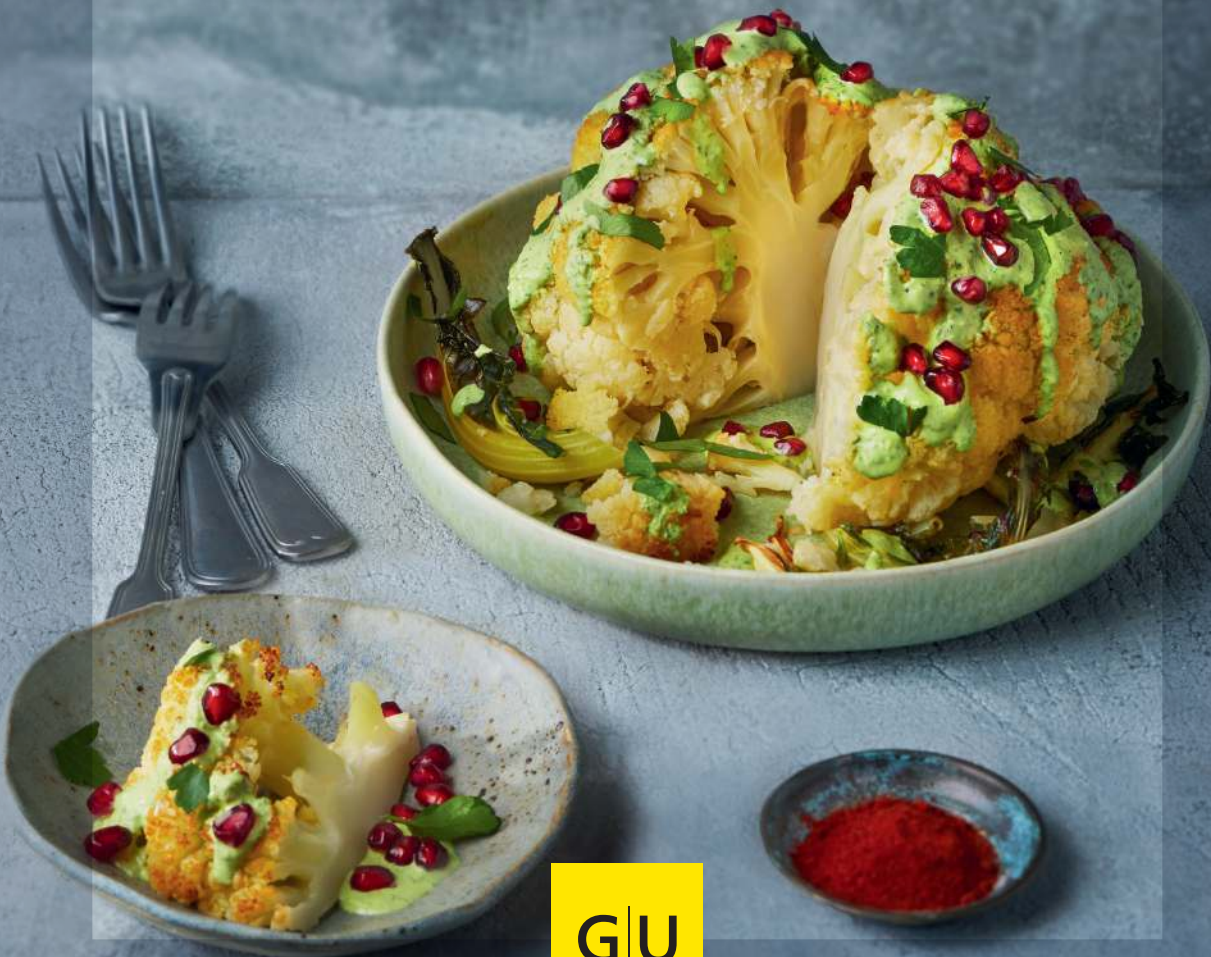


KÜCHENRATGEBER

TANJA DUSY

WENIG SCHNIPPEN *schneller kochen*



G|U

DAS PRINZIP: WENIGER SCHNIPPELN - SCHNELLER GENIESSEN

EINFACH ZU VIEL ARBEIT

Selbst kochen mit viel Gemüse ist zwar gesund, aber leider mit Arbeit und Zeitaufwand verbunden: Schnippel-Alltag in großen Mengen ist einfach stressig.



