



MARTINA KITTLER

AUS DEM EIS

Kochen mit Lieblingsprodukten
aus der Tiefkühltruhe

GU

SERVICE

- 08 Richtig einkaufen und lagern – coole Tipps
- 10 Auftauen und verwenden – so geht's!
- 11 Tiefgekühlte Tipps und Tricks
- 12 Tabelle: TK-Produkte auf einen Blick

GEMÜSE & KARTOFFELN

- 16 Asiatischer Glasnudelsalat
- 17 Dicke-Bohnen-Salat
- 18 Möhrencreme-Suppe mit Garnelen-Spieß
- 19 Grünkohlsuppe mit Brätklößchen
- 20 Erbsen-Möhren-Gemüse
- 20 Blumenkohl-Curry
- 21 Ricotta-Spinat
- 22 Chili-Brokkoli-Kartoffeln
- 23 Peperonata mit Halloumi
- 25 Rosenkohl-Gnocchi-Gratin
- 26 Italienische Gemüsenudeln
- 27 Erbsen-Speck-Tagliatelle
- 28 Bunte Gemüse-Frittata
- 29 Überbackene Kartoffelrösti

FISCH & MEERESFRÜCHTE

- 32 Pfeffer-Thunfisch mit Salat
- 33 Fischfrikadellen mit Gurkenragout
- 35 Fischsuppe mit Aioli-Dip
- 36 Mohn-Fisch mit Rote-Bete-Salat
- 37 Erdnussfisch auf Asiagemüse
- 39 Lachs auf Kohlrabibett
- 40 Meeresfrüchte-Curry
- 41 Garnelen-Paprika-Pfanne
- 43 Doraden vom Blech auf Kartoffelscheiben
- 45 Fisch-Lasagne mit Spinat

FLEISCH, GEFLÜGEL & WILD

- 48 Carpaccio mit Prinzessbohnen
- 49 Lammkoteletts mit Kürbis
- 51 Geschnetzeltes Schweinefilet mit Waldpilzen
- 52 Puten-Gemüse-Wok
- 53 Pfannen-Gyros
- 55 Mediterrane Hähnchenschenkel vom Blech
- 56 Gefüllte Tex-Mex-Frikadellen
- 57 Beef-Frühlingsrollen
- 59 Bratente mit Rotkohl
- 61 Hirschgulasch mit bunten Möhren



BACKEN HERZHAFT & SÜSS

- 64 Spargel-Ricotta-Törtchen
- 65 Lauch-Flammkuchen
- 67 Gemüsepizza mit Pesto
- 69 Spinat-Blätterteig-Quiche
- 70 Johannisbeer-Marzipan-Croissants
- 71 Pflaumen-Quark-Taschen
- 73 Rhabarber-Erdbeer-Strudel
- 74 Brombeer-Clafoutis
- 75 Aprikosen-Ingwer-Crumble
- 77 Schokoladen-Kirsch-Blechkuchen

SÜSSES MIT OBST, BEEREN & EIS

- 80 Spaghetti-Eis
- 80 Walnusseis mit Mandarinsalat
- 81 Kokoskrokant-Eis mit Mango
- 82 Heidelbeer-Smoothie
- 83 Himbeer-Sorbet
- 85 Tropenfrüchte-Tiramisu
- 86 Kirschgrütze mit Sahne
- 87 Beeren mit Zitronenmelisse-Baiser
- 89 Quark-Grieß-Auflauf mit Pflaumen

-
- 90 Register
 - 94 Das koche ich mit TK-Produkten,
wenn ...
 - 96 Impressum





2–3 Std. oder über Nacht

MOHN-FISCH MIT ROTE-BETE-SALAT

1. Fischfilets 2–3 Std. bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, dann kalt waschen, trocken tupfen, auf beiden Seiten salzen und pfeffern.
2. Für den Salat den Essig mit 3 EL Wasser, Salz, Pfeffer, Honig und Öl verrühren. Rote Bete halbieren, in Scheiben schneiden. Birne waschen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Rote Bete und Birne unter das Dressing mischen.
3. Mehl auf einen tiefen Teller geben. Auf einem zweiten Semmelbrösel und Mohn mischen. Auf einem weiteren Eier und Sahne verquirlen. Die Filets erst im Mehl wenden, dann durch die Eier-Sahne ziehen und in den Mohnbröseln wenden. Panade andrücken.
4. Inzwischen das Schmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Min. braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit Rote-Bete-Salat servieren.



Für 3–4 Personen

3–5 TK-Rotbarsch-Naturfilets

(ca. 360 g)

Salz, Pfeffer

2 EL Weißweinessig

1 TL flüssiger Honig

4 EL Rapsöl

400 g gekochte Rote Bete

(vakuumverpackt)

1 reife Birne (ca. 170 g)

80 g Mehl

80 g Semmelbrösel

2 EL Mohnsamen

2 Eier (Größe M)

4 EL Sahne

50 g Butterschmalz

Zubereitung: ca. 40 Min.

