



Mit Einkaufslisten  
fürs Smartphone



# KÄT'S START-UP

# KÜCHE

Katerina Dimitriadis

# INHALT

Vorwort — 7

## FRÜHSTÜCK UND BRUNCH



— 8

Vegane und vegetarische Ernährung — 10

## SUPPEN, SALATE UND SNACKS



— 38

Roadfood — 74

## SATTMACHER



— 80

Essen für Viele — 82





## PASTA-LIEBE



— 118



## SÜSSE SACHEN



— 142

So komponiere ich ein Menü — 178

Der perfekt gedeckte Tisch — 179

Anhang — 180

Im Buch finden sich unterschiedliche Icons, die über Kosten und Zubereitungszeit informieren und vegetarische oder vegane Rezepte kennzeichnen.

**Kosten p. P.**



— bis 2,50 €



— bis 3,50 €



— bis 5 €

**Zubereitungszeit**



Die Zeit, die man für die Zubereitung benötigt, wird in Minuten angegeben. Aber **Achtung**: Die Garzeit kommt noch dazu.

**Vegetarisch**



**Vegan**



Einkaufsliste auf dem Smartphone – so geht's: Ihr braucht nur eine App, die QR-Codes lesen kann. (Für jedes Smartphone gibt's kostenlose Apps. Wir empfehlen i-nigma.) Den QR-Code einfach mit dem Smartphone einlesen, schon erscheinen die Einkaufslisten auf dem Display.

# CROQUE MADAME



## Für 1 Person

- 1 Champignon
- 1 Tomate
- 2 EL fein gehacktes Basilikum
- 2 EL geriebener Parmesan
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 3 EL geriebener Mozzarella
- 1 Ei
- 1 Handvoll Rucola



- 1** Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Backrost mit Backpapier belegen. Den Champignon mit dem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln und die Tomate in dünne Scheiben schneiden. Basilikum, Parmesan, 2 EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer in einer Schale zu einem Pesto verrühren.
- 2** Die Brotscheiben mit dem Pesto bestreichen. Pilz- und Tomatenscheiben und den Mozzarella abwechselnd auf eine Scheibe Brot schichten und mit der zweiten Brotscheibe bedecken, wobei die Seite mit dem Pesto oben sein sollte. Das Brot auf den Rost legen und diesen auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben. Den Toast in etwa 10 Minuten knusprig backen.
- 3** In der Zwischenzeit so viel Olivenöl in eine kleine Pfanne geben, dass der Pfannenboden bedeckt ist, und erhitzen. Das Ei hineinschlagen, salzen und die Hitze herunterschalten. Das heiße Olivenöl mit Hilfe eines Esslöffels vorsichtig auf das Ei schöpfen und das Ei so bei mittlerer Hitze gar braten.
- 4** Das Sandwich auf einen Teller geben, den Rucola darüber verteilen, das Spiegelei daraufgeben und mit etwas Pfeffer bestreuen.





# CRÔQUE MONSIEUR



## Für 1 Person

2	Scheiben Toastbrot
2 TL	Butter
1 TL	mittelscharfer Senf
3	dünne Scheiben gekochter Schinken
3	dünne Scheiben Salami
5 EL	geriebener Emmentaler

- 1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Backrost mit Backpapier belegen. Die Toastbrotsscheiben leicht toasten und mit 1 TL Butter bestreichen. Eine Brotscheibe zusätzlich mit Senf bestreichen und abwechselnd mit Schinken, Salami und der Hälfte des Käses belegen. Das Sandwich mit der zweiten Brotscheibe bedecken und leicht andrücken.
- 2 Den restlichen Käse über dem Sandwich verteilen und die übrige Butter in Flöckchen darauf verteilen. Den Backrost auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und den Toast in 10 Minuten goldbraun und knusprig backen.





IM NU  
VEGAN!

Statt Hähnchen  
Tofu oder Ge-  
müse, wie etwa  
Zucchini, Auber-  
gine oder Papri-  
ka verwenden!



00:40



# HÄHNCHEN-SOUVLAKI

mit Fladenbrot, Zitronen-Olivenöl-Vinaigrette und Oregano

Souvlaki mit Pitabrot gibt es in Griechenland an jedem Imbiss zu kaufen. Und das nicht ohne Grund! Denn die saftigen Fleischspieße, die in weiches, leicht öliges Pitabrot gewickelt werden, schmecken einfach herrlich und sind auch zu Hause ganz einfach nachzukochen. Kombiniert mit knackigem Salat, getrocknetem Oregano, etwas Zitronensaft und Olivenöl offenbaren sie ihren unbeschreiblich guten Geschmack und schmecken selbst im Winter nach purem Sommer!