MIT EIN BISSCHEN HILFE ...

Dank passender Rezepte, einiger schlauer Hacks und einer Auswahl an praktischen Geräten lässt sich lästige Schneidearbeit reduzieren.

... GEHT'S SCHNELLER

Ist die Küchenarbeit auf ein Mindestmaß reduziert, bleibt mehr Zeit zum Genießen: Das Essen steht schneller auf dem Tisch und Gäste können entspannt erwartet werden.

SO GEHT'S: GUT IN FORM

WÜRFEL, SCHEIBEN & STIFTE

Beim Dicer die passende Klinge auswählen und einsetzen. Gemüse, Kartoffeln, Käse oder Wurst eventuell passend zuschneiden und auflegen. Dann den Deckel mit einem kräftigen, geführten Schwung nach unten drücken.



VON RASPEL BIS PÜREE

Beim Blitzhacker entscheidet die Einsatzdauer: Nur kurz betätigt, zaubert er rohe Raspel – z. B. für Rohkostsalat –, bei längerer Bedienung sogar Püree – z. B. für Pesto. Am besten immer intervallmäßig bedienen und das Ergebnis prüfen.



BÄNDER & SPIRALEN

Spiralschneider gibt es mit unterschiedlichen Einsätzen: für feine Gemüsespirelli bis zu breiten Spiralen, z. B. für Kartoffeln und Rettich. Das Gemüse muss möglichst gerade eingesetzt und mit gleichmäßigem Druck durchgedreht werden.



GERÄTEKUNDE: SCHNELLER SCHNEIDEN

MESSER & SCHERE

Richtig scharf schneiden Messer besser und somit schneller. Eine Schere ist eine prima Alternative, um Kräuter wie z. B. Schnittlauch ratzfatz zu schneiden.



DICER

Wie der Name schon sagt, lassen sich damit fast wortwörtlich auf einen Schlag unterschiedlichste Zutaten in unterschiedlich große Würfel, Scheiben oder Stifte schneiden.



BLITZHACKER

Je nach Hersteller hat er strom- oder handbetriebene Klingen im Inneren. Sie zerkleinern Schokolade, Nüsse, Käse, Kräuter und Zwiebeln, manche sogar Gemüse.



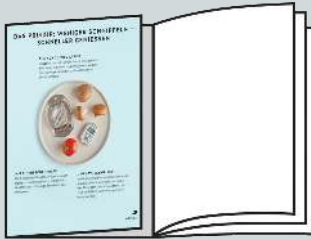
SPIRALSCHNEIDER

Schneidet feste Gemüse wie Zucchini oder Möhren in unterschiedlich dicke Spiralen. Es gibt kleine Geräte für die Hand oder größere mit Kurbelbetrieb.

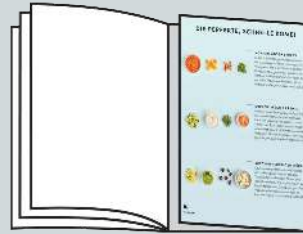
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

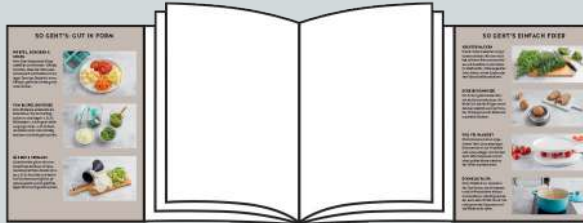
DAS PRINZIP:
WENIGER
SCHNIPPEN –
SCHNELLER
GENIESSEN



DIE PERFEKTE
SCHNELLE KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GUT IN FORM



Immer griffbereit:
SO GEHT'S
EINFACH FIXER

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 FIX GEMACHTE SNACKS



22 SCHNELL AUFGETISCHT



44 GANZ UND LANGSAM GAR

04 DIE AUTORIN

05 OFENKARTOFFELN

50 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

TRÜMMERGURKENSALAT MIT GARNELEN

ERFRISCHENDER ASIA-SALAT

2 große Bio-Salatgurken
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (3 cm lang)
1 ½ TL Zucker
Salz
Pfeffer
4 EL Weißweinessig
3 EL Sojasauce
2 EL geröstetes Sesamöl (ersatzweise Rapsöl)
180 g gegarte Garnelen (aus dem Kühlregal)
2 Frühlingszwiebeln

