



Omas schnelle Küche

Lieblingsgerichte ohne Schnickschnack





Für etwas mehr Zeit

Eigentlich denke ich beim Schreiben dieser schnellen Rezepte mit Wehmut an meine Oma, meine Familie und meine Kindheit. Irgendwie musste immer alles schnell gehen. »Die Gäste haben doch keine Zeit, wir brauchen doch den Tisch für die Nächsten, gleich kommt die Hochzeit, wie lange dauert Tisch xy noch, was ist mit dem Bier?« Das Restaurant meiner Familie, mit dem ich aufgewachsen bin, hatte immer Vorrang.

Und dienstags war Ruhetag. »Mach schnell deine Hausaufgaben, wir wollen doch wegfahren.« Schnell, schnell, schnell vergeht die Zeit.

Auch wenn ihr euch für diese schnellen Rezepte entschieden habt, nehmt euch die Zeit fürs Kochen und Genießen.

Und »schnell« bedeutet nicht immer auch eine schnelle Kochzeit, denn das geht meist von allein. Gemeint ist die Zeit, die ihr für die Zubereitung benötigt.

Euer Calle



Sättigende Suppen



Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch.....	10
Deftige Kohlsuppe mit Weißkohl.....	12
Überbackene Zwiebelsuppe.....	14
Champignoncremesuppe mit Croûtons.....	16

Omas Blitzsuppe! Wenn es richtig schnell gehen sollte, wurde diese Suppe gezaubert und es wurden damit Handwerker, Lieferanten oder einfach Freunde verköstigt. Denn wer Omas Haus betrat, der bekam auch etwas zu essen. Immer! Und oft diese leckere Suppe!

Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch

ZUBEREITUNG:
CA. 30 MINUTEN
KOCHZEIT:
CA. 30 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

3 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
2 EL Öl
500 g gemischtes
Hackfleisch
1 Stange Lauch
Salz
Pfeffer
1 l Gemüsebrühe
300 g Schmelzkäse
200 g Crème fraîche
Muskatnuss

Knoblauch und Zwiebeln schälen. Den Knoblauch fein hacken und mit dem Öl in einem großen Topf anschwitzen. Die Zwiebeln in Streifen schneiden und zum Knoblauch geben.

Das Hackfleisch in den Topf geben, sorgfältig verrühren und ebenfalls anschwitzen.

Den Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden und zum Fleisch geben. Kurz mit anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit der Gemüsebrühe auffüllen und 15 Minuten köcheln lassen.

Den Schmelzkäse und Crème fraîche in die kochende Suppe geben und verrühren. Ab jetzt darf die Suppe nicht mehr kochen. Mit etwas Muskatnuss abschmecken.



© 2023 der Tisch-Online-Schnelle-Rezepte von Chefkoch.de (ISSN 0783-7232-2320) by hof-verlag.
München Verlagsgesellschaft GmbH, München, Jahre der Lebensmittel unter: www.koch.de

Wenn im Herbst die Stühle und Tische der großen Terrasse auf den Dachboden geräumt wurden, mussten alle mit ran. Und oft war das Wetter auch schon richtig ungemütlich. Wie gut tat da diese Suppe, die sich fast von selbst kocht.

Deftige Kohlsuppe mit Weißkohl

ZUBEREITUNG:
CA. 30 MINUTEN
KOCHZEIT:
CA. 1 STUNDE

ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN:

1 kleiner Weißkohl
1-2 Zwiebeln
600g Rindergulasch
3 EL Öl
3 EL Tomatenmark
3 EL Salz
3 Karotten
1 TL Kümmel
1 TL Pfefferkörner
3 Nelken
2 Lorbeeren
500g festkochende
Kartoffeln
Pfeffer

Den Kohl halbieren, vierteln, den Strunk entfernen, noch mal halbieren und in kleine Stücke schneiden. Nach Belieben waschen. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.

Das Fleisch in einem Topf mit etwas Öl scharf anbraten. Sobald das Fleisch etwas Farbe bekommen hat, die Zwiebeln dazugeben und mit anbraten. Jetzt Tomatenmark dazugeben und kurz anschwitzen.

Jetzt den Kohl in den Topf geben, leicht salzen und mit anschwitzen. Währenddessen die Karotten waschen, schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls mit in den Topf geben. So weit mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist.

Die Gewürze in ein Tee-Ei geben und mit in den Topf legen. Das Ganze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Nach 1 Stunde Kochzeit die Kartoffeln dazugeben und gar kochen.

Zum Schluss das Tee-Ei entfernen, je nach Bedarf die Suppe noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig ist die Kohlsuppe!



