



EINFACH HENSSLER

SCHNELLE REZEPTE MIT MAXIMAL 6 ZUTATEN



MIT VIDEOS UND
EINKAUFLISTEN



INHALT

7 **Manchmal ist weniger mehr**

8 **Erst lesen, dann kochen**

10 **SCHNELL GEMACHT**

Hauptgerichte und Snacks, für die maximal 30 Minuten gearbeitet werden muss. Vom Bacon-Sandwich über Hühnersuppe bis zum Rumpsteak mit Maispüree ist alles dabei. Da kann keiner mehr behaupten, er hätte keine Zeit zum Kochen!

48 **VEGETARISCHES**

Hier kommen die Liebhaber von Gemüse, Salat & Co. auf ihre Kosten. Nicht nur als Vorspeise oder Beilage – die Vitaminbomben stehen ganz im Rampenlicht. Kartoffelgratin, Süßkartoffeln vom Blech und deftige Linsensuppe schmecken superlecker und machen satt.

84 **FLEISCH & GEFLÜGEL**

Geflügel, Rind, Kalb, Lamm und Schwein – eine große Auswahl unterschiedlicher Rezepte, die jeder nachkochen kann. Für Sparsame gibt es tolle Hackfleischgerichte. Und auch hier steht man häufig weniger als 30 Minuten in der Küche.

122 **FISCH & MEERESFRÜCHTE**

Garnelen, Dorade, Lachs, Zander, Calamari, Dorsch, Rotbarbe, Wolfsbarsch, Sardinen und Jakobsmuscheln – Hauptsache lecker! Leichte Gerichte, einfach zuzubereiten. Fischfreunde werden von den Asia- und Mittelmeeranklängen begeistert sein.

164 **SÜSSES**

Ein schönes Dessert ist der Abschluss jedes gelungenen Menüs. Doch Blaubeerauflauf, Birnen-Brombeer-Strudel oder Kirschpasta machen Leckermäuler auch als volle Mahlzeit glücklich und versüßen die Zeit am Herd.

188 **Menüvorschläge**

189 **Glossar**

190 **Register**

192 **Impressum**

Das nenne ich wirklich ein ideales Feierabendessen: Es ist schnell gekocht, schmeckt superlecker und macht satt.

BRATNUDELN MIT ENTENBRUST

1 Entenbrust (etwa 250 g)

8 Frühlingszwiebeln

1 rote Chilischote

50 ml Sojasauce

2 EL flüssiger Honig

Pfeffer

2 EL helle Sesamsamen

200 g Quick-Cooking-Noodles

6 EL Sonnenblumenöl

1 Haut der Entenbrust ablösen. Das Fleisch quer in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden. Sojasauce und Honig mit 80 ml heißem Wasser verrühren und mit Pfeffer würzen. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

2 Nudeln in kochendem Wasser nach Packungsanweisung bissfest garen, durch ein Sieb abgießen. Unter fließendem kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

3 3 EL Öl in einem Wok oder einer Pfanne bis zum Rauchpunkt erhitzen. Fleisch und den dunkelgrünen Teil der Frühlingszwiebeln darin 2–3 Minuten scharf anbraten, aus dem Wok auf einen Teller schütten. Restliches Öl (3 EL) im Wok bis zum Rauchpunkt erhitzen und die Nudeln darin 2–3 Minuten braten.

4 Restliche Frühlingszwiebeln, Chili und die Hälfte der Sauce zu den Nudeln geben und fast vollständig verkochen lassen. Fleisch dazugeben, untermischen und unter Rühren in 2 Minuten zu Ende garen. Restliche Sauce hinzufügen. Auf Teller verteilen und mit Sesam bestreuen.

TIPP:
Wie immer gilt:
Wem Chili zu scharf ist,
einfach weglassen.
Wäre aber schade.

2 PERSONEN, 20 MINUTEN





Die meisten kennen den Radicchio wahrscheinlich nur als Salat. Probiert ihn mal so – geht fix und schmeckt lecker.

