



TOBY AMIDOR

# DAS 3 ZUTATEN KOCHBUCH





# INHALT

Vorwort  
9

Einführung in das Kochen  
mit 3 Zutaten  
11

Küchentipps für Eilige  
19

Smoothies und Frühstücksideen  
31

Snacks und süße Köstlichkeiten  
59

Salate und Suppen  
89

Mittagstisch  
117

Abendessen  
143

Beilagen mit Gemüse,  
Getreide & Co.  
195

Dank  
216

Register  
217



# KNUSPRIGE REISRIEGEL MIT MANDELCREME

Wenn sich die Lust auf Süßes regt, geben diese knusprigen Riegel mit schmeichelnder Mandelcreme und süßem Ahornsirup die perfekte Antwort.

## FÜR 8 PERSONEN

125 ml Ahornsirup

4 EL Mandelcreme

60 g gepuffter Reis

## AUSSERDEM

Quadratische Glasform (20 cm),  
mit Backpapier ausgekleidet

1 In einem mittelgroßen Topf Ahornsirup und Mandelcreme bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 3–4 Min. erwärmen, bis eine glatte Mischung entsteht.

2 Den Topf vom Herd nehmen und den gepufften Reis gleichmäßig unter die Sirup-Mandelcreme rühren.

3 Die Masse in die vorbereitete Glasform geben und glatt streichen. Zugedeckt mind. 1 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.

4 Die Form aus dem Kühlschrank nehmen. Den Inhalt in acht gleich große Riegel schneiden. Die Riegel lassen sich zugedeckt im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahren.

.....

TOBYS TIPP: Für eine erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen verwenden Sie gepufften Naturreis.

## FÜR 4 PERSONEN

60 ml Ahornsirup

2 EL Mandelcreme

30 g gepuffter Reis

Kastenform aus Glas (20 × 10 cm) oder quadratische Glasform (20 cm), mit Backpapier ausgekleidet, die quadratische Form nur zur Hälfte mit Creme gefüllt

## FÜR 16 PERSONEN

250 ml Ahornsirup

120 g Mandelcreme

120 g gepuffter Reis

Zwei quadratische Glasformen (20 cm) oder eine rechteckige Form (33 × 23 cm), mit Backpapier ausgekleidet



# GRÜNKOHL SALAT MIT GRAPEFRUIT UND AVOCADO

Knackiger Grünkohl, süßlich-herbe Grapefruit und cremige Avocado starten hier eine überzeugende Genussoffensive. Nur noch ein wenig Olivenöl sowie etwas Salz und schwarzer Pfeffer dazu, und der Salat mausert sich zu einer umwerfend runden Sache.

## FÜR 4 PERSONEN

1 rosa Grapefruit

120 g Baby-Grünkohl oder Grünkohl  
(ohne harte Stiele in Stücke geschnitten)

1 Avocado, Fruchtfleisch ausgelöst  
und in schmale Spalten geschnitten

### AUS DEM VORRAT

2 EL Olivenöl

¼ TL Salz

1 kräftige Prise schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle

1 Die Grapefruit schälen, dabei die weißen Häute vollständig entfernen. Mit einem scharfen Schälmesser die Fruchtfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden und halbieren. Den austretenden Saft, der sich dabei auf dem Schneidbrett sammelt, in eine kleine Schüssel gießen.

2 Grapefruitfilets, Grünkohl und Avocado in eine große Schüssel geben.

3 Für das Dressing Olivenöl, Salz und Pfeffer zum Grapefruitsaft in die kleine Schüssel geben und alles mit einem Schneebesen verquirlen. Das Dressing über den Salat träufeln und gleichmäßig unterziehen.

4 Den Salat vor dem Servieren zugedeckt im Kühlschrank 20–30 Min. durchziehen lassen.

TOBYS TIPP: Eine gute Alternative zu Baby-Grünkohl bildet hier Baby-Spinat.

## FÜR 2 PERSONEN

½ rosa Grapefruit

60 g Baby-Grünkohl oder Grünkohl  
(ohne harte Stiele in Stücke geschnitten)

½ Avocado, Fruchtfleisch ausgelöst  
und in schmale Spalten geschnitten

1 EL Olivenöl

1 kräftige Prise Salz

1 kräftige Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## FÜR 6 PERSONEN

1½ rosa Grapefruits

180 g Baby-Grünkohl oder Grünkohl  
(ohne harte Stiele in Stücke geschnitten)

1½ Avocados, Fruchtfleisch ausgelöst  
und in schmale Spalten geschnitten

3 EL Olivenöl

¼ TL Salz

1 kräftige Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle





# PESTO-PIZZA

Meine Kinder waren an die klassische Tomaten-Mozzarella-Pizza gewöhnt, und als ich irgendwann mit dieser Pesto-Version daherkam, waren sie zunächst skeptisch. Doch inzwischen kommt die Pesto-Pizza bei uns regelmäßig auf den Tisch, und zwar auf ausdrücklichen Wunsch meiner beiden Teenager.

## FÜR 4 PERSONEN

250 g Pesto alla Genovese  
(Basilikum-Pesto)

2 dünne Pizzaböden  
(Ø 33 cm; Fertigprodukt)

300 g Mozzarella,  
in 5 mm dicke Scheiben geschnitten

### AUS DEM VORRAT

2 EL Olivenöl

### AUSSERDEM

2 Pizza- oder Backbleche

- BACKOFEN AUF 220° VORHEIZEN

- 1 Die Pizzableche mit dem Öl bestreichen.
- 2 Das Pesto auf den beiden Pizzaböden gleichmäßig verstreichen, dabei ringsum einen 2 cm breiten Rand aussparen.
- 3 Die Pizzaböden gleichmäßig mit den Mozzarella-scheiben belegen.
- 4 Im vorgeheizten Backofen in 8–10 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, 5 Min. abkühlen lassen und dann jeweils in vier Stücke schneiden. Die Pizza warm servieren.

