

Charles Héritier-Debons

SPEED COOKING

EILIGE MÄNNER AM HERD



101 einfache und schnelle
Rezepte für Singles

A T VERLAG



© 2013

AT Verlag, Aarau und München

Gestaltung und Satz: Giorgio Chiappa, Zürich

Druck und Bindearbeiten: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-714-2

www.at-verlag.ch

Die Originalausgabe dieses Buches ist in Französisch unter dem Titel
»Speed Cooking. La cuisine des mecs pressés« 2008 als Print-on-Demand-Ausgabe
bei lulu.com erschienen.

Inhalt

6 **Vorwort**

Logistik

- 7 Der praktische Grundvorrat
- 11 Das ABC der schnellen Zubereitung

Die Rezepte

- 12 Pasta
- 26 Reis
- 36 Pizza
- 42 Käse und Ei
- 48 Salate
- 56 Gemüse und Kartoffeln
- 66 Fleisch und Geflügel
 - 68 - Rind
 - 74 - Schwein
 - 78 - Geflügel
- 84 Fisch und Meeresfrüchte
- 90 Specials für Einladungen
 - 91 - Amuse-bouches und Finger Food
 - 93 - Suppen
 - 97 - Hauptgerichte
- 104 **Nachwort**
- 107 **Meine Herkunft**
- 109 **Rezeptverzeichnis**

PASTA



**»Kalte Pasta – unerhört!
Es gab schon Kriege für weniger als das!«**

*Vittorio Emanuele von Savoyen,
letzter italienischer König*

PASTA KOCHEN: EIN HEILIGES RITUAL!

Hier eine unfehlbare Methode, um perfekte Pasta zu kochen und sie anschließend dampfend heiß zu servieren. Aber bitte »al dente«, und nicht »al kukidente«! Ob Spaghetti, Maccaroni, Penne rigate oder Fusilli spielt keine Rolle, sie werden alle auf die gleiche Art gekocht. Nur die Kochdauer ändert sich je nach Sorte und Vorliebe.

Am besten verkürzen Sie die auf der Packung angegebene Kochzeit um etwa 10 Prozent und probieren dann zum ersten Mal.

Als Allererstes, bevor Sie mit dem Kochen beginnen, stellen Sie einen tiefen Teller oder einen Suppenteller in den Backofen und stellen die Temperatur auf 100 Grad ein. Dann erhitzen Sie 2 Liter Wasser, geben ein paar Tropfen Öl und eine Prise Salz dazu. Wenn das Wasser sprudelnd kocht, geben Sie die Spaghetti oder andere Nudeln hinein. Und vergessen Sie nicht, ab und zu umzurühren. Zwei Minuten vor Ende der angegebenen Kochzeit gießen Sie die Teigwaren in ein Sieb ab und lassen sie gut abtropfen.

Geben Sie etwas Öl in den Kochtopf und erhitzen Sie die abgetropften Teigwaren darin. Dann zudecken und das Ganze sehr kräftig durchschütteln, damit sich Pasta und Öl gut mischen. So bleiben die Teigwaren länger fest und schön warm.

Ihr erstes Rezept!

Spaghetti mit Tomatensauce

- Olivenöl**
- Salz**
- 1 Zwiebel**
- 1 Zweiglein Salbei, frisch oder tiefgekühlt (siehe Tipp)**
- 1 Knoblauchzehe**
- 150 g Spaghetti**
- 1 Dose gehackte und geschälte Tomaten (200 g)**
- 5 Esslöffel Vollrahm (Sahne)**
- Salz und Pfeffer aus der Mühle**
- geriebener Parmesan**



Countdown

10'00''

- Backofen auf 100 Grad einstellen. Einen tiefen Teller oder Suppenteller darin vorwärmen.
- 2 Liter Wasser in einem großen Topf erhitzen, einige Tropfen Olivenöl sowie 1 Teelöffel Salz dazugeben.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein hacken, die Salbeiblätter fein schneiden, den Knoblauch pressen oder hacken. 1 Esslöffel Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebel glasig braten.

07'00''

- Sobald das Wasser siedet, die Spaghetti hineingeben. (Die auf der Packung angegebene Kochzeit minus 1 Minute.)

