

DIGITALES KOCHBUCH

Blitzrezepte



Blitzrezepte

Pfannkuchen, Bagels oder Burger? Scholle, Ente oder Lamm? Oder doch lieber vegetarisch? Auch wenn Sie nur eine halbe Stunde zum Kochen haben, können Sie Ihre Gäste mit einem köstlichen Essen verwöhnen. Mit unseren blitzschnellen, raffinierten und einfachen Rezepten bringen Sie Schwung in Ihre Küche.



Süße Köstlichkeiten

Apfelpfannkuchen
Birnenpfannkuchen
Kaiserschmarren
Schaumomelett mit Orangen



Fischgenuss

Garnelenpfanne
Hamburger Pannfisch
Krabbenrührei
Kräuterrührei mit Räucherfischen
Schollenfilets mit Paprikakraut



Fleisch

Lammkoteletts mit frittiertem Knoblauch
Bunte Peperonata mit Rumpsteak
Carpaccio
Kalbsschnitzel in Parmesanhülle
Lamm mit Paprika-Hollandaise
Pfefferragout vom Schweinefilet
Rumpsteak mit Röstzwiebeln
Schweinefiletstreifen süß-sauer
Steaktoast mit Avocadosalat

DIGITALES KOCHBUCH

Blitzrezepte



Geflügel

Entenbrust mit asiatischem Gemüse
Gebratene Geflügelleber
Gelackte Entenbrust auf Mangoldgemüse
Putencurry mit Paprika



Gemüse satt

Avocadomousse mit Kirschtomaten
Bohnen in Petersiliensahnesauce
Gebratene Steinpilze
Gemüsespieße
Mariniertes Gemüse
Zucchini-Risotto mit rotem Zwiebeln
Erbsensuppe mit Kresse



Pasta & Reis

Bandnudeln in Tomatensauce
Bandnudeln mit Schmandsauce
Muschelnudeln
Nudeln mit Gemüsesauce
Parmesan-Petersilien-Risotto
Penne mit Ricotta
Spaghetti mit Pfifferlingen



Sattmacher für Zwischendurch

Bauernbrot mit Broccoli und Ei
Angemachter Frischkäse
Club Bagel (mit Putenbrust)
Lachs-Bagel
Roastbeef-Sandwiches
Süße Bagel
Ziegenfrischkäse-Bagel
Toast mit hauch-dünnem Schinken

Essen & Trinken



DIGITALES KOCHBUCH

Blitzrezepte



Fast Food Classic

Cheeseburger

Chicken Wings

Schnelle Käse-Tomaten-Pizza

Currywurst mit Tandoori-Ketchup und Pappadams

Essen & Trinken



DIGITALES KOCHBUCH

Blitzrezepte

Süße Köstlichkeiten

Apfelpfannkuchen

Birnenpfannkuchen

Kaiserschmarren

Schaumomelett mit Orangen



Rezept

Apfelfannkuchen



Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

200 g Mehl

1/4 l Milch

1 El Zucker

Salz

3 Eier

750 g Äpfel

4 Tl Butter/Margarine

4 Tl Ahornsirup

4 El Doppelrahmfrischkäse

Zimt (gemahlen)

Kategorie

Frühstücksrezepte

Nährwerte

kcal: 556

Zubereitungszeit

20 min

Zubereitung

Mehl mit Milch, Zucker und 1 Prise Salz glattrühren. Eier dazugeben, zu einem glatten Teig verrühren. Äpfel schälen, entkernen, in Spalten schneiden. Jeweils 1 Tl Fett erhitzen. Viermal nacheinander 1/4 des Teiges und 1/4 der Apfelspalten hineingeben. Von jeder Seite 3–4 Min. backen. Mit Sirup, Frischkäse und Zimt servieren.

Rezept

Birnenpfannkuchen



Kategorie

Süße Hauptspeisen

Eigenschaften

Ganz einfach

Preiswert

Schnell

Nährwerte

Fett in g: 9

Kohlenhydrate in g: 58

kcal: 363

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen (Gas 3, Umluft 180 Grad). Die Eier trennen. Eiweiß mit Zucker und einer Prise Salz mit dem Handrührer steif schlagen. Mit Mehl und Eigelb glattrühren.

2. Eine beschichtete Stielpfanne mit der Butter austreichen und erhitzen. Abgetropfte Birnen in Spalten schneiden und mit den Rosinen auf dem Pfannenboden verteilen. Die Masse darübergeben.

3. Den Pfannenstiel mit Alufolie umwickeln und den Birnenpfannkuchen im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 15-20 Min. backen, bis die Oberfläche gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen, den Pfannkuchen mit Hilfe eines großen Tellers wenden und in die Pfanne zurückgleiten lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren. Dazu paßt Vanillesauce oder -eis.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

4 Eier (Kl. M)

75 g Zucker

Salz

100 g Mehl

10 g Butter

200 g Birnenhälften (Dose)

2-3 El Rosinen

Puderzucker

Rezept

Kaiserschmarren



Zutaten

Basis für 2 Personen/Portionen

80 g Mehl

1/8 l Milch

2 getrennte Eier (Kl. M)

Salz

40 g Zucker

40 g Rosinen

30 g Butter

2 El geröstete Mandelstifte

1 El Puderzucker

Kategorie

Süße Hauptspeisen

Eigenschaften

Ganz einfach

Preiswert

Schnell

Nährwerte

Fett in g: 27

Kohlenhydrate in g: 70

kcal: 596

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Mehl, Milch, Eigelb und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verrühren.

2. Mit den sauberen, fettfreien Quirlen des Handrührers das Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen. Ein Drittel Eischnee mit dem Gummispatel unter den Teig rühren. Erst dann restlichen Eischnee und Rosinen mit dem Spatel unter den Teig heben.

3. Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen, den Teig hineingießen und bei milder Hitze in 3 Min. stocken lassen.

4. Im heißen Ofen bei 190 Grad auf der 2. Schiene von unten 8-10 Min. backen (Gas 2-3, Umluft 180 Grad). Den Schmarren in der Pfanne mit zwei Gabeln zerrupfen. Beim Anrichten mit Mandelstiften bestreuen und mit Puderzucker bestäuben. Dazu paßt Fruchtkompott.

Rezept

Schaumomelett mit Orangen



Kategorie

Eierspeisen
Vorspeisen

Eigenschaften

Kalorienarm
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 17
Kohlenhydrate in g: 42
kcal: 379

Zubereitungszeit

20 min

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

1/8 l Milch

1 Pk. Vanillezucker

1 gehäufte El Mehl

3 Orangen

30 g Rosinen

2 El Zitronensaft

3 Eier (Kl. M, getrennt)

Salz

50 g Zucker

20 g Butter

50 g Pinienkerne

1 El Puderzucker

Zubereitung

1. 100 ml Milch und Vanillezucker aufkochen. Das Mehl mit der restlichen Milch glattrühren, zugeben und nochmals aufkochen. Etwas abkühlen lassen.

2. Von 1 Orange die Schale abreiben, dann alle Orangen so schälen, daß die weiße Haut vollständig entfernt ist. Filets zwischen den Trennhäuten heraus-schneiden. Saft auffangen, mit Rosinen und Filets mischen.

3. Orangenschale, Zitronensaft und Eigelb unter die Milchmasse rühren. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Unter die Masse heben. Butter in einer großen beschichteten Pfanne zerlassen. Pinienkerne daraufstreuen und die Masse daraufstreichen. Den Pfannenstiel mit Alufolie umwickeln.

4. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 8-10 Min. backen (Gas 3, Umluft 180 Grad). Das Omelett auf eine Platte gleiten lassen. Eine Omeletthälfte mit den Orangenfilets belegen, die zweite Hälfte darüberklappen. Das Omelett mit Puderzucker bestäuben, sofort heiß servieren.

