

JASMIN VON
@15MINUTENREZEPTE



EINFACH *trifft* LECKER

Mit 65
Rezepten

Gesund und schnell kochen,
was jedem schmeckt

CHRISTIAN





INHALT

VORWORT

Über mich 3

BEVOR ES LOSGEHT...

Meine Küchenphilosophie 10

Der Einkauf 11

Tipps fürs schnelle Kochen 12

Die richtige Vorratshaltung 13

Mein Basisvorrat 13

Die Wahl gesunder Lebensmittel 14

KLEINE GERICHTE

Kleine Gerichte aus dem Ofen 17

Kleine Gerichte aus der Pfanne 53

HAUPTGERICHTE

Hauptgerichte aus dem Ofen 81

Hauptgerichte aus der Pfanne 111

ONE POT

One Pot Eintöpfe und Suppen 135

SALATE

Salate 161

Saisonkalender 186

Register 188

Über die Autorin 190

KLEINE GERICHTE AUS DER PFANNE

At millesti berum eos utatusam rae. Nemporeped quo consequae as et lanisquam intionsequis et aliquature non cusantum expliquo comnimi, to vendis aciminus.



Zucchini-Pakete

🌿 Vegetarisch | S. 57



Tacos Mexican Style

🍖 Mit Fleisch | S. 24



Kichererbsenbratlinge

🌿 Vegan | S. 26



Pfannenbrot

🌿 Vegetarisch | S. 28



Frittata di Pasta

🌿 Vegetarisch | S. 30



Nachopfanne

🍖 Mit Fleisch | S. 32



Pesto Egg auf Brot

🌿 Vegetarisch | S. 34



GemüseTacos mit Halloumi

🌿 Vegetarisch | S. 36



Tomaten-Omelett

🌿 Vegetarisch | S. 38



Gemüse-Feta-Wraps

🌿 Vegetarisch | S. 40

✳️ Die gekennzeichneten Gerichte mit Fleisch gibt es auch in einer vegetarischen Variante, markierte vegetarische Gerichte auch in einer veganen.





2 PORTIONEN



20 MINUTEN



MIT FLEISCH

Jedes Mal, wenn es bei uns diese klassischen Tacos zum Abendessen gibt, ist es ganz still am Tisch, und alle sind genüsslich am Schmatzen.
Teste es aus und genieße die Ruhe ...

TACOS MEXICAN-STYLE

- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 EL Rapsöl (plus etwas mehr zum Anbraten)
- 200 g Rinderhackfleisch (am besten Bio-Qualität)
- 100 g Paprika, klein gewürfelt
- 120 g Mais aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener Pfeffer
- ½ TL Paprikapulver
- Chiliflocken (optional)
- 100 ml passierte Tomaten
- 2 große oder 4 kleine Weizentortillas
- 80 g geriebener Mozzarella

Für das Topping (nach dem Garen, je nach Geschmack)

- frischer Salat, feine Streifen
- rote Zwiebeln, feine Ringe
- Frühlingszwiebeln, eine Ringe,
- einige Blätter frische Minze, fein gehackt
- Sauerrahm (alternativ Schmand)
- 1 Prise grobes Meersalz

- 1** Die Zwiebel im Öl scharf anbraten. Dann das Hackfleisch hinzufügen.
- 2** Nach 2 Minuten die Paprika und den Mais hinzufügen und alles kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und je nach gewünschtem Schärfegrad mit Chiliflocken würzen.
- 3** Mit den passierten Tomaten ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.
- 4** Nun eine weitere Pfanne dünn mit Öl bestreichen. Eine Tortilla hineinlegen und die eine Hälfte mit der Füllung und etwas Käse belegen.
- 5** Nun die andere Hälfte über die Füllung klappen und den Taco bei mittlerer Temperatur goldbraun anbraten (etwa 4 Minuten pro Seite).
- 6** Nach Belieben mit Toppings belegen und noch heiß genießen.

Vegetarische Variante: Du kannst das Hackfleisch 1:1 durch vegetarisches Hack ersetzen.



