



TASTY™

Das Original

**DIE GENIALE
JEDEN-TAG-KÜCHE**





TASTY™

Das Original
**DIE GENIALE
JEDEN-TAG-KÜCHE**



südwest



1. Auflage

© der deutschsprachigen Ausgabe 2020 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel »Tasty Every Day« bei Clarkson Potter. *Tasty* und *Einfach Tasty* sind Marken von BuzzFeed, Inc.

This translation published by arrangement with Clarkson Potter / Publishers, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC, New York.

TASTY is a trademark of BuzzFeed, Inc., and used under license. All rights reserved.

Copyright © BuzzFeed, Inc. 2019
Fotografie © Lauren Volo 2019

Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Redaktionsleitung: Dr. Harald Kämmerer

Projektleitung: Ann-Kathrin Kunz

Übersetzung: Dr. Ulrike Kretschmer

Redaktion & Satz: Matthias Liesendahl

Umschlaggestaltung für die deutschsprachige Ausgabe: OH, JA! (www.oh-ja.com) unter Verwendung eines Fotos von Lauren Volo.

Druck und Verarbeitung:
DZS Grafik d.o.o., Ljubljana

Printed in Slovenia



ISBN 978-3-517-09796-1

www.suedwest-verlag.de



Inhalt

Einleitung
6

Alles aus einem Topf
12

Schongarerer & Multikocher
32

5 Zutaten (oder weniger)
54

In 20 Minuten auf dem Tisch
74

Besser als der Lieferservice
90

Ganz ohne kochen
114

Bowls
132

Für unterwegs
152

Zum Naschen
170

Danksagung
187

Register
189



Schnell, einfach – und unglaublich lecker!

Du hast wenig Zeit? Okay, wir machen es kurz. Beziehungsweise: *Du* machst es kurz. Uns von Tasty geht es darum, dass jede Mahlzeit ein Highlight wird, auch nach einem anstrengenden Arbeitstag, wenn die Couch mehr lockt als der Herd. Deshalb sind die Rezepte in diesem Buch nicht nur unglaublich lecker, sie sind auch noch unaufwendig und gehen schnell – echte Kochideen für jeden Tag, doch alles andere als alltäglich. Mit diesen 77 Rezepten, die wir mit deinem vollen Terminkalender im Hinterkopf kreiert haben, ist »im Handumdrehen auf dem Tisch« so köstlich wie noch nie.

In der Tasty-Küche zaubern wir nicht nur liebend gerne Desserts und Partyhäppchen, denen keiner widerstehen kann. Ebenso leidenschaftlich denken wir uns Rezepte für hungrige Pendler und in sozialen Berufen Engagierte aus, für jobbende Studenten, für Freizeitsportler, für viel beschäftigte Eltern, Schüler und Lehrer, für Leute mit Jobs und Nebenjobs – für alle eben, die Tag für Tag alle Hände voll zu tun haben. Ob du in der Küche nun schon versiert bist und einfach nur dein Repertoire erweitern willst oder als Kochneuling Antworten auf die ewige Frage »Was gibt's heute zu essen?« suchst – mit diesem Buch hast du alles Nötige für einen fan-tasty-schen Alltag an der Hand.

Genau auf dich zugeschnitten

Dieses Buch soll dir deinen Alltag spürbar erleichtern. Und so enthält es auch Kapitel für jede Lebenslage: Dir mangelt es nicht nur an Zeit, sondern auch an Zutaten und sauberen Töpfen?

Kein Problem! Wenn dir der Gedanke an eine Spüle voll dreckigem Geschirr den Appetit verdirbt, schlägst du einfach das Kapitel »Alles aus einem Topf« auf, und schon reduziert sich der Abwasch auf ein Minimum – der Geschmack allerdings nicht! Von Spaghetti mit karamellisierter Zitrone, Garnelen und Petersilie (*siehe S.28*) bis Kinderleichtes Kartoffelcurry (*siehe S.23*) sparen unsere »One-Pot-Wunder« Spülmittel und Nerven, gleichzeitig sind sie Wellness pur für die Geschmacksknospen. Du freust dich nach der Arbeit auf eine warme, tröstliche Mahlzeit? Dann ist der Schongarer deine Rettung, in dem sich Gerichte wie Toskanische Weiße-Bohnen-Suppe (*siehe S.34*) praktisch von selbst kochen. Du willst das Beste aus deinem Multikocher heraus holen? Dann sind Rezepte wie Schmorbraten mit Blumenkohlpüree (*siehe S.46*) und Kichererbseneintopf mit Chili und Koriander (*siehe S.49*) genau das Richtige für dich.