Foto: Nicht erkennbar

Essen & Trinken



DIGITALES KOCHBUCH

Blitzrezepte

Fischgenuss

Garnelenpfanne

Hamburger Pannfisch

Krabbenrührei

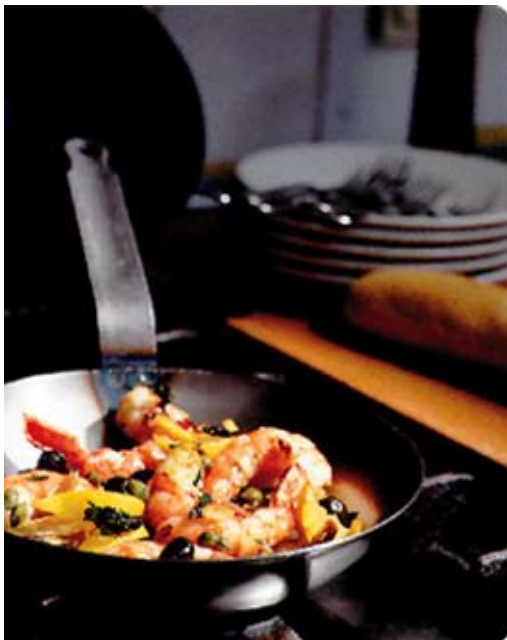
Kräuterrührei mit Räucherfischen

Schollenfilets mit Paprikakraut



Rezept

Garnelenpfanne



Kategorie

Fisch

Eigenschaften

Kalorienarm

Schnell

Nährwerte

Fett in g: 25

Kohlenhydrate in g: 6

kcal: 360

Zubereitungszeit

20 min

Zubereitung

1. Garnelen jeweils bis zum Schwanzende aufschneiden und den Darm entfernen. Chili längs halbieren, die Kerne entfernen und die Schote fein hacken. Die Zitrone längs vierteln und in Scheiben schneiden, die Petersilie hacken.

2. Garnelen in einer Pfanne in heißem Öl 2-3 Min. anbraten, Kapern, Zitronenscheiben, Chili, durchgepressten Knoblauch, Petersilie und Oliven dazugeben, salzen und pfeffern. 1 Min. weiterbraten. Dazu paßt Baguette.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

20 Garnelen (ohne Kopf und Schale, ca. 500 g)

1 rote Chilischote

1 Zitrone

1 Bund Petersilie

6 El Olivenöl

20 g Kapern

1 Knoblauchzehe

80 g schwarze Oliven (ohne Stein)

Salz

Pfeffer

Rezept

Hamburger Pannfisch



Kategorie

Fisch
Kartoffeln

Eigenschaften

Kalorienarm
Preiswert
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 24
Kohlenhydrate in g: 21
kcal: 400

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Fischfilet würfeln und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin 12-15 Min. goldbraun braten, dabei nicht zu oft wenden. Die Fischwürfel dazugeben, weitere 5-6 Min. braten. Salzen und pfeffern.

2. Inzwischen die Brühe mit Joghurt, Senf und Eigelb in einem kleinen Topf glattrühren, bei mittlerer Hitze aufschlagen und einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

3. Schnittlauch in Röllchen schneiden, den Pannfisch und die Sauce damit bestreuen. Die Sauce separat zum Fisch servieren.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
600 g festkochende Kartoffeln (am Vortag mit Schale gekocht)
400 g Rotbarschfilet
1 El Zitronensaft
Salz
Pfeffer
6 El Öl
200 ml Gemüsebrühe
100 g Vollmilchjoghurt
1 El Senf
2 Eigelb (Kl. M)
Zucker
1 Bund Schnittlauch

Rezept

Krabbenrührei



Kategorie

Eierspeisen
Frühstücksrezepte

Eigenschaften

Ganz einfach
Kalorienarm
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 25
Kohlenhydrate in g: 4
kcal: 304

Zubereitungszeit

20 min

Zubereitung

1. Radieschen in Stücke schneiden. Zitronensaft, 2 El Wasser, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker mit Öl verquirlen. Radieschen in der Vinaigrette marinieren.

2. Eier mit Mineralwasser, Salz und Pfeffer verquirlen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eimasse bei milder Hitze stocken lassen, mit einem Spatel von außen nach innen zusammenschieben. Krabben auf das gestockte Rührei streuen. Mit dem Radieschensalat servieren. Dazu paßt frisches Vollkornbrot.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

1 Bund Radieschen

2 El Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Zucker

4 El Öl

6 Eier (Kl. M)

4 El Mineralwasser (mit Kohlensäure)

20 g Butter

100 g Nordseekrabbenfleisch

Rezept

Kräuterrührei mit Räucherfischen



Kategorie

Eierspeisen
Fisch

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 35
Kohlenhydrate in g: 21
kcal: 572

Zubereitungszeit

15 min

Zubereitung

1. Eier, Milch und Kräuter mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Butter zerlassen, die Eimasse darin bei mittlerer Hitze stocken lassen. Dabei von außen nach innen mit einem Holzspatel zusammenschieben.
2. Kräuterrührei mit Fischfilets, Garnelen und Brot servieren.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
8 Eier (Kl. M)
5 El Milch
2 El gehackte Petersilie
1 El gehackter Dill
Salz
Pfeffer
2 El Butter
400 g Räucherfischfilets (gemischt,
z. B. Hering, Pfeffermakrele, Lachs,
Forelle)
100 g gegarte Garnelen
4 Scheiben Vollkornbrot

Rezept

Schollenfilets mit Paprikakraut



Kategorie

Fisch
Gemüse

Eigenschaften

Raffiniert
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 37
Kohlenhydrate in g: 29
kcal: 436

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Schollenfilets aus der Packung nehmen und zum Antauen beiseite stellen. Zwiebeln würfeln und im Öl glasig dünsten. Zucker darüberstreuen und karamellisieren. Paprikapulver darüberstäuben und anschwitzen. Sauerkraut zugeben und mit Brühe ablöschen. Das Sauerkraut zugedeckt 15 Minuten schmoren.
2. Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden und nach 10 Minuten zum Sauerkraut geben. Salzen und pfeffern.
3. Die angetauten Schollenfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Von beiden Seiten im Gieß panieren und im heißen Butterschmalz in 6-8 Minuten unter Wenden goldbraun braten. Joghurt mit Zitronenschale verrühren und dazu servieren.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
500 g Schollenfilets (TK)
2 Zwiebeln
2 El Öl
3 El Zucker
1 El süßes Paprikapulver
1-2 Tl scharfes Paprikapulver
500 g Sauerkraut
1/8 l Gemüsebrühe
300 g Paprikaschoten
Salz, Pfeffer
2 El Zitronensaft
100 g Hartweizengrieß
30 g Butterschmalz
1 Becher Vollmilchjoghurt
1 El abgeriebene Zitronenschale

Essen & Trinken



DIGITALES KOCHBUCH

Blitzrezepte

Fleisch

Lammkoteletts mit frittiertem Knoblauch

Bunte Peperonata mit Rumpsteak

Carpaccio

Kalbsschnitzel in Parmesanhülle

Lamm mit Paprika-Hollandaise

Pfefferragout vom Schweinefilet

Rumpsteak mit Röstzwiebeln

Schweinefiletstreifen süß-sauer

Steaktoast mit Avocadosalat



Rezept

Lammkoteletts mit frittiertem Knoblauch



Kategorie

Lamm

Eigenschaften

Ganz einfach

Raffiniert

Schnell

Nährwerte

Fett in g: 34

Kohlenhydrate in g: 4

kcal: 397

Zubereitungszeit

25 min

Zubereitung

1. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die ungeschälten Knoblauchzehen darin ca. 5 Min. goldgelb fritieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Salbeiblätter kurz im Öl fritieren, herausnehmen und ebenfalls abtropfen lassen.

2. 5 El vom Fritieröl in einer Pfanne erhitzen. Die Stielkoteletts pfeffern, in die Pfanne geben und von jeder Seite 5-6 Min. braten, dabei mehrmals wenden, zum Schluß salzen. Zitrone in Scheiben schneiden.

