

After-Work-Küche



Bild: E. Braunisch

Gemeinsam kochen nach der Arbeit

Tipps und Rezepte

Feierabend – und jetzt was Leckeres kochen!

Die Situation kennen wir alle: Nach einem langen Arbeitstag noch schnell zum Einkaufen und zuhause gleich rein in die Küche, obwohl es noch viele andere Dinge zu tun gäbe und man am liebsten die Beine hochlegen würde. Kein Wunder, dass viele Berufstätige das abendliche Kochen als zusätzlichen Stress empfinden.

Es fehlt die Zeit und auch die Lust zum Kochen. Und auf strukturierte Tagesabläufe mit festen Essenszeiten und gemeinsamen Mahlzeiten wird immer seltener geachtet. Dabei kann gesund kochen ganz schnell und einfach sein. Mit der richtigen Planung und der Auswahl geeigneter Zutaten, die schnell zubereitet werden können, steht ein leckeres Essen schon nach kurzer Zeit auf dem Tisch – im Alltag müssen es schließlich keine Gourmet-Menüs sein.



Bild: pixabay.de

Ein heißer Tipp: Knurrt der Magen schon, bevor Sie mit dem Kochen angefangen haben, beginnen Sie am besten mit einem Milchshake oder einer Quarkspeise mit frischem Obst – es kann auch ganz einfach ein Joghurt oder eine Banane sein, die gleich gegessen wird. Das dämpft den Hunger und Sie können in Ruhe mit den Zubereitungen fortfahren. Das Dessert wird in diesem Fall also als erstes gegessen. Ein Glas Saft bzw. einen leckeren Saftcocktail oder auch mal ein Gläschen Wein beim Kochen zu genießen, schafft eine lockere und entspannte Atmosphäre.

Auf diese Weise kann sich auch die Einstellung zum abendlichen Kochen ändern. Viele nutzen die Zeit in der Küche zum Abschalten vom Alltag und genießen sie als Zeit für sich. Aber auch das gemeinsame, gesellige Kochen und Essen mit Freunden, Partner oder der Familie kann sehr viel Spaß machen und den Arbeitstag vergessen lassen. Dann kommt vielleicht schon im Büro die Vorfreude auf.

Richtig geplant, macht Kochen nach Feierabend Spaß und ist entspannend!

Wir laden Sie ein, die vielen Tipps und Anregungen einmal selbst auszuprobieren. Entdecken Sie die Vielfalt der modernen Küche, in der viel mehr steckt als nur leere Kalorien - so werden Sie fit für Berufsalltag und Freizeit!

So gelingt die schnelle After-Work-Küche

Eine gute Wochenplanung lohnt sich:

- Erstellen Sie Ihren persönlichen Wochenplan, das spart Zeit und erleichtert den Einkauf.
- Legen Sie eine Liste oder einen Ordner mit schnellen Lieblingsgerichten an, hier finden Sie Anregungen für Ihre Planung.

Systematischer Einkauf:

- Einkaufs-Checkliste in die Küche hängen und wenn etwas fehlt, direkt in die Liste eintragen.
- Einkaufsliste nach der Wochenplanung erstellen. Möglichst nur Produkte kaufen, die auf dem Zettel stehen.
- Sie sparen Zeit, wenn Sie alle Zutaten in einem Geschäft einkaufen.

Sinnvoller Vorrat:

- im Vorratsschrank oder Keller

- Beilagen mit kurzer Garzeit: Reis, Eble-Weizen, Bulgur, Instant-Couscous, Polenta, rote Linsen, Hartweizengrieß, Nudeln
- Konserven: Sauerkraut, geschälte Tomaten, Pizzatomaten, Hülsenfrüchte, Mais
- Oliven, Senf, Tomatenmark, Pesto, Öl (z.B. Raps- oder Olivenöl), Essig, getrocknete Kräuter, getrocknete Tomaten, gekörnte Brühe, Zwiebeln, Knoblauch, mediterrane Kräuter: Thymian, Rosmarin bzw. Gewürze: Curry, Paprika, Koriander, Kardamom, Kartoffeln

- im Tiefkühlfach

- Gemüse (Spinat, Erbsen, Blumenkohl, Broccoli, grüne Bohnen, Mischgemüse), Suppengrün
- Kräuter (italienische Mischung, Petersilie, Schnittlauch)
- Fischfilet

- im Kühlschrank

- Eier, Sahne (süß/sauer) Parmesan oder Pecorino, Käse, Schinkenwürfel, Naturjoghurt, Saure Sahne, Butter
- evtl. gekühlter Pizzateig, vakuumverpackte Tortellini, Gnocchi, Spätzle

Rezepte flexibel umsetzen:

- Viele Zutaten und Gewürze lassen sich je nach ihren Vorräten austauschen, das erspart manchen Einkaufsgang.

Schnelle Praxistipps:

- Von groß bis klein

- Großblättrige Salatsorten wie Eissalat, Chinakohlsalat oder Romana sind schneller vorbereitet als kleinblättrige (z.B. Feldsalat)
- Große Kartoffeln und Möhren sind schneller geschält als kleine

- Richtig geschnitten - fix gekocht

- Gemüse wird schneller gar, wenn es gleichmäßig klein geschnitten ist. Wertvolle Hilfe leistet ein Gemüsehobel mit verschiedenen Einsätzen.

