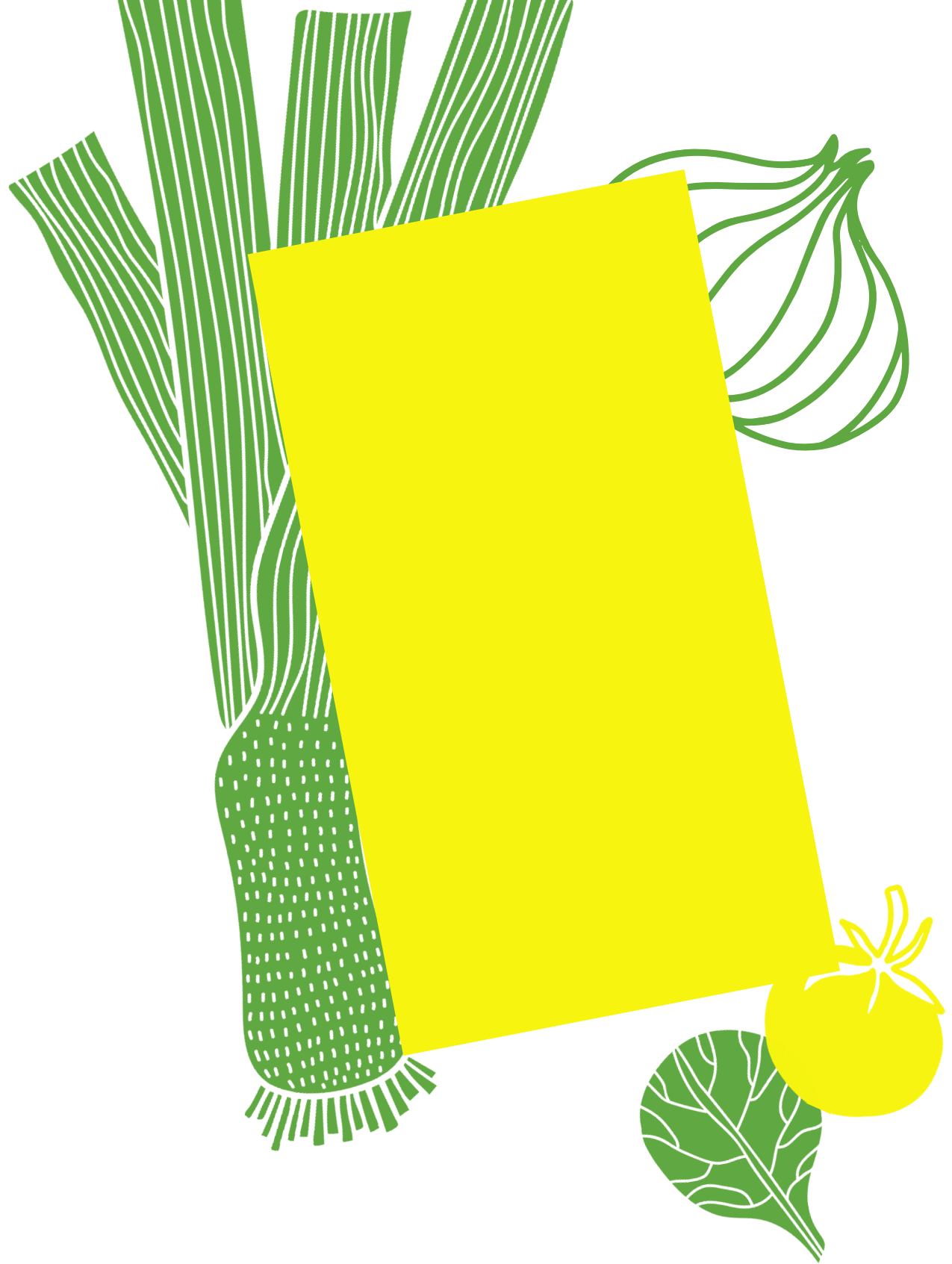


FAST AND LAZY

GU



10

Turbo Körnervielfalt

Reis, Couscous & Co. zeigen sich hier als kongeniale Begleiter für schnelle Gemüse: ganz easy zubereitet, aber immer raffiniert im Geschmack.

