



# Rezepte

## 8 Gemüse

- 9 Gemüsepfanne mit Couscous
- 10 Gemüse in Erdnuss-Kokos-Sauce
- 11 Schmortomaten
- 11 Baguette mit Bratkäse
- 12 Gemüsesalat mit Ei

- 12 Lauwarmer Spargelsalat
- 14 Omelett mit Rucola und Parmesan
- 16 Orientalischer Spinat
- 17 Bohnensuppe
- 17 Möhren-Tomaten-Suppe

## 18 Nudeln

- 19 Rucolanudeln mit Chilibröseln
- 20 Schkennudeln
- 20 Farfalle mit Käsesauce
- 22 Tomatensauce mit Hackfleisch

- 24 Nudelsuppe mit Hähnchen und Eierflocken
- 25 Tortelli mit Pilzsauce | Spätzlesalat
- 26 Gebratene Tofunudeln
- 26 Spaghetti mit roten Linsen

## 28 Fisch

- 29 Fisch im Speckmantel
- 30 Bohnensalat mit Flusskrebsen
- 31 Fischstäbchen-Burger | Thunfisch-Sandwich
- 32 Orangen-Wein-Sauce mit Safran

- 34 Gebratener Thunfisch mit Ananas
- 35 Fischeintopf mit Reis
- 36 Knoblauchgarnelen | Fischnuggets

## 38 Fleisch & Geflügel

- 39 Gefüllte Schnitzel
- 40 Rinderfilettoast
- 40 Lammkoteletts mit Salsa
- 41 Salami-Toast-Pizzen
- 41 Spinatsalat mit Leber
- 42 Brotsalat mit Hacksteak
- 42 Bratwürste mit Senfsauce
- 44 Kasseler mit Sahnebohnen und Gnocchi
- 45 Minutensteaks in Paprikasauce zu Polenta

- 46 Steak mit Mandel-Gremolata in Weinsauce
- 46 Asiatischer Wurstsalat
- 48 Chili con Pute
- 49 Würstchen-Gulasch
- 49 Schweinefilet »Stroganoff«
- 50 Schnitzel mit Zitronensauce
- 52 Knödelpfanne mit Spitzkohl und Leberkäse
- 52 Currypute mit Äpfeln

## 54 Süße Hauptgerichte

- 55 Süße Gnocchi mit Orangen-Erdbeeren
- 56 Grießbrei mit Zimtucker

- 58 Arme Ritter mit Kirschkompott
- 59 Couscous mit Obst | Milchreis mit Backobst

# Praxistipps

- 4 Grundausrüstung: Was man in der Single-Küche so an Töpfen und Arbeitsgeräten braucht
- 5 Grundvorrat – damit Einkaufsmuffel nicht so oft los müssen
- 6 Schnelle Snacks für unterwegs
- 64 Getränketipps fürs Gäste-Menü

**Umschlagklappe hinten:**  
 Vier besondere Menüs für liebe Gäste  
 Küchentricks & Pannenhilfe



# Extra

**Umschlagklappe vorne:**  
 Die 10 GU-Erfolgstipps – mit Gelinggarantie  
 für die schnelle Single-Küche

- 60 Register
- 62 Impressum



cremig | aromatisch

## Gemüse in Erdnuss-Kokos-Sauce

*In Asien ist die schnelle Gemüseküche zu Hause! Im Wok werden die verschiedenen Zutaten nacheinander gar gebraten – da macht schon das Kochen Spass!*

10 g frischer Ingwer  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ rote Chilischote  
 1 kleine rote Paprikaschote  
 1 EL Öl | Salz  
 1 TL Erdnusscreme  
 1 kleine Dose Kokosmilch (165 ml)  
 100 g Zuckerschoten  
 ½ Packung Expressreis (125 g)  
 1–2 EL Sojasauce

Für 1 Person | ⌚ 15 Min. Zubereitung  
 Pro Portion ca. 665 kcal, 14 g EW, 16 g F, 110 g KH

**1** Ingwer und Knoblauch schälen. Chili waschen, putzen, Kerne entfernen. Paprika putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch und

Chili fein hacken und im Öl kurz anbraten. Paprika kurz mitbraten. Mit Salz würzen.

**2** Erdnusscreme, Kokosmilch und 5 EL Wasser dazugeben. Alles aufkochen. Zuckerschoten waschen, dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 3 Min. kochen lassen.

**3** Den Expressreis dazugeben und 2–3 Min. mitköcheln. Die Pfanne mit Sojasauce abschmecken und anrichten.

### TIPP – TOPPINGS

Das Gemüse mit Röstzwiebeln, gehackten Erdnusskernen, gerösteten Mandeln, Cashewkernen (s. Bild) oder Sesam bestreuen.

Für die typisch asiatische Note: gehacktes Thai-Basilikum oder Koriander über das fertige Gericht geben.



schmeckt nach Sommer

## Schmortomaten

2 Frühlingszwiebeln | 1 Knoblauchzehe | 1 kleiner Zweig Rosmarin | 500 g Tomaten | 3 EL Olivenöl  
 10 schwarze Oliven ohne Stein | Salz | Pfeffer  
 10 Basilikumblättchen | 2–3 EL Ricotta

Für 1 Person | ⌚ 15 Min. Zubereitung  
 Pro Portion ca. 485 kcal, 9 g EW, 41 g F, 20 g KH

**1** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und bis auf etwas Grün in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, würfeln. Rosmarin waschen, trocken tupfen. Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen.

