

MARGIT PROEBST

ich koch' mir was

REZEPTE FÜR 1 PERSON



G|U



Das Rezept für den auf dem Titel abgebildeten »Lachs auf Blattspinat« finden Sie auf Seite 108 und das hier abgebildete Rezept »Tortellini mit Knoblauchsahne« auf Seite 99.

INHALT

SERVICE	4
Ich tu mir was Gutes – <i>Genussküche für Singles</i>	6
Grundzutaten für die Single-Küche	8
Mehr als Salz in der Suppe – <i>Gewürze und Kräuter</i>	10
Aromatisches auf Vorrat – <i>Selbst gemachte Vorräte</i>	12
Alles aufgebraucht! – <i>Reste-Tipps</i>	14
Küchenausstattung	16
REZEPTE	18
Salate & Snacks	20
Suppen & Eintöpfe	42
Vegetarisches	64
Nudeln & Reis	86
Fisch & Fleisch	104
Süßes	138
REGISTER	156



IM VORRATSSCHRANK

Mehl, Zucker, Nudeln und Reis sollten Sie immer im Haus haben. Außerdem brauchen Sie Weißweinessig und zwei Sorten Öl: kalt gepresstes Olivenöl für mediterrane Gerichte und Salate sowie neutrales, hoch erhitzbares Pflanzenöl für alles Übrige.

AUS DER DOSE

Thunfisch, Mais und Tomaten tun für Salate und Nudelsaucen gute Dienste. Für Orientalisches sind Kichererbsen gefragt. Und mit Kokosmilch bereiten Sie nicht nur Currys und Suppen zu, sondern sogar feine Desserts.

TIEFGEKÜHLTES

Spinat, Erbsen, Fischfilet und Garnelen, Blätterteig, Hefeteig und Beeren – mit haltbaren Zutaten aus der Tiefkühltruhe kommen Sie nie in Verlegenheit. Achten Sie darauf, dass sie gut einzeln portionierbar sind (insbesondere Spinat).

AUS DEM KÜHLSCHRANK

Mit Schafskäse, Mozzarella und Tofu lässt sich viel Leckeres zubereiten. Tortellini oder Spätzle aus dem Kühlregal sind den getrockneten Versionen geschmacklich weit überlegen. Und der Klacks Crème fraîche oder Schuss Sahne verfeinert so manches Gericht.



FRISCHES GEMÜSE

Bei Ihrem Lieblingsgemüse können Sie gerne zur Familienpackung greifen, denn für Auberginen, Zucchini, Paprikaschoten, Blumenkohl, Pilze & Co. finden Sie hier so viele Rezepte, dass Ihrem Gaumen garantiert nicht langweilig wird.



AROMA-VOLLENDUNG

Oliven, getrocknete Tomaten und Kapern im Glas, ein Stück Parmesan, dazu eine kleine Auswahl an Nüssen und Samen – wer solche Extras griffbereit hat, verwandelt einfache Gerichte schnell in Delikatessen.





Salate & Snacks

Leichte Hauptgerichte für warme Sommerabende, feine Vorspeisen für das Festtagsmenü oder schnelle Mittagessen fürs Büro: Unter diesen kleinen Gerichten finden Sie bestimmt das Richtige für jeden Anlass, jede Laune und jedes Wetter. Viele der Salate und Sandwiches lassen sich bestens vorbereiten und mitnehmen. Und wenn Sie Ihre Gäste mit Lachstartelette oder Schinkentäschchen erfreuen möchten – die Rezepte lassen sich genauso einfach in größeren Mengen zubereiten.

feine Vorspeise

ZIEGENKÄSESALAT MIT WALNÜSSEN

15 Min. Zubereitung · im Bild oben
ca. 350 kcal, 12 g EW, 28 g F, 12 g KH

1/4 Kopf Blattsalat (z. B. Lollo biondo)
2–3 Radicchioblätter · 4 Walnusskernhälften
50 g Ziegenweichkäse (z. B. Sainte-Maure)
3 EL Vinaigrette (Rezept S. 12) · 1 TL Honig

1 Die Salat- und Radicchioblätter ablösen, waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerzupfen (übrigen Salat locker in eine Plastiktüte wickeln und in das Gemüsefach des Kühlschranks legen). Die Walnüsse grob hacken (Tipps für Nüsse siehe S. 15). Den Käse in drei dicke Scheiben schneiden (Rest wieder verpackt in den Kühlschrank legen – hält 4–5 Tage).

2 Die Walnüsse in einer kleinen Pfanne rösten, bis sie duften. Herausnehmen und grob hacken. Den Ziegenkäse in das warme Pfännchen geben und ca. 3 Min. erwärmen, bis er zu schmelzen beginnt.

3 Die Blattsalate auf einem Teller verteilen. Die Vinaigrette mit dem Honig verrühren und darüberträufeln. Mit den Walnussstückchen bestreuen. Den Ziegenkäse auf den Salat setzen und die Vorspeise sofort mit Baguette essen.

Variante

Wenn es **für Gäste** etwas Besonderes sein soll, verrühren Sie pro Portion 1 EL Himbeeressig mit je 1 Prise Salz und Pfeffer, 1/4 TL Dijon-Senf und 1 TL Preiselbeeren aus dem Glas und schlagen 2 EL Walnussöl unter. Wer mag, garniert den Salat mit 7–8 Himbeeren (frisch oder TK und aufgetaut).

Weitere Rezepte mit Ziegenkäse:

Grüner Spargel 68
Pfannkuchen mit Radicchio 76
Tomaten-Zucchini-Gratin 84
Gefüllte Schnitzel 122

sommerliches Hauptgericht

GRIECHISCHER SALAT

15 Min. Zubereitung · im Bild unten
ca. 370 kcal, 12 g EW, 30 g F, 13 g KH

4–5 Blätter Romanasalat
1/3 Salatgurke · 1 Tomate
1 kleine Zwiebel (weiß oder rot) · 1 Knoblauchzehe
8–10 schwarze Oliven (Kalamata)
50 g Schafskäse
3 EL Vinaigrette (Rezept S. 12)
1/2 TL getrockneter Oregano

1 Den Salat waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen (Reste aufbewahren: siehe links). Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden (Rest ins Gemüsefach des Kühlschranks legen und in den nächsten Tagen für Salate, als Gurkensticks zu den Dips von S. 32 oder für die Rezepte unten verbrauchen). Die Tomate waschen und achteln, dabei Stielansatz herausschneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

2 Die Knoblauchzehe halbieren und die Salatschüssel damit ausreiben. Salat, Gurkenscheiben, Tomatenachtel, Zwiebelringe und Oliven in die Schüssel geben. Den Schafskäse darüberkrümeln (Tipps für den Rest siehe S. 14). Alles mit der Vinaigrette beträufeln und mit Oregano bestreuen. Dazu schmeckt Fladenbrot oder Ciabatta.

Variante

Für einen **Nizzasalat** ersetzen Sie den Schafskäse durch 1 kleine Dose Thunfisch (in Öl, 56 g Abtropfgewicht), die schwarzen durch grüne Oliven und lassen den Oregano weg.

Weitere Rezepte mit Schafskäse:

Gegrillte Paprika mit Schafskäse 34
Spinattäschchen mit Schafskäse 37
Zucchini-Schafskäse-Pfannkuchen 76

Weitere Rezepte mit Salatgurke:

Garnelensandwich 40
Fisch mit Gurkensauce 108





gästetauglich

SCHINKENTÄSCHCHEN MIT TOMATEN

20 Min. Zubereitung · 25 Min. Backen
ca. 750 kcal, 35 g EW, 50 g F, 33 g KH

2 quadratische Scheiben TK-Blätterteig (90 g)
3 Scheiben luftgetrockneter Schinken
(z. B. Parma oder Serrano, ca. 40 g)
3 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
1/2 Kugel Mozzarella (62 g)
1/2 Bund Rucola
1 Stück Parmesan (ca. 20 g)
2 TL Pinienkerne (nach Belieben)
Salz · Pfeffer
1 EL Milch
2 Prisen getrockneter Thymian
Backpapier für das Blech

1 Die Blätterteigscheiben nebeneinander auf der Arbeitsfläche auftauen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert), ein Blech mit Backpapier belegen.

2 Für die Füllung den Schinken in Stücke zupfen. Die Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und in 1/2 cm große Würfel schneiden.

3 Rucola waschen und trocken schütteln, grobe Stängel entfernen und die Blätter kleiner zupfen. Den Parmesan grob reiben.

4 Schinken, Tomaten, Mozzarella, Rucola und Parmesan in einer Schüssel mit den Pinienkernen mischen (falls verwendet), salzen und pfeffern.