32

Nudelwunder für Eilige

Ohne Umwege zum Genuss: Fixe Pasta-Kreationen erobern leere Teller im Sturm und sorgen ratzfatz für köstliche Gemüseahlzeiten.

52

Hurtige Hülsenfrüchte

In Nullkommanichts zu proteinreichen Gemüse-Tellern: Leckere Rezepte mit Linsen, Kichererbsen & Co. gibt es in diesem Kapitel in „Hülse und Fülle“.

70

Blitzschnelle Suppenküche

Keine Chance für den schnellen Hunger: Ob leichte Suppe oder herzhafter Eintopf – bei diesen Rezepten gibt es immer einen guten Grund zum Löffeln.

90

Pizza, Aufläufe & Co. ganz easy

Ofen an, Hunger aus! Mühelos und in Windeseile werden Pizza, Aufläufe & mehr zum unschlagbaren Superheldenteam gegen leeren Magen.

112

Phänomenaler Pfannenzauber

Nichts geht schneller, als etwas Leckeres zusammenzubutzeln. Das macht die Pfanne zum absoluten Must-have für die schnelle Gemüseküche.

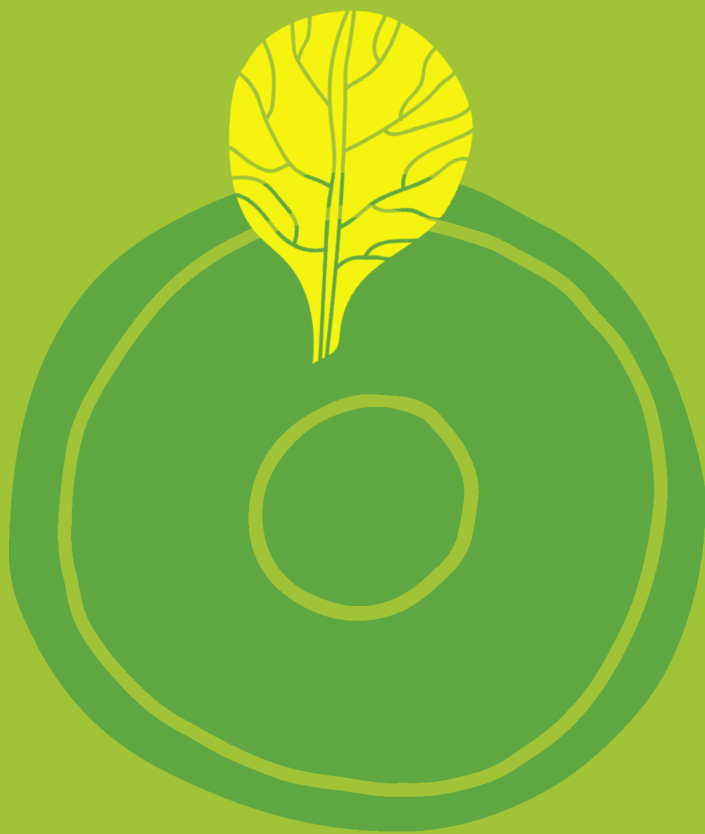
134

Ofenfrischer Genuss

Schnell, heiß und extra köstlich: Diese Ofengerichte sind im Handumdrehen vorbereitet und entfalten ihre Magie beim gemütlichen Garen im Rohr. Yummy!

Register 154

Impressum 160



TURBO KÖRNER- VIELFALT

Reis, Couscous & Co. zeigen sich hier als kongeniale Begleiter für schnelle Gemüse: Ganz easy zubereitet, aber immer raffiniert im Geschmack.



Endlos aromatisch

HÄHNCHEN- GEMÜSE- PILAW

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion ca. 565 kcal

½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
30 g getrocknete Tomaten (in Öl)
150 g Basmatireis
1½ EL Öl
½ EL Zucker
1 TL Garam Masala
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL körniger Senf
2 TL ital. TK-Kräuter
Salz
200 g geschnetzelte Hähnchenbrust
250 g TK-Kaisergemüse
300 ml heiße Gemüsebrühe
½ EL Zitronensaft
Pfeffer
2 EL Granatapfelkerne

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Den Reis in ein Sieb geben und waschen, bis das ablaufende Wasser klar bleibt.

