



FIX MA' WAS KOCHEN

von Amira & BOB

Hi du,

wir sind Amira und BOB und haben vor kurzem ein Kochbuch für eine Freundin gestaltet, von dem wir denken, dass es vielleicht auch anderen gefallen könnte.



Einfach so ein Kochbuch? Nein, nicht einfach so. Vor kurzem wurde Amira von einer gemeinsamen Freundin gefragt, ob sie nicht ein paar Kochtipps für kleine, schnelle Gerichte am Abend hätte.

Da beide Damen nicht so richtig Zeit fanden, um sich mal zusammzusetzen, kam uns die Idee, dass wir besagter Freundin ein Kochbuch zum nahenden Geburtstag schenken. Wie der Zufall so wollte ist nämlich Amira ausgebildete Köchin und BOB macht was mit Medien, was für so eine Idee äußerst praktisch ist. Einer kann Kochen, der andere Bücher bauen und beide ein kleines bisschen fotografieren (dachten wir zumindest). Schon war die Idee geboren ein eigenes kleines Kochbuch zu entwerfen, statt eins zu kaufen.

Das dumme, wir hatten nur zwei Wochen Zeit, keine Ahnung von Foodfotografie und was die Freundin gern essen mag. Letzteres ließ sich einfach durch ein Gespräch mit den Eltern klären, bei den ersten zwei Punkten haben wir improvisiert; was uns gar nicht schlecht gelungen ist, wie wir finden.

In unserem kleinen Buch haben wir ein paar Inspirationen für schnelle und einfache Gerichte gesammelt, die auch abends, nach einem stressigen Arbeitstag, mit wenigen Zutaten zu bewerkstelligen sind. Der Tiefkühlschrank ist dabei unser Freund, denn Gemüse und Kräuter kann man getrost aus dem Tiefkühlregal verwenden, das spart eine Menge Arbeit und man hat trotzdem frische Zutaten.

Bewusst haben wir auf Zeitangaben für die Zubereitung verzichtet, da wir finden, dass diese den hungrigen Koch oftmals nur unnötig unter Druck setzen, oder sogar demotivieren sich überhaupt in die Küche zu stellen. Bei der Auswahl der Gerichte haben wir jedoch darauf geachtet, dass die Zubereitungszeit, selbst für ungeübte Köche, die 30-Minutenmarke nicht überschreitet; die meisten Gerichte liegen sogar deutlich darunter.

Alle Gerichte und die Bemaßungen der Zutaten sind auf Portionen für eine Person ausgelegt. Die Gewichtsangaben beziehen sich auf schon geputzte und geschälte Gemüse und Kartoffeln, es macht aber den Gerichten nichts aus wenn man den Angaben nicht zu 100% folgt. Auch kann man natürlich Gemüsesorten gegeneinander austauschen. Die Nährwerte, die wir mit angegeben haben, verändern sich dadurch nur wenig.

So, und nun Kochmütze aufsetzen,
Kochlöffel in die Hand und ran an den Herd!

Amira & BOB

**FIX MA'
WAS KOCHEN**
von Amira & BOB

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis	5
Sandwich	7
Paprikasalat	9
Gemüseeintopf	11
Blumenkohl- Kartoffelsuppe	13
Hackfleisch	15
Lachsomelette	17
Wildlachs	19
Bratkartoffeln	21
Gnocchi	23
Minutensteaks	25
Nudelpfanne	27
Putenpfanne	29
Apfeleierkuchen	31
Crêpes	33



SANDWICH

Zutaten

- 1 Stk. Vollkorntoastie
- 20g Frischkäse
- 1 Scheibe Gouda
- 3 Scheiben Lachsschinken
- Salat, Tomate, Gurke, Salz, Pfeffer

Nährwerte

Kcal: 433
Fett: 12g
Kohlenhydrate: 38g
Protein: 43g

Zubereitung

Wie ein Sandwich zubereitet wird, wollen wir hier nicht erklären. Stattdessen wollen wir lediglich an die Einfachheit eines Sandwichs erinnern und die Fantasie anregen, sich sein eigenes nach Lust und Laune zu kreieren.