06'00''

- Wenn die Zwiebel sich zu bräunen beginnt, Tomaten, Salbei und Knoblauch dazugeben. Gut umrühren und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken: eventuell noch etwas Wasser dazugeben.

03'00''

- Die gar gekochten Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen. Etwas Olivenöl in den Kochtopf geben und auf kleiner Flamme erhitzen. Die Spaghetti dazugeben, zugedeckt kräftig durchschütteln.

02'00''

- Den Rahm in die Tomatensauce einrühren. Nach Belieben abschmecken.

01'00''

- Den vorgewärmten Teller aus dem Ofen nehmen, die dampfenden Spaghetti darin anrichten. Die Tomatensauce daraufgeben und mit geriebenem Parmesan servieren.

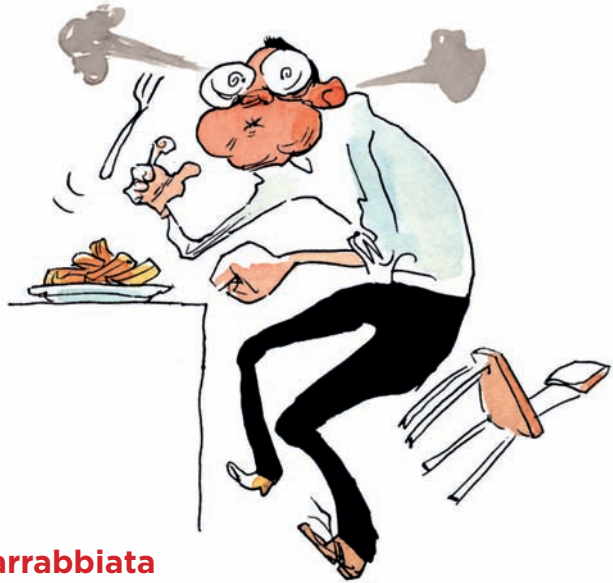
00'00''

- Guten Appetit!

Spaghetti Bolognese

150 g	Spaghetti
	Sauce
1	Zwiebel
1	Karotte
1 Esslöffel	Olivenöl
100 g	Rindshackfleisch
5 Esslöffel	Rotwein
½ Dose (125 g)	gehackte Tomaten
1	Lorbeerblatt
1	Rosmarinzweiglein
4	Nelken
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
5 Esslöffel	Vollrahm (Sahne)
	geriebener Parmesan

- Die Spaghetti nach der Grundzubereitung Seite 12/13 kochen.
- Die Zwiebel hacken, die Karotte schälen und klein würfeln.
- Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hackfleisch und Zwiebel dazugeben und unter ständigem Rühren gut durchbraten. Die Karottenwürfel begeben. Mit dem Rotwein ablöschen. Tomaten, Lorbeerblatt, die abgezupften Rosmarinnadeln und Nelken dazugeben. Eventuell etwas Wasser beifügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 7 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss den Rahm begeben und gut durchmischen.
- Mit geriebenem Parmesan servieren.



Penne rigate all'arrabbiata

- 150 g Penne rigate**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Zwiebel**
- ½ rote Peperoni (Paprika)**
- 1 Esslöffel Olivenöl**
- Salz und Pfeffer aus der Mühle**
- 100 ml trockener Weißwein**
- 1 Esslöffel Cayennepfeffer**
- ½ Dose (125 g) gehackte Tomaten**
- 1 Zweiglein Petersilie oder Basilikum**
- geriebener Parmesan**

- Die Penne nach der Grundzubereitung Seite 12/13 kochen.
- Die Knoblauchzehe halbieren, den Keim entfernen. Die Peperoni halbieren und entkernen. Knoblauch, Zwiebel und Peperoni fein hacken. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Peperoni anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Zwiebeln goldbraun sind, mit dem Weißwein ablöschen, Cayennepfeffer und Tomaten dazugeben. Gut durchrühren und 6-7 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- Petersilie oder Basilikum fein schneiden und am Schluss darüberstreuen.
- Die gekochten, abgetropften Penne zur Sauce geben. Gut mischen und eventuell 1-2 Minuten weiter köcheln lassen, damit sie gut heiß sind. Mit geriebenem Parmesan servieren.