FRISCHE-KICK

Der Salat ist supererfrischend und damit perfekt an heißen Tagen – speziell dann, wenn die Gurken vorher im Kühlschrank gut durchgekühlt sind. Im Sommer also am besten immer ein paar im Gemüsefach bevorraten!

1 Gurken waschen und die Enden abschneiden. 1 Gurke längs auf ein Küchenbrett legen und mit einem Fleischklopfer mit festen Schlägen der gesamten Länge nach daraufschlagen, bis die Gurke entlang einer Naht aufplatzt. Die Gurke mit dieser Naht nach oben legen und den Vorgang wiederholen. So teilt sie sich in vier unregelmäßige Längsstreifen. Falls nicht, wiederholen. Die entstandenen Gurkenstreifen mit der Hand in Stücke zupfen. Mit der zweiten Gurke wiederholen.

2 Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Ingwer schälen und fein hacken. Beides mit Zucker, ½ TL Salz, Pfeffer, 3 EL Essig und Sojasauce in einer Schüssel verrühren. Das Öl unter das Dressing schlagen. Dann die Gurkenstücke untermischen und den Salat ca. 10 Min. ziehen lassen.

3 Inzwischen die Garnelen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in Ringe schneiden.

4 Den Gurkensalat mit Salz und eventuell mit dem übrigen Essig (1 EL) abschmecken. Garnelen und Frühlingszwiebelringe untermischen. Den Salat auf vier Tellern anrichten und servieren.





GU CLOU

Auch wenn Halloumi ähnlich wie Mozzarella hergestellt wird, ist er deutlich fester. Er bleibt selbst bei Hitze in Form und kann, wie hier, gebraten aber auch mal gegrillt werden, ohne wie Mozzarella zu schmelzen.

BROKKOLI-MAIS-FRITTER

PERFEKTES FINGERFOOD

300 g Brokkoli
1 Dose Mais (285 g Abtropfgewicht)
150 g Halloumi
80 g Mehl
3 EL Milch
1 Ei (L)
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz
Pfeffer
1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Zitrone
Öl zum Braten

- 1** Brokkoli waschen und den Stiel abschneiden. Den oberen Teil in größere Röschen brechen oder schneiden. Die Röschen dann portionsweise im Blitzhacker zerkleinern. Dabei an den Seiten immer gut nach unten schieben und nicht zu lange zerkleinern, damit der Brokkoli nicht matschig wird.
- 2** Mais in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Halloumi trocken tupfen und auf der Rohkostreibe grob raspeln. Mehl, Milch und Ei verrühren. Den Teig mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Schnittlauch waschen, trocken schütteln, im Bund fassen und mit der Schere in Röllchen schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Schnittlauch, Zitronenschale, Brokkoli, Mais und Halloumi zum Teig geben und alles gründlich vermischen.
- 4** In einer Pfanne mit hohem Rand ca. 1 cm hoch Öl erhitzen. Jeweils 1 gehäuften EL Teig nebeneinander in die Pfanne setzen und leicht flach drücken. Ca. 2 Min. braten, dann wenden und ca. 2 Min. leicht weiterbraten. Fertige Fritter herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Mit dem restlichen Teig wiederholen und die Fritter noch warm servieren.



TERIYAKI-STEAKS MIT PAK CHOI

JAPANISCH LEICHT

FÜR DIE WÜRZSAUCE

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (2,5 cm lang)
- 1 Bio-Orange
- 5 EL Sojasauce
- 3 EL trockener Sherry (ersatzweise Rinder- oder Gemüsebrühe)
- 1 ½ EL Zucker

FÜR STEAKS UND PAK CHOI

- 4 dünne Rumpsteaks (à 100 g)
- Salz
- Pfeffer
- 4 Baby-Pak-Choi
- 3 EL Öl

AROMA-KICK

Klassische japanische Teriyaki-sauce aus Sojasauce, Sake (Reiswein), Mirin (Kochwein) und Zucker verleiht Gegrilltem oder Gebratenem einen lackartigen Glanz. Wird sie wie hier gewürzt, hat sie noch zusätzliche Aromenoten.