Wenn dein Vorratsschrank schon mal voller aussah, blätterst du am besten zum Kapitel »5 Zutaten (oder weniger)«, dessen Rezepte – beispielsweise Süßkartoffeln mit Grillhähnchenfüllung (*siehe S.62*) oder Mac 'n' Cheese mit Blumenkohl (*siehe S.61*) – maximalen Geschmack bei minimaler Zutatenliste versprechen. Und allen, die zum Kochen weniger Zeit aufwenden wollen als für die Entscheidung, was sie sich auf Netflix ansehen sollen, empfehlen wir das Kapitel »In 20 Minuten auf dem Tisch« mit Rezepten wie Nudelpfanne mit Rind und Brokkoli (*siehe S.82*), Vegane Fettuccine Alfredo (*siehe S.83*) und Raffinierte Lammkoteletts mit Knusperkartoffeln und Minzsalat (*siehe S.89*).

Du isst gern exotisch, aber die vielen Essensbestellungen gehen allmählich ins Geld? Dann nimm die Sache mit den Rezepten aus dem Kapitel »Besser als der Lieferservice« doch selbst in die Hand und kreierte deine eigenen Kartoffel-Erbsen-Samosas (siehe S.92) oder dein eigenes General Tsos Hühnchen (siehe S.111). Aber okay, okay: Manchmal ist nach einem langen Tag allein die Vorstellung, den Herd einzuschalten, ungefähr so reizvoll wie der Gedanke, sich Nahrung nach Art der Jäger und Sammler zu verschaffen, egal wie unaufwendig das Kochen auch sein mag. Deshalb gibt es ein ganzes Kapitel voller Rezepte, die komplett ohne Kochen auskommen, darunter Viererlei Avocadotoast (siehe S.122) und Waldorfsalat mit Grillhähnchen und Curry (siehe S.124).

An einem einladend gedeckten Tisch zusammenzukommen, um gemeinsam ein toll gekochtes Essen zu genießen – das hört sich gut an! Aber seien wir ehrlich: Nicht selten schrumpfen die guten Vorsätze für ein gutes Abendessen vor dem Kühlschrank auf die Größe eines Bechers Joghurt, den man sich lustlos schnappt. Glücklicherweise gibt es für solche Situationen Bowls und andere Mahlzeiten »auf die Hand«; so sind etwa die Herzhafte Herbst-Bowl (siehe S.148) und die Blätterteigtaschen mit Huhn, Brokkoli und Cheddar (siehe S.160) die perfekte Lösung für Eilige. Köstliche Snacks und Süßes schließlich findest du im Kapitel »Zum Naschen«. Darin beraten wir dir, wie du deinen Joghurt mit Ahornsirup-Zimt-Studentenfutter (siehe S.178) aufpeppen kannst oder ihn besser gleich durch Kokos-Chia-Pudding (siehe S.176) ersetzt.

Jeder Tag ist anders, und aus diesem Grund haben wir ganz besonders viele solcher »anderen« Köstlichkeiten für dich zusammengestellt!

Vorbereitung ist alles

Wenn du schon ein Tasty-Fan bist (Hi! Wir sind auch Fans von dir!), weißt du bereits, dass wir

Mahlzeiten mit Wow-Effekt wollen. Darüber hinaus kommt es uns aber auch auf Rezepte an, die für dich funktionieren – und zwar auch an Tagen, an denen du zum Kochen eigentlich überhaupt keine Zeit hast. Und dafür gibt es das wundervolle Konzept des *Meal Prep*, des Vorkochens oder Vorbereitens von Mahlzeiten. Wir haben viele Rezepte in diesem Buch nach diesem Konzept gestaltet, denn auch das wird dir den Alltag enorm erleichtern.