3. Die Stielkoteletts auf einer Platte anrichten. Zitronenscheiben kurz im Bratfett schmoren, dann mit dem Fleischsud über den Koteletts verteilen. Mit frittiertem Knoblauch und Salbei bestreut servieren.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

150 ml Olivenöl

12 Knoblauchzehen

1 Bund Salbei

8 Lammkoteletts (am besten Stielkoteletts, á 100 g)

Pfeffer

Salz

1 Zitrone

Rezept

Bunte Peperonata mit Rumpsteak



Kategorie

Gemüse
Kalb und Rind

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

kcal: 421

Zubereitungszeit

20 min

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
500 g Paprikaschoten (bunt gemischt)
1 Gemüsezwiebel (300 g)
3 El Olivenöl
1/8 l Weißwein
1-2 El Zitronensaft
Salz
Pfeffer
4 Rumpsteaks (Ö ca. 180 g)
30 g Butterschmalz
1/2 Bund Basilikum

Zubereitung

1. Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel pellen, vierteln und in Streifen schneiden. Beides im Olivenöl glasig dünsten.
2. Den Weißwein und den Zitronensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika und Zwiebeln zugedeckt 6-8 Min. bei mittlerer Hitze garen.
3. Die Rumpsteaks im heißen Butterschmalz von jeder Seite 2-4 Min. braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und über das Gemüse streuen. Die Steaks dazu servieren. Dazu paßt Baguette.

Rezept

Carpaccio



Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
2-3 El Öl
200 g Rinderfilet
4 Tl Olivenöl
1 El Balsamessig
1 El Zitronensaft
Salz
Pfeffer
80 g Parmesan (im Stück)
1 Bund Basilikum
150 g Kirschtomaten
abgeriebene Schale von 1 Zitrone

Kategorie

Kalb und Rind
Vorspeisen

Eigenschaften

Ganz einfach
Kalorienarm
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 15
Kohlenhydrate in g: 3
kcal: 223

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Zwei Gefrierbeutel aufschneiden, so daß man zwei große Folien erhält, und von einer Seite mit Öl bepinseln. Das Filet in 12 sehr dünne Scheiben schneiden. Die Filetscheiben nacheinander zwischen die Folien legen und mit einem Plattierer oder einem Stieltopf mit schwerem Boden durch sanftes Schlagen 1-2 mm dünn klopfen.
2. Die Folie abziehen und das Fleisch auf vier Teller verteilen, pro Teller drei Scheiben. Olivenöl, Balsamessig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und gleichmäßig über das Fleisch träufeln. Mit einem Sparschäler den Parmesan dünn darüberhobeln. Basilikumblätter in Streifen schneiden, Kirschtomaten in Spalten schneiden und zusammen mit der Zitronenschale darüber verteilen. Sofort servieren.

Rezept

Kalbsschnitzel in Parmesanhülle



Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

- 500 g Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 2 El Balsamessig
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 3 El Olivenöl
- 4 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 100 g)
- 2 Eier (Kl. M)
- 40 g Parmesan (frisch gerieben)
- 2 El Mehl
- 100 ml Öl
- 1 Bund Schnittlauch

Kategorie

Käse
Kalb und Rind

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 32
Kohlenhydrate in g: 12
kcal: 459

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Für den Gurken-Tomaten-Salat die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Gurke schälen, halbieren, entkernen und würfeln. Zwiebel fein würfeln und mit Balsamessig, 3 El Wasser, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren und mit Olivenöl verquirlen.
2. Kalbsschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit Parmesan und Pfeffer verquirlen. Die Schnitzel zuerst im Mehl wenden, gut abklopfen, dann durch die Eimasse ziehen und abtropfen lassen.
3. Schnitzel im heißen Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Min. braten. Schnittlauch in schräge Röllchen schneiden, zur Vinaigrette geben. Tomaten und Gurke mit Vinaigrette beträufeln. Die Schnitzel auf dem Salat anrichten.

Rezept

Lamm mit Paprika-Hollandaise



Kategorie

Lamm

Eigenschaften

Lässt sich vorbereiten
Raffiniert

Nährwerte

Fett in g: 72
Kohlenhydrate in g: 2
kcal: 766

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Piment, Wacholderbeeren und Pfeffer sehr fein hacken oder im Mörser zerstoßen, mit Olivenöl verrühren. Das Fleisch damit gut einreiben und abgedeckt im Kühlschrank 1 Stunde marinieren.
2. Zwiebel pellen, Paprika mit dem Sparschäler schälen. Beides fein würfeln und in 20 g Butter glasig dünsten. Brühe zugießen. Zugedeckt bei milder Hitze 10 Min. dünsten. Das Ganze mit dem Schneidstab fein pürieren.
3. Das Fleisch mit dem Würzöl in einer heißen, trockenen Pfanne von jeder Seite 1 Min. anbraten, salzen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 8-10 Min. weiterbraten, dabei einmal wenden. Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.
4. Eigelb mit Salz, Pfeffer und Weißwein verquirlen und bei mittlerer Hitze bis kurz vorm Kochen zu einer dicklichen Creme aufschlagen. 80 g Butterwürfel nach und nach unterrühren. Paprikapüree dazugeben und evtl. nachwürzen.
5. Das Fleisch in 3 cm dicke Scheiben schneiden, mit Sauce und Kerbel servieren. Dazu passen Röstkartoffeln.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
je 1 TL Piment, Wacholderbeeren und grüner Pfeffer
100 ml Olivenöl
500 g Lammlachs
1 Zwiebel
1 rote Paprikaschote
100 g Butter
100 ml Brühe
Salz
4 Eigelb
Pfeffer
100 ml Weißwein
2 Zweige Kerbelblättchen

Foto: Damir Begovic

Rezept

Pfefferragout vom Schweinefilet



Kategorie

Schwein

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 5
Kohlenhydrate in g: 34
kcal: 310

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln und Möhren in feine Streifen schneiden. Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Fleisch in 1 cm breite Streifen schneiden und im heißen Öl rundherum braun anbraten. Mit Salz und zerstoßenem Pfeffer würzen und das Fleisch aus der Pfanne nehmen.

2. Frühlingszwiebeln und Möhren im Bratfett andünsten und ebenfalls aus der Pfanne nehmen. Bratensatz mit Brühe, Weißwein und Crème fraîche ablöschen und offen 2-3 Minuten einkochen. Fleisch und Gemüse in die Sauce geben. Dazu passen Tagliatelle.

Zutaten

Basis für 2 Personen/Portionen
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
100 g Möhren
1/2 El schwarze Pfefferkörner
300 g Schweinefilet
1 El Öl
Salz
4 El Gemüsebrühe
50 ml Weißwein
50 g Crème fraîche

Rezept

Rumpsteak mit Röstzwiebeln



Kategorie

Kalb und Rind

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 16
Kohlenhydrate in g: 2
kcal: 314

Zubereitungszeit

20 min

Zubereitung

1. Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden. Abdecken.
2. Die Fettkanten der Steaks mit einem scharfen Messer mehrmals einschneiden, damit sich das Fleisch beim Braten nicht wölbt.
3. Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl auswischen oder auspinseln und die Pfanne sehr heiß werden lassen.
4. Die Steaks in die Pfanne legen und 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steaks wenden, auf der anderen Seite ebenfalls 3 Minuten braten, salzen und pfeffern.
5. Fleisch in Alufolie wickeln. Butter oder Margarine in die Pfanne geben, die Zwiebeln darin unter Rühren goldbraun rösten und zu den Steaks servieren. Die Zwiebelringe werden besonders knusprig, wenn man sie in einem

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
200 g Zwiebeln
4 Rumpsteaks (÷ 180 g)
1 Tl Öl
Salz
Pfeffer
30 g Butter oder Margarine

Rezept

Schweinefiletstreifen süß-sauer



Zutaten

Basis für 6 Personen/Portionen

500 g Schweinefilet

3 El Sojasauce

1 El weißer Wermut (z.B. Martini Bianco)

1 rote Chilischote (ca. 8-12 g)

1 Knoblauchzehe

1-2 Tl frische, geriebene Ingwerwurzel

4 El Ananassaft

4 El Ketchup

4 El flüssiger Honig

1 El Weißweinessig

400 g Möhren

150 g frische Shiitake-Pilze

300 g Wirsing

6 El Öl

100 g Mungobohnensprossen

150 g Ananasstücke (Dose)

Salz

6 Korianderzweige

Kategorie

Schwein

Eigenschaften

Kalorienarm

Schnell

Nährwerte

Fett in g: 13

Kohlenhydrate in g: 20

kcal: 287

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Das Fleisch in Streifen schneiden, mit 2 El Sojasauce und Wermut würzen. Chili aufschneiden, entkernen, mit dem Knoblauch fein hacken und mit Ingwer, Ananassaft, Ketchup, Honig, Essig und 1 El Sojasauce verrühren.

2. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, Shiitake-Pilze putzen und in Streifen schneiden, Wirsing in feine Streifen schneiden.

3. 3 El Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin unter Rühren 3-4 Min. braten. Herausnehmen und warm stellen. 3 El Öl im Wok erhitzen und die Möhren darin unter Rühren 2 Min. braten. Shiitake-Pilze und Wirsing zugeben und weitere 2 Min. braten. Die Sprossen untermengen und 1 Min. weiterbraten.

4. Ananasstücke, das Fleisch und die Sauce unter das Gemüse mengen und salzen. Mit Korianderblättern bestreut servieren.

Rezept

Steaktoast mit Avocadosalat



Kategorie

Kalb und Rind
Vorspeisen

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 40
Kohlenhydrate in g: 21
kcal: 566

Zubereitungszeit

30 min

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

Für 4 Toasts:

1 reife Avocado
100 g rote Zwiebeln
1-2 El Kapern
150 g Crème fraîche
2-3 El Weißweinessig
Salz
Pfeffer
Zucker
4 Filetsteaks (÷ 120 g)
4 El Öl
4 Scheiben Toastbrot
4 Eisbergsalatblätter
1 Fleischtomate in Scheiben
1 El dänische Röstzwiebeln

Zubereitung

1. Die Avocado schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebeln pellen, fein würfeln und mit den Avocadowürfeln, Kapern, Crème fraîche und Essig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
2. Steaks salzen, pfeffern und im heißen Öl unter gelegentlichem Wenden von jeder Seite 3-4 Min. braten. Die Brotscheiben toasten, mit etwas Avocadosalat und mit den Salatblättern und Tomatenscheiben belegen.
3. Die Steaks auf die belegten Toastscheiben geben. Mit der restlichen Avocado-creme und den Röstzwiebeln dekorieren.

Essen & Trinken



DIGITALES KOCHBUCH

Blitzrezepte

Geflügel

Entenbrust mit asiatischem Gemüse

Gebratene Geflügelleber

Gelackte Entenbrust auf Mangoldgemüse

Putencurry mit Paprika



Rezept

Entenbrust mit asiatischem Gemüse



Kategorie

Geflügel

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

kcal: 524

Zubereitungszeit

25 min

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

2 Entenbrustfilets (Ö 300 g)

Salz

Pfeffer

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 rote Paprikaschote

1 kleine Dose Ananasstücke (180 g
EW)

4 El Sojasauce

1/8 l Gemüsebrühe

1 Tl Speisestärke

Cayennepfeffer

1 El Sesamsaat

1/2 Bund Koriandergrün

Zubereitung

1. Entenbrust salzen, pfeffern und ohne Fett auf der Hautseite kräftig anbraten, wenden und 2 Min. weiterbraten. In einer feuerfesten Form im 200 Grad heißen Ofen 10 Min. weitergaren.

2. Die Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke, Paprika in Streifen schneiden, Ananas abtropfen lassen. Saft mit Sojasauce, Brühe und Stärke verrühren. Zwiebeln und Paprika im Bratfett 3 Min. braten. Ananas und Saftgemisch zugeben, 2 Min. kochen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

3. Entenbrust in Scheiben schneiden und dazuservieren. Mit Sesam und Koriandergrün bestreuen. Gas 3, Umluft 180 Grad

Rezept

Gebratene Geflügelleber



Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
500 g Geflügelleber
2 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 El Öl
2 El Balsamessig
2 El Honig
Salz
Pfeffer

Kategorie

Geflügel

Eigenschaften

Schnell

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

Leber putzen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in 2 cm grosse Stücke schneiden. Knoblauch pellen und fein würfeln. Öl erhitzen. Leber darin kräftig anbraten, nach 3 Minuten den Knoblauch dazugeben, nach weiteren 3 Minuten die Frühlingszwiebeln. 50 ml Wasser dazugiessen, Balsamessig und Honig untermischen und alles 3 Minuten einkochen lassen. Salzen und pfeffern. Heiß servieren. Dazu passen grüner Salat und Baguette.

Rezept

Gelackte Entenbrust auf Mangoldgemüse



Zutaten

Basis für 2 Personen/Portionen

1 kleine Knoblauchzehe
1 El Tomatenmark
2 El Tomatenketchup
2 El flüssiger Honig
1/2 Tl 5-Gewürz-Pulver (z. B. von
Ubena oder Fuchs)
1 El Sesamsaat
400 g Mangold
100 g frische Shiitake-Pilze
300 g Entenbrust
2 El Öl
150 ml Gemüsebrühe
3 Tl El Sojasauce
1/2 Tl Sesamöl
1/2 Tl Speisestärke
Salz
Pfeffer

Kategorie

Geflügel
Gemüse

Eigenschaften

Raffiniert

Nährwerte

Fett in g: 51
Kohlenhydrate in g: 31
kcal: 708

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Für die Sauce Knoblauch pellen und durchpressen und mit Tomatenmark, Ketchup, Honig und Gewürz-pulver verrühren.
2. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mangold in breite Streifen schneiden. Pilzstiele entfernen, Köpfe in feine Streifen schneiden.
3. Die Entenbrust auf der Hautseite kreuzförmig leicht einschneiden, in einer ofenfesten Pfanne erst auf der Brustseite, dann rundherum scharf anbraten. Enten-brust dick mit Sauce bestreichen, restliche Sauce ext-ra servieren. Das Fleisch in der Pfanne im heißen Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 10-12 Min. garen (Gas 3, Umluft 180 Grad), herausnehmen und zugedeckt ruhenlassen.
4. Mangold und Pilze im Öl scharf anbraten, Brühe zu-gießen und 8-10 Min. offen garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. 2 1/2 El Wasser mit Sojasauce, Sesamöl und Stärke verrühren, unter das Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer, Sesam würzen. Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit Mangold anrichten.

Rezept

Putencurry mit Paprika



Kategorie

Geflügel

Eigenschaften

Ganz einfach

Raffiniert

Schnell

Nährwerte

Fett in g: 20

Kohlenhydrate in g: 21

kcal: 491

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Das Putenfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein hacken. Fleisch in 2 Portionen nacheinander in je 2 El heißem Öl scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer und je 1/2 Tl Kurkuma würzen, anschließend herausnehmen.

