

DIE SCHNELLE
KÜCHE





Toni Mörwald · Christoph Wagner

DIE SCHNELLE
KÜCHE

Die 222 besten
15-MINUTEN-REZEPTE
der Welt

Unter Mitarbeit von
Martin Weiler

Fotografiert von
Uli Kohl

Pichler Verlag

Besonderer Dank gilt der Brigade des Restaurants „Zur Traube“
sowie den Mitarbeitern der „moerwald company“.
3483 Feuersbrunn, Kleine Zeile 10–17
www.moerwald.at

Die Abbildung der Küchenzeituhren erfolgt mit freundlicher
Genehmigung von Ningbo Goodwill Foreign Trade Co., LTD, Ningbo, China.

ISBN 978-3-85431-521-6

© 2010 by Pichler Verlag in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG
Wien · Graz · Klagenfurt
Alle Rechte vorbehalten
www.ichlese.at

Foodstyling: Martin Weiler
Redaktion und Fachlektorat: Renate Wagner-Wittula
Lektorat: Olivia Volpini de Maestri und Jürgen Ehrmann

Fotos: Uli Kohl

Umschlag- und Buchgestaltung: Bruno Wegscheider
Produktion: Lithotronic Media GmbH, Dreieich
Druck und Bindung: Druckerei Theiss GmbH, St. Stefan im Lavanttal



der online-buchshop
ichlese.at

:STYRIA Pichler Verlag **molden**

Carinthia Verlag **100** EDITION OBERÖSTERREICH **A** edition aurea **KNEIPP** VERLAG

www.ichlese.at



Inhalt

FAST BREAKFAST	4
POWERLUNCH IM BÜRO	24
DER KLEINE HUNGER ZWISCHENDURCH	40
DIE SCHNELLE SINGLE-KÜCHE	56
QUICKIES FÜR ZWEI	74
WEIBERABEND	88
MÄNNER KOCHEN	102
SCHNELL & GESUND	124
FAST FOOD FÜR DAHEIM	140
ROCK AROUND THE WOK	162
PASTA À LA MINUTE	184
SÜSSES, ABER SUBITO	200
WENN UNERWARTET GÄSTE KOMMEN	214
Glossar	226
Alphabetisches Register	228



FAST BREAKFAST

Fast Eggs

Pochierte Eier mit Speck

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

120 g durchwachsener Speck · 1 EL

Butter zum Anbraten · 2 EL Pflanzenöl

4 Scheiben Baguette · 50 g Schalotten Salz, Pfeffer · 2 EL Butter zum Aufschäumen · etwas gehackte Petersilie

FÜR DIE POCHIERTEN EIER

2 EL Weißweinessig · 4 gut gekühlte Eier

ZUBEREITUNG

Etwa 500 ml Wasser mit Essig vermengen und in einem Topf zum Kochen bringen. Einen Knödelheber (Schaumlöffel) in das Wasser halten, ein Ei aufschlagen, hineingleiten lassen (so behält es seine Form) und 3–4 Minuten leicht köchelnd ziehen lassen. Vorsichtig aus dem Wasser heben und in lauwarmes Salzwasser legen. Nacheinander die restlichen Eier ebenso pochieren (oder die Eier vorsichtig einzeln in eine Tasse schlagen, ins Wasser gleiten lassen und das Eiklar mit zwei Suppenlöffeln über das Eidotter ziehen).

Währenddessen Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, Baguettescheiben von beiden Seiten darin anrösten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schalotten in Spalten, Speck in etwa 4 mm dicke Streifen schneiden und beides gemeinsam anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Baguettescheiben auf die vorgewärmten Teller legen, Speck und Schalotten darauf verteilen und die pochierten Eier darauf anrichten. Salzen und pfeffern. Butter mit einer Prise Salz in einer Kasserolle braun aufschäumen, gehackte Petersilie zugeben und über die Eier träufeln.





Das Comeback des Frühstückseis

Selbst notorische Cholesterinpolizisten unter den Ernährungsmedizinern geben mittlerweile zu, dass die „bösen Cholesterine“ woanders zu suchen sind und Eier durchaus auch ihre ernährungsphysiologischen Meriten haben. Sie sind, vor allem was das Eiklar betrifft, relativ fett- und kalorienarm, dafür aber reich an Vitaminen fast aller Gruppen sowie an Mineralstoffen wie Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium oder Phosphor.