So beginnt jedes Kapitel mit Vorschlägen zum *Meal Prep*, d. h. mit einem Gericht, das sich vorkochen und mühelos in vier verschiedene Varianten abwandeln lässt – Vielseitigkeit in Perfektion! Aus den Zucchini-Parmesan-Küchlein (siehe S.76) etwa lassen sich auf diese Weise im Handumdrehen vier weitere Mahlzeiten zaubern, die weder Zeit noch eine Unmenge an zusätzlichen Zutaten erfordern.

Nützliches Gerät

Wir von Tasty glauben nicht, dass du ein ganzes Arsenal an profitauglichen Küchengeräten brauchst, um richtig lecker zu kochen. Falls diese ohnehin schon in deiner Küche herumstehen – toll (apropos: Könnten wir uns mal kurz deinen Erdbeerentstieler ausleihen...?). Doch sei auch unbesorgt, wenn es an dieser Front eher schlecht bei dir aussieht. Du musst keinen Kredit aufnehmen (oder eine gefakte Hochzeitsliste bei deinem Lieblingshaushaltswarenladen auslegen), um deine Küche auszustatten. Einige wenige Geräte möchten wir dir aber dennoch wärmstens ans Herz legen, denn mit diesen lassen sich die Rezepte in diesem Buch noch schneller und einfacher umsetzen.

Schongarer: Solltest du an chronischem Zeitmangel leiden, wird sich dieser kleine Helfer ohne jeden Zweifel als unschätzbar wertvolle Anschaffung für dich erweisen – vor allem dann, wenn du schon ein Auge auf die Schongarer-

Rezepte in diesem Buch geworfen hast. Der Schongarer bereitet Gerichte langsam (d. h. bei niedrigen Temperaturen) und somit – du hast es wahrscheinlich geahnt – schonend zu. Was wir besonders an ihm lieben: Man stellt ihn ein und kann sich dann sorglos anderen Dingen widmen. Man muss noch nicht einmal zu Hause bleiben, während er die ganze Arbeit macht! Und das Allerbeste: Einen einfachen, aber durchaus funktionalen Schongarer bekommt man schon für rund 50 Euro.

Multikocher: Ähnlich wie die Tasty-Köche sind auch diese Geräte kulinarische Alleskönner. Während die einen (Multikocher, nicht Köche) über etwas mehr Schnickschnack verfügen als die anderen, sind die meisten in der Lage, sowohl als Schnellkochtopf als auch beim Dämpfen, Sautieren, scharfen Anbraten *und* Schongaren zum Einsatz zu kommen. Der Schnellkochtopf arbeitet mit Dampfdruck, der die Gerichte nicht nur schneller gar werden lässt, sondern auch mehr Flüssigkeit in das Kochgut presst. Einige Rezepte in diesem Buch werden auf diese Weise zubereitet. Wenn du gern Fleisch isst, das buchstäblich vom Knochen fällt, ist die Dampfdruckmethode *deine* Methode. Zudem eignet sie sich hervorragend zum Garen von Reis und Bohnen und sogar zum Hartkochen von Eiern. Wer könnte dazu also Nein sagen?

Allzweck-Küchenmesser: Wenn du vorhast, nur ein Messer zu kaufen, solltest du dich für dieses entscheiden, denn wie der Name schon sagt, ist das Allzweck-Küchenmesser wirklich für alle Zwecke geeignet, vom Gemüseschnippeln bis zum Tranchieren von Hühnchen. Es kostet zwischen 15 und mehreren Hundert Euro (kein Witz!), doch abgesehen vom Preis solltest du dich beim Kauf davon leiten lassen, wie dir das Messer in der Hand liegt. Wie fast immer im Leben kommt es auch hier auf die Balance an, und die testet man bei einem Küchenmesser dieser Größe (Klinglänge etwa 20 Zentimeter), indem man es in die Hand nimmt und den Griff dann leicht lockert –

ein gut ausbalanciertes Messer kippt nicht sofort nach vorn weg.

Doch wie teuer und schick das Messer auch sein mag, wichtig ist vor allem eins: seine Schärfe. Es klingt vielleicht paradox, aber ein scharfes Messer ist viel sicherer als ein stumpfes. Es schneidet einfach präziser und rutscht nicht dauernd weg – schlimmstenfalls in deinen Finger hinein. Außerdem lässt sich mit einem scharfen Messer viel schneller schneiden. Schärfen lassen kannst du es in Haushaltswarengeschäften, die diesen Service anbieten, oder du kaufst dir gleich einen Schleifstein dazu.

