

Patrick Rosenthal

EASY Feierabend- küche

70 clevere
Rezeptideen
mit wenig
Aufwand

© 2023 der Tisch-Easy / Feierabendküche von Patrick Rosenthal (ISBN 978-3-7023-2283-2) by riva Verlag
München-Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.riva.de

riva

Vorwort

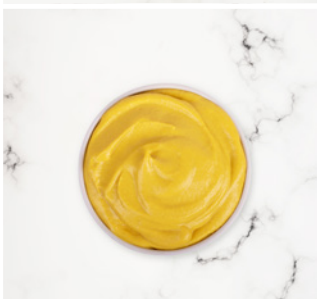
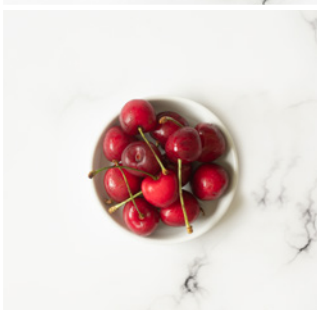
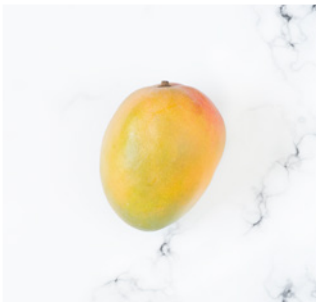
Mein Ziel mit diesem Buch war es, solide, leckere Gerichte zu präsentieren und diese ohne jeglichen Schnickschnack zu fotografieren und so darzustellen, wie sie daheim auf dem Tisch aussehen werden. Vielleicht dienen einige Rezeptvorschläge auch nur als Anregung, um wieder etwas ganz Neues zu kreieren oder Gerichte mit ein oder zwei Zutaten noch etwas mehr aufzupimpen. Auf jeden Fall sollten die Gerichte schnell in der Zubereitung sein und in der Regel nicht so viele Zutaten beinhalten.

Vielleicht schaffe ich es damit ja, einige Menschen wieder in die Küche zu bewegen und davon zu überzeugen, lieber selbst etwas auszuprobieren, anstatt auswärts zu essen. Das wäre ein guter Schritt in die richtige Richtung.

Mein grundsätzliches Ziel war es, möglichst wenig Zutaten zu nutzen. Ich bin aber davon ausgegangen, dass folgende Lebensmittel als Grundnahrungsmittel im Vorratsschrank vorhanden sind:

Grundnahrungsmittel

1. Salz
2. Meersalz
3. Pfeffer
4. Sonnenblumenöl
5. Olivenöl
6. Weißweinessig
7. Gemüsebrühe
8. Fettarme Milch
9. Tomatenmark
10. Zwiebeln
11. Mehl
12. Eier
13. Butter
14. Zucker



© 2023 des Tils - Esay Feinherbäckerei von Rainer Rosenthal (ISBN 978-3-723-2243-2) by rna Verlag
Mundine Verlaggruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter www.rna.de

Kleine Stärkung

Overnight Oats mit Mango

Kernige Haferflocken eignen sich für Overnight Oats besonders gut, da sie am nächsten Tag noch etwas bissfest sind. Wer es breiiger mag, der kann auch zarte Haferflocken verwenden. Als Obst eignet sich eigentlich alles.

Zutaten für 4 Portionen

200 g kernige Haferflocken
2 TL Honig
2 reife Mangos

Aus dem Vorratsschrank:

400 ml fettarme Milch

1. In einer Schüssel Haferflocken, Milch und Honig vermengen und über Nacht im Kühlschrank zugedeckt quellen lassen.
2. Am nächsten Tag die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und die Hälfte davon im Mixer pürieren. Die andere Hälfte in kleine Stücke schneiden.
3. Die Haferflockenmasse auf 4 Gläser oder Schalen verteilen, das Mangopüree und die Mangowürfel daraufgeben.



© 2023 der Tink- & Essig-Fermentierwerke von Perle Rosenhall (ISBN 978-3-723-228-2) by hof Verlag
München Verlagsgemeinschaft München, alle Rechte vorbehalten unter: www.hof-vg.de

Gefüllte Baguettebrötchen

Eine super Möglichkeit, um übrig gebliebene Brötchen vom Vortag zu verbrauchen. Einfach etwas befeuchten, im Backofen werden sie wieder schön knusprig.

Zutaten für 4 Portionen

4 Baguettebrötchen
½ Bund Schnittlauch
100g Gourmet-Katenschinken
50g geriebener Gratinkäse

Aus dem Vorratsschrank:

1 Zwiebel
5 Eier

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Brötchen auf der Oberseite längs einschneiden und etwas Krume herausnehmen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
2. Speckwürfel in einer Pfanne ohne Öl kurz anbraten. Zwiebel schälen und würfeln. Eier, Speck, Käse, Zwiebel und Schnittlauch in einer Schüssel verrühren und in die Brötchen füllen.
3. Brötchen auf das Blech setzen und im Ofen 10 Minuten goldbraun backen.