Es ist schnell gemacht und kann eine wahre Köstlichkeit sein. Mit Räucherlachs, Gurke und Frischkäse; oder Spiegelei, Bacon und Tomate; oder Schwarzwälder Schinken, Bergkäse und knackigem Salat; oder Fenchelsalami, Mozzarella und Ruccola; oder ganz einfach Emmentaler und Kochschinken.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ein schnelles, einfaches Gericht für den kleinen oder großen Hunger.



PAPRIKASALAT

mit Hüttenkäse und Katenschinken

Zutaten

- 160g Paprika
- 200g Gurke
- 100g Hüttenkäse
- 40g Katenschinken
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer

Nährwerte

Kcal.: 306
Fett: 16g
Kohlenhydrate: 17g
Protein: 26g

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen, die Paprika entkernen und die Gurke schälen.
2. Dann das Gemüse in Streifen, bzw. Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Öl vermengen.
3. Den Schinken in einer Pfanne rösten und mit dem Hüttenkäse auf dem Paprikasalat verteilen.



Tipp

Vorsicht mit dem Salz! Der Katenschinken hat einen hohen Salzgehalt. Beim Salzen also lieber zu wenig, als zu viel hinzugeben. Bei Bedarf, später nachsalzen.



GEMÜSEINTOPF

mit Hühnerbrust

Zutaten

- 1 Stk. Hühnerbrust (ca. 160g)
- 250g Kaisergemüse
- 50g Bohnen
- 250ml Hühnerbrühe aus dem Glas
o. 1 Brühwürfel
- Petersilie, Pfeffer, Zitronensaft,
Parmesan, Reibekäse

Nährwerte

Kcal.: 268
Fett: 5g
Kohlenhydrate: 13g
Protein: 44g

Zubereitung

1. Die Hühnerbrust waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Die Brühe mit etwas Zitronensaft zum Kochen bringen, alle Zutaten hineingeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen bis das Fleisch gar ist.
3. Über den fertigen Eintopf Pfeffer, Petersilie und Parmesan oder Reibekäse geben



Tipp

Um das Gericht gehaltvoller zu machen, zum Schluss einfach ein paar gekochte Nudeln oder Reis im Eintopf mit erhitzen.



BLUMENKOHL-KARTOFFELSUPPE

Zutaten

- 250g Tk-Blumenkohl
- 150g Kartoffeln
- 1 kl. Zwiebel
- 10g Butter
- 1 Brühwürfel oder 1 TL gekörnte Brühe,
- Salz, Muskat

Nährwerte

Kcal.: 252
Fett: 9g
Kohlenhydrate: 31g
Protein: 9g

Zubereitung

1. Die Kartoffeln und Zwiebel schälen und in Stücke schneiden.
2. Als nächstes die Butter in einem mittelgroßen Topf zerlassen. Danach die Zwiebel, die Kartoffeln und den Blumenkohl hinzufügen und etwas anbraten.
3. Den Topf mit Wasser auffüllen bis das Gemüse knapp bedeckt ist.
4. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Die Suppe mit dem Zauberstab pürieren und nach Geschmack mit Muskat und Salz abschmecken.
6. Je nach Vorliebe kann die Suppe noch mit Sahne, Crème fraîche, Katenschinken, Röstzwiebeln oder Croutons verfeinert werden.



HACKFLEISCH

mit Reis und Erbsen

Zutaten

- 125g Uncle Bens Express Spitzen-Langkorn-Reis
- 100g Rinderhack
- 100g Erbsen
- 1 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Tk-Kräuter, Paprika, Chili

Nährwerte

Kcal: 545

Fett: 30g

Kohlenhydrate: 45g

Protein: 29g

Zubereitung

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Rinderhack krümelig braten.
2. Danach das Tomatenmark und die Gewürze zusammen mit einem Schnapsglas Wasser hinzugeben.
3. Nun noch Reis und Erbsen in die Pfanne geben und einige Minuten schmorgeraten lassen.



Tipp

Das Rezept kann mit beliebigen Zutaten erweitert werden, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

"Schmecke' muss es!"



