

CORNELIA TRISCHBERGER

MARTIN KINTRUP

KOCHEN



FÜR FAULE

Das große Kochbuch

G|U

4 x BLITZSCHNELLE SALATE ...



TOMATENSALAT

Für 2 Personen

250 g **Kirschtomaten** waschen und halbieren. 2 **Frühlingszwiebeln** putzen, waschen und in Ringe schneiden. 1 Bund **Petersilie** waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Alles in einer Schüssel mit 50 g schwarzen **Oliven** mischen. Den Salat mit je 2 EL **Aceto balsamico** und **Öl** sowie 1 TL **Honig** beträufeln. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, alles gut verrühren und kurz ziehen lassen. Tomatensalat mit Salz abschmecken und servieren.

Passt gut dazu: Röstbrot oder türkisches Fladenbrot.



GURKENCOCKTAIL

Für 2 Personen

Für das Dressing 50 g **Sahne** mit 1 EL **TK-Dill**, je 1 TL **Senf**, **Meerrettich** (aus dem Glas) und **Zucker** sowie 2 EL **Weißweinessig** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. 1 **Bio-Mini-Salatgurke** heiß waschen, trocken reiben und würfeln. 50 g **Feta** ebenfalls fein würfeln. Gurke, Feta und 50 g **Silberzwiebeln** (aus dem Glas) auf Gläser verteilen und das Dressing darüberträufeln. Gurkencocktail mit etwas TK-Dill garniert servieren.

Passt gut dazu: Röstbrot oder Kracker.

... für sofort. Oder auf Vorrat die doppelte Menge machen
– ganz nach dem Motto: einmal rühren, öfter genießen!



RUCOLASALAT

Für 2 Personen

Für das Dressing je 1 EL körnigen **Senf** und **Honig** mit 2 EL **Weißweinessig** verrühren. 3 EL **Öl** unterschlagen, Sauce mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. 100 g **Rucola** putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter nach Belieben klein zupfen. ½ **Papaya** entkernen, schälen und in Spalten schneiden. 8 **Erdbeeren** waschen, putzen und halbieren. Rucola, Papaya, Erdbeeren und 100 g **Mini-Mozzarellbällchen** mit dem Dressing mischen und kurz ziehen lassen. Auf Teller verteilen und servieren.

Passt gut dazu: Gurken-Taler (Seite 69) oder Avocado-Baguette (Seite 69).



ROTE-BETE-SALAT

Für 2 Personen

Für das Dressing 2 geh. TL **Pflaumenmus** mit 2 TL **Senf** und 3 EL **Weißweinessig** verrühren. 3 EL **Öl** unterschlagen, die Sauce mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 500 g vorgekochte **Rote Beten** (vakuumverpackt) kurz abtropfen lassen und klein schneiden. 2 **Frühlingszwiebeln** putzen, waschen und in Ringe schneiden. Rote Beten und Frühlingszwiebeln mit dem Dressing mischen und 5 Min. ziehen lassen. 40 g **Haselnussblättchen** in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten und untermischen. Salat mit **Salz** abschmecken.

Passt gut dazu: Kartoffelgratin (Seite 145).

BLITZ-PAELLA

Spanischer Klassiker im Turbo-Tempo

FÜR 2 PERSONEN

200 g geschälte TK-Bio-Shrimps

100 g geröstete, gehäutete Paprikaschoten (aus dem Glas)

1 Fleischtomate

1 Knoblauchzehe

2 Frühlingszwiebeln

250 g Hähnchenbrustfilet

2 EL Olivenöl

250 g vorgegartes Risottoreis

(mit Safran, 250 g)

400 ml Fischfond (aus dem Glas)

200 ml Gemüsebrühe

80 g TK-Erbsen

2 EL Ajvar

Salz

Pfeffer

1 Bio-Zitrone

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Person: 560 kcal

1 Unaufgetaute Shrimps in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Geröstete Paprikaschoten abtropfen lassen und quer in dünne Streifen schneiden.

2 Tomate waschen, längs vierteln, Kerne und Stielansatz entfernen, das Fruchtfleisch grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Das Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen, die Haut und Sehnen entfernen. Das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

3 Das Olivenöl in einer Wok-Pfanne erhitzen. Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Hähnchenbrustfilet darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 2–3 Min. anbraten. Vorgegarten Safran-Risottoreis, Fischfond und Gemüsebrühe dazugeben und unterrühren.

4 Paprikaschoten, Tomate und Shrimps mit den unaufgetauten Erbsen zum Reis geben und gut vermischen. Reis bei mittlerer Hitze nach Packungsanweisung etwa 12 Min. garen, dabei zwei- bis dreimal gut durchrühren.

5 Das Ajvar untermischen, die Paella mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone in Achtel schneiden und mit der Blitz-Paella servieren.

PASST GUT DAZU:

Shrimps-Suppe mit Tomate und Baguettescheiben mit Mandelcreme (Seite 188) als Vorspeise.



PALERMO-SCHNITZEL

Zartes Fleisch hier mal mit Salat-Topping

FÜR 2 PERSONEN

2 dünne Kalbsschnitzel (je etwa 120 g, am besten an der Fleischtheke mit der Maschine schneiden lassen)

Salz

Pfeffer

2 Handvoll Rucola

4 Kirschtomaten

2 EL Olivenöl

2 EL Balsamico Creme

2 EL geriebener Parmesan

(oder noch besser: frisch gehobelte Parmesanspäne)

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Person: 260 kcal

1 Die Kalbsschnitzel mit Küchenpapier trocken tupfen, auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. Die Kirschtomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.

2 In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Kalbsschnitzel darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 3–4 Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf zwei vorgewärmten großen Tellern anrichten.

3 Die Kalbsschnitzel mit Rucola und Tomaten belegen, mit dem restlichen Olivenöl und der Balsamico Creme beträufeln. Mit dem Parmesan bestreuen, nach Belieben noch leicht salzen und pfeffern. Servieren.

PASST GUT DAZU:

Blitz-Risotto mit Gemüse (Seite 117) oder
Tomatennudeln mit Gemüse (Seite 96).