**2** 2 EL Öl erhitzen. Knoblauch und Rosmarin kurz darin andünsten. Tomaten und Oliven dazugeben und würzen. Zugedeckt 5 Min. schmoren.

**3** Basilikum waschen. Zwiebelgrün hacken. Tomaten abschmecken. Ricotta daraufgeben, mit 1 EL Öl beträufeln. Mit Basilikum und Zwiebelgrün bestreuen. Dazu schmeckt Ciabattabrot.



zum Sattessen

## Baguette mit Bratkäse

1 kleiner Zucchini | 125 g Halloumi (Grill- und Backkäse aus Zypern) | 1 Tomate | 2 EL Olivenöl  
 Salz | Pfeffer | 1 großes Baguettebrötchen  
 1 TL Mayonnaise | ½ TL getrockneter Thymian

Für 1 Person | ⌚ 15 Min. Zubereitung  
 Pro Portion ca. 775 kcal, 33 g EW, 57 g F, 34 g KH

**1** Zucchini putzen und waschen, längs in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Käse in Scheiben schneiden. Tomate waschen, in dünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.

**2** 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zucchini 5 Min. braten, würzen. Das Brötchen längs halbieren. Mit Mayonnaise bestreichen.

**3** Zucchini aus der Pfanne nehmen. 1 EL Öl hineingeben. Käse darin pro Seite 1 Min. braten. Mit Thymian würzen. Untere Baguettehälfte mit Zucchini, Käse und Tomaten belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Obere Hälfte daraufsetzen.

beliebter Klassiker

## Tomatensauce mit Hackfleisch

*Alle lieben Tomatensauce! Aber immer die gleiche? Das muss ja nicht sein. Hier kommen vier Varianten der beliebtesten Nudelsauce – eine leckerer als die andere!*

1 kleine Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Olivenöl  
 150 g gemischtes Hackfleisch  
 Salz | Pfeffer | Zucker  
 250 g Tomaten  
 1 TL Tomatenmark  
 ½ TL getrocknetes Oregano

Für 1 Person | ⌚ 15 Min. Zubereitung  
 Pro Portion ca. 650 kcal, 33 g EW, 51 g F, 15 g KH

- 1 Die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel würfeln. Öl erhitzen und Hackfleisch darin krümelig braten. Zwiebel dazugeben und Knoblauch dazupressen. Salzen und pfeffern.
- 2 Tomatenwürfel, Tomatenmark und Oregano zum Fleisch geben. 50 ml Wasser dazugießen, aufkochen und bei starker Hitze 5 Min. kochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

### VARIANTE – MIT OLIVEN, SPECK UND KAPERN

Statt Hackfleisch 50 g gewürfelte geräucherten, durchwachsenen Speck im heißen Öl anbraten. 2 EL schwarze Oliven ohne Stein in Scheiben schneiden. Zum Schluss je 1 TL Kapern und Olivenscheiben 2 Min. mitköcheln lassen.

### VARIANTE – TEX-MEX

Statt Hackfleisch 50 g Cabanossi in dünnen Scheiben anbraten. 1 Dose Mais (225 g) abtropfen lassen und zu den Tomaten geben. Die Sauce statt mit Oregano mit ½ TL gemahlenem Kreuzkümmel abschmecken. Mit 1 EL gehackter Petersilie bestreuen und mit 1 Klecks Schmant anrichten.

### VARIANTE – MIT PILZEN UND ROSMARIN

Statt Hackfleisch 150 g geviertelte Champignons, 1 klein geschnittene Frühlingszwiebel und ½ TL getrockneten Rosmarin im heißen Öl anbraten. Dafür Oregano weglassen. 5 EL trockenen Rotwein zu den Tomaten geben. Zum Schluss 2 EL Sahne unterrühren.

### UND DAZU?

Die Saucen schmecken zu allen Nudeln. Auch Gnocchi, Schupfnudeln oder Klöße passen gut dazu. Die zwei letzten Varianten (s. oben) schmecken auch lecker zu kurzgebratenem Lamm, Rind oder zu Frikadellen.

### MEHR PERSONEN AM TISCH?

Für 2 oder 3 Personen die Zutaten einfach verdoppeln bzw. verdreifachen!

oben: Tomatensauce Tex-Mex | rechts: mit Oliven, Speck und Kapern  
 unten: mit Hackfleisch | links: mit Pilzen und Rosmarin





**Nur für Sie!** In nur 15 Minuten steht ein köstliches Essen auf dem Tisch. Und das ganz ohne Stress. **Über 50 Rezepte für mittags und abends** bringen Abwechslung in den Alltag: Schmortomaten oder Schnitzel mit Sauce? Orientalischer Spinat oder Spaghetti mit Linsen? Thunfisch mit Ananas oder Steak mit Mandel-Gremolata? Nur zu. Auch für Süßschnäbel ist was dabei. Und wenn ein lieber Gast kommt? Kein Problem, viele Rezepte lassen sich einfach verdoppeln. Rezepte für **fixe Snacks**, Tipps für die Vorratshaltung und viele **schlaue Küchentricks** mit Pannenhilfe sorgen dafür, dass Ihnen alles schnell und sicher gelingt.

[www.gu-online.de](http://www.gu-online.de)

**GU**

7,50 € [D]

ISBN 978-3-8338-1633-8

WG 453 Allgemeine Kochbücher



9 783833 816338