2. Zwiebeln und Knoblauch mit restlichem Öl im Bratsatz an-dünsten. Restliches Kurkuma und Curry kurz unterrühren. Den Fond angießen und aufkochen. Joghurt und Mehl verrühren, in die Sauce geben und aufkochen. Paprikawürfel, abgetropfte Kichererbsen und das Fleisch zugeben. Zugedeckt 5 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Worcestershiresauce würzen. Dazu paßt Safranreis.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

800 g Putenbrust

2 gelbe Paprikaschoten

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

5 El Öl

Salz

Pfeffer

2 Tl Kurkuma

1 El Madras-Curry

400 ml Geflügelfond

150 g Sahnejoghurt

2 El Mehl

1 Dose Kichererbsen (425 g EW)

Zucker

Worcestershiresauce

Essen & Trinken



DIGITALES KOCHBUCH

Blitzrezepte

Gemüse satt

Avocadomousse mit Kirschtomaten

Bohnen in Petersiliensahnesauce

Gebratene Steinpilze

Gemüsespieße

Mariniertes Gemüse

Zucchini-Risotto mit rotem Zwiebeln

Erbsensuppe mit Kresse



Rezept

Avocadomousse mit Kirschtomaten



Zutaten

Basis für 6 Personen/Portionen

1 rote Peperoni
4 Frühlingszwiebeln
2 Limetten
4 Blatt weiße Gelatine
2 Avocados (÷ 250 g)
150 g Sahnejoghurt
Salz
Sambal oelek
Zucker
150 ml Schlagsahne
200 g Kirschtomaten
150 g Maiskörner (Dose)
2 El Rotweinessig
5 El Öl

Kategorie

Gemüse
Vorspeisen

Eigenschaften

Lässt sich vorbereiten
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 34
Kohlenhydrate in g: 9
kcal: 358

Zubereitungszeit

25 min

Zubereitung

1. Peperoni aufschneiden, entkernen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, 2 fein hacken. Von den Limetten die Schale abreiben und 5 El Saft auspressen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Avocados schälen, halbieren, Steine entfernen. Avocados, Limettenschale und -saft fein pürieren, mit Joghurt, Peperoni und gehackten Frühlingszwiebeln verrühren, mit Salz, Sambal oelek und 1 Prise Zucker würzig abschmecken. Gelatine ausdrücken, in einem Topf lauwarm auflösen, unter die Avocadomasse rühren. Sahne steif schlagen und unterheben, evtl. nachwürzen. Masse in eine Schüssel füllen und 2 Std. kalt stellen.

2. Kirschtomaten waschen, putzen und vierteln. Mais in einem Sieb kalt abspülen. 2 Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Essig mit je 1 Prise Salz und Zucker, etwas Sambal und dem Öl verschlagen, mit Tomaten, Frühlingszwiebeln und Mais mischen.

3. Aus der Mousse mit einem in heißes Wasser getauchten Löffel Nocken abstechen und mit dem Salat anrichten. Dazu passen Taco-Chips.

Rezept

Bohnen in Petersiliensahnesauce



Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
500 g breite Bohnen
50 g durchwachsener Speck (in Scheiben), 1 Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie
30 g Butter, 1 Ei Mehl
150 ml Gemüsefond (a. d. Glas)
150 ml Schlagsahne
200 ml Milch
Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)
Muskatnuss (frisch gerieben)
1 Ei Zitronensaft

Kategorie

Gemüse

Eigenschaften

Ganz einfach

Nährwerte

Fett in g: 29
Kohlenhydrate in g: 11
kcal: 332
kJ: 1394

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Die Bohnen putzen, kalt abspülen, abtropfen lassen und quer in feine Streifen schneiden. Speck und Zwiebel fein würfeln. Petersilienblätter hacken.
2. Die Speckwürfel in einer Pfanne knusprig auslassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Die Butter im Bratfett schmelzen, die Zwiebelwürfel dazugeben und glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und etwas andünsten. Fond, Sahne und Milch dazugeben, glattrühren, aufkochen lassen und bei milder Hitze 3 Minuten offen kochen lassen. Dabei öfter umrühren.
3. Die geschnittenen Bohnen in die Sauce geben und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten kochen. Dabei öfter umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzen. Zuletzt die Petersilie unterheben und die Bohnen auf einer Platte anrichten. Mit den Speckwürfeln bestreut servieren. Dazu passen Frikadellen und Kartoffeln.

Rezept

Gebratene Steinpilze



Zutaten

Basis für 6 Personen/Portionen
400 g Steinpilze
6 El Öl
1 El Balsamessig
1 durchgepreßte Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
Zucker
1 Bund Petersilie
6 Scheiben Ciabatta (ital. Brot)
80 g Parmesan

Kategorie

Pilze
Vorspeisen

Eigenschaften

Ganz einfach
Kalorienarm
Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 15
Kohlenhydrate in g: 17
kcal: 241

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin 3-4 Min. goldbraun braten. Mit Balsamessig, Knoblauch, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Petersilie grob hacken und untermengen.
2. Ciabattascheiben im Toaster rösten und auf Teller verteilen. Die Pilze zu gleichen Teilen auf die Brotscheiben geben und darauf verteilen, Parmesan darüberhobeln.

Rezept

Gemüsespieße



Kategorie

Gemüse
Partyrezepte

Eigenschaften

Lässt sich vorbereiten
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 20
Kohlenhydrate in g: 3
kcal: 224

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Die Paprika achteln, entkernen, grob würfeln. Zwiebeln pellen, vierteln und die Häute voneinander trennen. Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Käse in 2-3 cm dicke Würfel schneiden. Pilze putzen. Das Gemüse auf Spieße stecken.
2. Thymianblätter von den Stielen zupfen. Knoblauch pellen und fein würfeln. Den roten Pfeffer zerdrücken und alles zum Oliven-öl geben. Mit Paprikapulver und Salz würzen.
3. Die Spieße im Würzöl wenden und zugedeckt (am besten über Nacht) marinieren.
4. Die Spieße leicht abtropfen lassen, auf dem Grill 6-8 Min. grillen, dabei öfter drehen. Dazu paßt Aioli.

Zutaten

Basis für 5 Personen/Portionen
Für 10 Spieße:
600 g Paprikaschoten (rote, grüne, gelbe)
200 g weiße Zwiebeln
350 g Zucchini
400 g Fetakäse
150 g kleine Champignons
1 Bund Thymian
1-2 Knoblauchzehen
1 TL roter Pfeffer
250 ml Olivenöl
1 El Paprikapulver (edelsüß)
Salz

Foto: Damir Begovic

Rezept

Mariniertes Gemüse



Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

200 g kleine Champignons

1 rote Paprika

200 g gelbe Zucchini

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 El Zitronensaft

2 El Olivenöl

Salz

1/4 l Brottrunk (Reformhaus)

1 Lorbeerblatt

1 Tl Senfsaat

1/2 Tl schwarze Pfefferkörner

1 Rosmarinweig

1 Tl Honig

1 El kleine Kapern

Kategorie

Gemüse

Eigenschaften

Kalorienarm

Schnell

Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 6

Kohlenhydrate in g: 11

kcal: 122

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Pilze putzen, waschen. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in grobe Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren, in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Zitronensaft mit Öl und 1 Tl Salz mischen.

2. Gemüse und Pilze auf ein Blech legen, mit dem Zitronenöl beträufeln und im Backofen unter dem vorgeheizten Grill auf der 2. Schiene von unten 3-4 Min. grillen, bis sich die Spitzen bräunen.

3. Brottrunk mit Lorbeer, Senf, Pfeffer, Rosmarin, Honig und 1 Tl Salz aufkochen. Grillgemüse samt Saft und Kapern dazugeben, erneut aufkochen und abkühlen lassen. über Nacht durchziehen lassen. Noch einmal abschmecken und zu Brot servieren. Hält sich im Kühlschrank 3-4 Tage.

Rezept

Zucchini-Risotto mit roten Zwiebeln



Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
200 g Risottoreis
30 g Butter/Margarine
1/8 l Weißwein
400 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
300 g Zucchini
200 g rote Zwiebeln
3 El Olivenöl
1 Bund Basilikum
40 g geriebener Parmesan

Kategorie

Gemüse
Reis

Eigenschaften

Kalorienarm
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 18
Kohlenhydrate in g: 44
kcal: 382

Zubereitungszeit

25 min

Zubereitung

1. Reis im Fett glasig dünsten. Wein und Brühe aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die heiße Mischung nach und nach zum Reis geben. Den Risotto bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren 18-20 Min. offen garen.
2. Zucchini putzen, waschen und in 1 cm lange Stifte schneiden. Zwiebeln pellen, würfeln und mit den Zucchini im heißen Öl 5 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Basilikum in feine Streifen schneiden und mit dem Zucchini-Gemüse und dem Käse vorsichtig unter den Risotto heben. Evtl. noch einmal würzen und sofort servieren.