- Einen Arbeitsgang sparen

- Manche Gemüse wie Paprika, Zucchini, Pilze, Hokkaidokürbis müssen nicht geschält werden
- Auch Frühkartoffeln nur gründlich unter Wasser abschrubben

- Wasser schnell erhitzt

- Wasser, z.B. Nudelwasser im Wasserkocher erhitzen und in den Topf umschütten

- An morgen denken

- Eine größere Menge Kartoffeln, Reis oder Nudeln kochen und am nächsten Tag zu einem anderen Gericht verarbeiten (Auflauf, Salat, Suppe)
- Gleich den ganzen Salat vorbereiten und den Rest in einer Plastiktüte im Kühlschrank aufbewahren
- Selbstgerührte Salatdressings bleiben im Kühlschrank einige Tage frisch

- Tiefkühl-Vorräte Marke Eigenproduktion

- Werden für ein Gericht Gemüse oder Kräuter benötigt, gleich eine größere Menge vorbereiten und nicht benötigten Teil in Plastikdosen einfrieren.
- Suppen, Eintöpfe, Fleischgerichte in größeren Mengen kochen und portionsweise einfrieren.



Bild: E. Braunisch

Gemüse und Obst

Kurze Garzeiten machen viele Gemüsesorten zu Stars der schnellen Küche für Berufstätige!

Zudem sind sie bekömmlich, fettarm und eignen sich gerade für leichte Gerichte am Abend.

Obst und Gemüse liefern wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Um Ihren Tagesbedarf optimal zu decken, gibt es eine einfache Regel:

Sie sollten täglich 5x Gemüse und Obst essen! Z.B.:

400g Gemüse (die Hälfte davon als Rohkost) und 250g Obst

Tipp: Eine Portion entspricht ungefähr einer Hand voll. Das scheint viel, ist aber über den Tag verteilt kein Problem:

Umsetzungsbeispiele für den Abend:

- Salate oder Antipasti
- Gemüseauflauf
- Pfannkuchen mit Gemüsefüllung
- Gemüsesuppe
- gedünstetes Gemüse
- Rohkost mit Dipp



Bild: E. Braunisch

Je bunter, desto besser! Denn verschiedene Farben bedeuten auch verschiedene Inhaltsstoffe und Vitamine!

Wählen Sie Obst und Gemüse aus der Region und nach Jahreszeit aus, das bringt Abwechslung, spart Kosten und schmeckt besser.

Gut zu lagern sind:

- Kohlrabi und Möhren (zum Aufbewahren Blätter entfernen) Zucchini, Gurke, Chinakohl, Rote Bete, Sellerie, Zwiebeln, Paprika
- Äpfel, Birnen, Apfelsinen, Mandarinen

Tipp: Tomaten und Bananen nicht im Kühlschrank aufbewahren.

Geeignete Tiefkühlprodukte und Konserven für die schnelle Küche:

Tiefkühlware: Obst und Gemüse ohne Zusatz von Gewürzen oder Soßen

Konserven: Tomaten, Hülsenfrüchte, Tomatensoße, Sauerkraut, Mais

Tipp: Tiefgekühltes Gemüse vor dem Kochen nicht auftauen. Tiefgefroren in den Topf geben, so bleiben Vitamine und Mineralstoffe besser erhalten.

Praktische und schnelle Tipps:

- Gemüsesorten verwenden, die schnell zu putzen sind, z.B. Tomaten, Paprika, Zucchini, Möhren, Blumenkohl, Broccoli, Chicoree, Fenchel
- Frisches Gemüse nur grob zerkleinern und in wenig Wasser kurz garen
- Gemüsereste eignen sich püriert als Grundlage für eine Gemüsesuppe oder können im Auflauf am nächsten Tag verwendet werden
- Salate für 2 Tage putzen und in einem Gefrierbeutel oder einer Kunststoffdose im Gemüsefach aufbewahren
- Grundsalatsoße für mehrere Tage vorbereiten, Zwiebeln und Kräuter jeweils frisch zugeben
- Hülsenfrüchte mit kurzen Garzeiten einsetzen (rote Linsen oder Konserven)
- Die Gemüsekiste vom Biohof erspart den Einkauf

Getreideprodukte und Kartoffeln

Diese Lebensmittel liefern Energie, reichlich Kohlenhydrate und Ballaststoffe (v.a. in Vollkornprodukten) sowie wichtige Mineralstoffe und Vitamine. Als „Sattmacher“ gehören sie bei jeder Hauptmahlzeit dazu. Ihr Anteil auf dem Teller sollte gut ein Viertel ausmachen, die Hälfte der Tellerportion besteht aus Gemüse oder Salat und dazu kommt eine kleine Portion Fleisch, Geflügel oder Fisch.

Zu jeder Hauptmahlzeit gehören entweder:

- Kartoffeln
- Reis, Nudeln, Brot oder andere Getreideprodukte



Bild: pixabay.de

Der Markt bietet für die schnelle Küche eine Fülle von Fertigprodukten an. Sie schmecken oft einheitlich und haben meist weniger Vitamine. Häufig sind sie fettreich, wie z.B. Pommes frites, Kroketten, Rösti, Nudeln in Sahnesoße.

