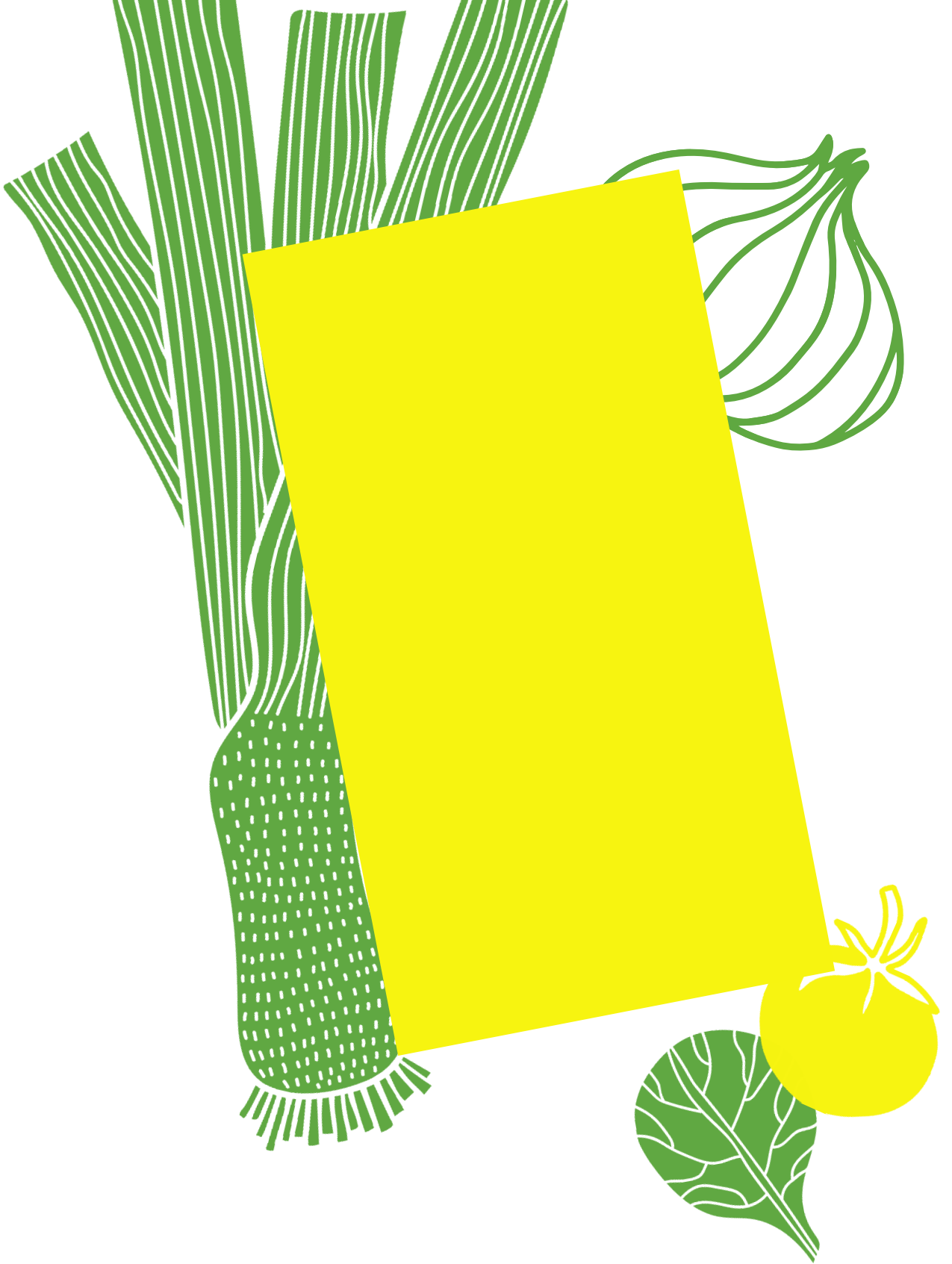


MARTIN KINTRUP

FAST AND LAZY

Gesunde
und schnelle
Convenience-
Küche mit viel
Gemüse

G|U



Einführung 6

10

Turbo Körnervielfalt

Reis, Couscous & Co. zeigen sich hier als kongeniale Begleiter für schnelle Gemüse: ganz easy zubereitet, aber immer raffiniert im Geschmack.

32

Nudelwunder für Eilige

Ohne Umwege zum Genuss: Fixe Pasta-Kreationen erobern leere Teller im Sturm und sorgen ratzfatz für köstliche Gemüseahlzeiten.

52

Hurtige Hülsenfrüchte

In Nullkommanichts zu proteinreichen Gemüse-Tellern: Leckere Rezepte mit Linsen, Kichererbsen & Co. gibt es in diesem Kapitel in „Hülse und Fülle“.