Bei 4 pro Portion ca. 585 kcal

35 g EW, 46 g F, 55 g KH

Für 4 Personen

400 g TK-Seelachsfilets

Salz, Pfeffer

3 EL Mehl

40 g geröstete ungesalzene

Erdnüsse

4 EL Semmelbrösel

2 Eier (Größe M)

1 kg TK-Asia-Gemüsemischung

(ungewürzt)

4 EL Öl

3 EL süß-scharfe Chilisauce

2–3 EL helle Sojasauce

Zubereitung: ca. 35 Min.

Pro Portion ca. 450 kcal

33 g EW, 20 g F, 34 g KH



1 Std.

ERDNUSSFISCH AUF ASIAGEMÜSE

1. Die Fischfilets 1 Std. antauen lassen, dann kalt waschen, trocken tupfen und längs in 3 cm breite Streifen schneiden, salzen und pfeffern.
2. Mehl auf einen tiefen Teller geben. Die Erdnüsse fein hacken, mit den Semmelbröseln auf einem zweiten Teller mischen. Auf einem weiteren die Eier verquirlen. Fischstücke erst im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und sofort in den Bröseln wenden. Panade andrücken.
3. Eine große Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Das gefrorene Gemüse darin mit 2 EL Öl unter Wenden bei mittlerer Hitze 7–8 Min. braten. Mit Chili- und Sojasauce würzen.
4. Inzwischen in einer großen beschichteten Pfanne das übrige Öl erhitzen, Fischstäbchen darin bei mittlerer Hitze portionsweise von jeder Seite in 2–3 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Fisch auf dem Gemüse anrichten und sofort servieren.

AUSTAUSCHTIPP: Wer keine Erdnüsse mag, verwendet geröstete Cashewkerne oder auch Sesamsamen für die Knusperkruste.





MEDITERRANE HÄHNCHENSCHENKEL VOM BLECH

Feine Sache: Während die gefrorenen Keulen schon im Ofen brutzeln, wird das Gemüse fix vorbereitet.

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die gefrorenen Hähnchenschenkel in die Fettpfanne des Ofens legen und im heißen Ofen (Mitte; Umluft 200°) 30 Min. braten.
2. Inzwischen Aubergine und Zucchini putzen, waschen und nach Belieben längs halbieren oder vierteln und jeweils in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in 1,5 cm breite Streifen teilen. Gemüse in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Rosmarin, Thymian und Lorbeer waschen und trocken schütteln. Das Olivenöl mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem Schälchen verquirlen.
4. Nach 30 Min. Bratzeit die Hähnchenschenkel vom Blech nehmen. Das Gemüse in der Fettpfanne des Ofens verteilen. Rosmarin, Thymian und Lorbeer zwischen das Gemüse stecken. Die vorgebratenen Hähnchenteile auf das Gemüse legen, mit dem Zitronen-Öl beträufeln und im heißen Ofen weitere 40 Min. braten.
5. Geflügel samt Gemüse aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Dazu passt Ciabatta oder Focciabrot.

Für 4 Personen

4 TK-Hähnchenschenkel mit Rückenteil

(ca. 1,2 kg)

1 mittelgroße Aubergine

400 g kleine Zucchini

2 rote Zwiebeln

je 1 rote und gelbe Paprikaschote (ersatzweise 250 g bunte TK-Paprikastreifen)

Salz, Pfeffer

2 Zweige Rosmarin

1/2 Bund Thymian

2–3 frische Lorbeerblätter (ersatzweise getrocknete)

8 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

Zubereitung: ca. 30 Min.

Bratzeit: ca. 1 Std. 10 Min.

Pro Portion ca. 595 kcal

47 g EW, 41 g F, 8 g KH

TIPP: Wenn Sie die Hähnchenschenkel über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, verkürzt sich die Bratzeit um ca. 10 Min.

AUCH GUT DAZU: Kleine Pellkartoffeln mit Schale halbieren und in Olivenöl in einer beschichteten Pfanne in 5 Min. goldbraun braten. Mit Meersalz und Rosmarin oder Thymian würzen.





SPINAT-BLÄTTERTEIG-QUICHE

Jede Menge TK-Blattspinat, Speck, Tomaten und Greyerzer sorgen für Geschmack in der blättrigen Knusperhülle.