Edelstahlreibe: Wer die Edelstahlreibe nur zum Reiben von Käse benutzt, tut dem erstaunlich vielseitigen Gerät wahrlich Unrecht, eignet es sich doch ebenso gut zum Zerkleinern von anderen Zutaten wie beispielsweise Ingwer oder Knoblauch. Und das geht dann auch noch viel schneller als mit dem Messer. (Kleiner Tipp am Rande: Wenn du den Ingwer im Gefrierfach aufbewahrst, lässt er sich noch leichter reiben.) Am besten legst du dir eine Standreibe zu, die ist viel stabiler als eine Handreibe.

Küchenzange: Dieses Gerät erleichtert praktisch jeden Zubereitungsschritt. Sieh die Küchenzange als kleineres (und hitzeunempfindlicheres) Paar Hände an, das dir bei so ziemlich allem hilft, sei es beim Wenden von Fleisch in der Pfanne, beim Vermengen von Nudeln oder auch beim Herunterangeln des Paprikapulvers vom höchsten Küchenregalbrett (okay, hier ist vor allem deine Geschicklichkeit gefragt). Achte beim Kauf darauf, dass die Zange im unteren Bereich einen gewellten Rand hat, denn der greift am besten.

Schmortopf: Der große Schmortopf besteht meist aus emailliertem Gusseisen und ist mit einem Deckel verschließbar. Besonders praktisch: Man kann den Topf sowohl auf den Herd als auch in den Ofen stellen, was in einigen Rezepten für die Zubereitung gleichermaßen erforderlich ist. Er eignet sich bestens für Eintöpfe, Suppen und Aufläufe (oder für Französisches

Chili mit Rotwein, Bacon und Perlzwiebeln, siehe S. 27) sowie zum Bräunen von Fleisch, zum Frittieren und selbst zum Brotbacken.

Gusseiserne Bratpfanne: Wir erachten gusseiserne Bratpfannen aus mehreren Gründen als unerlässlich in jeder Küche. Zum einen sind sie unglaublich robust – wenn du deine gusseiserne Bratpfanne gut behandelst, hält sie höchstwahrscheinlich dein Leben lang. Das bedeutet, dass du sie *nicht* mit einem Stahlschwamm schrubbst, sondern lediglich mit heißem Wasser und einer Bürste reinigst. Auf sehr verkrustete Stellen kannst du beim Reinigen auch etwas Meersalz geben. Trockne sie nach dem Reinigen gut ab, damit sie nicht rostet. Eine solche Pfanne eignet sich auch hervorragend für Gerichte »aus einem Topf«, da man sie vom Herd direkt in den Ofen befördern kann. Zudem baut sie durch die Fettschichten beim Kochen mit der Zeit eine eigene Antihaftbeschichtung auf. Kurzum: *Wir lieben gusseiserne Bratpfannen!*

Backblech mit hohem Rand: Ein Backblech mit hohem Rand ist für eine Vielzahl an Küchenaufgaben ein Muss, vom Gemüserösten bis zur Zubereitung eines Taco-Dinner-Crunchwraps (siehe S. 104). Die Bleche kosten nicht viel und sind nicht nur in Haushaltswarenläden, sondern gelegentlich auch im Supermarkt um die Ecke erhältlich. Die Größe der Bleche ist nicht normiert, für die Rezepte in diesem Buch haben wir Bleche der Größe 33 x 45 Zentimeter verwendet.

Stabmixer: Das kompakte und leistungsstarke Gerät ist für die Zubereitung von samtigen Suppen wie der Scharfen Kürbissuppe mit Erdnuss-Gremolata (siehe S. 44), von Smoothies und sogar Schlagsahne unverzichtbar. Der Stabmixer ist so klein, dass er in jede Schublade passt, weshalb auch jemand, der nicht über eine Küche in der Größe eines Ballsaals verfügt, nicht auf ihn verzichten muss. Ein weiterer großer Vorteil: Mit dem Stabmixer kann man direkt im Topf mixen, das Mixgut muss also nicht erst umständlich umgefüllt werden. Weniger Saubermachen, mehr

Suppe – wir wissen schon, warum uns das Gerät so gut gefällt.