## Für 2 Personen

200 g	Mehl
½ TL	Backpulver
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
1 TL	getrockneter Oregano
6	Kirschtomaten
1	rote Zwiebel
2	Hähnchenbrüste
2	Hand voll gemischter Salat (z.B. Friseesalat, Radiccio, Rucola)



## Küchen Know-how

Die Pitabrote werden in Alufolie gewickelt, damit sie schön weich und biegsam bleiben. Dabei ist wichtig, dass die Folie gut mit Olivenöl eingerieben wird, damit der Teig nicht ankleben kann.

- 1 Den Backofen auf 180 Grad Ober/- und Unterhitze vorheizen. Für die Pitabrote Mehl, Backpulver, ½ TL Salz und 10 EL Wasser in einer Schüssel zu einem festen Teig verkneten. Den Teig mit den Händen zu zwei dünnen Pitabrotten formen und jedes Brot mehrmals mit einer Gabel einstechen.
- 2 Zwei große Stücke Alufolie abreißen, jeweils 2 EL Olivenöl darauf geben und verstreichen. Jeweils ein Pitabrot auf die gefetteten Alufolie geben, die Folie zuklappen und gut verschließen. Die Pitabrote auf ein Backblech legen und in der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen. Die Brote nach der Hälfte der Backzeit wenden.
- 3 In der Zwischenzeit für die Vinaigrette 3 EL Olivenöl, Zitronensaft, Oregano und in einer Schale gut vermischen. Kirschtomaten in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe hobeln.
- 4 Für die Souvlaki-Spieße das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Fleischstücke auf 2 Schaschlikspieße aufspießen und salzen. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Souvlaki-Spieße darin von allen Seiten ein paar Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun und gar sind.
- 5 Die Pitabrote aus der Alufolie holen und auf Teller geben. Salat, Zwiebel und Tomaten in der Mitte verteilen und jeweils einen Souvlaki-Spieß darauf geben. Salat und Fleisch mit der Vinaigrette beträufeln und mit etwas Pfeffer bestreuen.



# ORIENTALISCHE AUBERGINEN

aus dem Backofen

Auberginen mit Zwiebelfüllung. Was auf den ersten Blick vielleicht etwas abwegig klingt, schmeckt einfach einzigartig herrlich! Denn die süßen Zwiebeln, die in Tomatensauce eingekocht werden, schmecken zusammen mit den Auberginen, den würzigen Kartoffeln und den duftenden Kräutern einfach fantastisch – selbst, wenn man eigentlich nicht der größte Auberginenfan ist!

## Für 4 Personen

3	große Auberginen
5	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
300 g	passierte Tomaten
½	Bund Koriander
½	Bund Minze
4	Kartoffeln
1	Prise Zucker

Salz und Pfeffer

## Das passt dazu!

Herzhafter Schafkäse und fruchtige Granatapfelkerne sind die perfekte Ergänzung!



- 1 Den Backofen auf 180 Grad Ober/- und Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waagrecht halbieren und die Hälften mit einem scharfen Messer so aushöhlen, dass eine tiefe Kuhle entsteht, aber noch genügend Fleisch dran bleibt. Das heraus geschnittene Auberginenfleisch in kleine Stücke schneiden.
- 2 Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Auberginenfleisch darin einige Minuten anbraten. Tomaten und 300 ml Wasser dazu geben, alles gut vermischen und die Füllung so lange kochen lassen, bis das Wasser verdampft ist.
- 3 In der Zwischenzeit Koriander und Minze fein hacken. Die Kartoffeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Kräuter unter die fertige Füllung rühren und mit ordentlich Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
- 4 Die Auberginenhälften in einer Auflaufform auslegen, salzen und mit der Zwiebelfüllung befüllen. Die Kartoffeln um die Auberginen verteilen und kräftig salzen. Die Pfanne mit etwas Wasser auffüllen und auf den Kartoffeln verteilen, so dass sie zu einem Drittel damit bedeckt sind.
- 5 Den Auflauf in der mittleren Schiene etwa 60 Minuten backen. Die Auberginen etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit mit Alufolie abdecken, damit sie nicht zu dunkel werden.





00:40



# KÖCHEN LERNEN MIT KÄT

Rund 100 Rezepte für Hausmannsköstler  
und Multi-Kulti-Esser, Schnitzelfans und  
Fleischverächter, Süßschnäbel und  
Allesesser – anfängertauglich und  
unverschämt lecker.

Mit vielen Tipps zum Veganisieren.

Als Nachschlag serviert Kät geballtes  
Küchenwissen für Einsteiger und  
Tricks zum Eindruckschinden bei Gästen.



16,95 € [D] 17,50 € [A]  
ISBN 978-3-8310-2517-6



9 783831 025176