Spaghetti mit Zitronensauce

- 150 g Spaghetti**
- Sauce**
- 100 g Mascarpone**
- ½ Zitrone**
- Salz und Pfeffer aus der Mühle**
- 1 frische Chilischote**
- 4 grüne Oliven**

- Die Spaghetti nach der Grundzubereitung Seite 12/13 kochen kochen.
- Den Mascarpone in einem kleinen Topf erhitzen. Die Zitrone auspressen und den Saft unter den Mascarpone mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei sanftem Feuer langsam köcheln lassen.
- Die Chilischote fein hacken. Die Oliven halbieren und entsteinen. Beides zur Sauce geben.
- Mit den gekochten heißen Spaghetti anrichten.

TIPP Für eine cremige Konsistenz etwas von dem stärkereichen Spaghettikochwasser zur Sauce geben.

Spaghetti mit Pilzsauce

150 g	Spaghetti
	Sauce
1	Knoblauchzehe
1 Zweiglein	Petersilie
5 Esslöffel	Weißwein
1 Esslöffel	Hühnerbouillonpulver
100 g	fertige Pilzmischung aus dem Beutel
5 Esslöffel	Vollrahm (Sahne)
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

- Die Spaghetti nach der Grundzubereitung Seite 12/13 kochen.
- Knoblauch und Petersilie hacken. Den Weißwein in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Bouillonpulver, Knoblauch und Petersilie dazugeben. Die Pilzmischung beifügen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Eventuell etwas Kochwasser hinzufügen.
- Den Rahm kurz vor dem Servieren einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit den gekochten heißen Spaghetti anrichten.



Rigatoni mit Schinken

150 g	Rigatoni
½ Dose (125 g)	gehackte Tomaten
200 ml	Wasser
1 Esslöffel	Gemüsebouillonpulver
1 Zweig	Rosmarin
100 g	Kochschinken, gewürfelt
2 Esslöffel	Vollrahm (Sahne)
	Pfeffer aus der Mühle
	geriebener Parmesan

- Die Rigatoni nach der Grundzubereitung Seite 12/13 kochen.
- Die gehackten Tomaten mit dem Wasser erhitzen. Bouillonpulver, Rosmarin, Schinken und die gekochten, abgetropften Rigatoni dazugeben. Gut mischen und 8 Minuten zugedeckt auf kleinster Flamme und unter wiederholtem Rühren ziehen lassen.
- Zum Schluss den Rahm begeben und mit Pfeffer abschmecken. Mit geriebenem Parmesan servieren.

TIPP Alle bisherigen Saucenrezepte eignen sich übrigens auch für frische Teigwaren aus dem Kühlregal.



Express-Nudeln mit Trockentomaten

- 4 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Esslöffel Olivenöl**
- 2 Tassen Wasser**
- 150 g breite Nudeln**
- Salz und Pfeffer aus der Mühle**
- 1 Zweig Basilikum, gehackt**
- geriebener Parmesan**

- Die getrockneten Tomaten und den Knoblauch klein schneiden und im heißen Olivenöl anbraten. Das Wasser dazugießen und leicht salzen. Die Nudeln dazugeben und 8 Minuten auf kleinem Feuer kochen lassen, dabei mehrmals umrühren. Die Nudeln sollten am Schluss das Wasser vollständig aufgenommen haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Basilikum bestreut servieren. Geriebenen Parmesan dazu reichen.

TIPP Immer frischer Parmesan

Die noch luftdicht verschlossene Packung geriebenen Parmesan in den Tiefkühler oder ins Eisfach geben. Bei Bedarf die gewünschte Menge entnehmen und die Packung fest verschlossen (mit Zip-Verschluss oder Gummiband) wieder im Tiefkühler versorgen.