Frischhalteboxen: Wie gesagt, sind wir von Tasty sehr für das Konzept des Meal Prep. Und um das noch einfacher zu machen, empfehlen wir dir den Kauf einiger Aufbewahrungsboxen, damit das Vorgekochte auch frisch bleibt. Dabei hat sowohl Glas als auch Plastik seine jeweils eigenen Vorteile: Glas ist mikrowelleneeignet und lässt sich fleckenlos reinigen, Plastik lässt sich dafür besser transportieren. Natürlich kannst du dich auch für eine Kombi aus beidem entscheiden – dann bist du unschlagbar im Meal Prepping!

Hilfreiche Tipps

Vor dem Kochen: Lies dir erst einmal das gesamte Rezept in Ruhe durch. Das ist bei Weitem nicht selbstverständlich – auch wir haben uns schon leidenschaftlich ans Werk gemacht, um dann feststellen zu müssen, dass uns ein entscheidendes Gerät, eine wichtige Zutat oder schlicht die Zeit fehlt.

Zutaten vorbereiten: Nachdem du dir das Rezept also aufmerksam durchgelesen hast, ist es nun an der Zeit für das *mise en place*. Übersetzt bedeutet der französische Ausdruck etwa so viel wie »an seinen Platz gestellt«, gemeint ist damit, möglichst alle Zutaten vor dem Kochen vorzubereiten, vom Kleinschneiden des Gemüses bis zum Abwiegen der Gewürze. Dadurch sparst du dir eine Menge Stress, wenn's später hoch hergeht, und die ganze Kochaktion läuft viel reibungsloser ab.

Alleskönner Löffel: Wir kochen ungeheuer gern mit Ingwer, doch die krumme Knolle zu schälen stellt schon eine besondere Herausforderung dar. Deshalb waren wir begeistert, als wir entdeckt haben, dass man Ingwer nicht nur mit dem Sparschäler, sondern auch mit einem ganz normalen Teelöffel schälen kann! Dafür musst du mit dem Rand des Löffels nur am Ingwer entlangfahren, und schon ist die Schale ab.



Scharf anbraten: Wenn im Rezept steht, dass Fleisch scharf angebraten werden soll (z. B. für den Schmorbraten mit Blumenkohlpüree, siehe S. 46), musst du das Bratgut vorher mit Küchenkrepp unbedingt gründlich trocken tupfen. Andernfalls sorgt die im Fleisch verbliebene Feuchtigkeit dafür, dass sich Dampf entwickelt, was ein scharfes Anbraten verhindert.

Ruhen lassen: Und weil wir gerade beim Fleisch sind: Lass ein Stück Lamm oder ein Steak nach dem Garen immer erst mindestens fünf Minuten ruhen, bevor du es anschneidest. Dann verteilt sich der aromatische Fleischsaft im Fleisch und nicht auf dem Küchenschneidbrett.

Weniger ist mehr: Wer die Pfanne auf dem Herd überfüllt, verhindert, dass die Zutaten bräunen können. Bei einer übervollen Pfanne oder einem übervollen Topf entsteht Dampf, und die Zutaten

können nicht karamellisieren. Konkret bedeutet das: keine knusprige Kruste für dich! Denk also immer daran, dass es in deinem Topf nie zu gehen sollte wie in der U-Bahn zur Rushhour. Stattdessen empfiehlt sich portionsweises Anbraten.

Wildes Rühren vermeiden: Ebenfalls nicht bräunen können die Zutaten, wenn du zu ungestüm in der Pfanne oder im Topf herumrührst. Gib das Kochgut also in die Pfanne und lass es ein wenig in Ruhe – es sei denn, im Rezept ist es anders angegeben.

Nudelkochwasser für die perfekte Pastasauce: Wer das ganze Nudelkochwasser wegschüttet, verschwendet eine wertvolle Ressource! Das Wasser enthält Salz (vorausgesetzt, du hast es ordentlich gesalzen, was du unbedingt tun solltest) und Stärke, die die Pastasauce andickt. Deshalb immer etwas Nudelkochwasser auffangen und portionsweise mit den Nudeln unter die Sauce rühren.