© 2023 der Tisch-Online-Schmalle-Offshore-am-Cliff-Kocher (ISBN 978-3-7232-2329-0) by hof-verlag.
München Verlagsgesellschaft München, alle Rechte vorbehalten unter: www.hof-verlag.de

Ja, diese Suppe ist lecker, ohne Zweifel. Aber das Beste an dieser Suppe ist der festgebakene Käse an der besonders dicken Tasse nach dem Überbacken im Salamander. So heißt der kleine Ofen, der nur glühende Oberhitze kennt. Das geht natürlich im heimischen Backofen und mit Oberhitze auch.

Überbackene Zwiebelsuppe

ZUBEREITUNG:
CA. 20 MINUTEN
KOCHZEIT:
CA. 45 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 kg Gemüsezwiebeln
1 dicke Knoblauchzehe
2 EL Pflanzenöl
2 EL Tomatenmark
2 EL mildes Paprikapulver
350 ml trockener Weißwein
1 1/2 l Gemüsebrühe
1 EL Pfefferkörner
1 EL Fenchelsamen
1 EL Thymian
1 EL Oregano
Salz
1 EL Honig
4 Scheiben Toast
1 EL Butter
80 g geriebener Käse (nach Wahl) zum Überbacken
4 ofenfeste Suppenschüsseln

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in feine Stücke schneiden. Öl in einen Topf geben und den Knoblauch darin anschwitzen.

Anschließend die Zwiebeln dazugeben und bei hoher Temperatur ebenfalls anschwitzen lassen. Das Tomatenmark und das Paprikapulver hinzufügen und mit anschwitzen.

Mit dem Weißwein ablöschen. Die Brühe hinzugießen. Die Gewürze in ein Tee-Ei geben und in die Suppe hängen. Salzen und den Honig einrühren. Etwa 45 Minuten köcheln lassen.

Den Ofen auf die höchste Stufe vorheizen und die Grillfunktion einschalten. Den Toast von der Rinde befreien und in Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Butter zum Schmelzen bringen und die Toastwürfel hinzugeben. Dabei die Pfanne schwenken und die Würfel goldbraun braten lassen.

Die Zwiebelsuppe portionsweise in die Schüsseln füllen, die Croûtons darauf verteilen und den Käse darübergeben. Im Ofen goldgelb überbacken.



Wenn Oma damals Gemüse geliefert bekam, waren auch immer frische Champignons dabei. Oma hat diese immer in dem gigantisch großen Spülbecken gewaschen. Dazu kam immer eine Handvoll Mehl. »Wozu, Oma?« Als Antwort kam: »Weil man das so macht!«

Champignoncremesuppe mit Croûtons

ZUBEREITUNG:
CA. 15 MINUTEN
KOCHZEIT:
CA. 15 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

400 g Champignons
1 Zwiebel
30 g Butter plus
1 EL für die Croûtons
Salz
Pfeffer
400 ml Gemüsebrühe
400 g Sahne
4 Scheiben Toast
30 g Schnittlauch

Die Champignons putzen und vierteln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Etwa 60 g der Pilzstücke in einem Topf mit der Butter anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die Pilze herausnehmen und beiseitestellen.

Im noch heißen Topf nun die gewürfelte Zwiebel anschwitzen. Auch hier wieder direkt mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Zwiebelwürfel glasig sind, den Rest der Champignons dazugeben und mit anbraten. Wenn die Pilze ein wenig Farbe bekommen haben, Gemüsebrühe und Sahne angießen. Einmal aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Toast von der Rinde befreien und in Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter zum Schmelzen bringen und die Toastwürfel hinzugeben. Dabei die Pfanne schwenken und die Würfel goldbraun braten lassen.

Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Suppe mit den zuvor beiseitegestellten Champignons als Einlage und obendrauf mit den Croûtons und den Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

© 2023 der Tisch - ohne schnelle Küche von Gaby Koch, ISBN 978-3-7232-2320-0 by hof Verlag
München Verlagsgesellschaft GmbH, München, alle Rechte vorbehalten unter: www.hof-verlag.de





Schnelle fleischlose Gerichte



Gemüse-Reis-Pfanne.....	20
Leipziger Allerlei	22
Schneller Rotkohlsalat mit Walnüssen	24
Laugenknödel in der Serviette.....	26
Gebackener Camembert mit krosser Petersilie	28
Verlorene Eier in Käsesoße auf Spinat.....	30
Nudeln mit Tomatensoße	32
Vegetarische Bolognese vom Spargel.....	34