„Last minute“
Schnelle Küche für den Alltag

① **Lunch im Glas: Brunnenkresse-Rohkost**

② **schnelle Buttermilchbrötchen dazu:**
- **Tomatenaufstrich**
- **Lachscreme**
- **Radieschenquark**

③ **Ruckzuck: Erbsensüppchen mit Minze**

④ **Rasantes Gemüse:**
- **Blumenkohl-Curry**
- **Bunter Gemüsecouscous**

⑤ **Express aus dem Ofen:**
Putenschnitzel mit Kräuterkruste

⑥ **Käsekuchen für Überraschungsgäste**
oder Blitz-Tiramisu

10 Zeitspartipps frei nach Alfons Schuhbeck:

1. ***Gut vorbereiten***
Alles vor dem Kochen auf der Arbeitsfläche bereitstellen.
Mit dem Arbeitsschritt beginnen, der am längsten dauert.

2. ***Milde Hitze ist cooler***
Bei milder Hitze garen, dann ist alles stressfreier. So ist man nicht ständig damit beschäftigt alles umzurühren, damit nichts anbrennt.

3. ***Regelmäßig checken***
Vorräte regelmäßig überprüfen und beim Wocheneinkauf auffüllen.

4. ***Intelligente Beilagen***
Produkte mit kurzer Garzeit wählen.

5. ***Klein und würzig***
Gemüse und Kartoffel kleiner schneiden und in etwas Brühe dünsten. So sind sie schneller gar, sind gleich gewürzt und man spart wertvolle Inhaltsstoffe.

6. ***Teige „To go“***
Teige für Pizza und Co. lassen sich gut auf Vorrat vorbereiten und im Kühlschrank oder Frost aufbewahren. Es gibt auch viele hochwertige Fertigteige im Supermarkt.

7. ***Auf Vorrat mixen***
Auch Dressings, Soßen und Pestos lassen sich in größeren Mengen zubereiten und einige Tage im Kühlschrank oder auch im Frost für eine längere Zeit aufbewahren.

8. *Strom und Zeit sparen*

Wer keinen Küchenherd mit Induktion oder Gas hat, ist schneller (und stromsparender) am Ziel, wenn er größere Wassermengen im Wasserkocher erhitzt.

9. *Clever kochen*

Suppen lassen sich perfekt in Twist off Gläsern bevorraten. So heiß als möglich randvoll in die Gläser füllen, Deckel drauf, auf den Kopf stellen und auskühlen lassen. Im Kühlschrank sind sie so 4 bis 5 Tage haltbar. Vorbereitete Brühen als Soßen- und Suppengrundlage kann man super z.B. portioniert in Eiswürfelbehältern einfrieren.

10. *Timing ist alles*

Tiefgekühltes bereits am Vortag zum Auftauen in den Kühlschrank legen. Dann sind sie am nächsten Tag sofort einsatzbereit.

Lunch im Glas:
Brunnenkresse-Rohkost mit Zartweizen (Rezept für 1 Glas a 600 ml)

30 g	Zartweizen
	Salz, Pfeffer
1 St.	Ei
2 TL	Vital-Kernemix
	(z.B. Pinien-, Sonnenblumen-, Kürbiskerne)
80 g	Sahnejoghurt
1 EL	Zitronensaft
1 TL	flüssiger Honig
1 TL	Leinöl
1 kleine	Möhre (a 50g)
50 g	junge Zucchini
5 St.	Radieschen (a 50g)
30 g	Brunnenkresse (ersatzweise Gartenkresse)
1 Hv.	Sprossen (~20 g)
	(z.B. Radieschen oder Alfalfa)
1 EL	Rapskernöl

Zartweizen in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Das Ei derweil in 9 - 10 Min. hart kochen und kalt abschrecken lassen. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht rösten und auskühlen lassen. Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und beiden Ölsorten zu einem Dressing verrühren. Die Möhre schälen und fein raspeln. Zucchini und Radieschen putzen, waschen und grob raspeln oder in feine Stifte schneiden. Sprossen in einem Sieb kurz abbrausen und abtropfen lassen. Das Ei pellen und quer in Scheiben schneiden.
Zuerst das Joghurtdressing in das Glas gießen und den Zartweizen darauf geben. Dann nacheinander Möhre, Zucchini und Radieschen darüber schichten. Mit den Eischeiben belegen, die Kresse darauf geben, mit Sprossen und Kernen bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und gut mischen.