.....

**TOBYS TIPP:** Für eine traditionelle Pizza ersetzen Sie das Basilikum-Pesto durch eine klassische Tomatensauce.

## FÜR 2 PERSONEN

125 g Pesto alla Genovese (Basilikum-Pesto)

1 dünner Pizzaboden  
(Ø 33 cm; Fertigprodukt)

150 g Mozzarella,  
in 5 mm dicke Scheiben geschnitten

1 EL Olivenöl

1 Pizza- oder Backblech

## FÜR 6 PERSONEN

375 g Pesto alla Genovese (Basilikum-Pesto)

3 dünne Pizzaböden (Ø 33 cm; Fertigprodukt)

450 g Mozzarella,  
in 5 mm dicke Scheiben geschnitten

3 EL Olivenöl

3 Pizza- oder Backbleche

Garzeit: Die dritte Pizza backen, nachdem die ersten beiden aus dem Ofen genommen wurden.



# BROKKOLISALAT

Brokkoli, ein Angehöriger der großen Kohlfamilie, hat eine grasig-erdige Note mit leicht bitterem Beiklang. Im Rohzustand verarbeitet, findet das Gemüse in süßlichen Zutaten wie getrockneten Cranberrys oder Sauerkirschen oder auch Rosinen eine perfekte Ergänzung.

## FÜR 4 PERSONEN

4 EL Mayonnaise

350 g Brokkoliröschen,  
in dünne Scheiben geschnitten

70 g getrocknete Cranberrys

## AUS DEM VORRAT

2 EL Olivenöl

¼ TL Salz

1 kräftige Prise schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle

1 In einer mittelgroßen Schüssel Mayonnaise mit Öl, Salz und Pfeffer glatt rühren.

2 Brokkoli und Cranberrys in die Schüssel geben und mit der gewürzten Mayonnaise vermengen.

3 Den Salat abgedeckt im Kühlschrank mind. 30 Min. oder bis zu 2 Std. durchziehen lassen.

4 Kalt servieren.

.....

TOBYS TIPPS: Für eine leichtere Version dieses Salats verwenden Sie eine Mayonnaise mit reduziertem Fettgehalt, oder Sie mischen eine fettreduzierte Mayonnaise zu gleichen Teilen mit Joghurt griechischer Art aus entrahmter Milch.

Besonders feine, gleichmäßige Brokkolischeiben erhalten Sie mithilfe eines Gemüsehobels. Bei manchen Modellen lässt sich die Schnittstärke sogar stufenlos einstellen. In jedem Fall sollten Sie auf Ihre Fingerkuppen aufpassen!

## FÜR 2 PERSONEN

2 EL Mayonnaise

175 g Brokkoliröschen,  
in dünne Scheiben geschnitten

35 g getrocknete Cranberrys

1 EL Olivenöl

1 kräftige Prise Salz

1 kräftige Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## FÜR 6 PERSONEN

6 EL Mayonnaise

520 g Brokkoliröschen,  
in dünne Scheiben geschnitten

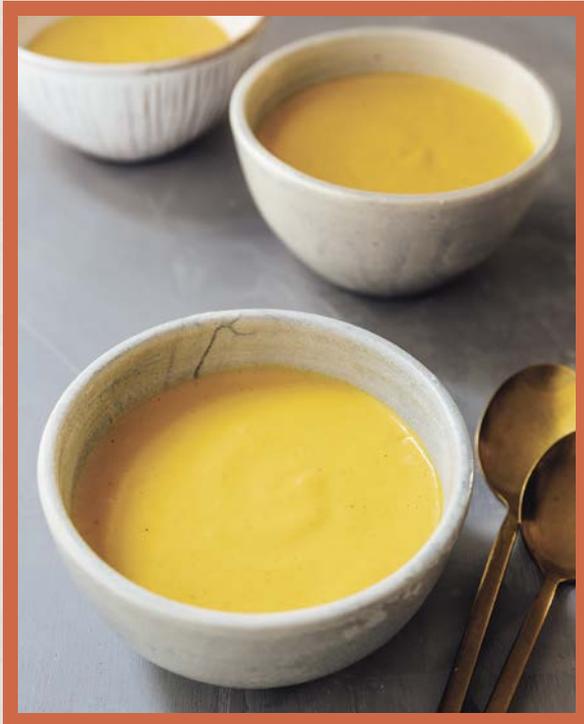
100 g getrocknete Cranberrys

3 EL Olivenöl

¼ TL Salz

¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle

# Eins, zwei, drei: *Leckerei!*



3 Zutaten – kein Stress – viel Geschmack! Wir zeigen Ihnen 100 raffiniert-einfache Rezepte, mit denen Sie im Handumdrehen ein köstliches Essen auf den Tisch zaubern: vom Frühstück über Salate und Hauptgerichte bis zu Snacks und Desserts. Dazu gibt es Tipps für clevere Vorratshaltung und praktische Wochenplanung. So werden selbst Kochmuffel zu Herdkünstlern.

WG 453 Allgemeine Kochbücher  
ISBN 978-3-8338-7845-9



9 783833 878459



PEFC  
PEFC04-32-5928

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