Rezept

Erbsensuppe mit Kresse



Zutaten

Basis für 2 Personen/Portionen

2 Zwiebeln
300 g Erbsen (TK)
10 g Butter
4 El Weißwein
250 ml Gemüsebrühe
5 El Schlagsahne
1/2 Beet Kresse
Salz, Cayennepfeffer, Muskat

Kategorie

Eintöpfe
Gemüse
Vorspeisen

Eigenschaften

Kalorienarm
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 13
Kohlenhydrate in g: 23
kcal: 271

Zubereitungszeit

20 min

Zubereitung

1. Zwiebeln in feine Streifen schneiden und mit 200 g Erbsen im heißen Fett glasig dünsten. Mit Wein, Brühe und Sahne auffüllen und 12-15 Min. zugedeckt kochen lassen.
2. Kresse vom Beet schneiden. Die Suppe fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Die restlichen Erbsen zugeben und einmal aufkochen. Mit Salz, Cayenne und 1 Prise Muskat würzen. Mit Kresse bestreuen.

Essen & Trinken



DIGITALES KOCHBUCH

Blitzrezepte

Pasta & Reis

Bandnudeln in Tomatensauce
Bandnudeln mit Schmandsauce
Muschelnudeln
Nudeln mit Gemüsesauce
Parmesan-Petersilien-Risotto
Penne mit Ricotta
Spaghetti mit Pfifferlingen



Rezept

Bandnudeln in Tomatensauce



Kategorie

Nudeln

Eigenschaften

Preiswert

Schnell

Nährwerte

Fett in g: 34

Kohlenhydrate in g: 78

kcal: 683

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Bacon in feine Streifen, Zwiebeln in Würfel schneiden. Den Bacon im heißen Olivenöl ausbraten, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Zwiebelwürfel im Speckfett glasig dünsten. Mehl und Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen. Mit Tomatensaft und Brühe ablöschen und offen 10 Min. kochen. Basilikum in Streifen schneiden.
3. Tomaten blanchieren, abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und mit Butter, Tomatenvierteln und Basilikum mischen. Mit der Sauce und Speckstreifen bestreut servieren.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

100 g Bacon

2 Zwiebeln

2 El Olivenöl

1 El Mehl

2 El Tomatenmark

1/4 l Tomatensaft

1/4 l Gemüsebrühe

1 Bund Basilikum

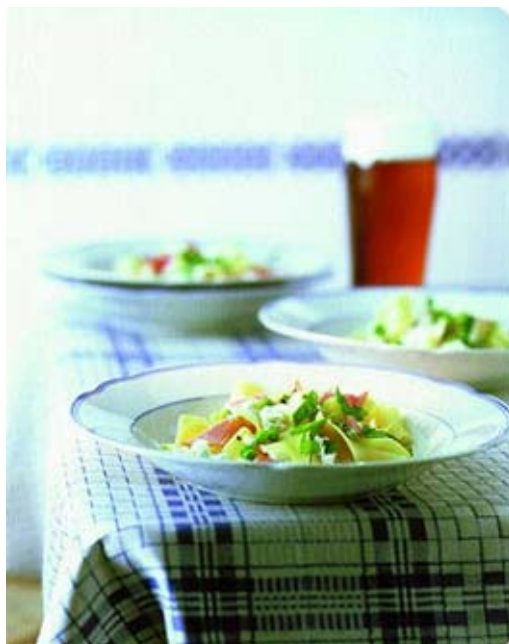
400 g Tomaten

400 g Bandnudeln

30 g Butter

Rezept

Bandnudeln mit Schmandsauce



Kategorie

Nudeln

Eigenschaften

Ganz einfach

Raffiniert

Schnell

Nährwerte

Fett in g: 30

Kohlenhydrate in g: 85

kcal: 774

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Magerquark in einem feuchten Tuch gut ausdrücken und abtropfen lassen. Schinken in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch durchpressen. Beides im Öl andünsten. Brühe, Schmand und Parmesan zugeben und vorsichtig erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2. Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen, 2 Min. vor Ende der Garzeit die Erbsen zugeben.

3. Nudeln und Erbsen abgießen, mit Schinken und Sauce mischen. Die Nudeln anrichten, den Quark darüberkrümeln, mit der Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

250 g Magerquark

150 g gekochter Schinken

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 El Öl

125 ml Gemüsebrühe

400 g Schmand

25 g geriebener Parmesan

Salz

Pfeffer

geriebene Muskatnuß

400 g breite Bandnudeln

300 g Erbsen (TK)

1/2 Bund gehackte Petersilie

Rezept

Muschelnudeln



Kategorie

Nudeln

Eigenschaften

Raffiniert

Schnell

Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 40

Kohlenhydrate in g: 96

kcal: 862

Zubereitungszeit

25 min

Zubereitung

1. Nudeln in Salzwasser garen.

2. Fenchel und Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln. Artischockenherzen vierteln. Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden. Pilze putzen, vierteln.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchelsaat, Kreuzkümmel, Walnüsse und Pinienkerne darin anrösten, Möhren, Pilze, Fenchel, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und anschwitzen. Artischocken, Oliven, Tomaten und 100 ml Nudelwasser zugeben und zugedeckt 8-10 Min. garen. Mit Essig, Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer würzen. Die Sauce unter die abgetropften Nudeln heben und mit gehobelem Parmesan servieren.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

400 g Muschelnudeln (Orecchiette)

Salz

200 g Fenchel

150 g Möhren

100 g Zwiebeln

100 g Artischockenherzen (Dose)

2 Knoblauchzehen

150 g Champignons

3 El Olivenöl

2 Tl Fenchelsaat

1/2 Tl Kreuzkümmel

50 g Walnüsse

50 g Pinienkerne

50 g schwarze Oliven (ohne Stein)

100 g getrocknete Tomaten in Öl

2 El Balsamessig

Zucker, Pfeffer

50 g Parmesan

Rezept

Nudeln mit Gemüsesauce



Kategorie

Fast Food
Nudeln

Eigenschaften

Ganz einfach
Kalorienarm
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 16
Kohlenhydrate in g: 46
kcal: 388

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Zwiebel pellen und fein würfeln. Knoblauch pellen und fein hacken. Kapern und Thunfisch abtropfen lassen. Gemüse nach Packungsanweisung in der Pfanne zubereiten, auf einem Sieb abtropfen lassen und die entstandene Garflüssigkeit auffangen.
2. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Olivenöl erhitzen, Zwiebel 2-3 Min. anschwitzen. Knoblauch zugeben und kurz mit anschwitzen. Tomaten und Garflüssigkeit zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse, Zitronenschale und Kapern zugeben, 2 Min. mitkochen, dann den Thunfisch untermischen.
3. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Nudeln abgießen und mit der Sauce und dem Basilikum servieren.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

- 1 Zwiebel (ca. 30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Glas Kapern (40 g EW)
- 1 Dose Thunfisch (in Öl, 150 g EW)
- 1 Pk. Vivactiv-Gemüse (Garten-Auswahl, 300 g)
- 200 g Pappardelle-Nudeln
- Salz
- 2 El Olivenöl
- 1 Dose stückige Tomaten (425 g EW)
- Pfeffer
- 1 Tl abgeriebene Zitronenschale
- 10-12 Basilikumblätter

Rezept

Parmesan-Petersilien-Risotto



Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

20 g Butter

250 g Risotto-Reis

1/8 l Weißwein

850 ml Gemüsebrühe

1 Bund glatte Petersilie

1 Knoblauchzehe

80 g Parmesan

Salz

Pfeffer

150 g Parmaschinken (dünn geschnitten)

Kategorie

Reis

Eigenschaften

Ganz einfach

Schnell

Nährwerte

Fett in g: 14

Kohlenhydrate in g: 50

kcal: 416

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Die Butter in einem Topf schmelzen und den Reis darin glasig dünsten. Mit Wein und so viel heißer Brühe ablöschen, daß der Reis gerade bedeckt ist. Den Risotto bei milder Hitze unter ständigem Rühren sanft kochen. Stets heiße Brühe zugießen, sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

2. Die Petersilie hacken, die Knoblauchzehe pellen und durchpressen. Den Parmesan fein reiben. Den Parmesan und die Petersilie unter den Risotto rühren. Mit Knoblauch und ein wenig Salz und Pfeffer würzen. Mit Parmaschinken servieren.