70

Blitzschnelle Suppenküche

Keine Chance für den schnellen Hunger: Ob leichte Suppe oder herzhafter Eintopf – bei diesen Rezepten gibt es immer einen guten Grund zum Löffeln.

90

Pizza, Aufläufe & Co. ganz easy

Ofen an, Hunger aus! Mühelos und in Windeseile werden Pizza, Aufläufe & mehr zum unschlagbaren Superheldenteam gegen leeren Magen.

112

Phänomenaler Pfannenzauber

Nichts geht schneller, als etwas Leckeres zusammenzubrotzeln. Das macht die Pfanne zum absoluten Must-have für die schnelle Gemüseküche.

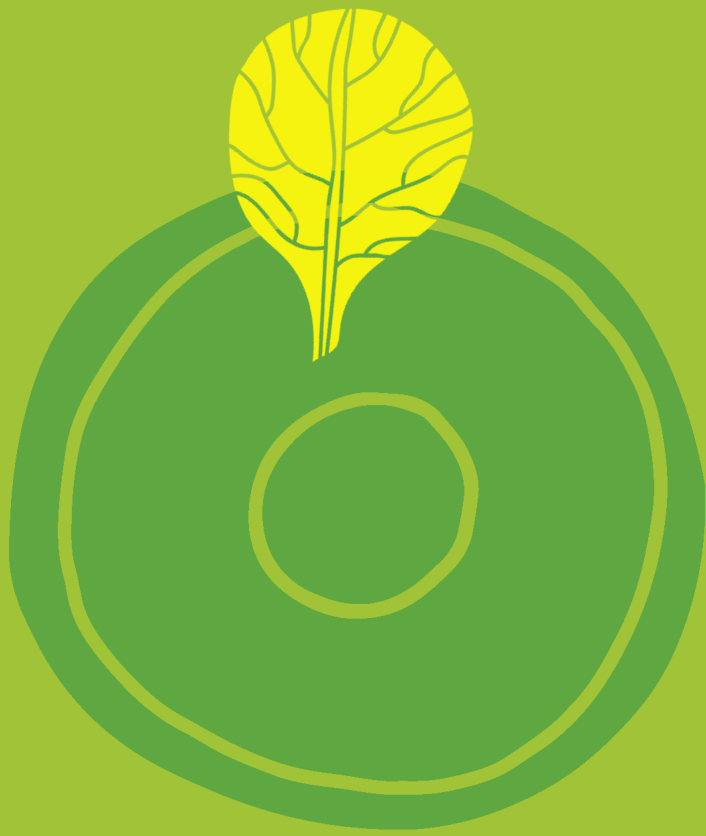
134

Ofenfrischer Genuss

Schnell, heiß und extra köstlich: Diese Ofengerichte sind im Handumdrehen vorbereitet und entfalten ihre Magie beim gemütlichen Garen im Rohr. Yummy!

Register 154

Impressum 160



TURBO KÖRNER- VIELFALT

Reis, Couscous & Co. zeigen sich hier als kongeniale Begleiter für schnelle Gemüse: Ganz easy zubereitet, aber immer raffiniert im Geschmack.



Endlos aromatisch

HÄHNCHEN- GEMÜSE- PILAW

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion ca. 565 kcal

½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
30 g getrocknete Tomaten (in Öl)
150 g Basmatireis
1½ EL Öl
½ EL Zucker
1 TL Garam Masala
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL körniger Senf
2 TL ital. TK-Kräuter
Salz
200 g geschnetzelte Hähnchenbrust
250 g TK-Kaisergemüse
300 ml heiße Gemüsebrühe
½ EL Zitronensaft
Pfeffer
2 EL Granatapfelkerne

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Den Reis in ein Sieb geben und waschen, bis das ablaufende Wasser klar bleibt.

2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Zucker, Garam Masala, Kurkuma, Senf, Kräuter und etwas Salz hinzufügen und kurz andünsten. Hähnchenfleisch und Knoblauch unter Rühren 2 Min. mitdünsten. Dann den Reis und die Tomaten kurz mitdünsten. Zuletzt das Kaisergemüse untermischen.

3. Brühe und Zitronensaft angießen und mit den übrigen Zutaten mischen. Den Pilaw zugedeckt ohne Rühren 10 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Den Herd abschalten und den Pilaw zugedeckt in 10–12 Min. gar ziehen lassen.

4. Den Reis auflockern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Pilaw auf Teller verteilen und mit Granatapfelkernen bestreut servieren.



Variante

Auch lecker, aber geschmacklich ganz anders: Statt Garam Masala und Kurkuma 2 TL Currypulver verwenden und gegen Ende der Garzeit 1 EL Butter auf dem Reis schmelzen lassen.