In 20 min zum Mitnehmen vorbereitet,
~ 560 kcal

aus: Lunch im Glas v. Martina Kittler

Schnelle Buttermilchbrötchen (8 Stück)

ohne Hefe, ohne Teigruhe, in 10 min vorbereitet

300 g	Buttermilch	2 TL	Brotgewürz
350 g	Weizenmehl (Typ 405)	2 TL	Backpulver
10 g	Salz	1 Pr.	Zucker

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Mehl mit Backpulver, Salz, 1 Prise Zucker und dem Brotgewürz in einer Schüssel mischen. Die Buttermilch hinzufügen und alles rasch zu einem weichen Teig verkneten.

Den Teig in 8 Portionen teilen und mit den Händen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden Brötchen formen. Nebeneinander mit der Naht nach unten auf das Backblech setzen. Mit Wasser bestreichen. Wenn man möchte mit Mohnsamen oder Kürbiskernen bestreuen.

Die Brötchen im Ofen auf der unteren Schiene 30 bis 40 min goldbraun backen. Herausnehmen und vor dem Servieren abkühlen lassen.

Aufstrichvariationen

Leckere und gesunde Alternativen zur Wurst. Im Schraubglas halten sich die Aufstriche 3 bis 5 Tage, in 5 bis 15 min zubereitet

Radieschenquark (4 Portionen)

250 g	Magerquark	2 EL	Olivenöl
2	Eier	1-2 EL	Schnittlauchröllchen
1 TL	Senf	Gewürze nach Belieben:	
70 g	Salatgurke	Salz, Chillipulver oder Pfeffer,	
Schuss	Zitrone	etwas Knobi oder Ingwer	

Eier in kochendem Wasser 10 min hart kochen. Kalt abschrecken, pellen und klein würfeln. Den Quark mit Olivenöl und Senf glattrühren, mit Schnittlauch, Zitrone und den Gewürzen abschmecken. Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden oder grob raspeln. Radieschen putzen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden oder hobeln.
Eier, Gurke und Radieschen unter den Quark rühren, noch etwa 10 min ziehen lassen.

Passt auch hervorragend als Dip zu Kartoffeln.

Tomatenaufstrich (4 Portionen)

150g	Frischkäse	30g	getrocknete Tomaten
40 ml	Tomatensaft	½	Knoblauchzehe
10g	Basilikum		Salz, Pfeffer

Getrocknete Tomaten in sehr kleine Stückchen schneiden. Knoblauch ebenfalls sehr klein schneiden oder durch die Knoblauchpressen geben. Beides zu dem Frischkäse dazu geben. Frischkäse und Tomatensaft cremig rühren. Basilikum fein hacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachscreme (4 Portionen)

100 g	Frischkäse mit Kräutern	50 g	geräucherter Lachs
	Zitronensaft, Prise Pfeffer	¼ Bd.	Dill

Frischkäse und klein geschnittenen Lachs mit Kräutern vermischen. Dill wiegen und mit Zitronensaft und Pfeffer nach Geschmack mischen.
Salz braucht es nicht, da der Lachs würzig genug ist.

Ruckzuck:
Erbsensüppchen mit Minze (4 Portionen)

800 ml	Gemüsebrühe	300 g	tiefgekühlte Erbsen (aufgetaut)
200 g	Sahne	etwas	Salz
Prise	Zucker	etwas	Muskatnuss
4 Minzblätter			

Vorbereitete Brühe in einem Topf erhitzen, die Erbsen hinzufügen und darin knapp unter dem Siedepunkt 3 bis 5 min garen. Inzwischen Minze waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Sahne zu den Erbsen geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, einer Prise Zucker und etwas Muskatnuss abschmecken und zum Servieren mit Minze bestreuen.

in 10 min zubereitet

Gemüsegrundbrühe selbst gemacht für 1 Liter

0,5 kg	Gemüseabschnitte	oder ein Suppengrün
1,2 l	Wasser	Salz, Lorbeer, Piment

Gemüse putzen, waschen, grob zerteilen, kurz anrösten, kräftig würzen und mit Wasser aufgießen. Lässt man die Schale an der Zwiebel und gibt eine Tomate hinzu erhält die Brühe eine kräftigere Farbe. Mit frischem Liebstöckel und Selleriegrün wird die Brühe kräftiger.
Alles aufkochen und ca. ¾ h auf niedriger Stufe und mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Danach durch ein Sieb passieren (das ausgelaugte Gemüse verwerfen).
… nun hat man eine gute Grundlage für Soßen und Suppen, die man auch portionsweise einfrieren kann.