Geeignete Produkte:

- Nudeln und Reis, möglichst als Vollkornvarianten
- Pell- und Salzkartoffeln
- selbst gemachte Backofenkartoffeln
- Getreidearten mit kurzen Garzeiten: Eby (vorgegarter Weizen), Bulgur, Couscous, Polenta, Bulgur, Basmatireis

Praktische und schnelle Tipps:

- Für Pellkartoffeln nur kleine Kartoffeln verwenden
- Für schnelle Suppen und Eintöpfe die Kartoffeln würfeln

- Übrig gebliebene Pellkartoffeln, Reis oder Nudeln in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag weiterverarbeiten (z.B. Bratkartoffeln, Pfannengerichte, Aufläufe, Suppeneinlage, Salate, Gemüsefüllungen)
- Gekochter Reis oder Nudeln können auch eingefroren werden und lassen sich in der Dampfgarer oder im Wasserbad schnell wieder auftauen und weiterverarbeiten.
- Produkte mit längeren Garzeiten als erstes aufsetzen

Kräuter und Gewürze

Frische Kräuter und Gewürze geben unserem Essen den besonderen Geschmack. Sie enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe, ätherische Öle und andere sekundäre Pflanzenstoffe.

Ein Essen sollte nicht mehr als 7 Kräuter oder Gewürze enthalten, damit die einzelnen Aromen voll zur Geltung kommen können.

Frische Kräuter und Gewürze sollten möglichst häufig bei der Zubereitung eingesetzt werden. Sie peppen auch Fertiggerichte mit Nährstoffen und Aromen auf.

Geeignete Kräuter und Gewürze:

- Basilikum, Majoran, Oregano, Rosmarin, Thymian,
- Wildkräuter wie Löwenzahn, Gänseblümchen, Pimpinelle, Vogelmiere, Schafsgarbe, Spitz- u. Breitwegerich, Brennnessel und Giersch, ...
- Liebstöckel, Petersilie, Schnittlauch, Knoblauch und Zwiebeln,
- Chili, Paprika (scharf und mild), Pfeffer, Bockshornkleesamen,
- Curry, Ingwer, Koriander, Kurkuma, Kumin, Muskat, Kardamom,
- Vanille, Zimt ...



Bild: E. Braunisch

Praktische und schnelle Tipps:

- Frische Kräuter vor der Verwendung kurz waschen, mit einer Schere direkt in den Topf schneiden oder mit dem Hackmesser zerkleinern und am Ende der Garzeit zugeben.
- Rosmarin, Salbei, Thymian und Lorbeer dürfen mitgekocht werden.
- Frische Kräuter halten sich am besten in einem Plastikbeutel oder feuchten Tuch im Kühlschrank.
- Ideal für die schnelle Küche sind auch tiefgefrorene und getrocknete Kräuter.
- Getrocknete Kräuter etwas verreiben, sparsamer verwenden und mitkochen.
- Würzöl und Pesto lassen sich mit frischen Kräutern einfach auf Vorrat herstellen und geben vielen Gerichten den letzten Pfiff. Die Kräuter sollten vor der Verarbeitung gut abgetrocknet sein und ein Pesto sollte immer 1cm Öl als „Deckel“ bekommen (Achtung: sonst Gefahr der Schimmelbildung).

Milch und Milchprodukte

Milchprodukte enthalten wertvolles Eiweiß, Calcium und einige fettlösliche Vitamine. H-Milch und Frischmilch haben einen gleich hohen Calciumgehalt bei den Vitaminen wird bei H-Milch allerdings oft nachgeholfen. Versuchen Sie so oft wie möglich auf Frischmilch umzusteigen. Hart- und Schnittkäse enthalten mehr Calcium als Weichkäse.

Um Ihren Calciumbedarf zu decken, können Sie täglich verwenden, z.B.:

**250 g Milch oder Joghurt
und 2 Scheiben Käse**



Bild: pixabay.de

Geeignete Produkte:

Fettarme Milchprodukte bevorzugen

Praktische und schnelle Tipps:

- Für schnelle, leichte Desserts eignen sich Joghurt, Quark und Sauermilch in Kombination mit Obst
- Aber auch herzhafte Gerichte lassen sich prima mit Milchprodukten zubereiten, wie z.B. Salatsoßen, Gemüsecremesuppen, Kartoffelgratins und Aufläufe
- Fleischlose Gerichte können mit Feta, Parmesan o.a. Käse aufgepeppt werden
- Pfannenkäse (Halloumi) ist ein schneller Fleischersatz
- Übrig gebliebenen, geriebenen Käse einfrieren und später gefroren weiterverwenden

Laktose-Intoleranz:

Laktose = Milchzucker ist nicht für alle gesund und verträglich. Empfindliche Personen bekommen bei oft schon geringen Mengen, Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall. Deshalb ist hier wichtig nur die sehr lange gereiften Käsesorten zu verwenden oder Sauermilchprodukte, bei denen der Milchzucker schon zum Großteil vergoren ist.

Alternativen sind Soja-, Reis- und andere Getreidemilch-Sorten und Produkte aus ihnen.

Der Calcium-Bedarf kann auch gut über Grüne Gemüse und ausreichend Vollkornprodukte, sowie Hülsenfrüchte gedeckt werden.

Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier

Diese Lebensmittel enthalten viele wertvolle Nährstoffe. Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren sind in Seefisch enthalten. Fleisch ist wegen des hohen Anteils an verfügbarem Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft.

