



Feierabend

UND KEINE ZEIT ZUM KOCHEN



**150 EINFACH
SCHNELLE
REZEPTE**



atVERLAG

Inhalt



Salate
Seite 5

Suppen
Seite 29

Fleisch
Seite 53

**Fisch und
Meeresfrüchte**
Seite 125

Vegetarisch
Seite 177

Pasta
Seite 241

Quiches und Tartes
Seite 277



Salate

Schneller Nizzasalat	07
Kartoffelsalat mit geräuchertem Hering.....	09
Avocadosalat mit Grapefruit und Krebsfleisch	11
Melonensalat mit Feta und Rohschinken	13
Linsensalat mit Gurke, Feta und Jungspinat--	15

Salat mit geräuchertem Lachs.....	17
Salat mit warmem Ziegenkäse	19
Siedfleisch-Salat.....	21
Salat mit weißen Bohnen und Chorizo.....	23
Salat mit Entenbrustfilet	25
Pastasalat mit Wassermelone	27



Salat

MIT WARMEM ZIEGENKÄSE

2 PERSONEN / KOCHZEIT: 8 MINUTEN

400 g Friséesalat (krause Endivie)
100 g Speckwürfel
1 Handvoll Walnusskerne

FÜR DIE SALATSAUCE

1 EL Olivenöl
1 EL Essig
2 EL Crème fraîche
2 EL Senf
Salz, Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE ZIEGENKÄSE-BROTE

4 Scheiben Ziegenkäse (Rolle)
4 Scheiben Baguette

Den Salat gründlich waschen, trocken schleudern und mundgerecht zupfen. Die Speckwürfel in einer Pfanne 5 Minuten braten.

Für die Salatsauce Olivenöl, Essig, Crème fraîche und Senf mischen. Leicht salzen und pfeffern.

Den Salat anrichten, Speckwürfel und Walnusskerne daraufgeben. Mit der Salatsauce übergießen.

Die Ziegenkäsescheiben auf die Brotscheiben legen und unter dem Backofengrill 3 Minuten überbacken, bis der Käse leicht braun wird. Auf dem Salat anrichten.

Tipp

Den Ziegenkäse vor dem Servieren mit etwas Honig beträufeln.



Zucchini-cremesuppe

MIT SPECK

2 PERSONEN / KOCHZEIT: 25 MINUTEN

2 Kartoffeln
4 Zucchini
2 Portionen Streich-Schmelzkäse
(z.B. La vache qui rit)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 dünne Scheiben Speck
2 Scheiben Landbrot

Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.
Die Zucchini putzen und mit der Schale
in Stücke schneiden. Kartoffeln und Zucchini in
leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten
kochen. Abgießen, den Schmelzkäse hinzufügen
und pürieren. Leicht salzen und pfeffern.

Die Speckscheiben in einer Pfanne bei starker
Hitze auf jeder Seite 2 Minuten anbraten.
Auf die Suppe legen. Die Brotscheiben rösten und
warm zur Suppe servieren.



Hühnerschenkel

PROVENZALISCH

6 PERSONEN / KOCHZEIT: 35 MINUTEN

- 12 kleine Kartoffeln
- 6 Tomaten
- 6 Hühnerschenkel (Bioqualität)
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Kräuter der Provence
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL grobes Meersalz
- 1 TL schwarze Pfefferkörner, zerquetscht
- 1 Spritzer Balsamessig
- 2 EL gehackter frischer Thymian

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gut abbürsten. Die Tomaten halbieren. Kartoffeln, Tomaten und Hühnerschenkel auf ein Backblech legen. Knoblauch, Provence-Kräuter, Olivenöl, Salz und Pfefferkörner mischen und über die Hühnerschenkel verteilen.

Im Backofen 35 Minuten garen. Dabei nach 15 Minuten die Hühnerschenkel wenden, die Tomaten mit dem Essig beträufeln und dann weitere 20 Minuten braten. Zuletzt mit dem Thymian bestreuen.





