

PLATIN EDITION

Unsere 150 Liebsten

EXPRESS- REZEPTE



SCHNELL, EINFACH UND GENIAL!

G|U



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 440 kcal, 11 g E, 24 g F, 43 g KH

KOKOS-SMOOTHIE-BOWL 🍃

VEGAN

4 EL Cashewkerne
4 EL Walnusskerne
4 EL zarte Fünfkorn-Flocken
4 EL Kokos-Chips
600 g Kokosjoghurt (ungesüßt)
200 g Himbeeren
200 g Heidelbeeren
2 EL Ahornsirup
2 EL Limettensaft

1 Cashew- und Walnusskerne grob hacken. Die gehackten Nüsse mit den Flocken und den Kokos-Chips in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen den Joghurt gut durchrühren und auf vier Bowls verteilen.

2 Himbeeren und Heidelbeeren verlesen, abbrausen und trocken tupfen. Von den Beeren etwa ein Drittel zum Garnieren beiseitelegen. Die übrigen Beeren mit Ahornsirup und Limettensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Fruchtpüree nach Belieben durch ein feines Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen.

3 Das Püree mittig als Längsstreifen auf den Joghurt geben und mit einem Löffelstiel zu einer Seite hin spiralförmig verziehen. Die Smoothie-Bowl mit der Flocken-Nuss-Mischung bestreuen und mit den beiseitegelegten Beeren garniert servieren.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 475 kcal, 11 g E, 21 g F, 57 g KH

AVOCADO-KEFIR-BOWL 🌿

VITAMINREICH

8 EL kernige Haferflocken
4 EL Agavendicksaft
4 EL gepuffter Amarant
100 g Baby-Blattspinat
1 große Banane
1 große Avocado
3 Kiwis
200 g blaue kernlose
Weintrauben
12 Physalis
500 g Kefir

1 Die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Agavendicksaft zugeben und ca. 1 Min. unter Rühren einkochen lassen. Amarant unterrühren und die Mischung auf Backpapier auskühlen lassen.

2 Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Banane schälen und grob zerteilen. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und grob würfeln. Kiwis schälen, 2 Kiwis in Stücke, die übrige Kiwi in Scheiben schneiden. Trauben waschen und in dünne Scheiben schneiden. Physalis aus den Hüllblättern lösen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

3 Spinat (bis auf einige Blätter), Banane, Avocado, Kiwistücke, Kefir und 100 ml Wasser im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Smoothie in Bowls füllen, mit Trauben-, Kiwi- und Physalis-scheiben belegen. Mit Flocken und Spinatblättern bestreut servieren.



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 770 kcal, 42 g E, 43 g F, 53 g KH

CHORIZO- RÜHREI-STULLE

SPANISCH

80 g Chorizo (scharfe spanische Paprikawurst) •
4 Eier • 2 EL Sahne • Salz, Pfeffer • 1 EL
Butter • 80 g geriebener Gouda • ½ Bund Schnitt-
lauch • 4 Scheiben Bauernbrot (à ca. 60 g)

1 Chorizo zuerst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, die Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Chorizo hineingeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 30 Sek. anbraten. Die Eiermasse dazugießen und den Käse darüberstreuen.

2 Die Eiermischung unter häufigem Rühren 2–3 Min. braten, bis das Ei gestockt, aber nicht trocken ist. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Das Chorizo-Rührei auf die Brotscheiben verteilen und mit dem Schnittlauch bestreuen.



