kalorien pro Portion: 405 kcal

**1** Backofen auf 220 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 200 Grad). Pilze mit einem feuchten Küchenpapier abreiben und die Enden abschneiden. Die Pilze in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen, damit sie nicht braun werden.



**2** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und je einmal längs und quer durchschneiden. Die Tomaten waschen oder häuten (vorher mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen) und würfeln, dabei Stielansätze entfernen.

**3** Die Pilze in einer ofenfesten Form mit Frühlingszwiebeln, Tomaten und 2 EL Öl mischen, salzen und pfeffern. In den Ofen schieben und 15 Minuten vorgaren.

**4** Inzwischen Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen oder -streifen und sehr fein hacken. Mit Semmelbröseln, Käse, Senf und übrigem Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kalbsmedaillons salzen und pfeffern.

**5** Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Kalbsmedaillons darin bei starker Hitze pro Seite 1 Minute braten. Die Form aus dem Ofen holen, die Medaillons nebeneinander auf die Pilze legen. Semmelbröselmasse darauf verteilen und leicht andrücken. Mit etwas Butter aus der Pfanne beträufeln. Das Fleisch im Ofen (Mitte) etwa 5 Minuten gratinieren, bis die Kruste schön braun ist.



## Schokowürfel

Einfach gut

Zutaten für 1 Blech (etwa 50 Stück):

300 g Zartbitterschokolade  
2 Birnen  
2 Bananen  
3 EL frisch gepresster Zitronensaft  
9 Eier (M)  
Salz  
250 g weiche Butter  
150 g Zucker  
150 g Mehl  
150 g gemahlene Mandeln  
2 TL Backpulver  
100 g Zartbitterkuvertüre

Zubereitungszeit: 1 Stunde

+ 25 Minuten Backen

Kalorien pro Stück: 140

**1** Schokolade in Stücke brechen, in eine große Tasse legen und im heißen Wasserbad schmelzen. Dabei immer mal wieder durchrühren. Schokolade etwas abkühlen lassen.



**2** Die Birnen vierteln, schälen und das Kerngehäuse rausschneiden. Bananen schälen. Früchte würfeln und mit dem Zitronensaft mischen.

**3** Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und in den Kühlschrank stellen. Butter in Stücke schneiden und mit dem Zucker schaumig rühren. Nach und nach die Eigelbe drunterrühren.

**4** Backofen auf 200 Grad (auch schon jetzt: Umluft 180 Grad) vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.

**5** Geschmolzene Schokolade unter die Buttercreme rühren. Mehl mit Mandeln und Backpulver mischen und mit den Früchten unter den Teig mischen. Den Eischnee unterheben. Teig aufs Blech geben und glatt verstreichen. Im Ofen (Mitte) etwa 25 Minuten backen. Das Blech herausnehmen und den Kuchen auskühlen lassen.

**6** Kuvertüre schmelzen und auf dem Kuchen verstreichen oder den Kuchen damit verzieren, zum Beispiel mit einem Schokogitter überziehen. Den Kuchen in Würfel schneiden und vom Blech lösen.



## Zitronentarte

Erklärter Liebling des Basic-Teams

Zutaten für 1 Tarte (28–30 cm Ø, 12 Stück):

**Für den Teig:**

200 g Mehl | 50 g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone  
100 g kalte Butter | 1 Eigelb (M)

**Für die Füllung:**

2 ½ Bio-Zitronen | 4 Eier (M)  
1 Eigelb (M) | 200 g Zucker  
125 g Sahne | 1 EL Puderzucker

**Zum Blindbacken:**

Butterbrotpapier und getrocknete Bohnen oder Erbsen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

+ 1 Stunde Kühlen

+ 1 Stunde Backen

Kalorien pro Stück: 290

**1** Für den Teig Mehl mit Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale, Butter in Flöckchen und Eigelb rasch zu einem glatten Mürbteig verkneten. Teig rund ausrollen, so groß, dass man die Form damit auskleiden kann.