Beim Kochen sauber machen: Auch das sollte eigentlich selbstverständlich sein, kann aber gar nicht oft genug gesagt werden. Wer schon beim Kochen ein wenig aufräumt und sauber macht, muss sich nach dem Essen nicht mit Chaos auseinandersetzen. Letzteres lässt sich beispielsweise in Schach halten, wenn man Töpfe und Pfannen, die man nicht mehr braucht, schon mal abwäscht, wenn gerade Zeit ist.

Am wichtigsten aber: Am besten lernt man das Kochen beim *Kochen*. Du denkst, das ist zu schwer oder dauert zu lange? Nicht mit diesem Buch! Jede Mahlzeit ist eine Gelegenheit herauszufinden, was man gern isst, Tag für Tag. Also: Frisch ans Werk, Tasty-Fan!

ÜBRIGENS: Mehr als die Hälfte der Rezepte sind völlig neu für dieses Buch entwickelt worden – quasi exklusiv für dich! Du erkennst sie am Sternchen neben dem Rezeptnamen. ★



Alles aus einem Topf

Enchilada-Reis
14

**Fisch-Potpie
mit Cider und Cheddar**
18

Hühnchen-Potpie
19

**Brathähnchen
mit Regenbogengemüse**
22

**Kinderleichtes
Kartoffelcurry**
23

**Salsiccia aus dem Ofen
mit Trauben und Knoblauchbohnen**
24

**Französisches Chili
mit Rotwein, Bacon und Perlzwiebeln**
27

**Spaghetti
mit karamellisierter Zitrone,
Garnelen und Petersilie**
28

**Sahnige Pasta
mit Huhn und Brokkoli**
31

Enchilada-Reis

Traditionell hüllen sich Enchiladas in Tortillas, in diesem Rezept aber ersetzen wir den Wrap durch Reis. So ergibt sich ein herzhaftes Gericht, das sich in eine Mahlzeit nach der anderen verwandeln lässt, ohne dass man dabei geschmackliche Kompromisse machen müsste. Du vermisst die Tortillas? Keine Sorge: Sie tauchen in Variante 3, unserer »Burrito-Variante«, wieder auf. Außerdem stellen wir dir hier einen unserer Lieblings-Meal-Prep-Profitipps vor: Im Zweifelsfall ein Ei drüberhauen.

Für 4 Portionen



1 EL Pflanzenöl

75 g rote Zwiebel, abgezogen und fein gehackt

1 EL Knoblauch, abgezogen und fein gehackt

175 g grüne und rote Paprikaschote, fein gehackt

200 g Tomate, fein gehackt

300 g Langkorn-Naturreis

60 g Schwarze Bohnen aus der Dose, abgegossen und abgespült

225 g Tomatenmark

1 EL Koriander, fein gehackt + etwas mehr zum Garnieren

1 TL Chilipulver

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

Meer- oder Steinsalz und schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

60 g Parmesan oder Gouda, gerieben

½ Avocado, entsteint, geschält und in Würfel geschnitten

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2 Das Öl in einer großen ofenfesten gusseisernen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch unter Rühren in 3 bis 4 Minuten darin weich dünsten. Paprika dazugeben und alles unter Rühren weitere 3 bis 4 Minuten garen, bis die Paprika ebenfalls weich ist. Tomaten unterrühren und 1 Minute mitgaren. Den Inhalt der Pfanne in eine Schüssel geben und beiseitestellen.

3 Die Pfanne wieder auf den Herd stellen, die Temperatur erhöhen und 720 Milliliter Wasser in die Pfanne gießen. Das Wasser zum Kochen bringen. Den Reis unter Rühren und die Hitze auf mittlere Temperatur reduzieren. Den Reis unter Rühren 15 bis 18 Minuten garen, bis er das gesamte Wasser aufgesogen hat und fast weich ist.

4 Das Gemüse wieder in die Pfanne geben und Bohnen, Tomatenmark, Koriander, Chilipulver sowie Kreuzkümmel hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles noch einmal gründlich verrühren. Gleichmäßig mit dem geriebenen Käse bestreuen und den Enchilada-Reis etwa 25 Minuten im Ofen überbacken.

