

Daniel Wiechmann

# SINGLE-KITCHEN

Kochen für eine Person – und nichts bleibt übrig

**riva**

© des Titels »Single-Kitchen« (ISBN 978-3-7423-0242-7)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

## Abwechslungsreich kochen auch für eine Person

»Wie, du kochst für dich allein?« Hätte ich für das ungläubige Staunen von Freunden und Kollegen über diese Tatsache jedes Mal einen Euro bekommen, befände sich in meinem Sparschwein mittlerweile sicher genug Geld für einen Besuch in einem Sternelokal. Ja, ich koche für mich allein. Sogar richtig gern. Lieber stelle ich mich für eine Viertelstunde an den Herd und schnippel ein wenig Gemüse zusammen, statt einen kalten Supermarkt-Wrap oder einen Döner mit zweifelhafter Fleischherkunft zu essen. (Ein wirklich guter Döner ist übrigens im Handumdrehen selbst zubereitet, siehe Rezept S. 91.) Hinzu kommt, dass ich das Kochen als echte Pause empfinde – und was wohl am wichtigsten ist: Es schmeckt einfach besser.

Klar, manchmal fehlt einem der Nerv oder die Inspiration zum Kochen. Aber dann tut es eben auch mal eine Brotzeit mit Wurst und Käse. Dazu ein paar Gewürzgurken oder eingelegte getrocknete Tomaten (beides sollte man immer im Kühlschrank haben – ewig haltbar und vielseitig kombinierbar), fertig ist die kleine leckere Mahlzeit. Der häufigste Einwand, mit dem sich der Alleinkocher konfrontiert sieht, ist der Aufwand. »Aber das lohnt sich doch gar nicht, nur für eine Person!« Mich irritiert dieser Gedanke. Es ist doch kein Aufwand, sich selbst etwas Gutes zu tun! Noch immer denken viele, dass es sich beim Kochen





immer um einen komplizierten und langwierigen Prozess handeln muss, sonst wird's sowieso nicht gut. Das stimmt nicht. Die meisten Rezepte in diesem Buch sind in einer Viertelstunde fertig. Sie leben von der Frische der Zutaten und den richtigen Gewürzen (ganz wichtig!) und manchmal leben sie sogar nur von einer Idee, so wie bei der Tortilla-Pizza (siehe Rezept S. 78). Bei der werden bereits fertige Maisfladen mit Zutaten nach Belieben belegt.

Eine andere Ausrede, die ich von Freunden immer wieder zu hören kriege, lautet: »Wenn ich für mich allein koche, bleiben immer so viele Zutaten über. Und die werden dann schlecht. Oder ich koche so viel, dass ich drei Tage lang das Gleiche esse. Darauf habe ich keine Lust.« Das kann ich verstehen. Die Singleküche erfordert tatsächlich ein wenig mehr Organisation und Planung. Wenn man den Spargel nur im Pfund bekommt oder einen großen Brokkoli kauft, will man den nicht auf einmal essen. Wer von einer Dose Kichererbsen nur die Hälfte fürs Single-Rezept braucht, will und sollte sie in den nächsten Tagen schnell verbrauchen. Wann immer in einem der Rezepte in diesem Buch eine größere Zutatenmenge übrig bleibt, findet sich dort auch der Hinweis auf ein anderes Rezept, in dem man die Restzutat verkochen kann.

Ansonsten greift man beim Einkaufen statt zu normalen Haushaltszwiebeln zu kleineren Schalotten oder Frühlingszwiebeln. Braucht man nur eine halbe Paprika, nimmt man die kleinere Spitzpaprika. Statt großer Schlangengurken wählt man kleine Gärtnergurken. Benötigt man den Saft einer halben Zitrone oder Limette, wird aus dem Rest mit etwas Zucker oder Honig eine

Limonade gemischt. Bei Salaten tun es statt eines ganzen Kopfs zwei Handvoll Feldsalat oder ein gemischter Wildkräutersalat.