TIPP: Wer keinen frischen Schnittlauch bekommt, kann auch 2TL gefriergetrockneten Schnittlauch aus dem Glas nehmen.



Käseaufstrich

Beim Käseaufstrich lässt sich nach Herzenslust experimentieren. Durch die Sahne und die Kondensmilch wird der Geschmack des Weichkäses etwas abgemildert – ideal, um mit diversen Zutaten tolle Geschmacksvarianten zu erzielen.

Zutaten für 4-6 Portionen

200 g Weichkäse
50 ml Kondensmilch
100 g Schlagsahne
½ Bund Schnittlauch

Aus dem Vorratsschrank:

100 g Butter
1 Prise Salz

1. Weichkäse in kleine Stücke schneiden und die Butter würfeln.
2. Kondensmilch und Sahne in einen Topf geben und erwärmen. Weichkäse und Butter zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz würzen. Sobald alles geschmolzen ist, die gesamte Masse pürieren und abkühlen lassen. Im Kühlschrank mindestens 4 Stunden kalt und fest werden lassen.
3. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
4. Mindestens 30 Minuten vor dem Verzehr Aufstrich aus dem Kühlschrank nehmen und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

TIPP: ½ TL Currypulver oder Paprikapulver untermengen.





Thunfischaufstrich

Schneller geht es wirklich nicht. Und dieser Thunfischaufstrich ist als Snack total beliebt.

Zutaten für 4 Portionen

200 g Thunfisch (aus der Dose)

2 TL scharfer Senf

150 g milder Joghurt

1 TL Zitronensaft

3 TL Schnittlauchröllchen

Aus dem Vorratsschrank:

Salz

Pfeffer

1. Thunfisch, Senf, Joghurt und Zitronensaft in einen Mixer geben und kurz pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.
2. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
3. Aufstrich mit Schnittlauch garniert servieren.





Frischkäsebällchen

Frischkäse darf natürlich beim Abendbrot nicht fehlen. Aber man kann sich seinen Frischkäse auch etwas verfeinern. Und die Bällchen sehen dann auch viel besser aus.

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Schnittlauch

400 g Doppelrahmfrischkäse

1. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Auf einem kleinen Teller verteilen.
2. Den Frischkäse mit feuchten Händen zu Bällchen formen und diese in den Schnittlauchröllchen wälzen.

TIPP: Zum Frischkäse passen auch wunderbar gehackte Nüsse oder Paprikapulver.



© 2023 der Tink- & Esco-Verlagsgruppe von Parit Rosenhall (ISBN 978-3-703-228-2) by Ina Verlag
München-Verlagsgruppe GmbH, München, Nähere Informationen unter: www.ina.de




Sahnejoghurt mit marinierten Aprikosen

Natürlich schmeckt der Joghurt mit der frisch geschlagenen Sahne doppelt so gut. Aber der Thymian-Sirup verleiht dem Ganzen erst den richtigen Geschmackskick.


Mit dem Thymian-Sirup lässt sich auch ein tolles Erfrischungsgetränk zubereiten. Einfach ein wenig Sirup ins Glas geben und mit Eiswürfeln und Sprudelwasser aufgießen.

Zutaten für 4 Personen

- 
- 1 Zitrone
 - 4 EL Thymian-Sirup (siehe unten)
 - 5 Zweige Thymian (oder Zitronenthymian)
 - 8 Aprikosen
 - 200 g Schlagsahne
 - 150 g milder Joghurt

Aus dem Vorratsschrank:

- 
- 170 g Zucker
 - 100 ml Wasser

- 
-
1. Zitrone waschen, die Schale abreiben und die Frucht auspressen.
 2. Für den Thymian-Sirup 150 g Zucker mit Wasser, Zitronensaft und -schale sowie den gewaschenen Thymianzweigen in einem Topf aufkochen lassen und bei kleiner Hitze 30 Minuten ziehen lassen. Dann Sirup abkühlen lassen und die nicht verwendete Menge in sterile Flaschen füllen.
 3. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und würfeln. Mit Thymian-Sirup beträufeln und auf 4 Gläser verteilen.
 4. Die Sahne mit dem restlichen Zucker in eine Schüssel geben und mithilfe eines Handrührgeräts steif schlagen. Vorsichtig mit dem Joghurt verrühren. Sahnejoghurt auf die Gläser aufteilen und servieren.



© 2023 der Tink- & Essig-Fermentierwerke von Perle Rosenhall (ISBN 978-3-7232-2283-2) by/ma/Verlag
München-Verlagsgruppe GmbH, München, Nähere Informationen unter: www.mv-ge.de