Für 2 Personen • 10 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 610 kcal, 26 g E, 29 g F, 61 g KH

ROASTBEEF- STULLE

KLASSIKER

4 Blätter Kopfsalat • 12 Cornichons • 4 EL Salat-
mayonnaise • 4 EL körniger Frischkäse • 4 TL
Meerrettich (aus dem Glas) • 1 Kästchen Kresse •
Salz, Pfeffer • 4 Scheiben Graubrot (à ca. 60 g) •
8 Scheiben Roastbeefaufschnitt

1 Die Salatblätter waschen und trocken schüt-
teln. Die Cornichons in einem Sieb abtropfen las-
sen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die
Salatmayonnaise mit Frischkäse und Meerrettich
verrühren. Die Kresse waschen, trocken schüt-
teln, die Hälfte abschneiden und unterrühren,
die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Brotscheiben jeweils mit der Hälfte der
Mayonnaisemischung bestreichen. Cornichons
darauf verteilen. Die Brote mit je 1 Salatblatt und
2 Scheiben Roastbeef belegen. Mit der übrigen
Mayonnaisemischung bestreichen. Die restliche
Kresse abschneiden und darüberstreuen.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 565 kcal, 32 g E, 27 g F, 43 g KH

THUNFISCH- KAPERN-SANDWICH

AUS ITALIEN

2 Eier • 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft, ca. 140 g Abtropfgewicht) • 1 EL Kapern • 2 EL Joghurt • 2 EL Mayonnaise • 2 EL TK-Schnittlauch (gehackt) • Salz, Pfeffer • 2 Tomaten • 2 Blätter Salat (z. B. Eisberg- oder Römersalat) • 4 Scheiben Sandwich-Toastbrot

1 Eier in ca. 10 Min. hart kochen und in kaltem Wasser abkühlen lassen. Thunfisch und Kapern abtropfen lassen und mit Joghurt, Mayonnaise und Schnittlauch glatt rühren, salzen und pfeffern. Tomaten waschen und putzen, mit den Eiern in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

2 Die Toastbrote toasten und 2 Scheiben mit der Hälfte der Thunfischcreme bestreichen. Mit Salat, Tomaten und Ei belegen. Übrige Creme darauf verteilen, je 1 Toastscheibe darauflegen, andrücken. Sandwiches diagonal halbieren.



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 705 kcal, 34 g E, 40 g F, 48 g KH

AUBERGINEN- SANDWICH 🍃

AROMATISCH

1 Handvoll Rucola (ca. 20 g) • 60 g getrocknete Tomaten (in Öl) • 1 Aubergine (ca. 200 g) • Salz, Pfeffer • 2 EL Olivenöl • 2 Scheiben Halloumi (ca. 200 g) • 4 Scheiben Vollkorn-Sandwichtoastbrot

1 Rucola waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Tomaten abtropfen lassen, dabei 2 EL Öl auffangen. Tomaten in Streifen schneiden. Die Aubergine putzen, waschen, quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Auberginenscheiben in einer Pfanne mit 1 EL Öl goldbraun braten und auf Küchenpapier entfetten. Halloumi im übrigen Öl (1 EL) goldbraun braten.

2 Toastbrote toasten und mit dem Tomatenöl bestreichen. 2 Scheiben mit Rucola, Tomaten, Halloumi und Aubergine belegen. Je 1 Scheibe darauflegen, leicht andrücken und beide Sandwiches diagonal halbieren.



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 525 kcal, 62 g E, 25 g F, 11 g KH

BLUMENKOHLEIS MIT HÄHNCHEN

GLUTENFREI

1 kleine rote Zwiebel
½ Blumenkohl (400 g)
3 EL Olivenöl
1 Dose stückige Tomaten
(400 g)
1 TL getrockneter Rosmarin
Salz
400 g Hähnchenbrustfilet
Pfeffer
75 g geriebener Gouda

- 1 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Blumenkohl waschen, die Röschen grob klein schneiden, dann portionsweise im Blitzhacker auf Reiskorngröße zerkleinern.
- 2 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze in 2 Min. glasig dünsten. Den Blumenkohl zugeben, 1 Min. mitbraten und die Tomaten dazugießen. Alles mit Rosmarin und ½ TL Salz würzen und offen 10–12 Min. köcheln lassen.
- 3 Das restliche Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen. Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und bei mittlerer Hitze darin in 4–5 Min. pro Seite braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Scheiben schneiden.
- 4 Blumenkohlreis und Gouda mischen und mit Pfeffer abschmecken. Auf zwei Teller verteilen und mit der Hähnchenbrust servieren.



Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 450 kcal, 41 g E, 29 g F, 5 g KH

PUTENBRUST MIT OLIVENKRUSTE

MEDITERRAN

1 Zucchini (200 g)
1 EL Olivenöl
250 g Putenbrustfilet
½ Bio-Zitrone
1 Schalotte
100 g Schafskäse (Feta)
75 g schwarze Oliven
(entsteint)
Pfeffer

- 1 Den Backofen auf 240° vorheizen. Den Zucchini putzen, waschen und schräg in ½ cm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Eine ofenfeste Form mit Backpapier auslegen, die Zucchinischnitten fächerförmig hineinlegen und mit dem Olivenöl bestreuen. Das Putenbrustfilet trocken tupfen und mittig darauflegen.
- 3 Die Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Schalotte schälen und vierteln. Schafskäse, Schalotte, Oliven und Zitronenschale im Blitzhacker fein hacken. Die Masse auf der Putenbrust verstreichen und das Filet im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. braten, bis es gar und die Kruste gebräunt ist.
- 4 Das Putenbrustfilet halbieren und mit den Zucchinischnitten auf zwei Tellern anrichten. Mit Pfeffer bestreuen und servieren.

AUBERGINEN-COUSCOUS-PFANNE MIT FETA

WÜRZIGER SATTMACHER

100 g Instant-Couscous

Salz

1 kleine Aubergine (ca. 200 g)

1 große Schalotte

260 g Kichererbsen (aus der Dose)

4 EL Olivenöl

Pfeffer

3 EL Zitronensaft

1 TL Ras el Hanout (Gewürz-
mischung)

100 g Schafskäse (Feta)

4 Stängel Petersilie

GUT ZU WISSEN

Ras el Hanout besteht aus 10, 20 und sogar bis zu 40 (!) verschiedenen Gewürzen und Kräutern, u. a. Pfeffer, Gewürznelken, Kardamom, Kurkuma, Muskatnuss, Macis, Piment, Zimt, Chili. Man bekommt es in großen Supermärkten.

1 Den Couscous und ½ TL Salz in eine Schüssel geben.

100 ml Wasser aufkochen und über den Couscous gießen.

Den Couscous zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen die Aubergine putzen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotte schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.

3 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Auberginenwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Schalotten und Kichererbsen dazugeben und 2 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Couscous mit dem übrigen Öl (2 EL) in die Pfanne geben und ca. 2 Min. mitbraten. Die Mischung mit Zitronensaft und Ras el Hanout würzen.

4 Den Feta grob zerbröseln. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in grobe Stücke zupfen. Die Couscouismischung auf zwei Tellern anrichten, mit Petersilie und Feta bestreuen. Dazu schmeckt Sahnejoghurt, verrührt mit etwas Harissa-Paste.





Für 12 Stück • 10 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Stück ca. 280 kcal, 4 g E, 15 g F, 33 g KH



Für 20 Stück • 15 Min. Zubereitung • 15 Min. Backen pro Blech • Pro Stück ca. 155 kcal, 2 g E, 5 g F, 25 g KH

BEEREN-MINIS 🍓

SOMMER-REZEPT

200 g Heidelbeeren • 1 Pck. Vanillezucker • 180 g weiche Butter • 180 g Puderzucker • 3 Eier (M) • 250 g Mehl • 1 TL Backpulver • 12er-Muffinform (ersatzweise Muffin-Papierförmchen) • Fett für die Form • Puderzucker zum Bestreuen

1 Backofen auf 180° vorheizen. Die Mulden der Form fetten. Die Heidelbeeren verlesen, kurz abrausen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit dem Vanillezucker vermischen.