Fisch und Meeresfrüchte



Marinierter Lachs	127
Lachs mit Zitrone und Ingwer	129
Kabeljau mit Rosenkohlcreme	131
Seebarsch mit Orange und Koriander	133
Seehecht mit Paprika und Basilikum	135
Schwertfisch mit Reismudeln	137
Dorade mit geschmortem Reis	139
Seebarsch mit würziger Sauce	141
Lachs mit Teriyaki-Sauce	143
Thunfisch-Cannelloni mit Tomaten und Weichkäse	145
Fischfilet mit Zitrusfrüchten und Estragon ---	147
Kabeljaufilet mit Chorizo und Kartoffelpuffer	149

Dorade mit eingelegter Zitrone en Papillote --	151
Seebarsch, mit Gemüsefüllung und Zitronenbutter	153
Lachsfilet mit Mango und Koriander	155
Forelle mit Mandeln und grünen Spargeln ---	157
Dorade provenzalisch	159
Zucchini-Pfanne mit geräuchertem Lachs ----	161
Asia-Pfanne mit Lachs	163
Muscheln mit Wasabi und Ingwer	165
Garnelen mit Knoblauch	167
Garnelen mit Fenchel und Kokosmilch	169
Herzmuscheln mit Estragon und Tagliatelle --	171
Reis mit Garnelen und Zitronengras	173
Reispfanne mit Garnelen	175



Reispfanne

MIT GARNELEN

4 PERSONEN / KOCHZEIT: 20 MINUTEN

1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
250 g Thai-Reis
50 ml Weißwein
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Currypulver
1 TL Ingwerpulver
1 Gemüsebrühwürfel
800 ml Wasser
300 g Garnelen, geschält
100 g Erbsen, tiefgefroren

Die Zwiebel hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin 2 Minuten andünsten, dann den Reis hinzufügen, umrühren. Den Weißwein zugießen, wieder umrühren. Knoblauchpulver, Curry, Ingwer und Brühwürfel hinzufügen, mit dem Wasser aufgießen, dann die Garnelen und die Erbsen in die Pfanne geben. 20 Minuten köcheln lassen, dabei von Zeit zu Zeit umrühren, bis der Reis gar ist.





Rote-Bete- Auflauf

MIT ZIEGENKÄSE UND PINIENKERNEN

4 PERSONEN / KOCHZEIT: 15-20 MINUTEN

2 EL Olivenöl
700 g Rote Bete, gekocht
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Rolle Ziegenfrischkäse (200 g)
½ TL Knoblauchpulver
20 g Pinienkerne

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit 1 Esslöffel Olivenöl einölen.

Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte davon in die Auflaufform geben, salzen und pfeffern. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden, die Hälfte davon auf die Rote Bete legen und mit Knoblauchpulver bestreuen. Die restliche Rote Bete in die Form einschichten und mit den restlichen Ziegenkäsescheiben belegen. Mit Pinienkernen bestreuen und mit 1 Esslöffel Öl beträufeln. Im Backofen 15-20 Minuten backen.



Gemüse-Kartoffel-Puffer

8 PUFFER / KOCHZEIT: 10 MINUTEN

300 g Kartoffeln
2 kleine Karotten
1 Zwiebel
1 großes Ei
1 EL Mehl
1 EL fein gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer aus der Mühle
neutrales Pflanzenöl

Kartoffeln, Karotten und Zwiebel schälen und reiben. Mit Ei, Mehl und Petersilie mischen, salzen und pfeffern.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Jeweils 1 großen Löffel der Kartoffel-Gemüse-Mischung ins heiße Öl geben, flach drücken und auf jeder Seite 5–7 Minuten braten. Warm halten, bis alle Puffer gebacken sind.

Tipp

Damit die Puffer richtig kross werden, geben Sie genügend Öl in die Pfanne.





Quiches und Tartes

Vier-Käse-Quiche-----	279
Tomaten-Tarte mit Pesto und Mozzarella-----	281
Tarte mit getrockneten Tomaten, Ziegenkäse und Pinienkernen-----	283
Tarte Tatin mit Zucchini, Feta, Honig und Rosmarin-----	285
Quiche mit Sardinen-----	287
Lachs-Quiche mit Birne und Roquefort-----	289
Quiche mit Spargeln und Räucherlachs-----	291
Thunfisch-Quiche mit Kokosmilch, Frühlingszwiebeln und Safran-----	293
Tomaten-Oliven-Tarte mit Sardellen-----	295
Thunfisch-Tarte mit Frischkäse und Curry---	297