5 Die Pfanne aus dem Ofen nehmen und den Enchilada-Reis mit den Avocadowürfeln sowie dem restlichen Koriander garniert servieren.



in vier Varianten

**MEEAL
PREER**



Variante 1

Mit Beilagensalat aus Romanasalatblättern und Kirschtomaten sowie deinem Lieblingsdressing.



Variante 2

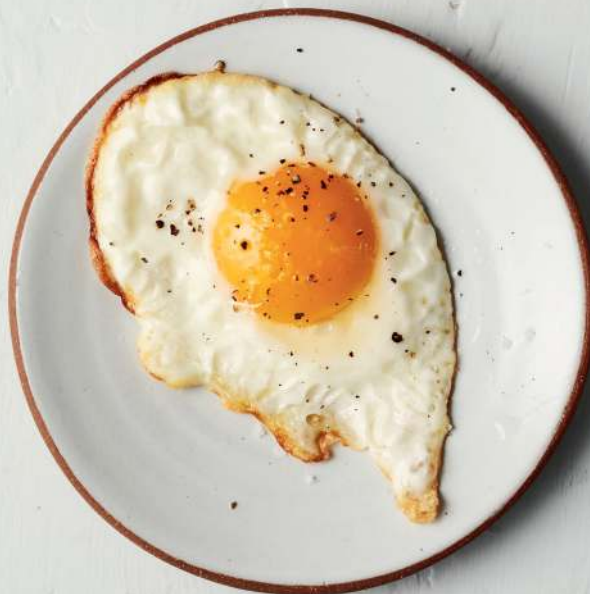
In Taco-Schalen gefüllt und mit Sauerrahm, Salsa sowie Guacamole serviert.

In eine große Weizentortilla gefüllt und zu einem Burrito gefaltet oder gerollt.

Variante 3

Mit einem Spiegelei garniert serviert.

Variante 4



★ Fisch-Potpie

mit Cider und Cheddar

Für 4-6
Portionen

1 Blatt **TK-Blätterteig** (ca. 22 x 28 cm), über Nacht im Kühlschrank aufgetaut

2 EL **Mehl**

+ etwas mehr zum Bestäuben

3 EL **Butter**

1 kleine **Zwiebel**, abgezogen und fein gehackt

1 kleine **Karotte**, fein gehackt

1 kleine Stange **Sellerie**, fein gehackt

1 kleine **Frühkartoffel**, geschält und in feine Würfel geschnitten

Meer- oder Steinsalz und **schwarzer Pfeffer**, frisch gemahlen

240 g **Sahne**

120 ml **Cider** (Apfelschaumwein; falls du keinen Alkohol verwenden möchtest, kannst du auch Apfelsaft nehmen)

340 g **Kabeljau**, **Schellfisch** oder ein anderer Fisch mit festem weißem Fleisch, ohne Haut, in ca. 2½ cm große Würfel geschnitten

75 g **TK-Erbsen**

155 g **reifer Cheddar**, davon 115 g in ca. 1 cm große Würfel geschnitten, 40 g gerieben

1 **Ei** (Größe L), leicht verquirlt

Falls du Fisch-Potpie noch nicht kennst, garantieren wir dir, dass du von dieser klassisch britischen Topfpastete begeistert sein wirst. Für gewöhnlich wird sie mit Fleisch zubereitet, doch in der Variante mit Fisch enthält sie noch mehr gesunde Proteine – welchen Fisch du verwendest, bleibt dir überlassen, Hauptsache, er hat festes weißes Fleisch. Vielleicht hast du gehört, Käse passe nicht zu Fisch; wir halten das allerdings für Anglerlatein und Seemannsgarn.