1 Für die Würzsauce Knoblauch und Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Orange heiß abwaschen, abtrocknen und ½ TL Schale abreiben. Den Saft auspressen. Orangensaft, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Sherry und Zucker verrühren, bis sich der Zucker fast aufgelöst hat. Die Würzsauce dann ca. 10 Min. ziehen lassen.

2 Inzwischen die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Pak Choi waschen, putzen und längs halbieren. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Den Pak Choi mit der Schnittseite hineinlegen und scharf anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Wenden und die obere Seite anbraten. Nochmals wenden, dann mit 2 EL Würzsauce und 4–6 EL Wasser ablöschen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 3–4 Min. schmoren lassen.

3 Gleichzeitig übriges Öl (1 EL) in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von jeder Seite 1–2 Min. braten, herausnehmen. Die übrige Würzsauce in die Pfanne gießen und bei großer Hitze unter Rühren dickflüssig einkochen. Die Orangenschale bei mittlerer Hitze einrühren.

4 Die Steaks in die Sauce legen und heiß werden lassen, dabei mehrmals wenden, damit sie rundum mit Sauce überzogen sind. Die Steaks auf vier Tellern anrichten, mit der Sauce beträufeln und mit dem Pak Choi servieren. Dazu passt Reis.

KÜRBIS MIT NUSS-GREMOLATA

HERBSTREZEPT

FÜR DEN KÜRBIS

1 *Butternuss-Kürbis (1,5 kg)*
3 EL *Olivenöl*
Salz
Pfeffer

FÜR DIE GREMOLATA

40 g *Haselnussblättchen*
200 g *Roquefort (ersatzweise
anderer Blauschimmelkäse)*
2 *Knoblauchzehen*
1 *großes Bund Petersilie*
1 *Bio-Zitrone*
¼ TL *Chiliflocken*
Salz
Pfeffer

TAUSCH-TIPP

Herber, salziger Blauschimmelkäse passt perfekt zum süßlichen Kürbisfleisch. Wer ihn nicht mag, nimmt geriebenen Parmesan oder zerbröselten Schafskäse (Feta).

1 Für den Kürbis den Backofen auf 200° vorheizen. Kürbis waschen und längs halbieren. Kerne und faseriges Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben. Das Fruchtfleisch dann mit diagonalen Schnitten gitterförmig ca. 1 cm tief einschneiden. Mit Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. 15 Min. rösten, bis das Fruchtfleisch weich und leicht gebräunt ist.

2 Inzwischen für die Gremolata die Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Roquefort mit einer Gabel grob zerbröseln. Knoblauch schälen, Petersilie waschen und trocken schütteln. Dann beides im Blitzhacker fein zerkleinern.

3 Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und 1 Hälfte auspressen. Zitronenschale, Nüsse, Käse, Knoblauch und Petersilie vermischen. Kurz vor dem Servieren mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

4 Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch evtl. mit einem Löffel leicht lösen, jedoch in der Schale belassen. Die Kürbishälften mit dem Zitronensaft beträufeln, mit der Gremolata bestreuen und sofort servieren. Dazu passen Couscous oder frisches Weißbrot.



DIE PERFEKTE, SCHNELLE KOMBI



MÖHREN MÖGEN SAURES

Im Blitzhacker fein gehackte Möhren sind die Grundlage für Salate mit essigsaurer Vinaigrette. Mit in die Schüssel darf Süßliches wie Orangenstücke, Dattelstreifen oder ein (im Dicer) gewürfelter Apfel. Fein gehackte Kräuter wie Petersilie, Minze oder Koriandergrün runden den Salat ab.



GURKEN LIEBEN'S CREMIG

Im Dicer gewürfelte Gurken sind perfekt für einen erfrischenden, leichten Salat. Ideal fürs Dressing sind Joghurt, saure Sahne oder Sour Cream, ergänzt mit Dill oder Minze. Wer Schärfe mag, kombiniert dazu noch 1 Prise Chiliflocken, wer es üppig liebt, ein paar Streifen Räucherlachs.