Gepimter
Klassiker aus
Taiwan

SESAM- NUDELN MIT EDAMAME UND PILZEN

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca. 720 kcal

200 g Asia-Nudeln für die
Pfanne (z. B. Mienudeln)
125 g TK-Edamame
4 Frühlingszwiebeln
200 g Champignons
1½ EL Tahin (Sesampaste)
3 EL Sojasauce
1 EL Apfelessig
2 TL geröstetes Sesamöl
1 TL Zucker
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
2 EL Sesam
2 EL Öl
Chilisauce (z. B. Sriracha-
sauce; nach Belieben)

- 1.** Die Nudeln nach Packungsanweisung gar kochen oder einweichen. Inzwischen die Bohnen in kochendem Wasser 5 Min. blanchieren. Anschließend Nudeln und Bohnen abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 2.** Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Für die Sauce Sesampaste, Sojasauce, Essig, Sesamöl und Zucker verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3.** In einer beschichteten Pfanne den Sesam rösten, bis er leicht gebräunt ist und zu knacken beginnt. Sofort herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.
- 4.** Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Pilze darin leicht braun braten. 2 EL Frühlingszwiebeln beiseitelegen, die restlichen mit den Nudeln in der Pfanne erhitzen. Die Sauce dazugießen und alles durchschwenken.
- 5.** Die Nudeln auf Teller verteilen. Mit Sesam und den übrigen Frühlingszwiebeln bestreut servieren. Nach Belieben bei Tisch mit etwas Chilisauce schärfen.

Nordisch rustikal

KARTOFFEL- ERBSEN- STAMPF MIT KÖTT- BULLAR

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Pro Portion ca. 770 kcal

1 Zwiebel
250 g grobe Bratwürste
400 g vorwiegend fest-
kochende Kartoffeln
150 ml Gemüsebrühe
100 g Sahne
2 TL Dijonsenf
3 EL Preiselbeeren
(aus dem Glas)
1 EL Speisestärke
Salz
Pfeffer
1 EL Öl
150 g TK-Erbesen
1 EL Knoblauchbutter
1 EL Zitronensaft

- 1.** Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Brät aus den Würsten drücken und zu kleinen Bällchen formen. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Für die Sauce Brühe, 50 g Sahne, Senf, 1 EL Preiselbeeren und Speisestärke verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2.** Die Kartoffeln in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt zum Kochen bringen und zugedeckt bei nicht zu starker Hitze 10 Min. leise kochen. Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Fleischbällchen darin 6–8 Min. anbraten, bis beides gut gebräunt ist.
- 3.** Die Erbsen zu den Kartoffeln geben und beides zugedeckt bei nicht zu starker Hitze weitere 5 Min. köcheln lassen. Die Sauce zu den Fleischbällchen gießen und sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** Die Kartoffeln und Erbsen abgießen und etwas ausdampfen lassen. Knoblauchbutter, restliche Sahne und Zitronensaft dazugeben und alles mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5.** Kartoffel-Erbesen-Stampf auf eine Hälfte der Teller häufen, die Köttbullar mit Sauce sowie die restlichen Preiselbeeren daneben anrichten.





Liebe auf
den ersten
Biss

KICHER- ERBSEN- CURRY MIT ERDNUSS- MUS

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Pro Portion ca. 310 kcal

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprikaschote
1½ EL Öl
2 TL gelbe Thai-Currypaste
2 TL Zucker
200 g Kichererbsen
(aus Glas oder Dose)
1½ EL Erdnussmus (fein)
2 EL Limettensaft
Salz
Pfeffer
225 g TK-Hokkaidokürbis
(gewürfelt)
1 Bund Koriandergrün
(nach Belieben)

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Paprikaschote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in Würfel schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Paprika und Zwiebel darin 3 Min. anbraten. Knoblauch, Currypaste und Zucker kurz mitbraten, bis der Zucker leicht karamellisiert.

3. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen. Kichererbsen und 125 ml Wasser zur Paprikamischung geben, alles zum Kochen bringen und zugedeckt 5 Min. köcheln.

4. Erdnussmus und Limettensaft unter das Curry rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kürbis unterheben und das Curry weitere 2 Min. kochen.

5. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und grob hacken. Nach Belieben die Hälfte des Korianders unterheben. Dazu passt Reis, beispielsweise Basmati-Express-Reis für die Mikrowelle. Den restlichen Koriander nach Belieben darüberstreuen.