Nudeln mit Bärlauch

30 g	Bärlauch, frisch oder tiefgekühlt (siehe Tipp)
½ l	Wasser
2 Teelöffel	Hühnerbouillonpulver
1 Esslöffel	Olivenöl
150 g	Hörnli (kleine, kurze Röhrennudeln)
1 Esslöffel	Röstzwiebeln
	geriebener Parmesan

- Den Bärlauch hacken.
- Das Wasser in einem Kochtopf aufkochen. Die Hühnerbouillon, etwas Olivenöl, den gehackten Bärlauch und die Nudeln dazugeben. Gut umrühren und 7 Minuten auf kleinem Feuer kochen lassen. Gut abtropfen lassen, dann die Röstzwiebeln daruntermischen.
- Mit geriebenem Parmesan servieren.

TIPP Im Frühling findet man überall im Wald Bärlauch. Am besten pflückt man ihn früh morgens nach leichtem Regen und gleich in größerer Menge (1–2 kg). Den Bärlauch falls nötig nochmals waschen und trocken schleudern, auf einem sauberen Küchenpapier ausbreiten und allfällige Unreinheiten entfernen. Die sauberen und trockenen Blätter in einen Plastikbeutel füllen, stark pressen, luftdicht verschließen und einfrieren. Von den gefrorenen, gepressten Blättern mit dem Brotmesser die benötigte Menge abschneiden und direkt ins Kochwasser geben.

Ravioli mit Tomatensauce

250 g	frische Ravioli mit Fleischfüllung
	Salz
1 Zweig	Rosmarin
	Sauce
½ Dose (125 g)	gehackte Tomaten
1 Esslöffel	Rindsbouillonpulver
5 Esslöffel	Vollrahm (Sahne)
	Pfeffer aus der Mühle
	Parmesan, gerieben

- 1 Liter leicht gesalzenes Wasser in einem Kochtopf erhitzen, aber nicht sieden lassen. Den Rosmarin hacken und dazugeben. Die Ravioli beifügen und 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Die Ravioli mit dem Rosmarin in ein Sieb abschütten, abtropfen lassen und warm stellen.
- Die Tomaten mit etwas Wasser in den Topf geben. Das Bouillonpulver darin auflösen, den Rahm beifügen, umrühren und erhitzen. Mit Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Ravioli gießen. Mit geriebenem Parmesan servieren.

Frische Nudeln mit Coleslaw

1 Esslöffel	Gemüsebouillonpulver
1 Esslöffel	Currypulver
100 g	Coleslaw (Kohl und Karotten, in feine Streifen geschnitten)
250 g	frische Nudeln
1 Zweig	Koriander, frisch oder tiefgekühlt
5 Esslöffel	Vollrahm (Sahne)
	Pfeffer aus der Mühle

- 200 ml Wasser erhitzen. Bouillonpulver, Currypulver und Coleslaw dazugeben. Nach 2 Minuten die Hitze reduzieren, die frischen Nudeln untermischen und weitere 5 Minuten heiß werden lassen.
- Den Koriander fein hacken. Wenn die Nudeln das Wasser aufgenommen haben, den Rahm dazugeben. Mit dem Koriander bestreuen und servieren.

Frische Cappelletti mit Thymian

- 2 Zweige Thymian**
- 1 Esslöffel Gemüsebouillonpulver**
- 250 g frische Cappelletti**
- Salz und Pfeffer aus der Mühle**
- 20 g Butter**
- Parmesan, gerieben**

- 1 Liter Wasser in einem Kochtopf erhitzen, aber nicht sieden lassen. Den Thymian hacken und zusammen mit dem Bouillonpulver dazugeben. Die Cappelletti beifügen und 3 Minuten unter vorsichtigem Umrühren garen. Die Cappelletti gut abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss die Butter darunterziehen. Mit geriebenem Parmesan servieren.



Tortellini Doria

250 g	frische Tortellini mit Fleischfüllung
1 Esslöffel	Olivenöl
1	Zwiebel
50 g	Schinken, gewürfelt
4	Sardellenfilets
1 Zweig	Salbei
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
½	Dose gehackte Tomaten
100 ml	Vollrahm (Sahne)
	Parmesan, gerieben

- ½ Liter Salzwasser in einem Kochtopf erhitzen, aber nicht sieden lassen. Die Tortellini darin 3-4 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit dem Schinken goldbraun braten. Die Sardellenfilets zerkleinern, den Salbei fein hacken und beides dazugeben. Großzügig pfeffern. Die Tomaten beifügen und gut umrühren.
- Zum Schluss den Rahm unter die Sauce rühren und diese über die abgetropften, heißen Tortellini gießen. Mit geriebenem Parmesan servieren.