Ein Dauerproblem in der Singleküche sind frische Kräuter. Die gibt es nur im Bund zu kaufen, und das verbraucht man kaum so schnell. Ideal wäre ein Kräuterbeet am Küchenfenster, das man nach und nach abernten kann. Wer das nicht hat, dem empfehle ich Schnittlauch, Petersilie, Koriander und Co. einfach frisch einzufrieren. Das klappt mit den meisten Kräutern wunderbar. Dazu hackt man die Kräuter und füllt sie in einen Eiswürfelbehälter. So sind sie bereits vorportioniert. Bis zu einem Jahr halten sich Kräuter in der Tiefkühltruhe. Sie müssen dann lediglich eine oder zwei Minuten mitgekocht werden.

Meine besten Freunde beim Singlekochen sind Wok und Pfanne, in denen ich die Toppings für leckere Salate oder die Zutaten für Gemüsegerichte brate. Dips und Brotaufstriche sind ebenfalls schnell zusammengerührt. Pasta ist DAS Alltagsgericht schlechthin. Schnell fertig und immer lecker. Und manchmal muss es natürlich auch ein guter Fisch oder ein Stück Fleisch sein.

## Die Rezeptkategorien in diesem Buch

- \* Frühstück
- \* Frisches Gemüse
- \* Aus Topf und Pfanne
- \* Lieblingspasta
- \* Fleisch und Fisch
- \* Salate
- \* Snacks, Dips und Brotaufstriche
- \* Pizza, Wraps und Taler
- \* Brote und Galettes

Sie finden bei jedem Rezept Nährwertangaben. Kcal steht für Kilokalorien, KH für Kohlenhydrate, E für Eiweiß und F für Fett. Die Rezepte in diesem Buch sind natürlich für eine Portion berechnet. Lediglich die Bananen-Nuss-Schoko-Granola (siehe Rezept S. 18) ist für mehr Portionen berechnet, da sie sich gut lagern lässt und man sie so öfter genießen kann.

Und nun? Guten Appetit!

# FRÜHSTÜCK



## Magical Breakfast

Zubereitung: 5 Min.

Nährwerte (pro Portion): 494 kcal, KH: 27 g, E: 12 g, F: 36 g

### Zutaten:

1 Zitrone  
1 EL Leinöl  
1 TL Akazienhonig  
125 g Naturjoghurt  
2 TL Walnüsse  
2 EL Haferflocken

### So wird's gemacht:

1. Zitrone auspressen. Den Saft zusammen mit dem Leinöl und dem Akazienhonig in den Joghurt mischen.
2. Die Walnüsse hacken und zusammen mit den Haferflocken ebenfalls in den Joghurt mischen. Fertig.

*Dieses Frühstück stammt von der französischen Autorin Mireille Guiliano (»Warum französische Frauen jünger aussehen«), die das Rezept von ihrer Großmutter übernommen hat. Es schmeckt frisch und belebend und macht richtig lange satt.*

*Wem die Zitrone nicht behagt, ersetzt sie durch eine reife Kiwi. Diese wird geschält, anschließend mit einer Gabel zerquetscht und dann in den Joghurt gemischt.*

Foto siehe Seite 9

## Açaí-Bowl

Zubereitung: 10 Min.

Nährwerte (pro Portion): 496 kcal, KH: 46 g, E: 4 g, F: 33 g

### Zutaten:

1 EL Açaibeerenpulver  
 ½ gefrorene Banane  
 ½ Avocado  
 1 EL Kokosöl  
 100 g Tiefkühl-Beeren  
 1 Dattel (entsteint)  
 100 ml Kokoswasser

### So wird's gemacht:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.
2. Anschließend mit frischen Beeren, Früchten, Kakao-nibs, Kokosraspeln, Haferflocken oder Leinsamen garnieren und genießen.