**2** Teig in die ungefettete Form legen, auch am Rand 2–3 cm hochziehen, in der Form 1 Stunde kühl stellen.

**3** Backofen auf 180 Grad (auch schon jetzt: Umluft 160 Grad) vorheizen. Teigboden mit einer Gabel ein paarmal einstechen. Ein rundes Stück Papier zuschneiden und reinlegen, mit einer Lage Bohnen oder Erbsen beschweren. Teig im Ofen (Mitte) 10 Minuten vorbacken.

**4** Für die Füllung die Zitronen heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben, Saft auspressen. Eier, Eigelb und Zucker schön schaumig schlagen, Zitronenschale und -saft unterrühren. Sahne steif schlagen, unterheben.

**5** Bohnen oder Erbsen und Papier vom Teig nehmen. Zitronencreme auf den Teig gießen. Im Ofen (Mitte, 150 Grad, Umluft 130 Grad) etwa 50 Minuten backen.

**6** Die Tarte herausnehmen und in der Form abkühlen lassen. Vorm Servieren den Backofengrill einschalten. Puderzucker über die Tarte sieben, unter die heißen Grillschlangen schieben und in etwa 1 Minute bräunen.



## Vanilletartes

Feines zu Caffè latte und Café au lait

Zutaten für 6 Törtchen (8–10 cm Ø):

2 Platten TK-Blätterteig  
1 Vanilleschote  
5 Eigelb (M)  
200 g Sahne  
1 TL Speisestärke  
30 g Zucker  
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone  
2 TL Puderzucker  
¼–½ TL Zimtpulver

Zubereitungszeit: 20 Minuten  
+ 10 Minuten Backen  
Kalorien pro Törtchen: 230

**1** Die Teigplatten auf der Arbeitsfläche ausbreiten und auftauen lassen. Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen, das Mark rauskratzen. Eigelbe durch ein Sieb in einen Topf streichen, Mark einrühren.

**2** Von der Sahne 2 EL mit der Speisestärke verrühren. Restliche Sahne und Zucker zu den Eigelben gießen. Zitronenschale untermischen. Bei geringer Hitze unter Rühren langsam erwärmen.



**3** Wenn die Creme warm ist, Speisestärke unterrühren. Fängt die Creme an zu dampfen, wird sie langsam dicker. Aber die Creme darf nicht kochen, weil sonst die Eigelbe gerinnen. Dickflüssige Creme lauwarm werden lassen.

**4** Den Backofen auf 220 Grad (auch schon jetzt: Umluft 200 Grad) vorheizen. Die Förmchen kalt ausspülen, nicht abtrocknen. Teigplatten einzeln auf wenig Mehl längs ausrollen, bis man aus jeder Platte 3 runde Teigstücke für die Förmchen schneiden kann. Förmchen umgedreht darauflegen und jeweils mit 1 cm Abstand rundherum ausschneiden. Teig in die Förmchen legen.

**5** Die Förmchen auf ein Backblech stellen. Die Creme fast bis zum Rand einfüllen. Tartes im Ofen (Mitte) etwa 10 Minuten backen, bis die Oberfläche braune Pünktchen bekommt. Herausnehmen und auskühlen lassen, dann mit Puderzucker und Zimt bestäuben.

# Best of Basics



Best of Basics

Wo BEST OF draufsteht, ist jede Menge Gutes drin! 300 ausgesuchte Lieblingsrezepte aus der kompletten Basic-cooking-Reihe: Fingerfood und Festtagsbraten, Nudelhits und Gemüse-Highlights, Kultsuppen und legendäre Desserts. Reinschauen, nachkochen - genießen!



**G|U**

WG 453 Allgemeine Kochbücher  
ISBN 978-3-8338-3334-2



9 783833 833342



PEFC  
PEFC/04-32-0928

€ 20,00 [D]  
€ 20,60 [A]

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

**G|U**