Rasantes Gemüse: Blumenkohl-Curry (für 2 Portionen)

300 g	Blumenkohlröschen	2 St.	Möhren (mittelgroß)
1	Zwiebel	1 TL	Öl
½ TL	Currypulver	75 g	Magermilchjoghurt (oder 100 g Kokosmilch)
1 TL	gehackte Minze		Salz, Pfeffer
evtl.	Kokosmilch		Cumin und Chilipulver

Blumenkohlröschen und in Scheiben geschnittene Möhren in wenig Salzwasser bissfest garen (die Möhren etwas später ins Kochwasser geben, sie sind schneller gar). Zwiebel fein würfeln, mit Öl in einer Pfanne glasig dünsten, Currypulver darüber streuen. Gemüse abgießen und die Kochflüssigkeit auffangen.
Das Gemüse mit in die Pfanne geben und kurz anbraten. Magermilchjoghurt oder Kokosmilch, Kochflüssigkeit, etwas Salz und die weiteren Gewürze sowie die gehackte Minze verrühren und unter das Gemüse rühren. Alles kurz erhitzen, aber nicht kochen lassen. Fertig ist das Curry ☺.

Dieses Blumenkohlcurry lässt sich vielseitig variieren. Es schmeckt mit Fisch, Eiern oder Hähnchen. Serviert wird es mit Reis, Couscous oder Bandnudeln. Man kann es verfeinern mit Kokosmilch und um weitere Gemüse ergänzen.

Bunter Gemüsecouscous (für 4 Portionen)

Dieses leckere Couscous kann kalt und warm, als Beilage oder auch eigenständiges Gericht gegessen werden. Auch als Lunch zum Mitnehmen ist es perfekt. Es ist in 15 min vorbereitet und braucht dann noch ~ 20 min zum Garen.

500 g	Möhren	150 g	Erbsen (TK)
1 + 1	rote und gelbe Paprika	2	Knobizehen
½ Bd.	Frühlingszwiebeln	3	Scheiben Ingwer
etwas	unbehandelte Zitrone	3 -4 EL	Olivenöl
300 ml	Gemüsebrühe		Petersilie
120 g	Couscous		

Gewürze nach Lust und Laune:

Pfeffer	Cumin	} oder orientalische Gewürzmischung Ras el-Hanout
Koriander	Kümmel	
Ingwer	Fenchel	
Kurkuma	Muskat	
Chili		

Die Möhren putzen, schälen, längs halbieren oder schräg in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und in 1½ bis 2 cm große Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 2 cm lange Stücke schneiden.
Möhren mit Paprika und 125 ml Brühe in einen Topf geben und etwa 10 min dünsten.
Inzwischen den Couscous in eine Schüssel geben. Die übrige Brühe aufkochen, kräftig mit den Gewürzen abschmecken (1 TL) und über den Couscous gießen. Abdecken und etwa 7 min ziehen lassen.
Derweil Frühlingszwiebeln und Erbsen mit Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale zum Gemüse geben, alles erhitzen und noch 3 bis 4 min bissfest dünsten. Zuletzt 1 bis 2 EL Olivenöl und etwas klein gehackte Petersilie unterrühren und das Gemüse mit Salz und Chili würzen.
Zum Servieren den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit dem übrigen Olivenöl mischen. Den Couscous unter das Gemüse heben.

Express aus dem Ofen:
Putenschnitzel mit Kräuterkruste (für 4 Portionen)

4	Putenbrustschnitzel (aus der Brust, á ca. 120 g)	125 g	weiche Butter
60 g	Semmelbrösel	1 ½ TL	Senf
Salz und Chili		2 Zweige Kräuter (z.B. Rosmarin und Petersilie)	
etwas Knobi		1 EL geriebenen Parmesan	
		Olivenöl	

Backofen auf 250°C mit Grillfunktion vorheizen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, dann das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Die Schnitzel im Öl auf jeder Seite 2 Minuten anbraten, mit Chili und Salz würzen und mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Schnitzel etwas abkühlen lassen.
Butter cremig rühren. Senf, Rosmarin, Petersilie, Parmesan, geriebenem Knoblauch und Brösel unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und etwa ½ cm hoch auf die Schnitzel streichen.
Das Blech auf die unterste Schiene schieben und die Schnitzel im Ofen in 3–5 Minuten goldbraun überbacken.