5 Die Füllung auf die Teigquadrate verteilen (**Bild 1**) und den Teig darüber diagonal zusammenklappen (**Bild 2**), sodass Dreiecke entstehen. Die Ränder mit einer Gabel zusammendrücken, damit die Füllung nicht herausquellen kann (**Bild 3**).

6 Täschchen mit etwas Abstand aufs Blech legen, mit Milch bestreichen und mit Thymian bestreuen. Im heißen Ofen (Mitte) 25 Min. backen. Lauwarm mit einem Salat oder kalt als Snack genießen.



Aufbewahrungstipps

Restlichen **Schinken** können Sie als Brotbelag oder als feine Vorspeise mit Melone verbrauchen. Er hält im Kühlschrank 3–4 Tage. Legen Sie den Rest **Rucola**, in feuchtes Küchenpapier gewickelt, ins Gemüsefach des Kühlschranks und verbrauchen Sie ihn in den nächsten 2–3 Tagen für Salat. Tipps für **Mozzarella** und **Parmesan** finden Sie auf Seite 14.

Variante

Für **Spinattäschchen mit Schafskäse** 1/4 Packung TK-Blattspinat (112 g) auftauen lassen. 2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. 40 g Schafskäse fein zerkrümeln. Den Spinat gut ausdrücken und klein schneiden. Mit Frühlingszwiebeln und Schafskäse vermengen, mit reichlich Pfeffer und wenig Salz würzen. Blätterteigecken damit füllen, gut verschließen, mit Milch bestreichen, mit getrocknetem Oregano bestreuen.

Unter der knusprigen Blätterteighülle verbirgt sich ein würziges Innenleben – genau das Richtige für Ihren Feierabend-Snack.

Weitere Rezepte mit TK-Blätterteig:

Filet im Blätterteig 126
 Quarktäschchen 147
 Apfelstrudel mit Vanillesauce 148

Weitere Rezepte mit Mozzarella:

Caprese-Sandwich 40
 Auberginen-Parmigiana 84
 Lasagne 92
 Spaghetti mit Hackklößchen 116

Weitere Rezepte mit Parmesan:

Minestrone 44
 Auberginen-Parmigiana 84
 Safranrisotto mit Spargel 102



Herbst-Klassiker

SPÄTZLE MIT PILZRAHM

20 Min. Zubereitung

ca. 490 kcal, 17 g EW, 26 g F, 47 g KH

200 g Champignons

1 kleine Zwiebel

1/2 Bund Petersilie

1 EL Butterschmalz

1/4 TL getrockneter Thymian

4 EL Sahne

200 g Spätzle (aus dem Kühlregal)

Salz · Pfeffer

1 Die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein schneiden (Rest siehe S. 10).

2 1/2 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin 1 Min. glasig anbraten. Pilze und Thymian dazugeben, 2 Min. mitbraten. Mit der

Sahne (Rest siehe S. 14) ablöschen und zugedeckt bei schwacher Hitze 4–5 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen in einer zweiten Pfanne das übrige Butterschmalz erhitzen und die Spätzle darin unter Rühren 2–3 Min. braten. Die Petersilie unter die Pilzsauce rühren und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Spätzle anrichten.

Restetipp

Übrige **Spätzle** verbrauchen Sie in den nächsten drei Tagen für **Käsespätzle 97** oder als Beilage zu einem Fleischgericht mit Sauce wie **Rehrückenfilet mit Wacholderrahm 132**.

Weitere Rezepte mit Champignons:

Avocado-Pilz-Salat 22

Asia-Suppe mit Tofu 54

Spargel-Pilz-Tortilla 80

Spätzle mit Pilzrahm 96

Pilzrisotto 102

Filet im Blätterteig 126

schmecken nicht nur auf Berghütten

KÄSESPÄTZLE

15 Min. Zubereitung

ca. 665 kcal, 22 g EW, 27 g F, 80 g KH

1 große Zwiebel · 4 EL Milch

300 g Spätzle (aus dem Kühlregal)

2 EL geriebener Gratinkäse

(am besten würziger Bergkäse)

1 EL Butterschmalz · 2 EL Mehl

Salz · Pfeffer (nach Belieben)

etwas Butter für die Form

1 Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, mit der Milch mischen. Eine Auflaufform (14 cm Ø) mit Butter fetten. Spätzle und Käse mischen und in die Form füllen (den Rest Käse im Beutel einfrieren).