TIPP Ur-Pasta und basta!

So machten es einst die italienischen Weinbauern. Das Rezept eignet sich gut für die Feuerstelle im Freien. Pro Person 4 vollreife Tomaten würfeln, mit 100 g halbierten Spaghetti, etwas Olivenöl, 200 ml Wasser, Pfeffer und einer Prise Salz in eine feuerfeste Schüssel geben. 30 Minuten zugedeckt bei kleinem Feuer langsam köcheln lassen. Fertig! (Geht auch mit Penne, Fusilli und anderen feinen Teigwarensorten.)

TIPP Immer frische Kräuter

Frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Salbei und Basilikum in der Verpackung ungeöffnet im Tiefkühler oder Eisfach aufbewahren. Bei Bedarf die gewünschte Menge entnehmen und die Packung sofort wieder im Tiefkühler versorgen, bevor der Inhalt auftaut.

REIS



Reis wird seit mehreren Tausend Jahren angebaut und ernährt inzwischen die Menschen rund um die Erde. Weltweit werden heute pro Jahr über 700 Millionen Tonnen Reis verzehrt, was im Durchschnitt nahezu 100 Kilogramm pro Person entspricht! Es gibt unzählige Sorten von Reis, die sich in Form, Geschmack und Eigenschaft stark unterscheiden, von den wilden Arten ganz abgesehen. Wahrscheinlich war es Marco Polo, der nach seiner Rückkehr aus China im 13. Jahrhundert den Reis nach Italien mitbrachte.



Das Grundrezept bleibt sich für alle Reisrezepte praktisch gleich.

Nur die Zutaten variieren. Gekochten Reis kann man gut wieder aufwärmen oder anbraten (Fried Rice). Daher mein Tipp: Kochen Sie Reis lieber nur knapp gar (kernig) als zu weich, und kochen Sie gleich mehrere Portionen auf Vorrat. Wenn Ihnen der Reis am Schluss zu wenig gegart ist, lassen Sie ihn einfach zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte noch etwas durchziehen.



In den folgenden Rezepten bedeutet 1 Tasse Reis circa 180 g, 1 Tasse Wasser 180 ml, ½ Tasse also knapp 100 g Reis bzw. 100 ml Wasser. Das Verhältnis von Reis zu Wasser muss immer 1 zu 3 betragen.

Reis nature

1½ Tassen Wasser
½ Tasse Basmatireis
Salz
Butter

- Das Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und den Reis hineingeben. Leicht salzen und auf kleiner Flamme zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Dabei regelmäßig umrühren.
- Wenn der Reis das Wasser vollkommen aufgenommen hat, etwas Butter dazugeben und unterrühren.

TIPP Dieser Reis ist neutral im Geschmack und passt zu allen Gerichten.

Parfümreis mit Ingwer

1½ Tassen Wasser
½ Tasse Parfümreis
Salz
20 g frischer Ingwer

- Das Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und den Parfümreis hineingeben. Leicht salzen und auf kleiner Flamme zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Dabei regelmäßig umrühren.
- In der Zwischenzeit den Ingwer schälen und fein reiben. Wenn der Reis das Wasser vollkommen aufgenommen hat, den Ingwer dazugeben. Gut durchmischen und servieren.

TIPP Dieser Reis passt wunderbar zu Fisch oder Crevetten.

Basmatireis mit gelber Peperoni

- 1½ Tassen Wasser**
- ½ Tasse Basmatireis**
- Salz**
- 1 gelbe Peperoni (Paprika)**
- Butter**

- Das Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und den Reis hineingeben. Leicht salzen und auf kleiner Flamme 10 Minuten kochen lassen.
- In der Zwischenzeit die Peperoni halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zum Reis geben. Wenn der Reis das Wasser vollkommen aufgenommen hat, etwas Butter dazugeben. Gut durchmischen und servieren.