Auch das Protein des oft geschmähten Dotters hat seine untadeligen Vorzüge. Es ist zwar etwas weniger stabil als jenes des Eiklars, eignet sich dafür aber ideal zum Binden und Eindicken, vor allem von Saucen und Suppen.

An Möglichkeiten aus Eiern in Windeseile köstliche Gerichte zu zaubern, herrscht wahrlich kein Mangel. Die berühmteste und einfachste davon ist wohl das klassische Spiegelei, das seinem ursprünglichen Namen „Ochsenauge“ alle Ehre macht – vor allem wenn das Dotter innen noch schön kernweich und außen nicht durch hässliche Salzflecken beeinträchtigt ist. Um Letztere zu vermeiden, gibt es zwei recht einfache Methoden: Die eine besteht darin, das Spiegelei während des Bratens zuzudecken, wodurch sich ein hauchdünner, weißer Film über das Dotter zieht, der sich dann ohne Eigelbtrübung salzen und pfeffern lässt. Die zweite Methode ist etwas komplizierter: Man trennt das Ei vor dem Braten in Eiweiß und Dotter. Nun lässt man zuerst das Eiweiß in die Pfanne gleiten, salzt es und setzt erst danach das Dotter darauf, welches das Salz von unten her aufnimmt und daher nicht mehr extra gewürzt werden muss. Schon gar nicht, wenn man dazu noch Speck oder Schinken brät oder gar Trüffeln darüber hobelt.

Das Erfolgsrezept des Eis (das nicht zwangsläufig ein Hühnerei sein muss, sondern gerade in der modernen Küche auch ein kleines, feines Wachtelei sein kann) ist seine Anpassungsfähigkeit. Es vermählt sich problemlos mit Zucker oder Salz, Butter oder Öl, Milch oder Obers, Spinat oder Tomaten, Kaviar oder Trüffeln, Nudeln oder Toast. Und selbst auf einem kleinen Good-Morning-Steak macht ein Ei immer eine gute Figur.

Eier im Glas

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

4 topfrische Eier · Salz

ZUBEREITUNG

In einem Topf Wasser aufkochen. Eier einlegen und 3 Minuten kochen. Herausheben, aber nicht abschrecken, sondern gleich aufschlagen. Je 2 Dotter in ein vorgewärmtes dekoratives Glas (am besten mit Stiel) fallen lassen. Die gestockten Eiklar mit einem Kaffee- oder Teelöffel herausnehmen und zu den Dottern geben. Etwas salzen und ganz leicht durchrühren.



QUICKIES FÜR ZWEI

Lachsforellenfilet in Weinteig mit buntem Salat

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**4 kleine Lachsforellenfilets · 125 ml trockener Weißwein · 1 Eidotter
1 Eiklar · ca. 70 g glattes Mehl · Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
Öl zum Herausbacken**

FÜR DEN SALAT

1 Tomate · 1/2 Gurke · 100 g Eichblattsalat · 1 EL Nussöl · Balsamicoessig · Salz

VORBEREITUNG

Eiklar steif schlagen.

ZUBEREITUNG

In einer Schüssel aus Weißwein, Eidotter, Mehl, geschlagenem Eiklar und einer Prise Salz einen Backteig anrühren. Die Lachsforellenfilets mit Salz sowie Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Filets durch den Backteig ziehen, ins heiße Öl einlegen und auf beiden Seiten goldgelb backen. Herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Salat die Gurke in Scheiben, die Tomate in Spalten schneiden. Eichblattsalat mit Nussöl, Balsamicoessig und Salz marinieren. Gurken und Tomaten untermischen und nochmals abschmecken. Forellenfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten und den Salat dazu servieren.





Zanderfilet mit Zucchinischuppen und Sprossengemüse

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**300 g Zanderfilet · 100 g Zucchini · Butter und Olivenöl zum Anbraten
Salz, Pfeffer · Butter zum Bestreichen**

FÜR DAS SPROSSENGEMÜSE

**50 g Sojasprossen · 50 g div. Sprossen nach Belieben · 50 g junge Erbsenschoten
3 Jungzwiebeln · 1 Chilischote · ca. 60 ml Gemüsefond · frisch gehackte Kräuter
Salz · 1 EL Olivenöl**

VORBEREITUNG

Das Backrohr auf 180 °C vorheizen.