LACHSOMELETTE

Zutaten

- 2 Stk. Eier (L)
- 125 g Tk-Wildlachs
- 50 g Tk-Erbсен
- 20 g Getrocknete Tomaten ohne Öl
- 10 g Butter
- Salz, Pfeffer

Nährwerte

Kcal.: 448
Fett: 25 g
Kohlenhydrate: 8 g
Protein: 48 g

Zubereitung

1. Den Wildlachs in der Vakuumfolie lassen und im Wasserbad garen (das Wasser darf nicht zu stark kochen); danach auspacken und trocken tupfen.
2. Die Butter bei mittlerer Hitze in einer möglichst kleinen, beschichteten Pfanne zerlassen.
3. Den gegarten Lachs in Stücke rupfen.
4. Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Den Lachs zusammen mit den Erbsen hinzufügen und alles in die Pfanne gießen.
5. In Streifen geschnittene Tomaten auf dem Omelette verteilen.
6. Einen Deckel oder Teller auf die Pfanne legen und fertig garen.



WILDLACHS

mit grünen Bohnen und Kartoffeln

Zutaten

- 125g Tk-Wildlachs (aufgetaut)
- 150g Grüne Bohnen
- 200g Kartoffeln
- 40g Katenschinken light
- 10g Butter oder Öl
- Salz, Pfeffer

Nährwerte

Kcal: 433
Fett: 12g
Kohlenhydrate: 38g
Protein: 42g

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen – oder bei jungen Kartoffeln die Schale dran lassen – in Achtel schneiden und in Salzwasser kochen.
2. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit die grünen Bohnen zu den Kartoffeln geben und mitgaren.
3. Den Lachs trocken tupfen und mit Salz würzen.
4. Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen und den Lachs darin anbraten.
5. Nach ca. 3 Minuten wenden und nun auch Kartoffeln, Bohnen und Katenschinken mit in die Pfanne geben und fertig braten.



BRATKARTOFFELN

mit Champignons und Kochschinken

Zutaten

- 200g Kartoffeln gekocht
- 180g Champignons
- 60g Kochschinken
- 20g Butter
- 50g Frischkäse (Natur o. mit Kräutern)
- Salz, Pfeffer, getr. Majoran, Tk-Petersilie, Zitronensaft

Nährwerte

Kcal.: 441
Fett: 24g
Kohlenhydrate: 33g
Protein: 24g

Zubereitung

1. Die gekochten Kartoffeln in Achtel oder gefällige Stücke schneiden.
2. Einen Teil der Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur zerlassen. Dann die Kartoffelspalten in der Butter braten, salzen, pfeffern und mit Majoran würzen.
3. Die Pilze putzen und vierteln, den Kochschinken in Streifen schneiden.
4. Die restliche Butter in einer zweiten Pfanne zerlassen und die Pilze darin ca. 4 Minuten braten.
5. Den Kochschinken zugeben und kurz mitbraten.
6. Zuletzt den Frischkäse mit etwa einem Schnapsglas Wasser zu den Pilzen geben und die Pilz-Schinken-Pfanne mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen; eventuell mit ein wenig Zitronensaft abschmecken.



GNOCCHI

mit Frühlingszwiebeln, Tomaten und Ruccola

Zutaten

- 200g Gnocchi (Kühlregal)
- 150g Cherrytomaten
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Ruccola
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Parmesankäse

Nährwerte

Kcal.: 504
Fett: 17 g
Kohlenhydrate: 67 g
Protein: 18 g

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln und die Tomaten abspülen, die Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden und die Tomaten halbieren.
2. In einer mittelgroßen Pfanne das Öl erhitzen, die Gnocchi hineingeben und etwa 3 Minuten braten.
3. Als nächstes die Frühlingszwiebeln hinzugeben und weitere 2 Minuten braten. Zuletzt die Tomaten in die Pfanne geben und alles zusammen nochmal 2 Minuten garen.
4. Das Gericht mit Salz und Pfeffer würzen, mit Ruccola garnieren und dem Parmesan bestreuen. Fertig!