TIPP Dieser Reis passt wunderbar zu Kalb- oder Schweinefleisch.

Basmatireis mit Sesam

- 1½ Tassen Wasser**
- ½ Tasse Basmatireis**
- Salz**
- 1 Esslöffel Sesamöl**
- 2 Esslöffel Sesamkörner**

- Das Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und den Reis hineingeben. Leicht salzen und auf kleiner Flamme 10 Minuten kochen lassen. Dabei regelmäßig umrühren.
- Wenn der Reis das Wasser vollkommen aufgenommen hat, Sesamöl und Sesamkörner begeben. Gut durchmischen und servieren.

TIPP Dieser Reis passt wunderbar zu Poulet (Huhn) oder Schweinefleisch.

Tomatenrisotto

- ½ Dose (125 g) gehackte Tomaten**
- 1 Tasse Wasser**
- ½ Tasse Arborio-Reis**
- Salz**
- 2 Nelken**
- 1 Lorbeerblatt**
- frischer Basilikum, gezupft**
- Parmesan, gerieben**

- Die gehackten Tomaten mit dem Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Den Reis hineingeben. Leicht salzen, die Nelken und das Lorbeerblatt beifügen und auf kleiner Flamme 12 Minuten kochen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit vollkommen aufgenommen hat. Dabei regelmäßig umrühren.
- Den Tomatenrisotto in einem tiefen Teller anrichten und mit Basilikum und geriebenem Parmesan bestreuen.

TIPP Diesen Risotto kann man allein genießen oder als Beilage zu Grillfleisch oder Fisch.

Spinatrisotto

- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Esslöffel Olivenöl**
- 80 g Blattspinat, frisch oder aufgetaut**
- ½ Tasse Risottoreis (Carnaroli)**
- 1 Teelöffel Gemüsebouillonpulver**
- 1½ Tassen Wasser**

- Den Knoblauch fein hacken und im heißen Öl goldbraun braten. Den Spinat dazugeben und 1 Minute unter ständigem Rühren weiterbraten. Dann den Reis dazugeben und gut umrühren. Die Gemüsebouillon im Wasser auflösen und den Reis damit aufgießen. Auf kleiner Flamme 10 Minuten kochen, bis der Reis das Wasser vollständig aufgenommen hat.
- Passt wunderbar zu Lammfleisch.

Reis mit Rucola und Tomaten

- 2 Knoblauchzehen**
- 1 Esslöffel Olivenöl**
- 80 g Rucola**
- 2 Tomaten**
- Salz und Pfeffer aus der Mühle**
- 200 g gekochter Reis (siehe Tipp)**
- Parmesan, gerieben**

- Den Knoblauch fein hacken und im heißen Öl goldbraun braten. Den Rucola mit der Schere zerkleinern, dazugeben und 3 Minuten unter ständigem Rühren weiterbraten. Die Tomaten würfeln und beifügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den gekochten Reis daruntermischen, gründlich erhitzen und 1 Minute zugedeckt ziehen lassen.
- Mit geriebenem Parmesan servieren.

TIPP Bereits gekochter Reis hält sich im Kühlschrank einige Tage und ist ein guter Vorrat für schnelle Gerichte wie dieses.



Curryreis

1½ Tassen Wasser
½ Tasse Basmatireis
Salz
1 Esslöffel Currypulver
1 Sternanis
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Koriander

- Das Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und den Reis hineingeben. Leicht salzen, Curry, Sternanis und Lorbeerblatt dazugeben. Auf kleiner Flamme 10 Minuten kochen lassen. Dabei regelmäßig umrühren, bis der Reis das Wasser vollkommen aufgenommen hat. Anrichten und mit gehacktem Koriander bestreuen.

TIPP Dieser Reis passt wunderbar zu Poulet (Huhn).

Zitronenrisotto

1½ Tassen Wasser
½ Tasse Carnaroli-Reis
Salz
½ unbehandelte Zitrone
Parmesan, gerieben

- Das Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und den Reis hineingeben. Leicht salzen und auf kleiner Flamme 10 Minuten kochen lassen. Dabei regelmäßig umrühren.
- In der Zwischenzeit die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Wenn der Reis das Wasser vollkommen aufgenommen hat, Zitronenschale und -saft dazugeben und gut durchmischen. In einem tiefen Teller anrichten und mit Parmesan bestreuen.