Empfehlung für den Wochenbedarf:

**2 x Fleisch (je ca. 150g) und
2 x Wurst (je ca. 50g)
1-2 x Fisch (je ca. 200g)
2-3 Eier**



Fleisch/Fisch richtig einkaufen und lagern:

Bilder: pixabay.de

- Fleisch, Geflügel und Fisch frisch einkaufen
- Fleisch bleibt frisch, wenn es abgedeckt und stets gut gekühlt zwischen null und vier Grad Celsius aufbewahrt wird
- Hackfleisch muss am selben Tag, Fisch und Geflügel zeitnah verarbeitet werden
- Beim Kauf von tiefgefrorenen Produkten auf eine geschlossene Kühltheke und bei frischem Fisch auf die Lagerung auf Eis achten



Praktische und schnelle Tipps:

- Mehr Hähnchenfleisch zubereiten und den Rest für Salat, Wraps oder im Sandwich verarbeiten.
- Fleisch mit kurzen Garzeiten bevorzugen, z.B. Minutensteaks oder Geflügel. Schnell geht es auch mit Geschnetzeltem und Hackfleisch.
- Frischer oder tiefgefrorener Fisch (rechtzeitig vorher im Kühlschrank auftauen lassen) lässt sich zügig zubereiten.
- Geräucherter Fisch (z.B. Forelle, Makrele) oder Fisch aus der Dose (z.B. Thunfisch) ergänzen Salate oder schmecken lecker auf Brot
- Reste von zubereitetem Fisch eignen sich auch zum Einfrieren

Wenn es noch so schnell gehen muss:

Bei Hähnchenfleisch, Fleisch, Fisch und Eiern bitte unbedingt auf die richtige und ausreichende Hygiene achten!

Rezepte



Bilder: E. Braunisch

Avocadocreme mit Basilikum

Zutaten für 4 Personen

1	große reife Avocado
$\frac{1}{2}$	Zitrone (nur den Saft)
125 g	Magerquark oder Joghurt
2 Bund	Basilikum
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Knoblauch

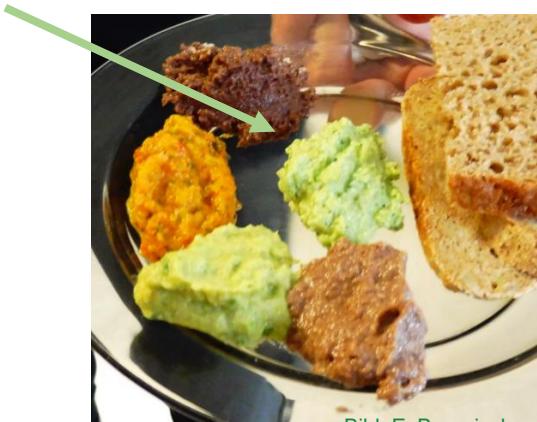


Bild: E. Braunisch

Zubereitung:

- Die Avocado längs bis auf den Kern durchschneiden.
- Die Hälften durch entgegengesetzte Drehung voneinander lösen.
- Den Avocadokern mit einem Messer entfernen.
- Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in eine Schüssel geben. Sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit es sich nicht braun färbt.
- Den Magerquark mit dem Fruchtfleisch der Avocado in den Mixer geben.
- Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Einige besonders schöne Blättchen zur Dekoration beiseite legen.
- Die restlichen Blättchen abzupfen und ebenfalls in den Mixer geben. Alles gut durchmixen und wieder in eine kleine Schüssel füllen.
- Zuletzt die Creme mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken.
- Die Avocadocreme mit Basilikum kalt stellen und vor dem Servieren mit den beiseite gelegten Basilikumblättern garnieren. ca. 15 Min. Zubereitung.

Tomaten-Möhren Aufstrich

Zutaten für 4 Personen

200 g	Tomatenmark
2 mittelgroße	Möhren, fein gerieben
1 mittelgroße	Zwiebel, fein gehackt
125 g	Frischkäse natur
	Kräutersalz
	Kräuter der Provence
	oder italienische Kräutermischung
	Chilipulver
	oder Chilischote nach Belieben

Zubereitung:

- Die geriebenen Möhren mit dem Tomatenmark (und evtl. mit der kleingeschnittenen Chilischote) und der gehackten Zwiebel vermischen.
- Butter zugeben und mit Salz, Kräutern und Chilipulver würzen.



Bild: E. Braunisch

Bunte Spargelsuppe

Zutaten für 4 Portionen

350 g	Spargel, grün
1	Möhre
100 g	Zuckerschoten
	Gemüsebrühe für 550 ml Wasser
200 g	Hähnchenbrustfilet
1 TL	Traubenkernöl
	Salz
	Curry
	Pfeffer
	Muskatnuss
5 EL	Saure Sahne
	Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

- Spargel schälen, die Enden abschneiden und schräg in etwa 2 cm große Stücke schneiden.
- Möhre schälen und in Scheiben oder in Stücke schneiden.
- Zuckerschoten waschen und schräg halbieren.
- 550 ml Wasser aufkochen, Spargel und Möhren zufügen und 5 Minuten kochen.
- Gemüsebrühe einrühren, Zuckerschoten zugeben und bei schwacher Hitze weitere 5 Minuten köcheln.
- Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, Saure Sahne oder Sojasahne einrühren.
- Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit dem heißen Öl braten.
- Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.
- Suppe in Suppentassen füllen, Hähnchenstreifen, Schnittlauchröllchen zugeben und servieren.