Blätterteigpastete mit Krebsfleisch-----	299
Schnelle Quiche Lorraine-----	301
Artischocken-Quiche mit Ziegenkäse und geräuchertem Schinken-----	303
Auberginen-Tarte mit Coppa und Parmesan-----	305
Pizza mit Champignons, Schinken und Gorgonzola-----	307
Tomaten-Oliven-Tarte-----	309
Tarte mit karamellisiertem Chicorée-----	311
Pizzastrudel mit Antipastigemüse-----	313
Lauchtasche-----	315
Flammkuchen vegan-----	317



Rezeptverzeichnis

Artischocken-Quiche mit Ziegenkäse und geräuchertem Schinken.....	303
Asia-Pfanne mit Lachs	163
Auberginen-Tarte mit Coppa und Parmesan	305
Avocadosalat mit Grapefruit und Krebsfleisch	11
Blätterteigpastete mit Krebsfleisch	299
Bohnenauflauf mit Schinken und Käse	119
Bolognesesauce, schnelle.....	275
Bulgogi, Rindfleisch mit Birne.....	103
Caesar Salad vegan	231
Champignonsuppe, rohe, lauwarne.....	47
Chicorée-Schinken-Gratin	115
Chili con Carne, schnelles	89
Chili-sin-Carne-Suppe.....	51
Chorba-Suppe.....	33
Conchiglie mit Olivenpesto, gegrilltem Käse und Kirschtomaten	263
Curry, japanisch	69
Dorade mit eingelegter Zitrone en Papillote	151
Dorade mit geschmortem Reis	139
Dorade provenzalisch.....	159
Ei im Paprikaring.....	205
Ente nach Peking-Art	71
Entenbrust mit Orange und Sesam	61
Erbsencremesuppe	43
Farfalle mit Zucchini-creme und Flusskrebse.....	253
Farfalline mit grünem Gemüse und Feta	261
Fischfilet mit Zitrusfrüchten und Estragon.....	147
Fischsuppe mit Curry	35
Flammkuchen vegan.....	317
Forelle mit Mandeln und grünen Spargeln	157
Garnelen mit Fenchel und Kokosmilch.....	169
Garnelen mit Knoblauch	167
Gemüse auf Spinatbett.....	221
Gemüseauflauf, provenzalischer.....	193
Gemüse-Eintopf, bunter	187
Gemüse-Kartoffel-Pfanne mit Curry	223
Gemüse-Kartoffel-Puffer	207
Gnocchi mit Sommergemüse	267
Gnocchi-Auflauf, mit Kirschtomaten, Mozzarella und Basilikum	201
Green Pot Pasta	183

Hackfleisch-Gratin mit Mais und Bohnen.....	95
Hackfleisch-Kartoffel-Auflauf	93
Hafer-Zucchini-Puffer mit Minze	213
Hasselback-Kartoffeln mit Käse überbacken	197
Hasselback-Zucchini mit Kreuzkümmel und Münsterkäse	195
Herzmuscheln mit Estragon und Tagliatelle	171
Hörnchennudeln mit grünen Spargeln	217
Hörnchennudeln mit roter Tofusauce	271
Huhn à la caponata	73
Huhn auf indische Art.....	75
Huhn mit Satay-Sauce	65
Huhn Negi Miso.....	67
Huhn Yakitori	77
Huhn, Kokos-, mit Kaffirlimettenblättern	63
Hühnerfilets, marokkanisch	59
Hühnerflügel mit BBQ-Sauce und Süßkartoffel-Pommes.....	57
Hühnerschenkel, provenzalisch	55
Jakobsmuscheln in Weißwein-Sahne-Sud	45
Kabeljau mit Rosenkohlcreme	131
Kabeljaufilet mit Chorizo und Kartoffelpuffer	149
Kalbsfrikassee, schnelles	91
Karotten-Bruschetta	229
Kartoffelauflauf mit grünen Linsen	181
Kartoffelauflauf mit Reblochon.....	117
Kartoffelsalat mit geräuchertem Hering	9
Kohl mit Schweinefleisch chinesisch	107
Kürbis, gefüllt.....	233
Lachs mit Teriyaki-Sauce	143
Lachs mit Zitrone und Ingwer.....	129
Lachs, mariniert	127
Lachsfilet mit Mango und Koriander	155
Lachs-Quiche mit Birne und Roquefort.....	289
Lasagne mit zweierlei Schinken	111
Lauchtasche	315
Linsensalat mit Gurke, Feta und Jungspinat.....	15
Linsensuppe mit Kokosmilch und Garnelen.....	39
Melonensalat mit Feta und Rohschinken.....	13
Miso-Suppe	49
Muscheln mit Wasabi und Ingwer	165
Nizzasalat, schneller	7