RADICCHIO-CHAMPIGNON-GEMÜSE

250 g Radicchio
200 g Champignons
1 Bio-Limette
100 g Sahne
2 EL Butter
4 EL Weißwein
Zucker, Salz, Pfeffer

1 Den Radicchiostrunk keilförmig herausschneiden. Die äußeren Blätter entfernen. Restliche Blätter ablösen und 15 Minuten in einer Schüssel mit warmem Wasser einweichen. Dann herausnehmen und gut abtropfen.

2 Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Sahne leicht aufschlagen, sie sollte fast noch flüssig sein.

3 Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Champignons darin 2–3 Minuten dünsten. Die Radicchioblätter hinzufügen und zusammenfallen lassen. Weißwein, Limettenschale und 1 Prise Zucker dazugeben. Sahne unterheben und bei milder Hitze 1–2 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

4 PERSONEN, 25 MINUTEN

TIPP:
Den Radicchiostrunk unbedingt sorgfältig herausschneiden – er ist sehr bitter.





TIPP:
Die Erbsen können
direkt aus dem
Tiefkühler
in die Pfanne.

Der Speckmantel sorgt dafür, dass das Schweinefilet im Ofen saftig bleibt. Außerdem wird er schön knusprig und gibt dem Fleisch einen kräftigen Geschmack.

SCHWEINEFILET IM SPECKMANTEL

6 Zweige Thymian

2 Schweinefilets (à etwa 350 g)

Salz, Pfeffer

250 g Bacon, in dünnen Scheiben

4 EL Olivenöl

2 Römersalatherzen

2 Knoblauchzehen

400 g tiefgekühlte Erbsen

2 EL Butter

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Thymianblättchen von 2 Zweigen abzupfen und fein hacken. Schweinefilets salzen, pfeffern und mit dem gehackten Thymian bestreuen. Die Hälfte der Baconscheiben dachziegelartig nebeneinanderlegen, ein Filet darin einrollen. Mit dem restlichen Bacon und dem zweiten Filet genauso verfahren.

2 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Filets darin bei mittlerer Hitze rundherum kräftig anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen. (Achtung: Die Pfanne samt Bratfett wird noch gebraucht!) Die Filets auf ein Backblech legen. Im Backofen auf der mittleren Schiene 12–15 Minuten braten. Nach Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen, 2–3 Minuten ruhen lassen. Dann in Scheiben schneiden.

3 Römersalat in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden. Restliche Thymianblättchen abzupfen. Olivenöl zum Bratfett in die Pfanne geben, erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Erbsen und restlichen Thymian kurz mitdünsten. Butter hinzufügen und zerlassen. Römersalat unterheben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse auf Teller verteilen und die Filetscheiben dazulegen.

4 PERSONEN, 30 MINUTEN



MEHR ALS 100 REZEPTE MIT WENIGEN ZUTATEN

Zahlreiche Ideen für Gerichte mit Fleisch und Fisch oder für Vegetarisches – einfach in der Zubereitung, aber immer mit dem besonderen Henssler-Kick. Ob fürs superschnelle Abendessen oder das romantische Dinner zu zweit, für jede Gelegenheit kennt Steffen Henssler das richtige Rezept.



ONLINE GEHT'S WEITER! Scannen Sie den QR-Code auf dem Cover* mit Ihrem Smartphone und nutzen Sie zusätzliche Features:

Was soll ich kochen? Steffen Henssler schlägt Ihnen je nach Appetit und Kühlschranksinhalt passende Gerichte vor!

Holen Sie sich die Einkaufsliste zu Ihrem Lieblingsrezept auf Ihr Smartphone!
Im Video: **Persönliche Kochtipps von Steffen Henssler!**

* Kostenlose Apps zum Scannen gibt es für alle Smartphone-Modelle. Wir empfehlen i-nigma.



DORLING KINDERSLEY

Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

19,95 € [D] 20,60 € [A]
ISBN 978-3-8310-2434-6