Zucchini - Frischkäsesuppe

Zutaten für 4 Personen

4	EL	Frischkäse
2	Stück	Zucchini
800	ml	Gemüsebrühe
		Salz
		Pfeffer



Bild: E. Braunisch

Zubereitung:

- Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Zucchiniwürfel in einen Topf geben und so viel Brühe zugeben, bis alle Würfel gut bedeckt sind.
- Alles zusammen ca. 10-15 Minuten weich kochen lassen.
- Anschließend den Frischkäse zufügen. Kurz aufkochen lassen und mit dem Pürierstab zerkleinern.
- Evtl. – je nach Konsistenz – noch etwas Brühe nachgießen.
- Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Suppentellern anrichten.

Tipp:

Mit einem Klecks geschlagener Sahne und Schnittrauchröllchen oder geraspelter Zucchini garnieren.

Pikanter Erdbeer-Käse-Salat

Zutaten für 4 Portionen

1 TL	Zucker
4 EL	Balsamico-Essig
6 EL	Ahornsirup
160 g	Gouda o. ä. Käsesorten nach Belieben
1 Kg	Erdbeeren
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Zucker, Essig und Sirup verrühren, aufkochen und etwas einköcheln lassen.
- Herdplatte ausschalten, Flüssigkeit sollte zum Gebrauch jedoch warm bleiben.
- Käse in kleine Würfel oder Streifen schneiden.
- Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe vierteln oder achteln.
- Käse und Erdbeeren vorsichtig mischen und auf 4 Tellern anrichten..
- Die noch warme Essig-Sirup-Mischung gleichmäßig darüber träufeln und mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen.



Bild: pixabay.de

Griechischer Bauernsalat

Zutaten für 4 Personen

2 EL	Olivenöl
3 EL	Essig
	Jodsalz
	Pfeffer
1 kleine	Zwiebel
1 grüne	Paprikaschote
1 rote	Paprikaschote
2	Tomaten
½	Salatgurke
50 g	Feta-Schafkäse oder Iberico

Zubereitung:

- In einer Schüssel aus Öl, Essig und Gewürzen eine Marinade anrühren.
- Paprika, Tomaten und Gurke waschen.
- Zwiebel in feine Ringe schneiden. Paprika und Gurke in Würfel.
- Den Käse zerbröckeln und alle Zutaten in der Marinade mischen.



Bild: E. Braunisch

Nudelsalat

Zutaten für 4 Personen

400	g	Nudeln vom Vortag
500	g	Cocktailtomaten
150	g	Feta-Käse
1	Glas	grünes Pesto



Bild: E. Braunisch

Zubereitung:

- Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen.
 - Cocktailtomaten waschen und halbiert.
 - Käse in Würfel schneiden.
 - Nudeln, Tomaten und die Fetawürfel mischen und danach das Pesto vorsichtig unterheben.
- Fertig ist der schnellste Nudelsalat.

Tipp:

Schmeckt noch besser, wenn der Salat über Nacht durchziehen kann.

Um alles etwas sämiger zu machen, können Sie das Pesto mit etwas Gemüsebrühe oder Balsamico-Essig verdünnen.

Rettich-Salat mit Gurke

Zutaten für 4 Personen

1		weißer Rettich
1/2		Salatgurke
2		säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
1/2		Zitrone (Saft)

Salatsoße:

3	EL	Apfelsaft
1/2		Zitrone (Saft)
1	TL	Zucker
		Kräutersalz
		Pfeffer
		Tabasco
3	EL	Rapsöl
1	Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

- Rettich und Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden (hobeln).
- Dann Äpfel schälen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
- Rettich, Gurke und Äpfel mischen.
- Für die Salatsoße Saft, Würzmittel und Öl miteinander verrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter die Soße rühren.
- Die Salatsoße über die Zutaten gießen, vorsichtig unterheben und kurz durchziehen lassen.

Verschiedene Salat-Marinaden

Zutaten für 4 Personen

Saure Sahne Dressing

150	g	saure Sahne, 10% Fett
		Salz, Pfeffer,
1	Prise	Rohrzucker
1	EL	Essig oder Zitrone
2	EL	gemischte Kräuter
½		feingehackte Zwiebel

Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken.
- Saure Sahne, Gewürze, Essig und Kräuter in eine Schüssel geben und glatt rühren.
- Zwiebel dazugeben, nochmals abschmecken.
- Die Marinade zum Salat reichen.

Tipp:

Besonders geeignet für alle Blattsalate

Kartoffeldressing

1		mittelgroße gekochte Kartoffel
1/8	l	klare Brühe
2	EL	Öl
1	EL	Essig
		Salz, Pfeffer, Rohrzucker
1	Msp.	Senf
1	kl.	gehackte Zwiebel

Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken.
- Kartoffel zerdrücken, mit Fleischbrühe, Essig, Öl und den Gewürzen glatt rühren.
- Zwiebel dazugeben, abschmecken.
- Die Marinade zum Salat reichen.

Tipp:

Besonders geeignet für Feldsalat und Endiviensalat

Kräuterdressing

2	EL	saure Sahne
1	Be	Joghurt, mager oder
150	ml	Milch 1.5% Fett
		Essig, Salz, Pfeffer, Honig
2	EL	gemischte Kräuter
2	Spr.	Worchestersoße

Zubereitung:

- Saure Sahne, Joghurt, Gewürze und Kräuter in eine Schüssel geben und alles glatt rühren, abschmecken.
- Die Marinade zum Salat reichen.