Rezept

Penne mit Ricotta



Kategorie

Käse
Nudeln

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 34
Kohlenhydrate in g: 75
kcal: 701

Zubereitungszeit

25 min

Zubereitung

1. Die Tomaten in dünne Streifen schneiden. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.
2. Brühe, Ricotta und gepellten, grob zerkleinerten Knoblauch mit dem Schneidstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen und abschrecken.
3. Ricottasauce erwärmen (nicht kochen!) und mit den heißen Nudeln in einer vorgewärmten Schüssel vermengen. Basilikum- und Tomatenstreifen, Oliven und Walnüsse untermengen, eventuell nachwürzen. Sofort servieren.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
80 g getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft)
80 g Walnüsse
1 Bund Basilikum
400 ml Gemüsebrühe
200 g Ricottakäse
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
400 g Penne-Nudeln
80 g schwarze Oliven

Rezept

Spaghetti mit Pfifferlingen



Kategorie

Nudeln
Pilze

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 30
Kohlenhydrate in g: 74
kcal: 634

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Pfifferlinge kurz abbrausen und auf einem Tuch trockentupfen.
2. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
3. Frühlingszwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Pilze zugeben und so lange braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.
4. Den Bratensatz mit Brühe und Crème fraîche aufkochen. Basilikumblätter abzupfen und mit der Sahne pürieren, in die Sauce rühren und alles mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 1 Prise Zucker würzen. Spaghetti mit Pilzen und Frühlingszwiebeln mischen und mit der Sauce servieren.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
1 Bund Frühlingszwiebeln
500 g Pfifferlinge
400 g Spaghetti
Salz
3 El Öl
Pfeffer
1/8 l Gemüsebrühe
150 g Crème fraîche
2 Bund Basilikum
100 ml Schlagsahne
1-2 Tl Zitronensaft
Zucker

Essen & Trinken



DIGITALES KOCHBUCH

Blitzrezepte

Sattmacher für Zwischendurch

Bauernbrot mit Broccoli und Ei

Angemachter Frischkäse

Club Bagel (mit Putenbrust)

Lachs-Bagel

Roastbeef-Sandwiches

Süße Bagel

Ziegenfrischkäse-Bagel

Toast mit hauch-dünnem Schinken



Rezept

Bauernbrot mit Broccoli und Ei



Kategorie

Frühstücksrezepte
Gemüse

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 47
Kohlenhydrate in g: 31
kcal: 611

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Broccoli putzen und in Röschen teilen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Eier in kochendes Wasser geben und 9 Min. hart kochen, kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.
2. Den Broccoli in kochendem Salzwasser 8 Min. kochen, die Möhren nach 5 Min. zugeben. Beides abgießen und gut abtropfen lassen.
3. Für das Dressing Mayonnaise, Joghurt, Senf und Meerrettich verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
4. Die Brotscheiben in einer Pfanne, in je 1 El Butter, von jeder Seite 2 Min. goldgelb braten. Jede Brotscheibe mit Broccoli, Möhren und Eischeiben belegen. Mit Dressing beträufeln und sofort servieren.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
500 g Broccoli
200 g Möhren
4 Eier (Kl. M)
4 El Mayonnaise
2 El Sahnejoghurt
4 El gekörnter Senf
1 El mittelscharfer Senf
1 Tl Meerrettich (Glas)
Salz
Pfeffer
Zucker
4 Scheiben Bauernbrot (÷ 50 g)
4 El Butter

Rezept

Angemachter Frischkäse



Kategorie

Frühstücksrezepte
Vorspeisen

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 14
Kohlenhydrate in g: 28
kcal: 285

Zubereitungszeit

15 min

Zutaten

Basis für 6 Personen/Portionen
200 g Möhren
2 Zwiebeln
1 El Butter/Margarine
1 1/2 Bund Schnittlauch
100 g Doppelrahm-Frischkäse
100 g Kräuter-Frischkäse
100 g Magerquark
2 El Zitronensaft
Salz
Pfeffer
8 Scheiben Bauernbrot

Zubereitung

1. Möhren und Zwiebeln schälen, fein würfeln und im zerlassenen Fett 3 Min. andünsten, etwas abkühlen lassen.
2. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Frischkäse, Kräuter-Frischkäse, Quark und Zitronensaft glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, 2/3 des Schnittlauchs und Gemüsewürfel unterrühren. Den restlichen Schnittlauch über das Bauernbrot streuen.

Rezept

Club Bagel (mit Putenbrust)



Kategorie

Frühstücksrezepte
Geflügel

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 46
Kohlenhydrate in g: 46
kcal: 679

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
4-6 Blätter Lollo Bionda-Salat
1 Paket Bacon
200 g Tomaten
4 Bagels (siehe Rezeptverweis)
3 El Mayonnaise
200 g geräucherte Putenbrust

Zubereitungszeit

25 min

Zubereitung

1. Den Salat waschen und trocken schleudern. Den Bacon ohne Fett in einer Pfanne auf beiden Seiten knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
2. Die Bagels jeweils in drei Scheiben schneiden und unter dem Grill toasten. Getoastete Scheiben einseitig mit Mayonnaise bestreichen. Salatblätter, Putenbrust, Tomaten und Bacon zwischen die Bagelscheiben schichten. Für den Zusammenhalt die Bagels evtl. mit einem Spieß durchstechen.

Rezept

Lachs-Bagel



Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
4 Bagels (siehe Rezeptverweis)
200 g Frischkäse
250 g Räucherlachs (in Scheiben)
75 g rote Zwiebeln
1 Bund Schnittlauch
1 El abgetropfte Kapern

Kategorie

Fisch
Frühstücksrezepte

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 22
Kohlenhydrate in g: 50
kcal: 495

Zubereitungszeit

20 min

Zubereitung

1. Die Bagels halbieren und unter dem Grill toasten.
2. Jede Hälfte mit Frischkäse bestreichen. Den Räucherlachs auf die Bagelhälften verteilen. Die Zwiebeln pellen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Lachs legen. Kapern auf den Bagels verteilen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Bagels reichlich damit bestreuen.

Rezept

Roastbeef-Sandwiches



Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

Für 8 Stück:

2 El Mayonnaise

100 g Magerjoghurt

Salz

20 g Meerrettichwurzel

1/2 Kopf Radicchio

8 Toastscheiben

120 g Senfgurken (in Scheiben)

200 g hauchdünne Roastbeefscheiben

Kategorie

Fast Food

Kalb und Rind

Eigenschaften

Ganz einfach

Schnell

Nährwerte

Fett in g: 7

Kohlenhydrate in g: 13

kcal: 159

Zubereitungszeit

20 min

Zubereitung

1. Mayonnaise mit Joghurt glattrühren und salzen. Meerrettich schälen, fein reiben und unterziehen. Salatblätter waschen und trockenschleudern.
2. 4 Toastscheiben mit Salatblättern und Gurkenscheiben belegen, mit der Creme bestreichen, das Roastbeef locker darauf verteilen und mit 4 Toastscheiben zudecken. Jedes Sandwich diagonal durchschneiden und in Klarsichtfolie wickeln.

Rezept

Süße Bagel



Kategorie

Frühstücksrezepte
Partyrezepte

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 9
Kohlenhydrate in g: 88
kcal: 476

Zubereitungszeit

20 min

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

Für 4 Stück:

- 5 Maracujas
- 7 El Orangensaft
- 3 El Puderzucker
- 1 Pk. Vanillesaucenpulver (ohne Kochen)
- 1 kleine Mango
- 100 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1 Pk. Vanillezucker
- 4 Bagel (Natur)

Zubereitung

1. Maracujas halbieren, das Innere mit einem Löffel herauskratzen, mit dem Orangensaft kurz pürieren. Durch ein Sieb streichen. 1/8 l abmessen, mit 2 El Puderzucker und Saucenpulver 1 Min. gut verrühren. Mango schälen und in dünne Spalten schneiden.
2. Frischkäse und Vanillezucker verrühren. Bagel quer aufschneiden, untere und obere Hälften mit Frischkäse bestreichen. Untere Hälften mit Mango belegen, die Maracujasauce darübergeben, die Deckel daraufsetzen und mit 1 El Puderzucker bestäuben.