## Overnight Oats mit Himbeeren und Banane

*Zubereitung: 10 Min. + über Nacht*

*Nährwerte (pro Portion): 510 kcal, KH: 57 g, E: 16 g, F: 23 g*

### **Zutaten:**

*5 EL kernige Haferflocken*

*100 ml Milch*

*1 Banane*

*100 g Joghurt*

*50 g Himbeeren*

*1 EL Kokosraspel*

### **So wird's gemacht:**

- 1.** Haferflocken in ein Glas füllen. Mit Milch übergießen.
- 2.** Banane schälen und in Scheiben schneiden. Auf die Haferflocken geben. Die Bananenscheiben mit Joghurt bedecken.
- 3.** Himbeeren daraufgeben. Nach Belieben Kokosraspel über die Himbeeren streuen. Das geschlossene Glas über Nacht in den Kühlschrank stellen.

*Es gibt Hunderte Rezepte für Overnight Oats. Die Zubereitung folgt dabei immer demselben Prinzip. Ich zeige Ihnen gleich noch zwei weitere Lieblingsvarianten.*



## Overnight Oats mit Orange und Schokolade

Zubereitung: 10 Min. + über Nacht

Nährwerte (pro Portion): 314 kcal, KH: 43 g, E: 11Y g, F: 10 g

### Zutaten:

4 EL kernige Haferflocken

1 Orange

80 g Naturjoghurt

10–15 g dunkle

Schokolade (geraspelt)

### So wird's gemacht:

1. Haferflocken in ein Glas geben. Orange halbieren. Die eine Hälfte auspressen und den Saft über die Haferflocken gießen. Das Glas kurz schwenken, damit sich der Saft gleichmäßig verteilt. Die andere Orangenhälfte in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank legen.
2. Joghurt über die Haferflocken schichten. Schokoraspel darübergeben. Das Glas abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Am nächsten Morgen die verbliebene Orangenhälfte schälen und stückeln. In das Weckglas geben und genießen.



*Die restliche Orange kann man auch schon am Vortag mit in das Glas geben, sie verliert dann aber etwas an Frische.*

# Overnight Oats mit Erdbeerquark, Heidelbeermilch und Nüssen

Zubereitung: 10 Min. + über Nacht

Nährwerte (pro Portion): 569 kcal, KH: 41 g, E: 34 g, F: 28 g

## Zutaten:

100 g Erdbeeren  
 150 g Magerquark  
 4 EL kernige Haferflocken  
 50 g Heidelbeeren  
 50 ml Milch  
 5 Mandeln  
 5 Haselnüsse

## So wird's gemacht:

1. Erdbeeren putzen und waschen. Zusammen mit dem Quark in eine Schüssel geben. Mit dem Pürierstab pürieren. Haferflocken in den Erdbeerquark mischen. Alles in ein Glas geben und über Nacht kühl stellen.
2. Am nächsten Morgen Heidelbeeren und Milch pürieren. Ins Glas zum Haferflocken-Erdbeerquark geben.
3. Die Nüsse und Mandeln grob hacken und ebenfalls ins Glas geben. Genießen.



## Eggs Benedict

Zubereitung: 40 Min.

Nährwerte (pro Portion): 828 kcal, KH: 28 g, E: 35 g, F: 61 g

### Zutaten:

40 g Butter  
3 Eier  
Salz  
Cayennepfeffer  
1 Spritzer Zitronensaft  
2 EL Essig  
2 Scheiben Speck  
1 Toastie