2 Die Spätzle in den Ofen schieben (Mitte) und 10 Min. backen, bis der Käse schmilzt.

3 Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe abtropfen lassen, im Mehl wenden und in der Pfanne verteilen. In 5–7 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten, ab und zu wenden. Salzen und auf die Käsespätzle geben. Nach Belieben bei Tisch nachsalzen und pfeffern.

Weiteres Rezept mit Spätzle:

Spätzle mit Pilzrahm 96

Weitere Rezepte mit geriebenem Gratinkäse:

Überbackener Blumenkohl 82

Kartoffel-Spinat-Gratin 83

Reisplätzchen 98





raffiniert

GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST

30 Min. Zubereitung
ca. 345 kcal, 38 g EW, 16 g F, 9 g KH

1 Bio-Orange
1 TL Butter
1 Hähnchenbrustfilet (ca. 150 g)
1 Scheibe luftgetrockneter Schinken
(z. B. Parma oder Serrano, ca. 15 g)
Salz · Cayennepfeffer
1 EL neutrales Öl
Holzspießchen zum Feststecken

1 Die Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Die Hälfte der Schale abreiben und mit der Butter verkneten. Die Orange auspressen. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.

2 Das Hähnchenbrustfilet kalt abwaschen und trocken tupfen. Eine Tasche hineinschneiden.

3 Die Fleischtasche mit der Orangenbutter und der (gefalteten) Schinkenscheibe füllen. Das Filet mit Holzspießchen zustecken und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

4 Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrust darin rundherum in 3–4 Min. goldbraun anbraten. In eine Auflaufform (14 cm Ø) legen. Den Bratensatz mit dem Orangensaft ablöschen, aufkochen lassen und darübergießen.

5 Auflaufform in den vorgeheizten Backofen schieben (Mitte) und die Hähnchenbrust 15 Min. garen. Dazu schmecken **Safranrisotto mit Spargel 102** oder einfach Bandnudeln.

Weitere Rezepte mit Hähnchenbrustfilet:

Hähnchensalat mit Ananas 28
Orientalische Hühnersuppe 56
Hähnchentopf mit Zucchini 60
Geschnetzeltes mit Mango 130

mediterran

ZITRONEN- HÄHNCHENKEULE

10 Min. Zubereitung · 30 Min. Backen
ca. 490 kcal, 31 g EW, 37 g F, 8 g KH

1 Hähnchenkeule (ca. 250 g)
1 Bio-Zitrone · 10 g Butter
Salz · Pfeffer
1 EL neutrales Öl

1 Die Hähnchenkeule am Gelenk in zwei Teile schneiden, kalt abspülen und trocken tupfen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und halbieren. Von einer Hälfte die Schale abreiben und mit der Butter und 1 Prise Salz verkneten, den Saft auspressen. Die andere Hälfte in Schnitze schneiden.

2 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Hähnchenhaut etwas vom Fleisch lösen, die Zitronenbutter darunterschieben und einmassieren. Die Hähnchenteile von allen Seiten salzen und pfeffern.

3 Die Hähnchenteile im Öl in einer kleinen Pfanne rundherum anbraten, dann zusammen mit den Zitronenschnitzen in eine Auflaufform (14 cm Ø) geben, mit dem Zitronensaft beträufeln. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 30 Min. garen. Dazu schmecken **Rosmarinkartoffeln 128**.

Aufbewahrungstipp

Zitronen-Hähnchenkeulen eignen sich prima für Gäste und **schmecken auch kalt**, z. B. beim Picknick oder Sommerfest. Es lohnt sich also, gleich mehrere zuzubereiten. Abgedeckt halten sie sich im Kühlschrank ca. 2 Tage.



Endlich restlos glücklich...

...denn hier kommt das Rundum-Sorglos-Paket für Singles mit über 125 unkomplizierten, modernen Rezepten von blitzschnell und einfach bis hin zu Verwöhngerichten fürs Wochenende. Das clevere Extra: Bei jedem Rezept finden sich Verweise auf weitere Rezepte, in denen Übriges und Angebrochenes aufgebraucht werden kann. Ich koch' mir was – ab sofort am liebsten jeden Tag!



WG 453 Allgemeine Kochbücher
ISBN 978-3-8338-1678-9



9 783833 16789



PEFC
978-3-8338-1678-9
€ 16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de

GU