MINUTENSTEAKS

mit Kartoffel-Möhrenstampf

Zutaten

- 200g Kartoffeln
- 200g Möhren
- 160g Minutensteak vom Schwein
- 10g Butter
- 1 TL Öl
- Salz, Pfeffer, Petersilie

Nährwerte

Kcal.: 500
Fett: 24g
Kohlenhydrate: 45g
Protein: 23g

Zubereitung

1. Die Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Beides zusammen in einem Topf mit Wasser bedecken, salzen und zum Kochen bringen.
3. Das Fleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern.
4. Wenn die Kartoffeln und Möhren schön weich sind, das Wasser bis auf einen kleinen Rest abgießen.
5. Dem Kartoffel-Möhrengemüse Butter und Petersilie zufügen, dann mit einem Kartoffelstampfer oder Schneebeesen grob stampfen.
6. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite ca. 1 Minute braten.



NUDELPFANNE

mit Puten-Hackfleisch und Mischgemüse

Zutaten

- 60g Nudeln (ungekocht)
- 150g Putenhack
- 150g Tk-Gemüsemix
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräuter der Provence

Nährwerte

Kcal.: 617
Fett: 27 g
Kohlenhydrate: 57 g
Protein: 37 g

Zubereitung

1. Die Nudeln bissfest kochen.
2. Währenddessen das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin braten.
3. Das Gemüse in der Mikrowelle etwas antauen lassen.
4. Die gekochten Nudeln zusammen mit dem Gemüse zum Fleisch in die Pfanne geben.
5. Die Nudelpfanne kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika und den Kräutern würzen und noch ca. 7 Minuten garen.



PUTENPFANNE

mit Paprika und Kidneybohnen

Zutaten

- 200g Putenbrust
- 1 Paprikaschote, ca. 150g
- 1 kl. Zwiebel
- 125g Kidneybohnen
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence oder andere getrocknete Kräuter

Nährwerte

Kcal.: 503
Fett: 18g
Kohlenhydrate: 30g
Protein: 51g

Zubereitung

1. Die Zwiebel und die Paprikaschote in gefällige Stücke schneiden.
2. Das Putenfleisch in Würfel oder Streifen schneiden.
3. Nun das Öl in einer Pfanne erhitzen und Paprika, Zwiebel und Fleisch anbraten. Dann alles mit Salz, Pfeffer und den getrockneten Kräutern würzen.
4. Unter Rühren fast fertig braten und kurz vor Ende der Garzeit die Kidneybohnen zufügen. Diese müssen nur heiss werden.



APFELEIERKUCHEN

Zutaten

- 1 Stk. Ei
- 100ml Milch
- 70g Mehl
- 2 EL Zucker o. etwas flüssigen Süßstoff
- 10g Butter
- 1 kl. Apfel
- ½ TL Backpulver

Nährwerte

Kcal.: 427
Fett: 18g
Kohlenhydrate: 51 g
Protein: 12g

Zubereitung

1. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in dünne Spalten schneiden.
2. Das Ei mit der Milch und dem Zucker verschlagen.
3. Das Mehl und Backpulver in die Ei-Milch-Mischung geben und gut verrühren.
4. Den Teig nun 10 Minuten ruhen lassen.
5. Die Butter in einer möglichst kleinen, beschichteten Pfanne heiß werden lassen, den Teig hinein gießen und kurz stocken lassen.
6. Die Apfelspalten auf dem Eierkuchen verteilen.
7. Den Eierkuchen wenden, wenn er fast durchgebacken ist, damit auch die andere Seite goldbraun wird.



CRÊPES

mit Himbeerquark

Zutaten

- 150g Magerquark
- 50g Tk-Himbeeren aufgetaut
- 1 EL Zucker o. etwas flüssigen Süßstoff
- 2 Stk. Crêpe (fertig aus dem Kühlregal)

Nährwerte

Kcal.: 377
Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 41 g
Protein: 28g

Zubereitung

1. Den Quark mit den Himbeeren und dem Zucker glatt rühren.
2. Die Quarkcreme halbieren und jeweils auf einen Crêpe geben und diese zusammenrollen. Alternativ die Crêpes einfach mit dem Magerquark schichten: erst Crêpe, dann Quark, wieder Crêpe und zuletzt Quark.
3. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.



Tipp

Wenn man die Crêpes selber zubereiten möchte, nimmt man dafür das Rezept vom Apfeleierkuchen (Seite 31); verwendet kein Backpulver und gibt etwas mehr Milch hinzu.

Bon appétit

wünschen Amira & BOB

Sharing is caring





FIX MA' WAS KOCHEN

von Amira & BOB