

DAGMAR VON CRAMM
INGA PFANNEBECKER



EXPRESS *for* FAMILY

*Lecker und gesund –
fertig in 30 Minuten*

G|U

GUT ZU WISSEN

- Vorwort: Fix zu Tisch! . . . 7
SOS – Schnell ohne Stress . . . 8
Wie krieg ich's klein? . . . 10
Schneller gar? . . . 12
Perfekte Planung . . . 14
Fix & fertig . . . 16



19

Lieblings- GERICHTE

LIEBLINGSSPECIALS – IM NU AUFGETISCHT

Das schmeckt wirklich allen: Von Chicken-Nuggets über Schnitzel bis Sushi. Hier tummeln sich Rezepte, mit denen ihr euch in höchstens 30 Minuten so richtig schön verwöhnen könnt.

53

Aus der PFANNE

PFANNENHITS – IM NU AUFGETISCHT

Kochen, nebenher den Einkauf ausräumen und schon mal Tischdecken? Mit unseren schnellen und abwechslungsreichen Ofengerichten von knusprigen Toasts bis süßen Aufläufen kein Problem!



77

Aus dem OFEN

OFENWUNDER – IM NU AUFGETISCHT

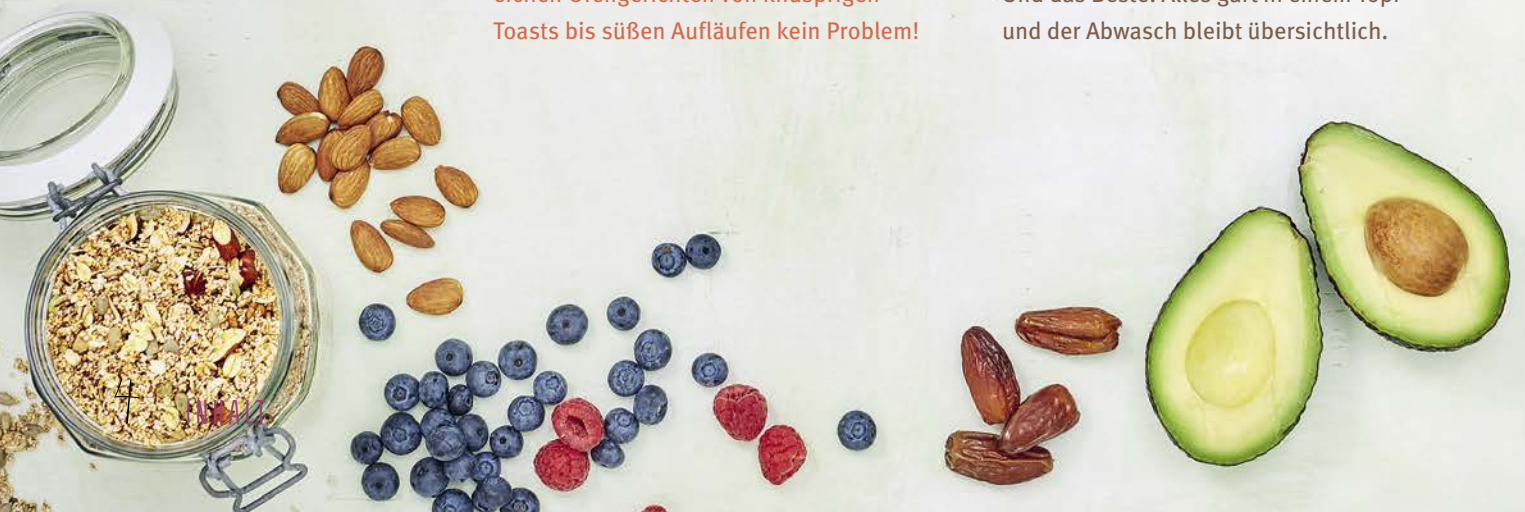
Für diese Gerichte braucht ihr die Zutaten nur kurz zerkleinern und in die Pfanne werfen. Und schon brutzeln sie der Vollendung entgegen und locken alle Familienmitglieder an den Tisch. Guten Appetit!

101

ONE-POT

WUNDERBARE ONE-POTS – IM NU AUFGETISCHT

Deftige Eintöpfe, elegante Creamsüppchen, leckere Nudeln ... Unsere One-Pots sind superlecker und superschnell gemacht! Und das Beste: Alles gart in einem Topf und der Abwasch bleibt übersichtlich.



123

Mix & MATCH

DREAM TEAMS – IM NU AUFGETISCHT

Nicht extra eingekauft und trotzdem hungrig? Schaut nach, was im Vorrat zu finden ist, und dann kombiniert und variiert unsere Vorschläge so, dass es zu euren Zutaten passt. Viel Spaß beim Improvisieren!

143

MORGENS

FRÜHSTÜCKSKNÜLLER – IM NU AUFGETISCHT

In der Früh hilft ein cleveres Frühstück, um die nötige Energie für den Tag bereitzustellen. Overnight Oats, pikante Brotaufstriche oder ein vitaminreicher Smoothie? Hier findet jeder seinen Liebling!

163

Prep- KÜCHE

DREAM TEAMS – IM NU AUFGETISCHT

Unsere Prep-Gerichte sind keine Raketen-Wissenschaft – das kriegt jeder hin. So könnt ihr euch auf Tage vorbereiten, an denen es mit dem Kochen eng wird und trotzdem alle Hunger haben.

ZUM NACHSCHLAGEN

Wie groß ist eigentlich eine Portion?	180
Wenn es schnell gehen muss: Das Handmaß	181
Mit Tipps und Tricks durch die Expressküche	182
Register von A–Z	184
Impressum	192



INHALT

5





Lieblings- GERICHTE

Spinat- COUSCOUS mit Feta

FÜR 4 PERSONEN

Für den Couscous

200 g Vollkorn-Couscous

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

400 g Baby-Blattspinat

1 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

6 Soft-Datteln

je ½ Bund Petersilie und Minze

2 TL Honig

Für den Feta

1 Ei

Salz

Pfeffer

100 g Vollkorn-Semmelbrösel

200 g Schafskäse (Feta)

2 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 520 kcal,

23 g E, 20 g F, 61 g KH

1 425 ml Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Couscous in eine Schüssel füllen und mit dem kochenden Wasser übergießen. Zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen, zwischendurch umrühren.

2 Inzwischen für den Feta das Ei in einem tiefen Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Semmelbrösel auf einen zweiten Teller streuen. Den Feta vierteln. Die Fetastücke erst im Ei, dann in den Semmelbröseln wenden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die panierten Fetastücke darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 2–3 Min. goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten.

3 Während der Feta brät, Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Das Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Den Spinat dazugeben und in 2–3 Min. unter Wenden zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Datteln in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Den Spinat, die Datteln und die Kräuter unterheben. Den Couscous mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Mit Feta anrichten.

