



Annemarie

Wild Eisen

Meine Expressküche



Annemarie Wildeisen

Meine Expressküche

Neue schnelle TV-Rezepte

AT Verlag

Inhalt

7 Vorwort

9 **Tischleindeckdich für Eilige:**
Die 15-Minuten-Küche



73 **Lauter kleine Wunder:**
Die 25-Minuten-Küche



134 **Raffiniertes à la minute:**
Die 35-Minuten-Küche



206 Rezeptverzeichnis

Vorwort

Keine Zeit zum Kochen? Das gibt's nicht! In der Zeit, die Sie brauchen, um ein gekühltes oder gefrorenes Fertiggericht auf den Tisch zu bringen, haben Sie schon fast ein frisches zubereitet. Zumindest wenn Sie die Express-Rezepte in diesem Buch befolgen.

Entstanden sind meine schnellen Gerichte aus der gleichen Situation heraus, in der sich viele befinden, die arbeiten und daneben noch einen Haushalt zu betreuen haben. Auch ich gehöre nämlich zu jenen, die sich irgendwann kurz vor Feierabend oder spätestens auf dem Heimweg die Frage stellen: «Was koche ich denn nun heute?» Oft komme ich dann auf «Klassiker» in meinen Küchenrepertoire zurück, wie das Avocadotatar (Seite 74), Pizza mit Parmaschinken und Rucola (Seite 98), Spaghetti Carbonara auf meine Art (Seite 96), überbackene Pouletbrüstchen mit Salbei und Knoblauch (Seite 188) oder das Zitronen-Schweinsfilet (Seite 200). Manchmal aber regt der zumindest anfangs leicht ratlose Gang durch die Lebensmittelgestelle des Grossverteilers auch meine Fantasie an, und dann entstehen neue Kombinationen wie das Karottentatar (Seite 140), der Rucola-Risotto mit Mascarpone-Gorgonzola (Seite 160) oder die Kalbsröllchen mit Knoblauchbutter (Seite 122). Sie alle und die vielen weiteren Gerichte in diesem Buch sind für mich der Inbegriff einfacher, schneller, aber dennoch kreativer Küche, die sehr viel besser und vor allem frischer schmeckt als vorgefertigte Convenience-Produkte.

Das war eigentlich auch immer der rote Faden in meiner TV-Sendung «Kochen». Ich wollte und will damit einfach zeigen: So unkompliziert und so entspannend kann Kochen sein! Weit über 650 Sendungen mit über 750 Gerichten sind es bis heute geworden, und daraus habe ich nun die schönsten, die originellsten und vor allem meine liebsten schnellen Gerichte ausgewählt.

Die Rezepte in diesem Buch sind in drei Kategorien eingeteilt: 15-Minuten-, 25-Minuten- und 35-Minuten-Rezepte. Diese Einteilung ist nicht immer ganz wörtlich zu nehmen, denn ich weiss ja nicht, wie schnell oder vielleicht auch etwas gemüthlicher Sie in der Küche arbeiten. Das spielt auch keine Rolle! Hauptsache, man kommt innerhalb nützlicher Frist zum Ziel beziehungsweise kann sich in unserem Fall an den Tisch setzen. Die 15-Minuten-Rezepte sind wirklich ganz einfache Gerichte, die 25-Minuten-Rezepte brauchen in der Regel ein wenig länger für die Vorbereitungen, nicht aber für die eigentliche Zubereitung, und die 35-Minuten-Rezepte schliesslich brauchen etwas mehr Zeit, weil sie auf dem Herd oder im Backofen länger garen müssen.

Was auf den Tisch kommt, hängt oft auch mit der Stimmung zusammen, in der man sich gerade befindet. Und dies ist gar nicht der schlechteste Weg, um zum Ziel zu kommen. Lassen Sie sich also anregen, indem Sie das Buch durchblättern und sich von den Bildern inspirieren lassen. Machen Sie sich Kopien von den Rezepten, die Sie besonders ansprechen, und nehmen Sie diese mit an Ihren Arbeitsort. Dann haben Sie sie jederzeit zur Hand, wenn Sie sich wieder einmal fragen: «Was koche ich denn heute?» Ich freue mich, wenn Sie mit Hilfe dieses Buches immer wieder eine Antwort darauf finden!

Annemarie Wildeisen



Tischleindeckdich für Eilige

Die 15-Minuten-Küche

Selbst in kurzer Zeit kann man gut kochen – mit frischen Zutaten und den richtigen Rezepten. Alle Gerichte auf den nächsten Seiten sind nicht nur leicht und schnell zuzubereiten, sondern auch eine wahre Gaumenfreude!



Avocado-Nüssli-Salat

Mit einem feinen Brot serviert ist dieser Salat nicht nur eine attraktive Vorspeise, sondern auch ein kleines Essen. Zusätzlich Zeit bei der Zubereitung einsparen kann man, indem man bereits gekochte Eier und gewaschenen Salat einkauft. Gut schmeckt es auch mit Friséesalat oder rotem und weissem Chicorée zubereitet. Seit einiger Zeit gibt es Avocados zu kaufen, die mit einem «Essreif»-Kleber auf der Schale versehen sind, der besagt, dass die Früchte bereits nachgereift und aromatisch sind. Sie sind zwar etwas teurer, haben aber den Vorteil, dass die Konsumenten die Früchte nicht mehr mit Fingerdruck auf ihre Reife prüfen müssen. Denn die Druckstellen, die man von aussen nicht unbedingt sieht, erzeugen im Fruchtfleisch braun-schwarze Stellen. Schlieren im Inneren deuten darauf hin, dass die Früchte zu kalt gelagert wurden.

*Für 4 Personen
als kleines Essen*

4 Eier

150 g Nüsslisalat

2 gut reife Avocados

Saft von 1 Zitrone

2 Esslöffel Balsamicoessig

1 Teelöffel scharfer Senf

1 Messerspitze Zucker

Salz, Pfeffer aus der Mühle

5–6 Esslöffel Olivenöl

8 Scheiben Bratspeck

1 Die Eier mit kaltem Wasser bedeckt aufsetzen und ab dem Siedepunkt je nach Grösse 5–6 Minuten kochen. Abgiessen, kalt abschrecken und schälen.

2 Den Nüsslisalat waschen und abtropfen lassen. Die Avocados halbieren, den Stein entfernen und die Früchte schälen. Dann die Avocadohälften der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Sofort mit der Hälfte des Zitronensafts mischen.

3 Den restlichen Zitronensaft, Balsamicoessig, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer cremigen Sauce rühren.

4 Die Bratspeckscheiben halbieren. In einer beschichteten Bratpfanne im eigenen Fett langsam knusprig braten.

5 Nüsslisalat und Avocados in tiefen Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln. Die Eier vierteln und zusammen mit dem Speck zum Salat geben.

Für den Kleinhaushalt

- 2 Personen: Zutaten halbieren.
- 1 Person: Zutaten vierteln.



Sommerlicher Gemüsesalat

Farbenfroh und vitaminreich gibt sich dieser Salat mit Gurken, Tomaten, Peperoni, Frühlingszwiebeln und Avocado. Serviert mit italienischem Fladenbrot oder einem Stangenbrot ist er ein leichtes Sommeressen oder eine knackige, reichhaltige Vorspeise.

Für die Salatsauce wird Sauermilch verwendet. Sie zählt zur Familie der fermentierten Milchprodukte, zu denen auch Joghurt und Kefir gehören. Oft kommt sie unter der Bezeichnung nordische Sauermilch in den Handel. Diese ist meistens mit Rahm angereichert, was ihr eine zartschmelzende Note gibt. Ein guter Ersatz für Sauermilch ist griechischer Joghurt, der ebenfalls Rahm enthält.

Für 4 Personen als Vorspeise

180 g nordische Sauermilch nature (z.B. Fjord, Viking oder M-Dessert)
50 g Crème fraîche
1 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
etwas edelsüßer Paprika
300 g Salatgurke
300 g Cherrytomaten
1 gelbe Peperoni
1 Frühlingszwiebel
1 reife Avocado
3 Bund glattblättrige Petersilie

1 Sauermilch, Crème fraîche, Zitronensaft und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Die Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2 Die Gurke nach Belieben schälen, der Länge nach halbieren, entkernen, die Hälften nochmals halbieren und in 1 cm grosse Stücke schneiden. Die Cherrytomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln und mit Salz sowie Pfeffer leicht würzen. Die Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm grosse Vierecke schneiden. Die Frühlingszwiebel rüsten, mitsamt schönem Grün der Länge nach je nach Grösse halbieren oder vierteln und in feine Scheiben schneiden. Die Avocado der Länge nach aufschneiden, den Stein entfernen, die Früchte schälen und in Würfel schneiden. Die Petersilienblätter nur grob hacken.

3 Alle vorbereiteten Gemüse sowie $\frac{2}{3}$ der Petersilienblätter sofort mit der vorbereiteten Sauce mischen und wenn nötig nachwürzen. Den Salat in 4 tiefen Tellern anrichten und mit den restlichen Petersilienblättern bestreuen.

Für den Kleinhaushalt

- 2 Personen: Als vollständiges Essen die rezeptierte Menge zubereiten, als Vorspeise die Zutaten halbieren, eventuell die ganze Avocado verwenden und stattdessen Peperoni oder Salatgurke weglassen.
- 1 Person: Als vollständiges Essen die Hälfte der rezeptierten Menge zubereiten (siehe oben), als Vorspeise die Zutaten vierteln, eventuell die Avocado weglassen und etwas mehr vom restlichen Gemüse verwenden.



Tomaten-Mango-Salat mit Mozzarella

Tomate und Mango? Eine erstaunliche Kombination, die ursprünglich aus der karibischen Küche stammt. Das nussige Aroma der Mango verträgt sich nicht nur hervorragend mit der Tomate, sondern auch mit dem eher geschmacksarmen Mozzarella. Und die leicht mit Curry aromatisierte süsslich-saure Sauce verbindet die ungleichen Partner aufs Beste!

Mangos sind längst auch bei uns das ganze Jahr über erhältlich. So unterschiedlich wie die Herkunftsländer – unter anderen Indien, Thailand, Mexiko, Florida, Kenia und Südafrika – sind auch die Mangosorten in Form, Farbe und Grösse. Reife Mangos erkennt man an ihrem feinen Duft und daran, dass das Fruchtfleisch auf leichten Fingerdruck nachgibt. Harte Früchte lässt man am besten einige Tage bei Zimmertemperatur nachreifen. Mangos haben eine ungeniessbare Schale, die am besten mit dem Sparschäler entfernt wird. Das Fruchtfleisch haftet fest am Stein, sodass es mit einem scharfen Messer rundherum dem Stein entlang abgeschnitten werden muss. Vorsicht: Mangosaft hinterlässt äusserst hartnäckige Flecken!

*Für 6 Personen als Vorspeise
oder für 3–4 Personen als
kleines Essen*

600 g feste Tomaten
1 grosse Mango
2 Kugeln Mozzarella
(ca. 300 g)
2 Frühlingszwiebeln
1 grosser roter Peperoncino
(Pfefferschote)
3–4 Esslöffel Olivenöl
zum Andünsten
1 gestrichener Esslöffel
Currypulver
4 Esslöffel Weisswein
oder Gemüsebouillon
2 Esslöffel Zitronensaft
Salz
½ Teelöffel Zucker
100 ml Olivenöl

- 1 Den Stielansatz der Tomaten herausschneiden, dann die Tomaten in Scheiben schneiden.
- 2 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, dann in Scheiben schneiden.
- 3 Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und diese je nach Grösse wenn nötig halbieren.
- 4 Abwechselnd auf einer Platte Tomaten-, Mozzarella- und Mangoscheiben anrichten.
- 5 Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feinste Ringe schneiden. Den Peperoncino der Länge nach aufschneiden, entkernen, dann in lange, dünne Streifen und diese in kleinste Würfelchen schneiden.
- 6 Die erste Portion Olivenöl erhitzen. Frühlingszwiebeln und Peperoncino darin andünsten. Das Currypulver darüberstäuben und mitdünsten, bis es gut riecht. Alles in eine kleine Schüssel geben und leicht abkühlen lassen.
- 7 Weisswein oder Bouillon, Zitronensaft, Salz, Zucker sowie die zweite Portion Olivenöl zur Frühlingszwiebelmischung geben und alles zu einer Sauce mischen. Über den Tomaten-Mango-Salat verteilen.

Als Beilage passt Baguettebrot.

Für den Kleinhaushalt

- 2–3 Personen: Zutaten halbieren.
- 1 Person: Zutaten vierteln.



Pilz-Lauch-Töpfchen mit Ei

Mit einem kleinen Salat voraus und mit Baguettebrot als Beilage sind diese kleinen Eiergratins ein vollwertiges Essen, das sich bis aufs Backen auch sehr gut vorbereiten lässt. Anstelle der Kombination von Pilz und Lauch würde auch Pilz und Spinat passen; auch eine Ratatouille – gedünstete Peperoni, Zucchini, Tomaten und Zwiebeln – lässt sich auf diese Weise zubereiten.

Für 4 Personen

250 g braune Champignons
1 grosse Stange Lauch
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Butter
Salz, schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
150 g Doppelrahm
60 g geriebener Gruyère
4 Eier

1 Die Champignons rüsten und in Scheiben schneiden. Dunkelgrüne Blattteile vom Lauch entfernen, dann die Stange in dünne Ringe schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.

2 In einer beschichteten Bratpfanne knapp die Hälfte der Butter erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Hitze auf höchste Stufe stellen, die Champignons beifügen und 2–3 Minuten dünsten; ziehen sie Saft, diesen vollständig verdampfen lassen. Dann die Pilze mit Salz sowie Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

3 In derselben Pfanne die restliche Butter erhitzen. Den Lauch beifügen und unter häufigem Wenden dünsten, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Champignons daruntermischen.

4 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech auf der zweituntersten Rille einschieben und mit aufheizen.

5 4 Portionen-Soufflieförmchen oder Tassen von etwa 200 ml Inhalt ausbuttern. Den Doppelrahm mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1 Esslöffel davon in die Förmchen geben. Die Champignon-Lauch-Mischung einfüllen, mit dem Käse bestreuen und je 1 aufgeschlagenes rohes Ei daraufgleiten lassen. Den restlichen Doppelrahm darüber verteilen.

6 Die Pilz-Lauch-Töpfchen auf das heisse Backblech stellen und bei 200 Grad etwa 15 Minuten backen. Heiss servieren.

Für den Kleinhaushalt

- 2 Personen: Zutaten halbieren, je 1 kleine Schalotte und Knoblauchzehe verwenden.
- 1 Person: Zutaten vierteln, 1 kleine Schalotte und ½ Knoblauchzehe verwenden.



Zanderfilets aus dem Ofen

Einfacher geht es fast nicht mehr: Das Überbacken dieses einfachen Fischgerichts braucht doppelt so viel Zeit wie seine Zubereitung. Bei der Fischauswahl kann man sich vom Tagesangebot leiten lassen: Gut schmecken auf diese Weise zubereitet auch Filets von Dorsch, Flunder, Seeteufel (Baudroie), Seehecht oder Lachs.

Für 4 Personen

Olivenöl für die Form
600 g Zanderfilets
Salz, schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
400 g Cherrytomaten
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ Bund Basilikum
½ Bund glattblättrige Petersilie
1 Zweig Rosmarin
1 Peperoncino (Pfefferschote)
6 Esslöffel Olivenöl

- 1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Boden einer Gratinplatte mit Olivenöl bestreichen.
- 2 Die Zanderfilets beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander in die vorbereitete Form legen.
- 3 Die Cherrytomaten halbieren, grosszügig salzen und pfeffern. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in dünne Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen in feine Scheibchen schneiden. Basilikum- und Petersilienblätter sowie Rosmarinnadeln fein hacken. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und ebenfalls hacken. Alle diese Zutaten über den Fisch verteilen. Bis hierher kann das Gericht vorbereitet werden.
- 4 Unmittelbar vor dem Einschieben in den Ofen den Fisch und die Gemüsezutaten mit dem Olivenöl beträufeln.
- 5 Den Fisch im 200 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten backen.

Als Beilage passen in Olivenöl gebratene Schalenkartoffeln, Salzkartoffeln oder ein Safranrisotto.

Für den Kleinhaushalt

- 2 Personen: Zutaten halbieren.
- 1 Person: Zutaten vierteln, jedoch je 1 kleine Frühlingszwiebel und Knoblauchzehe sowie je ¼ Bund Basilikum und Petersilie, dafür keinen Rosmarin verwenden.



Rezeptverzeichnis

15-Minuten-Rezepte

Avocadomousse mit Mais-Chips 26
Avocado-Nüssli-Salat 10
Chili-Chicken 54
Eier-Kresse-Tatar 14
Feta, mariniert 18
Fleischtatar mit Kräutern und Oliven 42
Forellenfilet, geräuchert, mit Basilikumsauce 16
Forellen-Pâté 22
Gemüsesalat, sommerlich 12
Kalbsschnitzel mit Meerrettichkruste 48
Kefengemüse, chinesisches 40
Lammcarpaccio, warm 44
Lauch, lauwarm, mit Baumnuss-Ei-Vinaigrette 30
Lauch-Hackfleisch aus dem Wok 52
Penne mit zweierlei Pfeffer 34
Pouletwürfel mit Basilikum und Knoblauch 46
Rauchlachsrollen mit Dillrahm und Kressesalat 24
Riesencrevetten mit Basilikum-Pfeffer-Butter 56
Rindshuft, geschnetzelt, mit Oliven-Cherry-
tomaten-Sauce 50
Spaghetтини mit dreierlei Käse 38
Stangenselleriesalat mit Cherrytomaten 28
Stroh und Heu mit Baumnussauce 36
Tomaten-Mozzarella-Crostini 20
Zitronengrassuppe 32

Ananas in Orangen-Karamell 70
Erdbeercreme 58
Espresso glacé 68
Grapefruits, mariniert 64
Mandarinencreme 62
Melone in Melonenjus 60
Vanilleglace, flambiert 66

25-Minuten-Rezepte

Auberginensalat, lauwarm 78
Avocadotatar 74
Champignonragout mit Basilikumsauce 104
Dorsch mit Olivenkruste 130
Eiercurry, indisch 102
Hackfleisch-tortillas 100
Kalbfleisch, geschnetzelt, mit Balsamicosauce 116
Kalbsröllchen mit Knoblauchbutter 122
Kalbsschnitzel mit Kräuter-Zitronen-Sauce 110
Käsesalat nach Hausfrauenart 82
Lammfilets, mariniert 112
Maissuppe, scharf 84
Nudeln mit Spinat-Ricotta-Sauce 94
Parmesansuppe 88
Penne mit Blumenkohl 90
Pfeffer-Schweinsfilet 114
Pizza mit Parmaschinken und Rucola 98
Pouletspiesse mit Zitronenmarinade 120
Reis-Linsen-Salat mit Feta und Basilikum 80
Rindfleisch, asiatisch, mit grünem Gemüse 124
Saibling in Kräuterrahm 132
Schweinefleischstreifen mit Gemüse 128
Schweinssteak, Greyerzer 126
Senfsteaks mit süss-sauren Cherrytomaten 118
Spaghetti Carbonara auf meine Art 96
Spinat-Tomaten-Risotto mit Cipollata-Spiess 106
Teigwaren mit Lachs-Dill-Sauce 92
Tomaten-Mango-Salat mit Mozzarella 76
«Vögelchen» am Spiess 108
Weinsuppe 86

35-Minuten-Rezepte

- Auberginentaler mit Tomaten und Oliven 138
Baguettespiess 142
Champignons, gefüllt, mit Frühlingszwiebeln
und Speck 162
Entencurry mit Gemüse 182
Hacksteaks, gefüllt, mit Portweinjus 176
Kalbfleisch, geschnetzelt, mit Whisky
und Stilton 186
Kalbskoteletts mit zweierlei Tomaten 180
Kalbsröllchenspiesse mit Marsalajus 192
Kalbsschnitzel mit Kräuter-Rotwein-Sauce 198
Kalbsschnitzel, gefüllt, mit Basilikumsauce 174
Karottentatar 140
Käsekuchen, Innerschweizer 150
Lammchops, mariniert, auf Avocado-Couscous 184
Lamm-Gemüse-Pilaw, orientalisches 196
Mozzarella, gebacken 152
Ofenkartoffeln, würzig-scharf 164
Pilz-Lauch-Töpfchen mit Ei 146
Pouletbrüstchen mit Käse-Pilz-Haube 178
Pouletbrüstchen, gratiniert, mit Salbei und
Knoblauch 188
Pouletschnitzel mit Pfeffersauce, überbacken 168
Reis, kreolisch, mit Huhn 172
Rosmarin-Truthahnschnitzel auf Lauch 166
Rucola-Risotto mit Mascarpone-Gorgonzola 160
Rührei, spanisch 154
Schalottenrisotto mit Speck und Salbei 156
Schweinskoteletts mit Käsecreme, überbacken 170
Schweinsmedaillons mit provenzalischer
Sauce 190
Schweinsfilet, Zitronen- 200
Seezungenfilets mit Vanille-Oliven-Butter 202
Spargeln im Parmaschinken 144
Spargelsalat, zweifarbig 136
Steinpilzrisotto mit Spinat 148
Tomaten-Clafoutis 158
Tomaten-Schweinsfilet mit Kräutern 194
Zanderfilets aus dem Ofen 204