

SCHNELLE KÜCHE!

DAS GOLDENE VON GU



TURBO-REZEPTE ZUM GLÄNZEN UND GENIESSEN





SALATE UND SANDWICHES – KALTE KÜCHE ZUM SATTESSEN 4

Ob als Snack oder knackige Vorspeise, für den Picknickkorb oder die Lunchbox – Salate und Sandwiches vielseitig wie nie! Und ungeahnt schnell gemacht obendrein!

Küchenpraxis 5
Rezepte 8

SUPPEN UND EINTÖPFE – DAS ONE-POT-PRINZIP 68

Zutaten dieser Welt, vereinigt euch! Denn wenn Gemüse, Nudeln, Reis oder Fleisch in einem großen Topf zueinanderfinden, ist das Ergebnis: Aroma pur! Über weniger Abwasch nach dem Essen freuen wir uns außerdem ...

Küchenpraxis 69
Rezepte 72

PASTA UND NUDELN – GELIEBTES SOULFOOD 118

Seelenfutter in Nullkommanichts auf dem Teller? Mit Spaghetti, Spätzle oder Mie-Nudeln überhaupt kein Problem! Und, pst, sogar Lasagne-Fans dürfen sich freuen! Das Geheimnis dieses Soulfood-Speed-Wunders lüften wir auf S. 136!

Küchenpraxis 119
Rezepte 122

VEGETARISCH SATT – LUST AUF GEMÜSE 168

Schnell, schneller, veggie! Wie fix, lecker und obendrein gesund Gemüse am Start sein kann, zeigen unsere Rezept-Quickies von Kartoffel-Gemüse-Pfanne bis Asia-Curry. Blitz-Vitamine vom Feinsten!

Küchenpraxis 169
Rezepte 172

FLEISCH UND FISCH – HERZHAFT GEHT IMMER 224

Ob Chicken Wings oder Roastbeef-Steak, ob Lammkoteletts oder Thunfisch-Frikadellen – kaum zu glauben, wie schnell und einfach Fleisch- und Fischhungrige hier auf ihre Kosten kommen! Da wird doch das Huhn in der Pfanne verrückt ...

Küchenpraxis 225
Rezepte 228

SCHNELL WAS SÜSSES – GERÜHRT UND GEBACKEN 292

Sind Sie der klassische Tiramisu-Typ oder stehen Sie eher auf Frozen Mango Drops? Ganz egal, denn das süße Ende naht ... und hat für Sie den Turbogang eingelegt! Egal ob ganz klassische oder super trendy Sweets: 30 Minuten sind genug!

Küchenpraxis 293
Rezepte 296

ANHANG 336

Rezepte- und Sachregister 336
Abkürzungs- und Umrechnungstabelle 349
Bildnachweis 350
Impressum 352



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Rezepte gekennzeichnet.



ECHTE-KERLE-STULLE

Ultimativer Doppeldecker

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 860 kcal

1 rote Paprika
2 Blätter Kopfsalat
1 rote Zwiebel
2 EL Rapsöl
1 EL scharfer Senf
200 ml Dunkelbier · Salz
100 g Cheddar in Scheiben
4 Scheiben Roggensauerteigbrot
2 EL saure Sahne
30 g Rauchmandeln
100 g Roastbeef-Aufschnitt

- 1 Die Paprika waschen und halbieren, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in 2 cm breite Streifen schneiden. Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen, die Paprikastreifen darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. braten, dann herausnehmen.
- 3 Die Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Den Senf unterrühren, Bier und $\frac{1}{2}$ TL Salz dazugeben. Alles in ca. 10 Min. cremig einköcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. Die Bierzwiebeln danach in einen hohen Rührbecher füllen und mit dem Pürierstab glatt mixen.
- 4 Den Käse auf 2 Brotscheiben verteilen und schmelzen (z. B. im Kontaktgrill, s. Tipp S. 48, oder in einer Pfanne mit Deckel). Die anderen beiden Brotscheiben mit saurer Sahne bestreichen und mit je einem Salatblatt und gebratener Paprika belegen. Die Rauchmandeln darüberstreuen. Dann die Roastbeefscheiben aufrollen, darauflegen und mit der Zwiebelsauce beträufeln. Jeweils mit einem Käsebrot abdecken.



STRAMME MAXI MIT TOMATE

Nicht nur für Mädels

Für 2 Personen
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
pro Portion ca. 310 kcal

8 Kirschtomaten
½ Handvoll Rucola
1 Schalotte
25 g Frühstücksspeck (Bacon)
2 TL Butter
3 EL Aceto balsamico
1 EL Zucker · Pfeffer
2 Eier (M) · Salz
2 Scheiben Bauernbrot

- 1 Die Kirschtomaten waschen und 5 davon in Viertel schneiden. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
- 2 In einer Pfanne 1 TL Butter erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Die Speckstücke dazugeben und kurz mitbraten. Die Tomatenviertel sowie den Aceto balsamico und den Zucker hinzufügen und die Sauce bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. cremig einköcheln lassen. Mit Pfeffer abschmecken.
- 3 Inzwischen in einer zweiten Pfanne die restliche Butter erhitzen, die Eier einzeln hineinschlagen und zu Spiegeleiern braten. Die Spiegeleier salzen und pfeffern. Die restlichen Tomaten halbieren.
- 4 Die Brotscheiben mit der Sauce bestreichen. Rucola und Tomatenhälften darauf verteilen, jeweils 1 Spiegelei darauflegen und die Brote warm servieren.





GEMÜSE-BOHNEN-TOPF MIT CHILI-KICK

Gesund und schnell – und richtig lecker!

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca. 345 kcal

1 dicke Möhre
1 große rote Spitzpaprika
3 getrocknete Tomaten
(in Öl; 2 EL vom Einlegeöl)
1 EL Olivenöl
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 ml Gemüsebrühe
2 Zweige Thymian (ersatzweise
½ TL getrockneter Thymian)
1 Lorbeerblatt
1 Dose weiße Bohnen
(240 g Abtropfgewicht)
50 g Kabanossi
3 Stängel Petersilie
Salz · 1 Prise Chiliflocken

- 1 Die Möhre putzen, schälen und längs vierteln, dann die Viertel quer in dünne Scheibchen schneiden oder hobeln. Die Spitzpaprika längs halbieren, die Kerne entfernen. Die Hälften waschen und zuerst längs in Streifen, dann quer in Stückchen schneiden.
- 2 Die Tomaten mit einer Gabel aus dem Glas nehmen und über einem Schmortopf abtropfen lassen, 2 EL von dem Einlegeöl und das Olivenöl in den Topf geben und sanft erhitzen. Inzwischen die Tomaten fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Beides im heißen Öl ca. 1 Min. bei kleiner Hitze andünsten.
- 3 Die Tomatenwürfel darüberstreuen. Die Spitzpaprikastreifen und Möhrenscheibchen unterrühren und alles 4 Min. unter ständigem Rühren weiterdünsten. Die Gemüsebrühe angießen, den Topfinhalt bei größter Hitze aufkochen und kurz offen köcheln lassen.
- 4 Inzwischen den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abstreifen, diese und das Lorbeerblatt zum Gemüse geben. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zum Gemüse in den Topf geben. Den Eintopf anschließend zugedeckt noch ca. 5 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- 5 Inzwischen die Kabanossi klein würfeln, in den Gemüse-Bohnen-Topf geben und ca. 2 Min. heiß werden lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
- 6 Den Gemüse-Bohnen-Topf zum Schluss vorsichtig mit Salz und Chiliflocken abschmecken, auf zwei große Suppenschalen verteilen und mit der Petersilie bestreut sofort servieren.