Nudeln mit Rinderhack und Spiegelei	85
Nudelpuffer	203
Nudelsuppe mit Herbstpilzen	245
One Pot Pasta mit Artischocken und Oliven.....	273
One Pot Pasta mit Tomaten und Spargel.....	209
Orecchiette mit Erbsenpesto und Räucherfisch	255
Pastasalat mit Tintenfisch und gewürztem Paniermehl	251
Pastasalat mit Wassermelone	27
Pho-Suppe, schnelle	41
Pizza mit Champignons, Schinken und Gorgonzola.....	307
Pizzastrudel mit Antipastigemüse	313
Portobello-Burger	179
Quiche Lorraine, schnelle.....	301
Quiche mit Spargeln und Räucherlachs.....	291
Quinoa-Cake.....	227
Quinoa-Hirse-Schmorpfanne	239
Ravioli-Auflauf mit Zucchini, Basilikum und Manchego	269
Reis mit Garnelen und Zitronengras.....	173
Reis, geschmort, mit Dorade	139
Reisnudeln mit mariniertem Thunfisch und Gemüse	257
Reispfanne mit Garnelen	175
Rinderfilet mit Senf-Kräuterkruste	81
Rindfleisch mit grünen Spargeln	79
Rindfleisch mit Zwiebeln chinesische Art.....	87
Rindfleisch-Zwiebel-Eintopf.....	83
Risoni mit Makrele, Fenchel und Orange	249
Rohkost-Wraps.....	185
Rote-Bete-Auflauf mit Ziegenkäse und Pinienkernen	189
Salat mit Entenbrustfilet.....	25
Salat mit geräuchertem Lachs	17
Salat mit warmem Ziegenkäse	19
Salat mit weißen Bohnen und Chorizo	23
Sardinen, Quiche mit	287
Schweinefleisch koreanisch	101
Schweinefleisch mit schwarzen Bohnen.....	105
Schweinefleisch mit Süßkartoffeln und BBQ-Sauce	109
Schweinefleisch, karamellisiertes schnelles	97
Schweinekotelette mit Senf.....	123

Schwertfisch mit Reisnudeln	137
Seebarsch mit Gemüsefüllung und Zitronenbutter	153
Seebarsch mit Orange und Koriander.....	133
Seebarsch mit würziger Sauce.....	141
Seehecht mit Paprika und Basilikum.....	135
Siedfleisch-Salat.....	21
Soba-Nudeln thailändisch.....	243
Sojafleisch mit Senf	237
Sojagranulat, karamellisiert.....	235
Spaghettikürbis mit Tofuwürfeln	225
Spareribs mit Maiskolben	121
Spinatauflauf mit Gorgonzola und Gomasio.....	191
Spinat-Frittata	215
Süßkartoffelauflauf mit Rübchen und Gewürzen.....	199
Tarte mit getrockneten Tomaten, Ziegenkäse und Pinienkernen	283
Tarte mit karamellisiertem Chicorée	311
Tarte Tatin mit Zucchini, Feta, Honig und Rosmarin	285
Thunfisch-Cannelloni mit Tomaten und Weichkäse.....	145
Thunfisch-Quiche mit Kokosmilch, Frühlingszwiebeln und Safran.....	293
Thunfisch-Tarte mit Frischkäse und Curry.....	297
Tomaten-Oliven-Tarte	309
Tomaten-Oliven-Tarte mit Sardellen.....	295
Tomaten-Tarte mit Pesto und Mozzarella	281
Trofie mit lauwarmen Auberginen, Feta und Granatapfel	265
Vier-Käse-Quiche.....	279
Vollkornnudeln mit Mandel-Nuss-Pesto und Räucherlachs	259
Vollkorn-Spaghetti mit scharfen Garnelen	247
Weizen mit geräuchertem Tofu	211
Wrap, grüner	219
Wurst-Kartoffel-Auflauf.....	113
Wurstpfanne mit Miso und Shiitake.....	99
Zucchini-cremesuppe mit Speck	31
Zucchini-Pfanne mit geräuchertem Lachs	161
Zucchini-Puffer, Hafer-, mit Minze.....	213
Zuccinisuppe mit Feta.....	37