- 1 Den Backofen auf 175°C vorheizen.
- 2 Den Blätterteig auf einem mit Mehl bestäubten Backblech zu einem etwa 28 Zentimeter großen Quadrat ausrollen und anschließend zu einem Kreis mit etwa 28 Zentimeter Durchmesser schneiden. Bis zur Weiterverwendung kühl stellen.
- 3 Die Butter bei mittlerer bis hoher Temperatur in einer gusseisernen oder anderweitig ofenfesten Pfanne (etwa 25 Zentimeter Ø) zerlassen. Zwiebel, Karotte, Sellerie und Kartoffel hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse unter Rühren 6 bis 8 Minuten garen, bis es weich geworden ist. Das Mehl darüberstäuben und etwa 1 Minute unter Rühren mitdünsten. Anschließend Sahne und Cider angießen. Alles zum Köcheln bringen und unter Rühren etwa 3 Minuten weitergaren, bis die Mischung eindickt. Die Füllung noch einmal großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Fisch und Erbsen unterrühren sowie die Füllung gleichmäßig mit den Käsewürfeln bestreuen (diese nicht unterrühren oder nach unten drücken). Die Pfanne vom Herd nehmen. Den Blätterteigkreis vorsichtig auf die Füllung legen und am Rand leicht andrücken, um die Pastete zu verschließen. Den Teig mit dem verquirlten Ei bestreichen und mit einem Gemüsemesser vier kleine Schlitze hineinschneiden, damit beim Backen der Dampf entweichen kann. Den Teig zum Schluss gleichmäßig mit dem geriebenen Käse bestreuen.
- 5 Die Pastete 30 bis 35 Minuten im Ofen backen, bis der Teig goldbraun und der Fisch gar ist. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren 10 Minuten abkühlen lassen.

★ Hühnchen-Potpie

Für 4 Portionen

1 EL **Olivenöl**

680 g **Hähnchenbrustfilets** ohne Haut, in ca. 1 cm große Würfel geschnitten

Meer- oder **Steinsalz** und **schwarzer Pfeffer**, frisch gemahlen

½ mittelgroße **Gemüsezwiebel**, abgezogen und fein gehackt

2 **Knoblauchzehen**, abgezogen und fein gehackt

450 g **festkochende Kartoffeln**, geschält und in ca. 1 cm große Würfel geschnitten

300 g **TK-Erbsen-Karotten-Mischung**

4 EL **Butter**

40 g **Mehl**

480 ml **Hühnerbrühe**

1 **Mürbteigdeckel** (ca. 28 cm Ø) aus dem Kühlregal

1 **Ei** (Größe L), verquirlt

Hühnchen-Potpie ist das ultimative Trostesessen. Da aber im Gegensatz dazu eine Spüle voll dreckigem Geschirr absolut nichts Tröstliches hat, verarbeiten wir all die wunderbaren Zutaten in einer einzigen Pfanne. Mit vorgeschnittenem TK-Gemüse – das, der Kühltechnik sei Dank, übrigens dieselbe Menge an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien enthält wie frisches Gemüse – und einem Mürbteigdeckel aus dem Kühlregal kannst du noch zusätzlich einiges an Zeit sparen.

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 2 Das Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur in einer ofenfesten gusseisernen Pfanne (etwa 25 Zentimeter Ø) erhitzen. Die Fleischwürfel hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren 6 bis 8 Minuten anbraten, bis sie außen goldbraun und innen nicht mehr rosafarben sind. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 3 Die Pfanne wieder auf den Herd stellen und die Hitze auf mittlere Temperatur reduzieren. Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben und unter Rühren in etwa 5 Minuten glasig dünsten. Die Kartoffeln dazugeben und unter Rühren 5 Minuten mitgaren. Zuerst Erbsen und Karotten sowie anschließend die Butter unterrühren. Mit Mehl bestäuben und dieses rasch ebenfalls unterrühren, damit es nicht klumpt. Die Brühe angießen, zum Kochen bringen und 2 bis 3 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung etwas eindickt. Das Fleisch wieder in die Pfanne geben und unterrühren. Die Füllung noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen, die Pfanne vom Herd nehmen.
- 4 Den Mürbteigdeckel auf die Füllung legen und am Rand leicht andrücken, um die Pastete zu verschließen. Den Teig mit dem verquirlten Ei bestreichen und mit einem Gemüsemesser drei Schlitzlöcher hineinschneiden, damit beim Backen der Dampf entweichen kann. Die Pastete 25 bis 30 Minuten im Ofen backen, bis der Teig goldbraun ist.
- 5 Die Pfanne aus dem Ofen nehmen und die Pastete vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.