ZUBEREITUNG

Das Zanderfilet in 2 Stücke schneiden und mit Salz sowie Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen. Die Fischfilets einlegen, auf beiden Seiten rasch anbraten und für ca. 4 Minuten ins heiße Backrohr stellen. Währenddessen die Zucchini in dünne Scheiben schneiden, dann den gebratenen Fisch damit schuppenartig belegen. Mit etwas flüssiger Butter bestreichen und bei großer Oberhitze kurz überbacken. Herausheben, auf vorgewärmte Teller legen und mit dem vorbereiteten Sprossengemüse anrichten.

Für das Sprossengemüse die Erbsenschoten und Jungzwiebeln in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Erbsenschoten, Jungzwiebeln und Sprossen darin kurz anschwitzen. Mit dem Gemüsefond aufgießen und kurz köcheln lassen, bis die Schoten bissfest sind. Die Chilischote in feine Streifen schneiden und zugeben. Mit Salz und den frisch gehackten Kräutern abschmecken.

BEILAGENEMPFEHLUNG: Kartoffelpüree oder Reis





SÜSSES, ABER SUBITO

Cremen, Schäume, Moussen – und andere coole Genüsse

Mascarponecreme mit Erdbeeren

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

150 g Erdbeeren · 2 cl Erdbeerlikör · 2 cl Grand Marnier · 1 EL Staubzucker
abgeriebene Schale von 1 Orange · 2 Biskotten · Minze zum Garnieren

FÜR DIE MASCARPONECREME

250 g Mascarpone · 1 EL Honig · abgeriebene Schale von 1 Orange
50 g Staubzucker · 50 ml Schlagobers

ZUBEREITUNG

Die Erdbeeren waschen und vierteln. In eine Schüssel geben und mit Erdbeerlikör, Grand Marnier, Staubzucker und abgeriebener Orangenschale marinieren. In dekorative Gläser füllen.

Für die Creme den Mascarpone mit Honig, Orangenschale und Staubzucker glatt rühren. Obers schlagen und unterheben. Die Mascarponecreme auf die Erdbeeren auftragen. Biskotten in die Gläser stecken und mit Minze garnieren.

Schokolademousse

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

80 g Zartbitterkuvertüre (Schokolade) · 1 Eiklar · 1 KL Kristallzucker
125 ml Schlagobers · Kakaopulver zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Die Schokolade in einem Schneekessel über Dampf schmelzen. Vom Herd nehmen. Eiklar mit Zucker zu Schnee schlagen und unter die Schokolade heben. Das Obers halbfest schlagen, 3 Esslöffel für die Garnitur beiseite stellen und den Rest unter die Schokolademasse heben. Die Schokolademousse in dekorative Gläser füllen. Mit dem restlichen Obers garnieren und kurz kühl stellen oder sofort servieren. Vorher noch mit Kakaopulver bestreuen.





Kalte Kokossuppe mit Orangenfilets

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

125 ml Kokosmark aus Dose oder Glas · 25 ml Läuterzucker (Wasser und Zucker 1:1 aufgekocht) · 60 ml Zitronensaft · abgeriebene Schale von 1 Zitrone
60 ml Kokoslikör · 2 fein geschnittene Pfefferminzblätter · 5 Eiswürfel · 2 Orangen
Pfefferminzblätter zum Garnieren

VORBEREITUNG

Die Orangen schälen, in Filets bzw. Spalten trennen und die weißen Häutchen abziehen.

FÜR BESONDERS EILIGE

Verwenden Sie bereits geschälte Mandarinen aus der Dose.

ZUBEREITUNG

Das Kokosmark mit Läuterzucker, Zitronensaft und -schale, Kokoslikör, Pfefferminze und Eiswürfeln so lange gut durchmischen, bis keine Eisstückchen mehr vorhanden sind. Vor dem Servieren nochmals aufschäumen.

Die Orangenfilets in tiefe Teller legen. Mit der aufgeschäumten Kokossuppe auffüllen und mit Pfefferminze garnieren.

GARNITUREMPFEHLUNG: Vanilleeis und Orangensorbet