### So wird's gemacht:

1. Für die Sauce hollandaise Butter in einem Topf schmelzen.
2. 1 Eigelb und 1 TL warmes Wasser in ein hohes Gefäß geben. Das Eiweiß in eine Schüssel geben. Mit dem Pürierstab Eigelb und Wasser cremig mixen. Einen Teelöffel der geschmolzenen Butter tröpfchenweise untermixen. Die restliche Butter in einem dünnen Strahl untermixen. Mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
3. Die zwei Eier vorsichtig in die Schüssel mit dem Eiweiß schlagen. Das Eigelb darf nicht kaputtgehen.
4. Reichlich Essigwasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren. Sobald das Wasser nicht mehr kocht, mit einem Schneebesen kräftig umrühren, sodass in der Mitte des Topfes ein Strudel entsteht. Die Eier aus der Schüssel zügig in die Mitte des Strudels geben. Einen Deckel auf den Topf legen und die Eier 3–4 Min. garen lassen.
5. Unterdessen in einer Pfanne ohne Fett den Speck braten. Den Toastie aufschneiden und auf der Schnittfläche in der Pfanne rösten.
6. Toasties auf einem Teller anrichten. Mit Speck und den pochierten Eiern belegen. Sauce hollandaise darübergeben. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren und genießen.

*Das Einrühren des Eis in den Wasserstrudel geht beim ersten Mal garantiert schief, da man höchstwahrscheinlich das Wasser nicht kräftig genug rührt. Das Ei sieht dann womöglich etwas zerrupft aus, schmeckt aber dennoch und zerfließt fantastisch. Beim vierten oder fünften Versuch hat man den Bogen dann raus.*



# Bananen-Nuss-Schoko-Granola

Ergibt: 4-6 Portionen \* Zubereitung: 50 Min. + 2 h Kühlung  
 Nährwerte (pro Portion): 689 kcal, KH: 69 g, E: 16 g, F: 36 g

## Zutaten:

75 g Mandeln  
 50 g Pekan- oder Walnüsse  
 250 g zarte Haferflocken  
 50 g Kokosraspel  
 25 g Rosinen  
 ¼ TL Salz  
 1 sehr reife Banane  
 75 ml Ahornsirup  
 1 EL Rohrohrzucker  
 75 g Zartbitterschokolade

## So wird's gemacht:

1. Den Ofen vorheizen (Umluft 140 °C). Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Mandeln und Nüsse grob hacken. Mit Haferflocken, Kokosraspeln, Rosinen und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Banane schälen, grob würfeln und in einem Mixer geben. Sirup und Zucker hinzugeben und alles pürieren.
4. Bananensirup in die Schüssel mit den Haferflocken und Nüssen geben. Alles gut vermischen, bis die Flocken und Nüsse vollständig vom Bananensirup überzogen sind.
5. Die Mischung gleichmäßig auf dem Blech verteilen und in der Ofenmitte für 25–30 Min. backen. Alle 10 Min. mit einem Holzschaber oder Pfannenwender durchmischen, damit die Hafer-Nussklümpchen gleichmäßig braun werden.
6. Schokolade in erbsengroße Stücke hacken. Die goldbraune Granola aus dem Ofen nehmen. Die Schokolade in die noch warme Granola geben, sodass die Schokolade anschmilzt. Anschließend die Granola zum Abkühlen auf die Arbeitsfläche stellen.
7. Die abgekühlte Granola mit dem Backpapier in eine große Schüssel geben und im Kühlschrank 2 Stunden vollständig auskühlen lassen. Anschließend kann man die Granola mit frischer Milch oder in Joghurt gerührt genießen. Wer mag, gibt auch noch frisches Obst dazu.

*Die amerikanische Müsli-Variante schmeckt durch das Backen im Ofen herzhafter als das Original. In einem luftdichten Behälter hält sich die Granola mehrere Wochen.*



## Bananen-Nuss-Drink

Zubereitung: 5 Min.

Nährwerte (pro Portion): 471 kcal, KH: 49 g, E: 15 g, F: 22 g

### Zutaten:

1 Banane

1 Ei

150 g Naturjoghurt

50 ml Milch

2 EL Nüsse (z. B. Erdnüsse,  
Mandeln, Cashews)

50 g Beeren-Mischung  
(frisch oder TK)

2–3 EL kernige  
Haferflocken

### So wird's gemacht:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

In ein Glas gießen und genießen.

*Das einfachste und beste Frühstück überhaupt. Kostet kaum Zeit, macht unheimlich lange satt, ohne schwer im Magen zu liegen, und man kann beim Frühstück prima Zeitung lesen.*



# FRISCHES GEMÜSE



## Zucchini-Mascarpone-Röllchen

Zubereitung: 30 Min.

Nährwerte (pro Portion): 676 kcal, KH: 13 g, E: 10 g, F: 63 g

### Zutaten:

1 Zucchini  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Olivenöl  
80 g Mascarpone  
5 schwarze Oliven  
2 Scheiben getrocknete  
Tomaten (in Öl)  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Pinienkerne  
Balsamico

### So wird's gemacht:

1. Zucchini längs in feine, lange Scheiben schneiden. Am besten geht das mit einem Gemüsehobel. Knoblauch schälen und auspressen.
2. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erwärmen. Die Zucchinischeiben zusammen mit dem Knoblauch in die Pfanne geben. Die Scheiben von beiden Seiten je 1–2 Min. anbraten. Anschließend abtropfen und beiseitestellen.
3. Das Öl aus der Pfanne in eine Schüssel geben. Den Mascarpone hinzugeben. Oliven und getrocknete Tomaten fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Auf die Zucchinischeiben je einen EL der Mascarpone-Mischung setzen und aufrollen. Mit Pinienkernen und Balsamico garnieren und genießen.

*Zu den Röllchen passt Salat als Beilage. Wer die Zeit hat, kann die Mascarpone-Mischung auch vorbereiten und etwa eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Sie schmeckt dann noch intensiver.*

Foto siehe Seite 21

# Brokkoli-Käse-Happen

Zubereitung: 30 Min.

Nährwerte (pro Portion): 400 kcal, KH: 7 g, E: 31 g, F: 26 g

## Zutaten:

200 g Brokkoli  
Salz  
1 Ei  
50 g Käse (gerieben)  
20 g Leinsamen  
Pfeffer

## So wird's gemacht:

1. Den Ofen vorheizen (Umluft 180 °C).
2. Brokkoli putzen und in kochendem Salzwasser bissfest garen (ca. 8 Min.).
3. Brokkoli klein hacken und in eine Schüssel geben. Ei, Käse und Leinsamen dazugeben. Alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech runde Küchlein aus der Mischung formen. Das geht am besten mit einem Serviering. Das Blech in den Ofen schieben und die Brokkoli-Happen ca. 15 Min. backen.

*Wer seine Happen lieber mild mag, greift beim Käse zu einem Leerdammer. Wer sie lieber herzhaft möchte, liegt mit Parmesan, Gruyère oder einem Bergkäse richtig. Die Happen lassen sich auch sehr gut in einer Muffinform zubereiten.*



# Gebackener Rosenkohl mit Thymian-Honig-Marinade

Zubereitung: 30 Min.

Nährwerte (pro Portion): 325 kcal, KH: 28 g, E: 15 g, F: 16 g

## Zutaten:

300 g Rosenkohl  
1 kleine Bio-Orange  
2 TL Olivenöl  
1 TL Weißweinessig  
Salz  
1 Zweig Thymian  
1 TL Honig

## So wird's gemacht:

1. Den Ofen vorheizen (Ober- und Unterhitze 220 °C).
2. Rosenkohl vorsichtig putzen, waschen und trocknen. Große Röschen halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in eine Auflaufform oder direkt auf ein Backblech geben.
3. Orange mit sehr heißem Wasser waschen. Ca. ein Viertel der Schale fein abreiben. Den Abrieb mit Öl, Essig, Salz und den abgezupften Thymianblättern vermischen. Die Marinade gleichmäßig auf den Kohl pinseln. Die Auflaufform in den Ofen geben und den Kohl 15 Min. garen.
4. Orangensaft auspressen und mit Honig verrühren. Die Orangen-Honig-Soße über den Rosenkohl geben und weitere 5 Min. garen. Fertig.



## Spargel mit Feta und Räucherlachs

Zubereitung: 15 Min.

Nährwerte (pro Portion): 724 kcal, KH: 33 g, E: 48 g, F: 40 g

### Zutaten:

150 g grüner Spargel  
50 g Saubohnen (Dose)  
1 EL Butter  
50 g Erbsen (TK)  
Salz  
2 EL Weißwein  
1–2 EL Olivenöl  
1 EL frische Kresse  
50 g Feta  
100 g Räucherlachs

### So wird's gemacht:

1. Spargel putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bohnen abtropfen lassen.
2. Spargel mit etwas Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 4 Min. anbraten. Erbsen und Bohnen hinzugeben und alles zusammen weitere 2–3 Min. garen. Salzen.
3. Aus Weißwein, Olivenöl, Kresse und Salz eine Vinaigrette anrühren.
4. Das Gemüse auf einem Teller anrichten. Den Feta zerkrümeln und den Lachs in Stücke rupfen. Beides über das Gemüse geben. Die Vinaigrette über Gemüse, Käse und Lachs geben und genießen.



*Verbliebene Saubohnen lassen sich z. B. im Spanischen Bohneneintopf (S. 35) oder zu den Burrata-Brotten (S. 87) verarbeiten.*

# Grüner Spargel mit weißen Bohnen und Thunfisch

Zubereitung: 15 Min.

Nährwerte (pro Portion): 466 kcal, KH: 29 g, E: 15 g, F: 31 g

## Zutaten:

2 Knoblauchzehen  
1 kleine rote Chilischote  
100 g grüner Spargel  
120 g Cannellini-  
Bohnen (Dose)  
2 Datteltomaten  
2 EL Olivenöl  
80 g Thunfischfilets (Dose)  
Salz

## So wird's gemacht:

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Den grünen Spargel waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chili ca. 1 Min. anbraten. Die Hitze reduzieren. Thunfisch und Spargel mit in die Pfanne geben und 3–4 Min. garen. Gelegentlich umrühren.
3. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die abgetropften Bohnen und die Tomaten untermischen. 1 EL Olivenöl untermischen und mit Salz abschmecken.



*Den grünen Spargel kann man in diesem Rezept auch durch eine gewürfelte Zucchini ersetzen. Statt der Cannellini-Bohnen schmecken auch marmorierte Borlotti-Bohnen im Salat. Die restlichen Bohnen können z. B. in der Lauchpfanne mit Bohnen und Chorizo (siehe S. 36) verarbeitet werden.*

## Pikante Bohnen

Zubereitung: 30 Min.

Nährwerte (pro Portion): 642 kcal, KH: 39 g, E: 24 g, F: 42 g

### Zutaten:

2 Knoblauchzehen  
1 kleinere rote Zwiebel  
2 Anchovis  
25 g Walnüsse  
1 Bio-Zitrone  
250 g grüne Bohnen  
Salz  
2 TL Butter  
1 TL Olivenöl  
1–2 EL Semmelbrösel  
25 g milder Schafskäse

### So wird's gemacht:

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Anchovis fein hacken. Walnüsse in grobe Stücke hacken. Zitrone mit sehr heißem Wasser waschen und trocken reiben.
2. Die Bohnen putzen und waschen. In einem Topf mit Salzwasser 15 Min. kochen.
3. Währenddessen Butter und Olivenöl in einer Pfanne aufschäumen. Hitze reduzieren. Knoblauch, Zwiebelwürfel und Anchovis darin anbraten, bis sie Farbe annehmen (5–6 Min.).
4. Walnüsse in die Pfanne geben. Die fertig gekochten Bohnen abtropfen lassen und ebenfalls in die Pfanne geben. Kurz durchrühren.
5. Etwas Zitronenschale über die Bohnen reiben. Semmelbrösel in die Pfanne geben. Salzen. Alles noch einmal gut verrühren und auf einem Teller anrichten. Schafskäse über die Bohnen krümeln und genießen.

*Die Bohnen eignen sich auch hervorragend als Beilage zu hellem Fleisch. Statt der Walnüsse kann man auch Mandeln verwenden.*



## Überbackener Spinat

Zubereitung: 30 Min.

Nährwerte (pro Portion): 457 kcal, KH: 8 g, E: 18 g, F: 38 g

### Zutaten:

300 g Blattspinat

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 TL Olivenöl

50 ml Sahne

1 Msp. Majoran

1 Msp. Thymian

1 Msp. Muskat

Salz

40 g Parmesan (gerieben)

Cayennepfeffer

### So wird's gemacht:

1. Spinat waschen und abtropfen. Die groben Stiele entfernen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Öl bei mittlerer Hitze in der Pfanne erwärmen. Die Schalotten ca. 2–3 Min. glasig schwitzen. Knoblauch und Spinat hinzugeben. Sahne und Gewürze hinzugeben und alles ca. 10–15 Min. köcheln lassen, bis die Soße schön sämig ist.
3. Unterdessen den Ofen vorheizen (Grillstufe). Spinat in eine Auflaufform geben. Den Käse darüberstreuen und ca. 5 Min. im Ofen backen, bis der Käse braun zu werden beginnt. Mit Cayennepfeffer würzen und genießen.



# Aus TOPF UND PFANNE



## Gemüsepfanne mit Butter-Kräutersoße

Zubereitung: 15 Min.

Nährwerte (pro Portion): 229 kcal, KH: 30 g, E: 6 g, F: 9 g

### Zutaten:

1 Frühlingszwiebel  
1 Karotte  
100 g grüne Bohnen  
1 rote Paprika  
1 Kartoffel  
1 EL Butter  
Salz  
100 ml Wasser  
Pfeffer  
Frische Kräuter

### So wird's gemacht:

1. Das Gemüse putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Lediglich die Kartoffel sollte man in besonders schmale Stücke schneiden.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse hinzugeben und 1 Min. anbraten. Gelegentlich umrühren. Alles gut salzen.
3. Das Wasser angießen und 5 Min. bei voller Hitze kochen lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Gemüse mit dem Buttersaft in einen Teller geben. Nach Belieben mit frischen Kräutern wie Schnittlauch, Petersilie oder Kerbel garnieren.

*Ein absolutes Notfallrezept, das sich wunderbar eignet, um Reste zu verwerten. Das Gericht gelingt auch mit Spargel, Fenchel, Lauch, Brokkoli, Blumenkohl, Wirsing, Kohlrabi oder Zuckerschoten.*

Foto siehe Seite 31

# Kartoffel-Tortilla

Zubereitung: 45 Min.

Nährwerte (pro Portion): 649 kcal, KH: 47 g, E: 19 g, F: 41 g

## Zutaten:

200 g Kartoffeln  
(mehlig kochend)  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
Salz  
2 Eier  
1 EL Milch

## So wird's gemacht:

1. Kartoffeln schälen, waschen und in feine gleichmäßige Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und grob hacken.
2. Kartoffeln und Zwiebeln mit dem Olivenöl ca. 20 Min. bei milder Hitze in einer kleinen ofenfesten Pfanne garen. Gelegentlich umrühren. Gut salzen.
3. Den Ofen vorheizen (Umluft 160 °C).
4. Eier mit Milch und etwas Salz in eine Schüssel geben und verquirlen. Über die Kartoffel-Zwiebel-Mischung geben. Die Pfanne schwenken, bis das Ei überall gleichmäßig verteilt ist.
5. Die Pfanne in den Ofen stellen und die Tortilla 15 Min. fertig backen lassen.
6. Die fertige Tortilla auf einen Teller stürzen und wie eine Pizza in Stücke schneiden.



*Die klassische spanische Tortilla schmeckt auch kalt sehr lecker. Sie lässt sich leicht mit Wurst oder Speck, aber auch mit Kräutern variieren. Und macht einfach immer satt!*