Risotto classico

- 1 mittelgroße Zwiebel**
- 1 Esslöffel Olivenöl**
- ½ Tasse Carnaroli-Reis**
- 5 Esslöffel trockener Weißwein**
- 1½ Tassen Wasser**
- Salz**
- Parmesan, gerieben**

- Die Zwiebel hacken. Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb braten. Den Reis dazugeben und unter ständigem Rühren glasig braten. Mit dem Weißwein ablöschen und gut umrühren. Nun nach und nach das Wasser dazugießen, leicht salzen und auf kleiner Flamme 10 Minuten kochen. Dabei regelmäßig rühren, bis der Reis das Wasser voll- kommen aufgenommen hat.
- Den Reis in einem tiefen Teller anrichten und mit Parmesan bestreuen.

TIPP Passt wunderbar zu Kalbsschnitzel.



Risotto mit Sellerieblättern und Selleriesalat

- 200 g Stangensellerie**
- 1 Esslöffel Olivenöl**
- ½ Tasse Carnaroli-Reis**
- Salz**
- Parmesan, gerieben**
- etwas Zitronensaft und Olivenöl zum Beträufeln**

- Für dieses Rezept braucht man einen Kochtopf mit gelochtem Dämpfeinsatz.
- Die Sellerieblätter fein hacken, die Stangen in Rädchen schneiden. Das Olivenöl im Topf erhitzen. Die gehackten Sellerieblätter und den Reis dazugeben und mit 1½ Tassen leicht gesalzenem Wasser aufgießen.
- Die Sellerierädchen in den Dämpfeinsatz geben, über den Reis auf den Topf setzen. Alles zugedeckt 10 Minuten garen, dabei den Reis immer wieder umrühren. Wenn der Reis das Wasser vollkommen aufgenommen hat, in einem tiefen Teller anrichten und mit Parmesan bestreuen.
- Die Sellerierädchen kalt abspülen, mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und als Salat dazu servieren.

TIPP Passt wunderbar zu gegrilltem oder gedämpftem Fisch.

Safranrisotto

- 1 mittelgroße Zwiebel**
- 1 Esslöffel Olivenöl**
- ½ Tasse Carnaroli-Reis**
- 5 Esslöffel trockener Weißwein**
- Salz**
- 1 Briefchen Safran oder 20 Safranfäden**
- Parmesan, gerieben**

- Die Zwiebel hacken. Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb braten. Den Reis dazugeben und unter ständigem Rühren glasig braten. Mit dem Weißwein ablöschen und gut umrühren. Nun nach und nach 1½ Tassen Wasser dazugeben, leicht salzen, das Safranpulver oder die -fäden beigegeben und den Risotto auf kleiner Flamme 10 Minuten kochen lassen. Dabei regelmäßig umrühren.
- Wenn der Reis das Wasser vollkommen aufgenommen hat, in einem tiefen Teller anrichten und mit Parmesan bestreuen.



Rezeptverzeichnis

PASTA

- Express-Nudeln mit Trockentomaten 21
- Frische Cappelletti mit Thymian 24
- Frische Nudeln mit Coleslaw 23
- Nudeln mit Bärlauch 22
- Penne rigate all'arrabbiata 17
- Ravioli mit Tomatensauce 23
- Rigatoni mit Schinken 20
- Spaghetti Bolognese 16
- Spaghetti mit Pilzsauce 19
- Spaghetti mit Tomatensauce 14
- Spaghetti mit Zitronensauce 18
- Tortellini Doria 25

REIS

- Basmatireis mit gelber Peperoni 29
- Basmatireis mit Sesam 29
- Curryreis 32
- Parfümreis mit Ingwer 28
- Reis mit Rucola und Tomaten 31
- Reis nature 28
- Risotto classico 33
- Risotto mit Sellerieblättern und Selleriesalat 34
- Safranrisotto 35
- Spinatrisotto 30
- Tomatenrisotto 30
- Zitronenrisotto 32

PIZZA & CO.