Tipp:

Besonders geeignet für alle Blattsalate, Kartoffelsalat, Nudel- und Reissalat

Cocktaildressing

2	EL	saure Sahne
1	Becher	Joghurt, mager
2	EL	Tomatenketchup
1	Spritzer	Zitrone
		Salz, Pfeffer, Paprika, Sojasoße

Zubereitung:

- Saure Sahne, Joghurt, Ketchup und Gewürze in eine Schüssel geben und glatt rühren,
- Zitrone dazugeben, abschmecken.
- Die Marinade über den angemachten Salat geben und vorsichtig mischen.

Tipp:

Besonders geeignet für Eissalat, Chicoree, Nudelsalat, Krabbencocktail

Couscous-Gemüse-Pfanne mit Minzejoghurt

Zutaten für 4 Personen

600	g	gemischtes TK-Gemüse
600	ml	Gemüsebrühe
200	g	Instant-Couscous
200	g	Schafskäse
4	Zweige	Minze
300	g	Schafmilch-Joghurt
		Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Zubereitung:

- Das tiefgefrorene Gemüse unter Rühren erwärmen.
- Gemüsebrühe angießen und aufkochen, das Gemüse bei schwacher Hitze ca. 5 Min. leise kochen lassen.
- Instant-Couscous mit dem Gemüse und der Brühe verrühren.
- Schafskäse zerbröckeln und darunter mengen.
- Alles zugedeckt noch ca. 5 Min. bei ganz schwacher Hitze quellen lassen.
- Minze hacken und mit dem Schafsmilch-Joghurt verrühren, mit den Gewürzen abschmecken und zusammen mit der Couscous-Gemüsepfanne servieren.



Bild: pixabay.de

Schnelle Veggie-Frikadellen

Zutaten für 4 Personen

1	kleine	rote Zwiebel
1		Karotte
2	EL	Rapsöl
½	TL	Currypulver
1	Prise	Cayennepfeffer
150	ml	Gemüsebrühe
60	g	Haferflocken, grob
½	Bund	Schnittlauch
1	EL	Dinkelvollkornmehl
2	EL	Dinkelgrieß
1		Ei
		Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebel abziehen und fein hacken.
- Karotte waschen, putzen und raspeln.
- Zwiebel in 1 EL Rapsöl glasig dünsten, Karottenraspel zufügen und kurz mitdünsten.
- Mit Curry und Cayennepfeffer würzen und mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Aufkochen lassen, Haferflocken unterrühren und 10 min quellen lassen.
- In der Zwischenzeit Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
- Schnittlauch, Mehl, Grieß und Ei gründlich unter die Haferflocken mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Aus der Masse 6 flache Bratlinge formen und im restlichen Rapsöl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind.

Hähnchen-Lauch-Pfanne

Zutaten für 4 Personen

160 g	Reis (o. Hirse vom Vortag oder Couscous, Bulgur)
600 g	Hähnchenbrustfilet
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 Stangen	Lauch
1 scharfe	Chilischote, rot
	Jodsalz
3 EL	Rapsöl
4 EL	Sahne
1 EL	Zitronensaft
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Reis nach Packungsanleitung garen.
- Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
- Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. In Salzwasser kurz blanchieren.
- Chilischote putzen, waschen und fein hacken.
- Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch mit der Chilischote darin scharf anbraten.
- Lauch und Frühlingszwiebeln zufügen und kurz weiter braten.
- Sahne zufügen und kurz aufkochen.
- Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit dem gegarten Reis servieren.

Kartoffel-Zucchini-Auflauf

Zutaten für 4 Personen

6	Pellkartoffeln (vom Vortag)
2	kl. Zwiebeln
1	EL Olivenöl
2	kl. Zucchini
2	Fleischtomaten
	Kräutersalz
	italienischen Kräutern
	Knoblauch
	Paprikapulver
	Pfeffer
200	g Frischkäse 30%
100	ml Milch
200	g geriebener Käse



Bild: E. Braunisch

Zubereitung:

- Pellkartoffeln, am besten am Vortag kochen, in Scheiben schneiden. Beiseite stellen.
- Zucchini und Tomaten in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
- Zwiebel würfeln und zusammen mit den Zucchinischeiben leicht in Olivenöl andünsten.
- Mit Kräutersalz, italienischen Kräutern, Knoblauch, Paprikapulver und Pfeffer würzen.
- So lange dünsten, bis die Zucchini schön weich sind.
- Kartoffelscheiben dazugeben, vorsichtig mischen und in eine Auflaufform