2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Zucker, Garam Masala, Kurkuma, Senf, Kräuter und etwas Salz hinzufügen und kurz andünsten. Hähnchenfleisch und Knoblauch unter Rühren 2 Min. mitdünsten. Dann den Reis und die Tomaten kurz mitdünsten. Zuletzt das Kaisergemüse untermischen.

3. Brühe und Zitronensaft angießen und mit den übrigen Zutaten mischen. Den Pilaw zugedeckt ohne Rühren 10 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Den Herd abschalten und den Pilaw zugedeckt in 10–12 Min. gar ziehen lassen.

4. Den Reis auflockern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Pilaw auf Teller verteilen und mit Granatapfelkernen bestreut servieren.



Variante

Auch lecker, aber geschmacklich ganz anders:
Statt Garam Masala und Kurkuma 2 TL Curry-
pulver verwenden und gegen Ende der Garzeit
1 EL Butter auf dem Reis schmelzen lassen.



Gepimpter
Klassiker aus
Taiwan

SESAM- NUDELN MIT EDAMAME UND PILZEN

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca. 720 kcal

200 g Asia-Nudeln für die
Pfanne (z. B. Mienudeln)
125 g TK-Edamame
4 Frühlingszwiebeln
200 g Champignons
1½ EL Tahin (Sesampaste)
3 EL Sojasauce
1 EL Apfelessig
2 TL geröstetes Sesamöl
1 TL Zucker
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
2 EL Sesam
2 EL Öl
Chilisauce (z. B. Sriracha-
sauce; nach Belieben)

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung gar kochen oder einweichen. Inzwischen die Bohnen in kochendem Wasser 5 Min. blanchieren. Anschließend Nudeln und Bohnen abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Für die Sauce Sesampaste, Sojasauce, Essig, Sesamöl und Zucker verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer beschichteten Pfanne den Sesam rösten, bis er leicht gebräunt ist und zu knacken beginnt. Sofort herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.
4. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Pilze darin leicht braun braten. 2 EL Frühlingszwiebeln beiseitelegen, die restlichen mit den Nudeln in der Pfanne erhitzen. Die Sauce dazugießen und alles durchschwenken.
5. Die Nudeln auf Teller verteilen. Mit Sesam und den übrigen Frühlingszwiebeln bestreut servieren. Nach Belieben bei Tisch mit etwas Chilisauce schärfen.

Nordisch rustikal

KARTOFFEL- ERBSEN- STAMPF MIT KÖTT- BULLAR

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Pro Portion ca. 770 kcal

1 Zwiebel
250 g grobe Bratwürste
400 g vorwiegend fest-
kochende Kartoffeln
150 ml Gemüsebrühe
100 g Sahne
2 TL Dijonsenf
3 EL Preiselbeeren
(aus dem Glas)
1 EL Speisestärke
Salz
Pfeffer
1 EL Öl
150 g TK-ErbSEN
1 EL Knoblauchbutter
1 EL Zitronensaft

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Brät aus den Würsten drücken und zu kleinen Bällchen formen. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Für die Sauce Brühe, 50 g Sahne, Senf, 1 EL Preiselbeeren und Speisestärke verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Kartoffeln in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt zum Kochen bringen und zugedeckt bei nicht zu starker Hitze 10 Min. leise kochen. Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Fleischbällchen darin 6–8 Min. anbraten, bis beides gut gebräunt ist.
3. Die Erbsen zu den Kartoffeln geben und beides zugedeckt bei nicht zu starker Hitze weitere 5 Min. köcheln lassen. Die Sauce zu den Fleischbällchen gießen und sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Kartoffeln und Erbsen abgießen und etwas ausdampfen lassen. Knoblauchbutter, restliche Sahne und Zitronensaft dazugeben und alles mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Kartoffel-Erbsen-Stampf auf eine Hälfte der Teller häufen, die Köttbullar mit Sauce sowie die restlichen Preiselbeeren daneben anrichten.