Tokio-Feeling
zum
genussvollen
Löffeln

RAMEN- SUPPE MIT EDAMAME

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Pro Portion ca. 640 kcal

1 Scheibe Ingwer (½ cm dick)
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
1l Gemüsebrühe
2 EL helle Misopaste
2 EL helle Sojasauce
2 TL Zucker
150 g Ramen-Nudeln
2 Eier (M)
½ EL geröstetes Sesamöl
½ EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
150 g Shiitakepilze
150 g TK-Edamame
1 EL Röstzwiebeln
1 TL gerösteter Sesam

1. Ingwer, Knoblauch und Schalotte schälen und mit dem Blitzhacker grob hacken. Brühe, Misopaste, Sojasauce und Zucker mit dem Ingwer-Knoblauch-Schalotten-Mix in einem Topf erhitzen und bei schwacher Hitze zugedeckt ziehen lassen.

2. Inzwischen die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Eier in 6–7 Min. wachsw weich kochen. Herausheben und in kaltem Wasser abkühlen lassen.

3. Die Suppe durch ein Sieb gießen, wieder in den Topf geben und erneut erhitzen. Sesamöl und Zitronensaft unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze putzen und die Stiele entfernen. Die Pilzhüte mit den Edamame in der Suppe bei schwacher Hitze 6 Min. garen, dabei in den letzten 2 Min. die Nudeln mit erhitzen.

4. Die Nudeln aus der Suppe heben und auf Suppenshalen verteilen. Mit den Shiitakepilzen und den Edamame ebenso verfahren. Den Suppenfond auf die Schalen verteilen. Die Eier pellen, halbieren und auf der Suppe anrichten. Die Ramen-Suppe mit Röstzwiebeln und Sesam bestreut servieren.

Heißer Pizza-Rivale

CAESAR PINSÄ MIT GETROCK- NETEN TOMATEN

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 15 Min. + 15 Min. Backen

Pro Portion ca. 975 kcal

1 Pck. Pinsateig
(400 g; Kühlregal)
125 g Schmand
Salz
Pfeffer
5 EL gehobelter Parmesan
40 g eingelegte Sardellen
60 g Salatmix (aus dem
Kühlregal)
2 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
80 g halb getrocknete
Tomaten
3 EL Croûtons

1. Den Backofen auf 240° vorheizen. Den Pinsateig nach Packungsanweisung auf Backpapier zu einer Pinsa formen. Sofort mit dem Schmand bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Parmesan darauf verteilen und mit den Sardellen belegen. Die Pinsa im Backofen (Mitte) 15 Min. backen.

2. Den Salat gegebenenfalls waschen und trocken schleudern. Mit Zitronensaft und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Pinsa aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Dann den Salatmix und die Tomaten darauf verteilen. Mit dem übrigen Parmesan und den Croûtons bestreuen und Pfeffer darüberschroten. Die Pinsa halbieren und auf Tellern servieren.



Grünes Eiweißwunder

ERBSEN- FRITTATA MIT BURRATA

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca. 480 kcal

300 g TK-Erbsen
1 Bund Frühlingszwiebeln
10 Eier (M)
1 TL geräuchertes Paprikapulver
60 g geriebener Parmesan
Salz
Pfeffer
40 g Knoblauchbutter
1 kleines Bund Basilikum
1 Burrata (100–125 g)
1 Kästchen Kresse
4 Zitronenspalten

1. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Die Erbsen in einem Topf in kochendem Wasser 3 Min. blanchieren. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Erbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Die Eier in einer Schüssel mit Paprikapulver und Parmesan verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Erbsen und Frühlingszwiebeln untermischen.

3. Die Knoblauchbutter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Eiermasse darin verteilen und 2–3 Min. ohne zu rühren anbraten. Dann im Backofen (Mitte) in 14 Min. stocken und leicht bräunen lassen.

4. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen. Die Burrata abtropfen lassen, zerpfücken und auf der Frittata verteilen. Die Kresse abschneiden und mit dem Basilikum auf die Frittata streuen. Etwas Pfeffer grob darübere mahlen. Die Frittata in der Pfanne servieren, bei Tisch auf Teller verteilen und die Zitronenspalten dazulegen. Dazu passt Ciabatta oder Baguette.



Variante

Ganz anders, aber richtig sommerlich frisch: Burrata durch Ziegenfrischkäserolle mit Honig ersetzen und diese über die Frittata bröckeln. Dann Minze statt Basilikum verwenden.

AUS DER DOSE, FERTIG, LOS!



Wenig Zeit, um sich im schnelllebigen Alltag ausgewogen und gesund zu ernähren? »Fast & Lazy« bietet über 60 Rezeptideen für gemüsereiches Convenience-Food und zeigt, wie man gesund und schnell wunderbar kombinieren kann. Nach einem langen Arbeitstag, unterwegs oder an einem faulen Wochenende: Die cleveren Gerichte mit viel TK- und frischem Gemüse, Fertigteigwaren sowie Zutaten aus Glas und Dose laden zum entspannten Genießen ein.



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-9352-0



www.gu.de