Frühlingsrisotto

Zutaten für 4 Personen

1 1/4	l	Gemüsebrühe
1	EL	Butter
3	EL	Olivenöl
1		kleine Zwiebel, fein gehackt
450	g	Risotto-Reis
400	ml	Weißwein
500	g	Zucchini, geputzt und fein gewürfelt
300	g	Erbsen, TK
75	g	Parmesan, gerieben
1	Prise	Salz
1	Prise	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Gemüse- oder Geflügelbrühe in einem Topf zum Kochen bringen.
- Hitze reduzieren und die Brühe leise köcheln lassen.
- Butter und 1 Esslöffel Öl in einem Schmortopf erhitzen.
- Die Zwiebel darin etwa 4 Minuten glasig dünsten.
- Den Reis zugeben und unter Rühren etwa 1 Minute anschwitzen, bis alle Körner von Fett überzogen sind.
- Mit der Hälfte des Weißweins ablöschen und unter mehrmaligem Rühren einkochen lassen.
- Die Hitze auf mittelstark reduzieren. Sobald keine Flüssigkeit mehr sichtbar ist, restlichen Weißwein angießen. Erneut einkochen lassen.
- Dann 1 Schöpflöffel heiße Brühe in den Topf geben und einkochen lassen.
- Sobald der Reis die Brühe vollständig aufgesogen hat, 500 ml Brühe angießen und unter häufigem Rühren 3–4 Minuten einkochen lassen. Restliche Brühe schöpflöffelweise zufügen und gelegentlich umrühren.
- Inzwischen das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Die Zucchini darin etwa 4 Minuten andünsten.
- Die Erbsen unterrühren und das Gemüse nochmals etwa 2 Minuten garen, bis die Erbsen weich sind. Vom Herd nehmen.
- Sobald der Reis nach etwa 25 Minuten weich, aber leicht bissfest ist, Gemüse und Pfefferminze untermischen. 1 Minute durchziehen lassen.
- Zum Schluss den Parmesan unterziehen, das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Tipp: Das Risotto schmeckt auch noch am nächsten Tag: einfach etwas Gemüsebrühe zum Aufwärmen dazu geben und einen frischen Salat dazu essen.

Frittata mit Scampi

Zutaten für 4 Portionen

8	Eier
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Knoblauch
	Thymian
1	Bund Blatt Petersilie
1	Bund Minze
1	Zitrone
2	EL Parmesan oder Pecorino aus Schafsmilch
400	g TK-Garnelen
	Butter
2	TL Paprikapulver



Bild E. Braunisch

Zubereitung:

- Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- Eier aufschlagen und mit, Salz und Pfeffer würzen.
- Kräuter fein hacken und in die Eier rühren. Knoblauch dazugeben.
- Zitrone heiß waschen, Schale abreiben, Saft auspressen, die Hälfte vom Saft über die Garnelen trüpfeln und den Rest mit dem Abrieb in die Eier rühren.
- Die Hälfte der Garnelen hacken und mit den restlichen ganzen Garnelen in die Eiermasse rühren. Parmesan dazugeben.
- Eine feuerfeste Pfanne oder Auflaufform mit Butter einfetten, Eiermasse einfüllen und im Backofen so lange backen, bis die Frittata leicht gebräunt ist.
- Mit Paprikapulver bestreuen und servieren.

Hähnchenbrust in Tomaten-Käsesauce

Zutaten für 4 Personen

4	Stücke	frische Hähnchenbrust
2		Tomaten
300	g	gekochte Spiralnudeln (Vortag) oder
300	g	gekochte Kartoffeln in Scheiben (Vortag)
200	g	geriebener Gouda oder Gorgonzola
1	Becher	Creme fraiche oder Sahne
2	Dosen	geschälte Tomaten, püriert
		etwas Mehl,
		Paprika edelsüß oder pikant
		Salz, Pfeffer
		ital. Kräuter

Zubereitung:

- Eine große Auflaufform leicht einfetten.
- Die Hähnchenbrust von überflüssiger Haut etc. befreien, waschen und ein bisschen trocken tupfen, halbieren und dann kurz in Mehl wälzen.
- Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- Tomaten in Scheiben schneiden.
- Hähnchenbrust abwechselnd mit einer Schicht Nudeln oder Kartoffeln und Tomaten in die Auflaufform schichten.
- Creme fraiche und Tomatenpüree gründlich mixen, darüber geben.
- Mit dem geriebenen Käse bestreuen und 30 Minuten bei 200 Grad im Ofen überbacken.
- Dazu Salat und Ciabattabrot.

Tipp: Lässt sich gut vorbereiten. Geht auch mit Schnitzeln (oder ohne Nudeln/Kartoffeln), dann muss man die Ofenzeitz gegebenenfalls nach oben anpassen, Hähnchenbrust wird schneller gar als zum Beispiel ein Schweineschnitzel.

Tofuwürfel mit Spinat und Pinienkernen

Zutaten für 4 Personen

500g	TK-Blattspinat bzw. frischer Blattspinat
1	unbehandelte Zitrone
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1	grüne Chilischote
300g	Tofu (evtl. geräucherter)
5-6 TL	Sojasoße, Pfeffer
2 TL	Pinienkerne
2 TL	Olivenöl
evtl. 4 TL	Schmand oder Kokoscreme

Zubereitung:

- Spinat nach Packungsanweisung auftauen lassen, dann grob hacken.
- Tofu in Würfel schneiden und in der Sojasoße marinieren.
- Inzwischen die Zitrone heiß waschen und die Schale in hauchfeinen Streifen abschneiden.
- Schalotte und Knoblauch abziehen, beides fein hacken.
- Chilischote waschen, entkernen und in hauchfeine Ringe schneiden.
- Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann herausnehmen.
- 1 TL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, den abgetropften Tofu hinein geben und rundum goldbraun braten.
- Den Tofu herausnehmen und warm stellen.
- 1 TL Olivenöl in die Pfanne geben, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin dünsten.
- Spinat und Zitronenschale zufügen, heiß werden lassen.
- Sojasoße von der Marinade und Tofuwürfel untermischen und das Gericht servieren.