Schneller Käsekuchen (für eine 26er Springform)

In nur 15 min zubereitet.
Okay, zum Backen braucht es dann noch 40 min und etwas auskühlen sollte er auch. Aber derweil kann man schon mal ein gemütlichen Gläschen Prosecco oder einen Kaffee trinken ☺

200 g	Butterkekse	300 g	Frischkäse (Doppelrahmstufe)
250 g	Magerquark	125 g	flüssige Butter
150 g	Sahne	2	Eier
1 Pk.	Vanillepuddingpulver	1 TL	fein geriebenen Ingwer
150 g	Zucker	1 Prise	Salz
1 TL	abgeriebene unbehandelte Orangenschale		

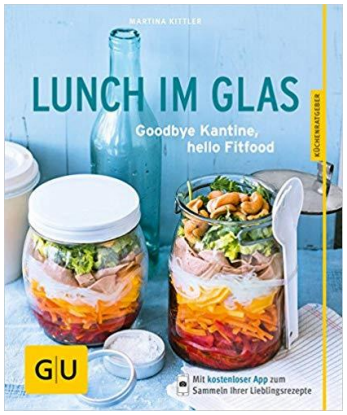
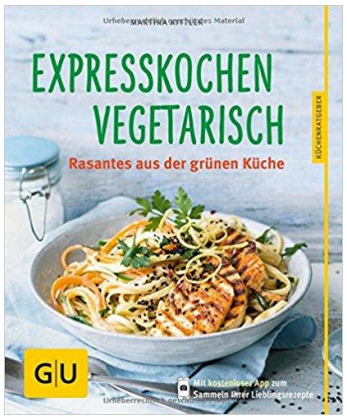
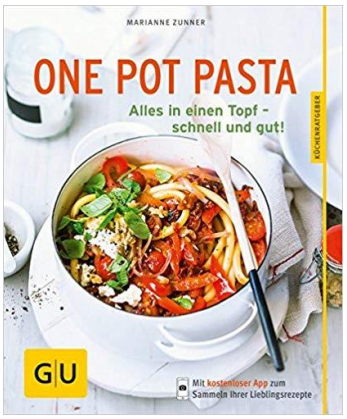
Den Backofen auf 175°C vorheizen. Die Butterkekse in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz zu Bröseln zerkleinern. Die Brösel in einer Schüssel mit der flüssigen Butter mischen, dann die Bröselmasse gleichmäßig auf dem Boden der Springform verteilen und fest andrücken.
Den Frischkäse mit Quark, Sahne, Eiern und Vanillepuddingpulver in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgerätes glattrühren und die Masse mit Ingwer, Orangenschale, Zucker und einer Prise Salz mischen.
Die Käsemasse auf dem Keksboden in die Springform verteilen und glattstreichen. Den Käsekuchen im Ofen auf der unteren Schiene 35 bis 40 min backen. Falls er zu dunkel wird, zwischendurch mit Alufolie abdecken.
Den Käsekuchen aus dem Ofen nehmen und etwa 30 min abkühlen lassen.

Gut durchgekühlt ist der Bröselboden noch stabiler.

Blitz-Tiramisu mit Amaretto (für 4 bis 6 Portionen)

In 15 Minuten zubereitet.

250 g	Mascarpone	2 El	Amaretto (ital. Mandellikör)
150 g	Löffelbiskuits	60 g	Zucker
	Prise Salz	200 g	Sahne
200 ml	Kaffee	1-2 EL	Kakaopulver

Den Mascarpone in einer Rührschüssel mit dem Zucker und 1 Prise Salz mit einem Schneebesen glattrühren. Die Sahne mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen. Dein Drittel der Sahne mit einem Schneebesen unter die Mascarponecreme rühren, den Rest mit einem Teigschaber vorsichtig unterrühren.
Den Kaffee mit dem Likör in einem tiefen Teller mischen. Die Hälfte des Löffelbiskuits nacheinander in die Kaffeemischung tauchen und nebeneinander in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) legen. Die Hälfte der Creme darauf verstreichen.
Anschließend die übrigen Löffelbiskuits ebenso in die Kaffeemischung tauchen, auf der ersten Schicht verteilen und die übrige Mascarponecreme darauf glatt verstreichen.
Das Tiramisu nach Belieben sofort servieren oder vorher noch einige Zeit kühl stellen. Zum Servieren den Kakao über das Tiramisu sieben.

Buchempfehlungen: