

STEFFEN HENSSLER

HENSSLERS SCHNELLE NUMMER. 2

Das geilste Kochbuch
der Welt

ÜBER 100 EXKLUSIVE
REZEPTE
MIT VIDEO



GRÄFE
UND
UNZER



HENSSLER
SCHNELLE
NUMMER.





SCHNELLE NUMMER. 2

Da ist was drin!

- 05 VORWORT
- 08 VORRATSKAMMER

BROT

- 14 Knuspriges Mettbrötchen „Teriyaki Style“
- 16 Lauwarmer Salami-Croque
- ✗ 18 Grilled Cheese-Sandwich
- ✗ 20 Tomaten-Mandel-Dip
- ✗ 20 Avocado-Mayonnaise
- ✗ 22 Fetacreme
- ✗ 22 Rote-Bete-Hummus
- 24 Avocado-Ziegenkäse-Stulle
- 26 Gefüllte Antipasti-Brottasche
- ✗ 28 Käsebrod de luxe
- 30 Gebratener Semmelknödel mit Forellencreme
- 32 Toast Hawaii 2.0
- 34 Spargel-Ciabatta mit krossem Speck

SALATE & SUPPEN

- ✗ 40 Avocado-Carpaccio mit heißem Olivenöl
- ✗ 42 Geeister Feta-Melonen-Salat
- ✗ 44 Spitz-Coleslaw
- 46 Bratkartoffel-Speck-Salat mit Pesto
- 48 Scharfer Garnelensalat
- ✗ 50 Honig-Senf-Dressing
- ✗ 50 Zitronen-Pfeffer-Dressing
- ✗ 52 Spicy Lemon-Dressing
- ✗ 52 Apfel-Birnen-Dressing
- 54 Shiitake-Brühe mit Rindfleisch
- ✗ 56 Rote Paprika-Linsen-Suppe
- ✗ 58 Parmesan-Zucchini-Suppe
- 60 Reismudel-Garnelen-Suppe im Glas

FISCH & MEERESFRÜCHTE

- 66 Flammkuchen mit Lachs-Sashimi
- 68 Ceviche vom Loup de Mer
- 70 Italienische Garnelen-Brot-Pfanne
- 72 Gegrilltes Doraden-Sashimi
- 74 Das leckerste Fischbrötchen der Welt
- 76 Malediven-Tuna
- 78 Pfannencurry mit Garnelen und Zucchini
- 80 Kabeljau im Kartoffelmantel mit Gurkensalat
- 82 Galette mit Lachs und Artischockensalat
- 84 Marinierter Thunfisch mit gebratener Avocado
- 86 Ofen-Zander auf Zucchini-Carpaccio

GEMÜSE

- ✗ 92 Glasierte Bundmöhren aus dem Ofen
- ✗ 94 Shakshuka
- 96 Zucchini-Speck-Gröstl
- ✗ 98 Der beste Maiskolben der Welt
- ✗ 100 Geschmorter Feta-Tomaten-Topf
- ✗ 102 Ofen-Bete mit Burrata
- ✗ 104 Gegrillter Fenchel mit Joghurt und Petersilienöl
- ✗ 106 Gebratener Kohlrabi mit 6-Minuten-Ei
- ✗ 108 Avocado-Pommes
- ✗ 110 Gratiniertes Spinat „Italienische Art“
- ✗ 112 Barbecue-Gemüse mit Sauerkirschen
- ✗ 114 Brokkoli „Asia Style“

Vegetarisch

FLEISCH

- 120 Rumpsteak „Greek Style“
- 122 Tandoori Chicken
- 124 Blätterteigpizza mit Salsiccia
- 126 Hawaii-Burger
- 128 Frittata mit Avocado und Speck
- 130 Lammkoteletts mit Senf-Dill-Gurken
- 132 Fruchtige Teriyaki-Hähnchen-Spieße
- 134 Rindercarpaccio mit Kapernbutter
- 136 Bayerische Bratwurstpfanne
- 138 Curry con Carne
- 140 Irish Stew
- 142 Gratiniertes Champignon-Rahmschnitzel
- 144 Käse-Schinken-Galette mit Spiegelei
- 146 Schweinefiletpfanne „Saltimbocca Art“
- 148 Beef Salad
- 150 Kürbis-Hack-Pfanne

PASTA

- 156 Spaghetti mit Räucherlachs
- 158 Spaghetti aus dem Parmesankorb ohne Parmesankorb
- 160 Sommerliche Thunfisch-Pasta
- 162 Tagliatelle mit Roquefort und Birne
- 164 Fusilli Diavolo Cremissimo
- 166 Teriyaki-Bratnudeln
- 168 Pasta alla Wodka
- ✗ 170 Käsespätzle
- 172 Pfannen-Bolognese
- 174 Orecchiette mit Salsiccia und Spinat
- 176 Pasta mit grünem Spargel und Speck
- 178 One-Pot-Pasta
- ✗ 180 Veggie-Bolo
- ✗ 182 Spaghetti mit Limette und Salbei

VEGAN

- 188 Gebratene Süßkartoffeln aus dem Ofen
- 190 Veganer Burger 01
- 192 Veganer Burger 02
- 194 Kokos-Ratatouille
- 196 Kartoffel-Carpaccio aus dem Ofen
- 198 Lauwarmer Kürbis-Gurken-Salat
- 200 Seidentofu mit scharfem Sojasud
- 202 Auberginen-Curry mit Dattel-Bulgur
- 204 Bohnen-Pilz-Pfanne
- 206 Kurkuma-Mandel-Limo
- 206 Himbeer-Chili-Limo
- 208 Gurken-Limetten-Slush
- 208 Wassermelonen-Slush

✗ DESSERTS

- 214 Aprikosenröster
- 216 Arme Ritter de luxe
- 218 Blitz-Tiramisu
- 220 Knuspriger Mozzarella mit Ahornsirup
- 222 Sweet Dream
- 224 Nuss-Nougat-Mousse
- 226 Himbeereis mit weißer Schokolade
- 226 Balsamico-Zwetschgen-Eis mit Lebkuchen
- 228 Mango-Cheesecake-Eis
- 228 Kirsch-Bananen-Eis

234 REGISTER LESEZEICHEN

➔ Für eure
Top-10-Rezepte



AVOCADO-CARPACCIO MIT HEISSEM OLIVENÖL

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Vegetarisch

1 Avocado
4 EL Crème fraîche
1 Limette
2 EL getrocknete Cranberrys
2 Frühlingszwiebeln
10 min



AUS DEM VORRAT

Salz
Pfeffer
4 EL Olivenöl

Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und quer in dünne Scheiben schneiden. Je 2 EL Crème fraîche auf zwei Tellern ausstreichen und die Avocadoscheiben darauf auffächern. Limette halbieren und Avocado mit Limettensaft beträufeln.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Cranberrys grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

Olivenöl in einem Topf stark erhitzen. Frühlingszwiebeln dazugeben und ca. ½ Minute darin frittieren. Das heiße Öl zusammen mit den Frühlingszwiebeln mit einem Esslöffel über dem Avocado-Carpaccio verteilen. Cranberrys darüberstreuen.

Henssler macht's vor!



SCAN MICH



ITALIENISCHE GARNELEN-BROT-PFANNE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

10 Garnelen (ohne Kopf, mit Schale; 13/15)
4 Scheiben Ciabatta
8 Rispentomaten
100 g grüne Bohnen
2 Zweige Rosmarin 15 min



AUS DEM
VORRAT

4 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
20 g Butter
1 EL Sojasauce

Schale der Garnelen mit einer Schere am Garnelenrücken aufschneiden, dabei das Garnelenfleisch leicht mitaufschneiden und den Darm entfernen.

Ciao! :))

Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken andrücken. Knoblauch und Olivenöl in einen Topf geben und das Öl langsam erhitzen. Brot in grobe Würfel schneiden. Tomaten halbieren. Bohnen putzen und halbieren. Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und ins heiße Öl geben. Dann Brotwürfel, Tomaten, Bohnen und Garnelen dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und bei hoher Hitze ca. 3 Minuten rösten.

Den Deckel auf den Topf setzen und alles bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen. Butter dazugeben und unterrühren. Zum Schluss Sojasauce unterrühren.

Henssler macht's vor! :)



SCAN MICH



OFEN-BETE MIT BURRATA

x Vegetarisch

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

250 g gegarte, geschälte

Rote Bete

50 g

Walnusskerne

½ Bund

Schnittlauch

1 Kugel (100 g)

Burrata

*Mit lecker
cremigem Kern!*

2 EL alter

Balsamico-Essig

14 min

Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.



AUS DEM VORRAT

1 kleine rote Zwiebel
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Rote Bete in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, halbieren, in halbe Ringe schneiden und zur Roten Bete geben. Walnusskerne mit den Fingern etwas zerbröckeln und darüberstreuen. Das Ganze mit Olivenöl marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen.

Währenddessen Schnittlauch in Stifte schneiden.

Rote Bete aus dem Ofen nehmen und Burrata darüber zerpfeifen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Balsamico-Essig beträufeln. Schnittlauch darüberstreuen.

Tipp: Bereits gekochte und geschälte Rote Bete findet ihr in der Gemüseabteilung im Supermarkt – superpraktisch und eine echte Zeitersparnis!

*Henssler
macht's vor! ↓*



SCAN MICH



FRUCHTIGE TERIYAKI-HÄHNCHEN-SPIESSE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

2 EL **Kürbiskerne**
2 **Hähnchenbrustfilets** (à 140 g)
1/8 **Wassermelone** (250 g)
75 g **Feta**
1/2 Bund **Koriander** *15 min*



AUS DEM VORRAT

1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
150 ml Teriyakisauce

Kürbiskerne in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten.

Währenddessen Hähnchenbrustfilets längs halbieren und dann in jeweils 12 Würfel schneiden. Zwiebel schälen, achteln und in die einzelnen Blätter zerteilen. Hähnchenwürfel und Zwiebelblätter abwechselnd auf 4 Holzspieße stecken.

Kürbiskerne aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Rapsöl in der noch heißen Pfanne erhitzen. Hähnchenspieße mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl bei hoher Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten braten.

In der Zwischenzeit Wassermelone schälen, eventuell entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Feta zerbröckeln.

Korianderblättchen von den Stielen zupfen und grob schneiden.

Rapsöl aus der Pfanne abgießen und die Hähnchenspieße mit Teriyakisauce ablöschen. Sauce auf die Hälfte einkochen lassen. Hähnchenspieße auf zwei Tellern anrichten und die Teriyakisauce über die Spieße gießen. Melonenwürfel, Feta, Koriander und Kürbiskerne über den Hähnchenspießen verteilen.

Henssler macht's vor!



SCAN MICH



IRISH STEW

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

500 g vorwiegend
festkochende

Kartoffeln

500 g

Weisskohl

2

Lammlachse

(à 150 g)

½ Bund krause

Petersilie

15min

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.



AUS DEM VORRAT

500 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
Salz
Pfeffer
2 EL Butter

Währenddessen Kartoffeln, Knoblauch und Zwiebeln schälen. Weißkohl putzen. Kartoffeln und Knoblauch in dünne Scheiben, Zwiebel und Weißkohl in dünne Streifen schneiden. Lammlachse ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Zuerst Kartoffelscheiben in die kochende Brühe geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Zwiebeln und Knoblauch darauf verteilen. Als nächstes Weißkohl daraufgeben und erneut mit Salz und Pfeffer würzen. Im Anschluss die Fleischscheiben darauf verteilen und nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Butter in kleinen Flocken über dem Fleisch verteilen. Das Ganze mit geschlossenem Deckel bei hoher Hitze ca. 8 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Petersilie zum Schluss über den fertigen Eintopf streuen.

One-Pot-Wonder :)

*Henssler
macht's vor :)*



SCAN MICH



**VOLL AUF
DIE 15!**

HEISSHUNGER AUF DIE SCHNELLE NUMMER?

Die drei wichtigsten Zutaten für alle, die im Alltag richtig lecker und gesund kochen wollen, aber wenig Zeit haben: kreativ, unkompliziert und einfach. Steffen Henssler zeigt mit den neuen Rezepten aus seinem Social-Media-Erformats »Schnelle Nummer«, wie mit nur 5 Zutaten und in maximal 15 Minuten alle satt und glücklich werden. Von einfachen Fleischgerichten, über Fisch, Meeresfrüchte und Pasta bis hin zu Brotrezepten und leckeren Vegan-Ideen finden sich in Hensslers schnelle Nummer 2 abwechslungsreiche Lieblingsrezepte, die blitzschnell fertig sind. Einfach wunschlos glücklich loskochen mit dem »geilsten Kochbuch der Welt«!

**5 VOR
FERTIG!**



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-8851-9