1. Die Blätterteigplatten nebeneinander legen und 10 Min. auftauen lassen.
2. Inzwischen den gefrorenen Spinat nach Packungsangabe mit 100 ml Wasser in einen Topf geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und 6–7 Min. kochen lassen, dabei mehrmals umrühren. Spinat in ein Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Speck in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Speck darin bei mittlerer Hitze in 5 Min. kross braten. Die Zwiebel schälen, fein würfeln, zum Speck geben und glasig dünsten. Pfanne vom Herd nehmen.
4. Tomaten überbrühen, abschrecken, enthäuten und halbieren. Kerne entfernen, Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Käse reiben. Spinat mit der Speckmischung, den Tomaten und dem Käse vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale würzen. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen.
5. Die Blätterteigplatten aufeinander legen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat von ca. 35 x 35 cm ausrollen. Den Boden der Form fetten, den Blätterteig hineinlegen. Die Spinatmasse darauf verteilen. Die Eier-Sahne darübergießen. Den überstehenden Blätterteig-

Für 1 Quicheform (Ø 28 cm)

5 rechteckige Platten TK-Blätterteig

(ca. 375 g)

600 g TK-Blattspinat

125 g durchwachsener Räucherspeck

1 EL Olivenöl

1 Zwiebel

2 große Tomaten

100 g Greyerzer

Salz, Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone

3 Eier (Größe M)

200 g Sahne

Mehl für die Arbeitsfläche

Fett für die Form

Zubereitung: ca. 45 Min.

Backzeit: ca. 30 Min.

Bei 6 pro Portion ca. 660 kcal

26 g EW, 80 g F, 41 g KH

rand leicht nach innen auf die Füllung legen. Die Quiche im Ofen (Mitte; Umluft 180°) in 30 Min. goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen und 5 Min. ruhen lassen, dann in Tortenstücke schneiden und servieren.

AUSTAUSCHTIPP: Zur Abwechslung den Speck mal durch aufgetaute TK-Shrimps ersetzen und statt Greyerzer gewürfelte Mozzarella verwenden.

1 Std.

SPAGHETTI-EIS

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 340 kcal

1 g EW, 12 g F, 26 KH

300 g **TK-Erdbeeren** mit 2 EL **Puderzucker** bestreuen, 1 Std. auftauen lassen, dann 200 g davon mit dem Pürierstab fein pürieren. 800 ml **Vanilleeis** mit einem Löffel in eine Kartoffelpresse mit möglichst großem Locheinsatz geben und das Eis zu Spaghetti auf vorgekühlte tiefe Desserteller pressen. Erdbeerpüree darüber verteilen und mit 2 EL weißen **Schokoladenraspeln** bestreuen. Mit den restlichen Erdbeeren garnieren.



0 Min.

WALNUSSEIS MIT MANDARINENSALAT


Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 230 kcal

2 g EW, 14 g F, 24 g KH

4 **Mandarinen** schälen und in Spalten teilen. Zusätzlich 1 Mandarine halbieren und auspressen. 1 **Granatapfel** quer halbieren und mit der Schnittstelle nach unten über eine Schüssel halten. Mit einem Kochlöffel rundherum kräftig auf die Schale klopfen, damit sich die Kerne lösen. 1 EL Kerne mit den Mandarinspalten mischen. Übrige Granatapfelkerne samt Saft, Mandarinsaft und 50 g **Zucker** in einem kleinen Topf bei starker Hitze in 5–7 Min. einkochen lassen. Sauce durch ein Sieb gießen. 150 g **Sahne** steif schlagen. Mandarinen auf Dessertschalen verteilen, mit je 2 Kugeln **Walnusseis** (à ca. 40 ml) und der Sahne anrichten. Mit je 2 EL Granatapfel-Mandarinen-Sauce beträufeln.

 0 Min.

KOKOSKROKANT-EIS MIT MANGO

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 40 Min. Kühlen: ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 450 kcal

5 g EW, 26 g F, 48 g KH

50 g **Zucker** in einem kleinen Topf unter Rühren goldbraun schmelzen lassen. 50 g **Kokosraspel** einrühren, bei mittlerer Hitze 2–3 Min. gut vermischen. Krokantmasse auf ein Küchenbrett geben, flächig verteilen und erkalten lassen. Krokant im Blitzhacker zerkrümeln. 8 Kugeln **Kokosnusseis** (à ca. 40 ml) mit einem Eisportionierer abstechen und rundherum in dem Krokant wälzen. Auf einem mit Alufolie belegten Teller 30 Min. ins Gefrierfach stellen. Inzwischen 1 reife **Mango** schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in Spalten teilen. Übriges Mangofleisch klein würfeln. Mango auf Tellern dekorativ anrichten. 150 g **Zartbitter-Kuvertüre** hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. Kuvertüre über die Mangospalten gießen und mit je zwei Krokanteiskugeln anrichten.





**Spinat verlesen, Erbsen
palen, Fische putzen – alles
schon erledigt, denn die
frostigen Aromawunder kommen
fix und fertig vorbereitet
aus dem Kälteschlaf und sind
immer zu haben!**

**Schnell, unkompliziert und
pffiffig, genau wie unsere
Rezeptideen fürs genussvolle
Kochen mit den Lieblingen
aus dem Eis.**

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-3311-3



9 783833 833113



PEFC/04-32-0928
€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

G | U

www.gu.de