Tipp: Dazu passt Naturreis, Basmatireis, Couscous oder Hirse.

Lachs in Tomatensoße

Zutaten für 4 Personen

500	g	Nudeln, grüne Bandnudeln evtl. vom Vortag
400	g	Lachsfilet
1	Dose	Pizzatomaten
100	ml	Weißwein
1	P	Kräuter (gemischte)
1	EL	Kräuter der Provence
100	ml	Sahne
100	ml	Milch
1	EL	Butter
1		Zwiebel
1		Knoblauchzehe
1	EL	abgeriebene Zitronenschale
		Salz und Pfeffer



Bild: chefkoch.de

Zubereitung:

- Das Wasser für die Nudeln in einem sehr großen Topf zum Kochen bringen.
- Den Lachs von der Haut befreien und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
- Die Zwiebeln in Würfel schneiden, den Knoblauch fein hacken.
- In einer großen Pfanne die Zwiebeln und den Knoblauch in der Butter anbraten.
- Mit dem Weißwein ablöschen. Die Tomaten dazugeben und kurz schmoren lassen, bis etwas von der Flüssigkeit eingekocht ist.
- Die TK-Kräuter und die Zitronenschale unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Die Tomatenmischung in eine große Auflaufform geben und die Lachsstückchen gleichmäßig darauf verteilen!
- In der gleichen Pfanne die Sahne und die Milch mit den Kräutern der Provence erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleichmäßig auf die Lachsstücke gießen, jedoch 5 - 10 EL von der Sahnesauce für die Nudeln zurück behalten.
- Die Form in den Ofen stellen.
- Inzwischen die Nudeln in 10 – 12 Minuten al dente kochen! Die Nudeln abgießen und mit der restlichen Sahnesauce aus der Pfanne vermischen, damit sie nicht kleben.
- Die Nudeln auf vorgewärmte Teller verteilen und Lachs mit Sauce jeweils oben darauf geben!
- Wer möchte, kann noch Parmesan darüber reiben!

Tipp: Dazu passt ein knackiger Blattsalat.

Gemischtes Hack mit Erdnüssen

Zutaten für 4 Personen:

Je 2 rote und grüne Paprika
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
75 g frische Erdnüsse
2 EL Olivenöl
400 g Hackfleisch (o. Huhn, Rind, Soja-Hack)
1/8 l Gemüsebrühe
3 EL Sojasoße
1 Prise Zucker
Curry, Kurkuma, Paprika, Salz, Pfeffer
½ Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

Zubereitung:

- Das Gemüse waschen, putzen und in Würfel schneiden.
- Die Erdnüsse schälen.
- Den Wok erhitzen und die Erdnüsse unter Rühren leicht anrösten, herausnehmen und zur Seite stellen.
- Das Öl in den heißen Wok geben und das Hackfleisch unter Rühren krümelig anbraten.
- Dann das Gemüse dazugeben und weitere 3-5 Minuten rührend garen.
- Pikant abschmecken und zum Schluss Schnittlauch und Erdnüsse untermischen.
- Dazu passt Basmatireis

Tipp: Sie können natürlich auch geschälte ungesalzene Erdnüsse verwenden.

Das spart Zeit. Als Beilage eignet sich auch Kartoffelpüree, Couscous oder Bulgur.

Erdbeer-Amaretti-Schichtdessert

Zutaten für 4 Personen:

1	Bio-Zitrone, abgeriebene Schale davon
250 g	Erdbeeren
250 g	Speisequark
150 g	Joghurt, natur oder Joghurt-Alternativen
1 Pck.	Vanillezucker
50 g	Amarettini (Italienisches Mandelgebäck)
einige	Pfefferminz- oder Melisseblättchen zum garnieren

Zubereitung:

- Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben.
- Die Erdbeeren verlesen, waschen und in Scheiben schneiden.
- Ein paar Erdbeeren für Garnitur beiseite legen.
- Den Quark mit Joghurt, Zitronenschale und Vanillezucker verrühren und abschmecken.
- Die Amarettini grob zerbröseln, Erdbeerscheiben, Quarkmasse und Amarettini abwechselnd in 1 Schüssel oder 2 Schälchen schichten.
- Mit Erdbeeren enden und mit Pfefferminzblättchen garniert servieren.

Tipp: Es eignet sich natürlich jedes saisonale, frische Obst dafür, z.B. Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Mirabellen, Pfirsiche, Aprikosen oder im Herbst ein stückiges Apfelmus.

Honigmelone mit Kokosmilch

Zutaten:

1 Honigmelone o. ä.
1 Tüte Vanillezucker
1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 ml)
3 EL Rohrzucker oder Honig

Zubereitung:

- Die Melone längs in Viertel schneiden, die Kerne mit dem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer von der Schale lösen.
- Die Viertel in mundgerechte Stücke schneiden und in Portionsschälchen verteilen.
- Kokosmilch, Süßmittel und Vanillezucker gut verrühren, bis der Zucker sich gelöst hat, über den Melonenstücken verteilen und in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Gut gekühlt servieren! Als Geschmacksvariante zur Kokosmilch noch etwas abgeriebene Orangenschale und Korianderpulver mischen.



Ich wünsche Ihnen Lust auf 's Kochen - auch nach der Arbeit.
Guten Appetit und viele gute eigene Ideen zur Abwandlung der Rezepte!