2 Butter, Puderzucker und Eier in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts cremig verrühren. Mehl und Backpulver untermischen. Die Heidelbeeren vorsichtig unterziehen.

3 Den Teig in die Mulden füllen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Die Minis abgekühlt aus den Formen lösen und mit Puderzucker bestreuen.

MINI-AMERIKANER 🍓

FÜR KINDER

100 g weiche Butter • 100 g Zucker • 2 Eier (M) • 1 Pck. Sahnepuddingpulver • 250 g Mehl • 3 TL Backpulver • 9 EL zimmerwarme Milch • 200 g Puderzucker • Zuckerperlen, Schokostreusel

1 Backofen auf 180° vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Butter, Zucker und Eier in einer Schüssel cremig verrühren. Puddingpulver untermischen. Mehl und Backpulver im Wechsel mit 4 EL Milch unter den Teig rühren.

2 Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen vom Teig abnehmen, mit ca. 5 cm Abstand auf die Bleche setzen. Bleche nacheinander in den Ofen (Mitte) schieben und die Minis je 15 Min. backen.

3 Herausnehmen, warm mit 2 EL Milch bestreichen und auf der flachen Seite mit einer Glasur aus dem Puderzucker und der übrigen Milch (3 EL) bestreichen. Nach Wunsch verzieren.



Für 12 Stück • 10 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Stück ca. 260 kcal, 4 g E, 12 g F, 35 g KH

JOGHURT-GUGELS 🍃

EINFACH

200 g Joghurt (10 % Fett) • 100 ml Öl • 3 EL Zitronensaft • 150 g Zucker • 3 Eier (M) • 220 g Mehl • 1 TL Backpulver • 12 flexible Gugelhupf-förmchen • 100 g Puderzucker

- 1 Backofen auf 180° vorheizen. Die Förmchen auf ein Blech stellen. Joghurt, Öl, 2 EL Zitronensaft, Zucker und Eier in eine Rührschüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts glatt rühren. Mehl mit Backpulver unterrühren.
- 2 Den Teig in die Förmchen füllen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Herausnehmen und leicht abgekühlt aus den Förmchen stürzen.
- 3 Puderzucker mit 1–2 EL Wasser und übrigem Zitronensaft (1 EL) zu einem dünnflüssigen Guss verrühren. Die warmen Gugels mit der Glasur bestreichen und vollständig abkühlen lassen.



Für 12 Stück • 15 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Stück ca. 330 kcal, 5 g E, 23 g F, 26 g KH

CUPCAKES 🍃

FÜR KINDER

150 g weiche Butter • 100 g Frischkäse (Doppelrahmstufe) • 100 g Puderzucker • 3 Eier (M) • 200 g Mehl • ½ TL Backpulver • 100 g Zartbitter-Schokoladenraspel • 200 g Sahne • 1 Pck. Vanillezucker • 12er-Muffinform • Fett für die Form • Spritzbeutel mit Lochtülle (ca. 1 cm)

- 1 Backofen auf 180° vorheizen. Die Mulden der Form fetten. Butter, 80 g Frischkäse und Puderzucker verrühren, Eier einzeln unterrühren.
- 2 Mehl, Backpulver und 80 g Schokorasfel mischen und unter den Teig rühren. Teig in die Mulden geben und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Abgekühlt aus der Form lösen.
- 3 Sahne steif schlagen, Vanillezucker, übrigen Frischkäse (20 g) unterrühren. Creme mithilfe eines Spritzbeutels auf die Cupcakes spritzen, mit übrigen Schokorasfeln (20 g) bestreuen.



Die besten Turbo-Rezepte

Kochen pur – wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Die optimale Time-Sharing-Lösung:

viel Zeit zum Entspannen, wenig Zeit zum Kochen! Unsere 150 liebsten Expressrezepte machen es möglich. Echte Zeitsparer von morgens bis abends, für jeden Anlass und jeden Geschmack!



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

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8730-7



9 783833 887307

€ 22,00 [D]

www.gu.de