Rezept

Ziegenfrischkäse-Bagel



Kategorie

Frühstücksrezepte
Käse

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell
Vegetarisch

Nährwerte

Fett in g: 34
Kohlenhydrate in g: 49
kcal: 571

Zubereitungszeit

25 min

Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend hacken. Die Tomaten grob hacken. Basilikumblättchen abzupfen und hacken.
2. Beide Sorten Frischkäse zusammen mit den Schneebesen des Handrührers bei mittlerer Stufe cremig schlagen. Pinienkerne, Tomaten und Basilikum untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Bagels halbieren und die Hälften mit der Frischkäsemasse bestreichen. Unter dem Grill 7 Min. grillen.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
50 g Pinienkerne
50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
1 kl. Bund Basilikum
200 g Ziegenfrischkäse
100 g Frischkäse
Salz
schwarzer Pfeffer
4 Bagels (siehe Rezeptverweis)

Rezept

Toast mit hauch-dünnem Schinken



Kategorie

Frühstücksrezepte
Schwein

Eigenschaften

Ganz einfach
Kalorienarm
Schnell

Nährwerte

Fett in g: 4
Kohlenhydrate in g: 26
kcal: 210

Zubereitungszeit

25 min

Zubereitung

1. Die Toastscheiben nacheinander tosten. Die Salat-herzen waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden.
2. Senf mit grobem Senf und Joghurt glattrühren, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
3. Die Tomatenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Toastscheiben verteilen. Den Salat mit dem Dressing vermengen und auf die Tomaten geben. Den Schinken locker obendrauf häufen.

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen
8 Scheiben Mehrkorntoast
150 g Römersalatherzen
3 Tomaten
1 El Senf
1 El grober Senf
150 g Magerjoghurt
1/2 durchgepreßte Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
Zucker
140 g hauchdünner Lachsschinken

Essen & Trinken



DIGITALES KOCHBUCH

Blitzrezepte

Fast Food Classic

Cheeseburger

Chicken Wings

Schnelle Käse-Tomaten-Pizza

Currywurst mit Tandoori-Ketchup und Pappadams



Rezept

Cheeseburger



Kategorie

Fast Food
Käse

Eigenschaften

Ganz einfach
Schnell

Nährwerte

kcal: 675

Zubereitungszeit

25 min

Zutaten

Basis für 6 Personen/Portionen
600 g gemischtes Hackfleisch
Salz
Pfeffer
3 El Ketchup
2 El Senf
2 El Mayonnaise (80 %)
5 El dänische Röstzwiebeln
6 Toasties
3 Tomaten
150 g Gewürzgurken
12 Blätter Römervalat
5 El Öl
250 g junger Gouda (in Scheiben)

Zubereitung

1. Hack mit Salz und Pfeffer würzen, 6 flache Burger formen.
2. Ketchup mit Senf, Mayonnaise und Röstzwiebeln glatrühren. Toasties rösten, mit Sauce bestreichen.
3. Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden, mit Salatblättern auf den Toasties verteilen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Burger von einer Seite 2-3 Min. anbraten, wenden, mit Käse belegen und mit Deckel 3 Min. bei milder Hitze braten. Cheeseburger auf die Toasthälften legen, mit restlichen Toasties bedeckt servieren.

Rezept

Chicken Wings



Kategorie

Geflügel

Eigenschaften

Ganz einfach

Lässt sich vorbereiten

Nährwerte

Fett in g: 33

Kohlenhydrate in g: 17

kcal: 438

kJ: 1837

Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

16 Hühnchenflügel

(insgesamt 900 g)

250 ml Ketchup

1 TL Paprikapulver

Saft von 1 Limette

1 EL Tabasco

4 EL Weißweinessig, Salz

1 TL Oreganoblättchen

4 EL Butterschmalz, 20 g Butter

1 rote Zwiebel (gewürfelt)

100 ml Geflügelfond

Chili (Mühle)

2 EL glatte Petersilie (gehackt)

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1. Von den Hühnerflügeln die Spitzen im Gelenk abschneiden.

2. Für die Marinade Ketchup mit Paprikapulver, Limetensaft, Tabasco, Essig, 1 Prise Salz und Oregano verrühren. Die Hühnchenflügel hineinlegen, ganz damit bedecken, mit Klarsichtfolie zudecken und 24 Stunden im Kühlschrank marinieren.

3. Die Marinade von den Hühnchenflügeln abstreifen und aufbewahren. Die Flügel mit Küchenpapier trockentupfen. Das Butterschmalz in einer breiten, tiefen Pfanne erhitzen. Die Flügel darin in 7–10 Minuten rundherum knusprig braun braten.

4. Inzwischen für die Sauce die Butter schmelzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Geflügelfond zugießen und etwas einkochen lassen. Die restliche Marinade unterrühren und kurz mitkochen. Die Sauce mit Salz und Chili würzen. Die Petersilie unterziehen.

5. Die Chicken Wings auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und mit der Sauce auf Eisbergsalat anrichten.

Rezept

Schnelle Käse-Tomaten-Pizza



Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

Für 4 kleine Pizzen:

1 Pk. Fixteig für Pizza und Gemüse-
kuchen (mit 2 Innenbeuteln à 230 g)

4 El Tomatenpüree mit Basilikum

250 g Mozzarella

80 g Parmesan

frischer Basilikum

Kategorie

Backen

Gemüse

Eigenschaften

Ganz einfach

Schnell

Zubereitungszeit

30 min

Zubereitung

1 Pk. Fixteig für Pizza und Gemüse-
kuchen (mit 2 Innenbeuteln Ø 230 g) nach Packungsanweisung zube-
reiten. Den Teig vierteln, zu 4 Pizzen ausrollen, auf ein
mit Backpapier belegtes Blech legen und mit einer Ga-
bel mehrmals einstechen. Jeweils 1 El Tomatenpüree
mit Basilikum auf 1 Pizza glattstreichen. 250 g Mozza-
rella in Scheiben schneiden und auf die Pizzen legen.
80 g Parmesan reiben und darüberstreuen. Die Pizzen
im heißen Ofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft 200
Grad) auf der 1. Schiene von unten 10-12 Minuten ba-
cken. Inzwischen Basilikumblätter von den Stielen
zupfen. Die Pizzen damit bestreuen und sofort servie-
ren.

Rezept

Currywurst mit Tandoori-Ketchup und Pappadams



Kategorie

Fast Food
Lamm
Partyrezepte

Eigenschaften

Ganz einfach
Raffiniert

Nährwerte

Fett in g: 30
Kohlenhydrate in g: 16
kcal: 410
kJ: 1716

Zubereitungszeit

25 min

Zubereitung

1. Den Ketchup mit der TandooriPaste verrühren. Die Pappadams nach Packungsanweisung im heißen Öl fritieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Die Würste in zwei großen Pfannen im heißen Öl bei mittlerer Hitze rundherum 6–8 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und in 2–3 cm breite Scheiben schneiden. Den Tandoori-Ketchup darauf verteilen und den Curry darübersieben. Mit Pappadams servieren.

Zutaten

Basis für 10 Personen/Portionen
250 ml Tomatenketchup
40 g Tandoori-Paste (indischer Laden)
1 Pk. Pappadams (200 g, 15 Stück; Linsenteigfladen aus indischen Läden)
500 ml Öl zum Fritieren
10 Lambratwürste (à 80 g, z. B. orientalisch gewürzte Merguez)
6 El Öl zum Braten
4–5 gestrichene El mildes Currypulver