ZUCCHINI VERTRAGEN WÜRZE

Kaum etwas geht schneller als Zoodles, durch den Spiralschneider gedrehte Zucchini. Mit kochendem Wasser (aus dem Wasserkocher) übergossen sind sie bester Pastaersatz. Dazu passt ganz flink Pesto (aus dem Glas) oder einfach gehackte Oliven, Fetastücke und viel Pfeffer.

DIE TOPPEN ALLES

FRISCHE KRÄUTER

Schnell (im Blitzhacker) gehackt und aufgestreut, sind Petersilie, Dill oder Basilikum nicht nur optisch und geschmacklich top. Gerne büschelweise verwenden.

NÜSSE

Ob natur, geröstet und evtl. gesalzen – im Blitzhacker grob zerkleinerte Mandeln, Cashewkerne, Erd- oder Walnüsse zaubern tollen Crunch und Knusper auf Salat und Gemüse.

BROT VOM VORTAG

Viel zu schade für die Tonne! Im Blitzhacker zerkleinert, mit etwas Öl oder Butter und ein wenig gepresstem Knoblauch geröstet, wird daraus das ultimative Topping – z. B. für Pasta anstelle von Parmesan.

CRACKER, KNÄCKE-BROT & SALZSTANGEN

Kurz im Blitzhacker zerbröseln, lassen sich mit den meist bereits gewürzten, herzhaften Krümeln Salate und Suppen anstelle von Croûtons aufpeppen. Heißer Tipp: Statt Semmelbrösel für Panaden nutzen.

FRISCHES GEMÜSE

Gurken, Radieschen oder Rettich fein im Dicer gewürfelt oder im Blitzhacker grob gehackt, bringen zusätzlich Farbe in grünen Salat oder Frische auf kalte Suppen.

KÄSE

Schnell etwas Parmesan im Blitzhacker für die Pasta gerieben, Feta oder Gorgonzola im Dicer für Salat und Gemüse gewürfelt – mit Käse bekommt alles noch ein herzhaftes Plus obendrauf.



SO GEHT'S EINFACH FIXER

KRÄUTER HACKEN

Kräuter im Bund waschen und gut trocken schütteln. Mit einer Hand fest auf einem Brett zusammenfassen und die Blätter zu den Stielen hin abschneiden, Stiele wegwerfen. Oder: Kräuter mit der Schere oder dem Pizzaschneider zerkleinern.



SCHEIBCHENWEISE

Nur für hart gekochte Eier lohnt sich ein Eierschneider kaum. Ein Modell mit stabilen Klingen schneidet aber zusätzlich auch mal Tomaten, Champignons oder Mozzarella in perfekte Scheiben.



VIEL FIX HALBIERT

Kirschtomaten auf einen umgedrehten Teller (Unterseite) legen. Einen zweiten mit der Unterseite nach unten auflegen. Die Tomaten damit leicht festpressen und mit einem großen Messer zwischen den Tellern durchschneiden.



SCHNELLE PASTA

Damit Nudeln & Co. schneller in den Topf können, das Kochwasser vorab im Wasserkocher erhitzen. Und das Wasser unbedingt erst salzen, wenn es kocht! Der Grund: Salz verlangsamt den Garprozess und das Wasser kocht später.



Kochen (fast) ohne SCHNIPPELN!



Minimale Zubereitungszeit, maximaler Genuss!

Keine Zeit für langes Schnippeln? Dieses Buch bietet eine Vielfalt an zeitsparenden, einfachen, aber beeindruckenden Rezepten, bei denen das lästige Schneiden von Zutaten minimiert oder ganz vermieden wird. Von raffinierten Snacks über vegetarische Hauptspeisen bis hin zu Fleisch- und Fischgerichten ist alles dabei. Hallo, köstliche Blitz-Mahlzeiten – tschüss, stundenlanges Küchenchaos!

**Entdecken Sie hochwertige und getestete Rezepte,
die ganz einfach nachzumachen sind!**



WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-9275-2



€ 11,99 [D]

www.gu.de