2 PORTIONEN

25 MINUTEN

MIT FLEISCH

Lasagnesuppe, Tomatensuppe, Nudeln mit Tomatensauce ...
Nennt es, wie ihr wollt, dieses Gericht ist mega lecker! Und das Beste daran:
Die meisten Zutaten hat man eh fast immer vorrätig.

LASAGNESUPPE

- 200 g Rinderhackfleisch (am besten Bio-Qualität)
- 1 EL Olivenöl
- 2 Karotten, sehr klein gewürfelt
- 1 Zwiebel, klein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL Agavendicksaft (alternativ Zucker)
- 1 ½ TL Salz
- 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 300 ml passierte Tomaten
- 7 Lasagneplatten

Für das Topping

- 1-2 EL Schmand
- einige Blätter frisches Basilikum
- geriebener Parmesan

- 1** Das Hackfleisch im Öl anbraten, die Karotten, die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben.
- 2** Mit dem Agavendicksaft, dem Salz, dem Pfeffer, dem Oregano und dem Basilikum würzen und mit 600 ml Wasser und den passierten Tomaten ablöschen.
- 3** Die Lasagneplatten grob zerkleinern, hinzugeben und die Suppe einmal aufkochen lassen.
- 4** Die Temperatur reduzieren, immer wieder vorsichtig umrühren und auf mittlerer Stufe etwa 15-20 Minuten köcheln lassen.
- 5** Mit dem Schmand, frischem Basilikum und Parmesan servieren.

Vegetarische Alternative: Ersetze das Hackfleisch 1:1 durch ein vergleichbares vegetarisches Produkt.



SALATE

At millesti berum eos utatusam rae. Nemporeped quo consequae as et lanisquam intionsequis et aliquature non cusantum expliquo comnimi, to vendis aciminus.



Medit. Couscous-Salat

Vegan | S. 26



Rotkohl-Couscous-Salat

Vegan | S. 26



Kartoffelsalat

Vegan | S. 26



Glasnudelsalat

Vegetarisch | S. 28



Grüner Nudelsalat

Vegan | S. 26



Coleslaw

Vegetarisch | S. 28



Reisnudelsalat

Vegetarisch | S. 34



Halloumi-Salat

Vegetarisch | S. 36



Antipasti-Salat

Vegan | S. 26



Bunter Kohlsalat

Vegan | S. 26

Die gekennzeichneten Gerichte mit Fleisch gibt es auch in einer vegetarischen Variante, markierte vegetarische Gerichte auch in einer veganen.



Supersympathisch trifft superlecker!

Die Erfolgsgeschichte von Jasmins Instagram-Account @15Minutenrezepte beeindruckt: Erst im Frühjahr 2020 gestartet, folgen ihr mittlerweile über 250.000 Abonnenten. Der Grund? Jasmin überrascht immer wieder mit ihren schnelle, einfachen und abwechslungsreichen Rezeptideen: Käsefrikadellen, Ofenpasta, Gnocchiblech, Lasagnesuppe ... Damit nimmt sie Müttern und Vätern das Problem ab: »Was koche ich heute?« Und dabei ist sie supersympathisch. Eine unwiderstehliche Kombination!

- Jasmin zieht an: über 250.000 Instagram-Abonnenten und täglich werden es mehr!
- Schnell, einfach, lecker – genau, was man im Alltag sucht
 - 65 Mal abwechslungsreich, 65 Mal lecker

Jasmin von @15Minutenrezepte

Einfach trifft lecker

Gesund und schnell kochen, was jedem schmeckt. 65 Rezepte

192 Seiten, ca. 100 Abb., 19,3 x 26,1 cm, Hardcover

€ [D] 24,99 / € [A] 25,70 / sFr. 34,90

ISBN 978-3-95961-600-3

WG: 455 / ET: Februar 2020

 CHRISTIAN



JASMIN VON
@15MINUTENREZEPTE
lecker
EINFACH TRIFFT

CHRISTIAN