- Piadinia express 41
- Pizza Calabrese 40
- Pizza Diavola 40
- Pizza Funghi 40
- Pizza Hawaii 40
- Pizza Mafioso 40
- Pizza Marinara 40
- Pizza Napoletana 40
- Pizza Prosciutto 39

Pizza Quattro Stagioni 40
Pizza Siciliana 40
Pizza Tonno 40
Pizza Toscana 40

KÄSE UND EI

Käseküchlein mit Chicoréesalat 44
Käseplatte mit Frühkartoffeln 46
Käseschnitte und Gurkensalat mit Dill 45
Omelette mit Champignons 47
Omelette mit Rohschinken 47
Rösti mit Gruyère 46

SALATE

Bohnensalat mit Thunfisch 50
Chinasalat 55
Eisberg- und Lollo Salat mit Emmentaler 50
Fenchelsalat mit Orangen 52
Gurken-Tomaten-Salat 51
Nüsslisalat mit Champignons 49
Randensalat 52
Rucolasalat mit Parmesan und Oliven 51
Spinatsalat mit Cherrytomaten und Feta 54
Spinatsalat mit Knoblauch 54
Steirischer Gurkensalat express 55
Wintersalat 53

GEMÜSE UND KARTOFFELN

Bratkartoffeln 63
Bratkartoffeln in Scheiben 63
Cogenazzo (Gemüseeeintopf) 100
Erbsen und Karotten 59
Frühlingskartoffeln mit frischen Kräutern 64
Gegrillte Peperoni 60
Grillgemüse alla Toscana mit Parmaschinken 61
Karotten mit Oregano 58
Kartoffeln mit Bärlauch 65
Kartoffelstock mit Rahm 64
Paella mit Gemüse 99
Rösti 62
Zucchetti mit Zitrone 59

FLEISCH UND GEFLÜGEL

- Brathuhn mit Country Fries und Karotten 102
- Entenbrust mit Dörrzwetschgen 83
- Fried Rice mit Poulet 81
- Porc 'n' Kraut (Express-Sauerkraut) 77
- Pouletbrustfilet mit Zitronensauce 80
- Pouletfilets mit Safransauce 82
- Pouletgeschnetzeltes mit Curryrahmsauce 79
- Pouletgeschnetzeltes mit süß-saurer Sauce 78
- Rindsbraten mit Kartoffelstock und Zucchini 101
- Rindscarpaccio 73
- Rindsgeschnetzeltes mit Rahmsauce und Butternudeln 70
- Rindsgeschnetzeltes Szechuan 68
- Rollschinken mit Salzkartoffeln und Bohnen 103
- Schweinefleisch mit Ingwersauce 75
- Schweinsgeschnetzeltes mit süß-saurer Sauce 74
- Schweinskotelett mit Rosmarin 77
- Schweinssteak mit Zitronensauce 76
- Steak mit Ofen-Pommes 71
- Steak Tatar 72

FISCH UND MEERESFRÜCHTE

- Kabeljau mit Safransauce und Reis 85
- Lachs mit Frühlingszwiebeln 97
- Lachs mit Zitronensauce 87
- Paella del mar 98
- Pangasius mit Dillsauce, Basmatireis, Erbsen und Karotten 86
- Riesencrevetten mit Knoblauch 89
- Schwertfisch a la Valenciana 87
- Seeteufel mit schwarzen Oliven 89
- Thunfischsteak mit Rettichsauce 88

SUPPEN

- Äpfelsuppe 94
- Gazpacho mit Gurke und Pfefferminze 95
- Gazpacho mit Peperoni und Chili 96
- Gazpacho mit Tomaten und Koriander 96
- Gerstensuppe 93

AMUSE-BOUCHES UND FINGER FOOD

Belegte Brötchen:

- mit gegrillten Auberginen 91
 - mit Sardellen und Oliven 91
 - mit Sardinen 91
 - mit Tapenade und Thymian 91
 - mit Tomaten und Basilikum 91
 - mit Tomaten, Knoblauch und Chili 91
- Tapas und Pickles 92