



6 **SCHNELLE KÜCHE FÜR ZWEI** Auch in kurzer Zeit kann etwas Leckeres auf dem Tisch stehen. Hier und da noch ein paar Tipps und Tricks eingesetzt und schon darf ganz entspannt gegabelt oder gelöffelt werden.

10 **ALLES AUS EINEM TOPF** Omas Erbsentopf war gestern – heute gibt's Gemüse-Gumbo. Und leckere Sattmacher von italienisch bis kubanisch: Am besten gleich kochen und loslöffeln ...

34 **ALLES AUS EINER PFANNE** Gewokt, gerührt, gebraten – und raffiniert gewürzt! Ob klassisch oder exotisch, vegetarisch oder mit Fleisch: Wie die Entscheidung auch ausfällt, alles ist ruck, zuck gemacht ...

58 **SCHNELLE NUDELN** Von Spaghetti bis Farfalle – leckere Saucen gibt's für alle. Mal mit Kräutern, mal mit Käse, mal zu Fisch und mal zu Fleisch: Da darf's gerne auch ein bisschen mehr sein ...

82 **SCHNELLES FLEISCH** Feines von Rind, Schwein und Pute, kurz und gut gebraten. Und immer mit der passenden Sauce, die zum Eintunken einlädt. Und in der Einleitung finden sich Blitzrezepte für die Beilage.

106 **SCHNELLER FISCH** Frische Ware aus Flüssen und Meeren – mit köstlicher Begleitung: mit knackigen Gurken und herzhaften Linsen, mit fruchtiger Salsa und würzigem Kräuter-Dip. So kommen Shrimps und Co. groß raus.

130 **SALATE ZUM SATTESSEN** Von Couscous bis Reis, Linsen bis Bohnen – der kunterbunte Schüssel-Mix! Schön scharf mit Chili, würzig mit Meerrettich oder fruchtig mit Orange: Da ist für jeden etwas dabei.

150 **SNACKS ZUM SATTESSEN** Schnelle Häppchen, nicht nur für Zwischendurch. Wrap- und Sandwichfans dürfen sich freuen: Hier wird gefüllt, gerollt, belegt und überbacken!

170 **SÜSSE BLITZDESSERTS** Süße Sachen, schnell und leicht gemacht. Wirklich erstaunlich, was man aus ein paar pfiffigen Zutaten so alles zaubern kann – und wie gut das schmeckt!



SUPERSCHNELL

## couscoussalat mit kichererbsen

200 ml Gemüsebrühe  
150 g Instant-Couscous  
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)  
10 Cocktailtomaten  
60 g italienische Salami (am Stück)  
3 Frühlingszwiebeln | 3–4 EL Zitronensaft  
1 TL Harissa (Chilipaste, aus der Tube)  
2 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer

Für 2 Personen  
Pro Portion ca. 590 kcal, 21 g EW, 21 g F, 76 g KH

- 1 Die Gemüsebrühe aufkochen. Couscous in einer Schüssel mit der Brühe mischen und nach Packungsangabe quellen lassen.
- 2 Inzwischen die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, längs halbieren und die Stielansätze entfernen. Von der Salami die Haut abziehen. Die Salami in dicke Scheiben schneiden, diese sehr fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- 3 Tomaten, Salami, Frühlingszwiebeln und Kichererbsen zum Couscous geben. Zitronensaft, Harissa, Olivenöl, Salz und Pfeffer dazugeben und den Salat gut durchmischen. Der Salat schmeckt noch besser, wenn er 10 Min. durchzieht.

MIT AVOCADO-DIP

## couscoussalat mit chili-garnelen

150 ml Gemüsebrühe  
125 g Instant-Couscous  
2 rote Zwiebeln (ca. 150 g)  
120 g geröstete rote Paprikaschoten (aus dem Glas)  
2 EL Orangensaft  
3 EL Limettensaft  
3 EL Olivenöl  
Salz | Pfeffer  
8 Party-Gambas  
1 TL Sambal Oelek  
1 kleine reife Avocado (ca. 250 g)  
1 EL Joghurt

Für 2 Personen  
Pro Portion ca. 640 kcal, 19 g EW, 40 g F, 51 g KH

- 1 Brühe aufkochen. Couscous in einer Schüssel damit übergießen, mischen und 5 Min. (nach Packungsangabe) ziehen lassen.
- 2 Inzwischen Zwiebeln schälen, halbieren und längs in feine Spalten schneiden. Paprikaschoten auf Küchenpapier abtropfen lassen, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.
- 3 Couscous mit Zwiebeln, Paprikastreifen, je 1 EL Orangensaft, Limettensaft und 2 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Party-Gambas waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Gambas darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2–3 Min. anbraten. Sambal Oelek und 1 EL Limettensaft unterrühren, vom Herd nehmen.
- 5 Avocado halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch grob würfeln, in einem hohen Rührbecher mit Joghurt und je 1 EL Orangen- und Limettensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Couscoussalat mit Chili-Garnelen und Avocado-Dip anrichten.



AUS SIZILIEN

## nudeln mit mandel-chili-pesto

250 g Nudeln (z. B. Spaghettini) | Salz  
1 Knoblauchzehe  
2 Tomaten (ca. 200 g)  
50 g gemahlene Mandeln  
4 EL Olivenöl  
2 EL Ayvar (Paprikapüree, aus dem Glas)  
1 TL Sambal Oelek  
2 EL Rotweinessig  
Pfeffer | Zucker

Für 2 Personen

Pro Portion ca. 820 kcal, 22 g EW, 36 g F, 103 g KH

**1** Nudeln nach Packungsangabe garen, dann in einem Sieb (2 EL Kochwasser aufheben) abtropfen lassen. Inzwischen Knoblauch schälen und grob hacken. Tomaten waschen, vierteln, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.

**2** Knoblauch und Tomaten mit Mandeln, Olivenöl, Ayvar, Sambal Oelek und Essig im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1–2 Prisen Zucker abschmecken. Nudeln mit 1–2 EL Nudelwasser und dem Mandel-Chili-Pesto mischen.



KLASSIKER

## nudeln mit tomatensugo

1 Zwiebel (ca. 100 g)  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
250 g Nudeln (z. B. Spaghetti)  
Salz  
1 kleine Dose Tomaten (400 g)  
1 EL Instant-Gemüsebrühe  
Pfeffer  
1 Lorbeerblatt  
1 Packung italienische Kräuter (TK; 25g)

Für 2 Personen

Pro Portion ca. 560 kcal, 19 g EW, 7 g F, 102 g KH

**1** Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, alles darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 3–4 Min. andünsten.

**2** Inzwischen für die Nudeln Wasser zum Kochen bringen. Das Wasser salzen und die Nudeln darin nach Packungsangabe garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**3** Währenddessen Tomaten und Instantbrühe in den Topf geben, alles gut mischen, dabei die Tomaten mit einer Gabel grob zerkleinern. Sugo mit Salz und Pfeffer würzen, das Lorbeerblatt dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 8–10 Min. kochen.

**4** Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen. Wer mag, kann die Sauce mit einem Pürierstab pürieren. Nudeln mit dem heißen Sugo mischen.

**AUCH SCHÖN** mit fein gehackten Rucolablättchen und schwarzen Oliven oder mit gebratenen Parmaschinken- und Radicchiostreifen



# 20 Minuten sind genug

Über **150** schnelle Rezepte aus der frischen Küche



Schnell was Leckeres auf den Teller gewünscht, aber weder Lust auf TK-Pizza und Fertigmenu noch Zeit für lange Kocharien? Dann nichts wie ran an die 20-Minuten-Küche: Hier gibt es über **150 unkomplizierte** und **abwechslungsreiche Rezepte** mit dem Genuss-Plus, die dank einfacher Zubereitung und Supermarkt-Zutaten ruckzuck auf dem Tisch stehen. Genau richtig für die Bedürfnisse von Eiligen, Spontanköchen und bequemen Genussmenschen.

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

**GU**

14,90 € [D]  
ISBN 978-3-8338-1677-2  
WG 455 Themenkochbücher



9 783833 816772