

Stevan Paul

SCHNELLER TELLER

E I N K O C H B U C H F Ü R Z W E I

— *200 Rezepte* —
10 Rezepte

MIT FOTOS VON ANDREA THODE

STEVAN PAUL kam 1969 in Ravensburg auf die Welt. Der gelernte Koch arbeitet heute als Rezeptautor, Foodstylist und freier Journalist. Er zeichnet für eine ganze Reihe von Kochbuchbestsellern verantwortlich, darunter »Blaue Stunde«, »Deutschland vegetarisch« und »Meine japanische Küche«. Außerdem veröffentlichte er zwei Bände mit literarischen Kochgeschichten und den Roman »Der große Glander«. Stevans Blog »nutriculinary« ist einer der meistgelesenen im deutschsprachigen Raum.

ANDREA THODE wurde 1972 in Norditalien geboren. Er fotografiert seit der ersten Ausgabe für Effilee und hat mit seinem klaren, reduzierten Stil das Gesicht des Magazins maßgeblich geprägt. Andrea fotografiert, wo immer es geht, mit Tageslicht, nicht nur Food, sondern auch Porträts und Reportagen. Viele davon für Effilee, aber auch für andere gute Publikationen wie »Barbara«, »Brigitte«, »essen & trinken« oder das »ZEITmagazin«.

SCHNELLER TELLER

EIN KOCHBUCH FÜR ZWEI

~~200~~ *Rezepte*
10 *Rezepte*

IMPRESSUM

HERAUSGEBER *Vijay Sapre*
REZEPTE & FOODSTYLING *Stevan Paul*
FOTOGRAFIE *Andrea Thode*

CREATIVE DIRECTION *Andreas Pufal*
LAYOUT *Karen Sapre*

LEKTORAT *Thomas Rach*

DRUCK & BINDUNG *Mohn Media GmbH, Gütersloh*

I. AUFLAGE
© 2019 EFFILEE

Effilee ist ein Imprint der Vijay Sapre
Vermögensverwaltung GmbH in Hamburg

Die Rezepte in diesem Buch sind in den letzten Jahren für die Zeitschrift *Effilee* entstanden. Die Rubrik *Schneller Teller* wird fortgeführt, das heißt, in jeder Ausgabe gibt es sieben neue. Das kulinarische Kulturmagazin erscheint viermal im Jahr und ist erhältlich im gut sortierten Bahnhofsbuchhandel, an Flughäfen, an ausgewählten Kiosken und versandkostenfrei unter www.ffmpeg.de

2011 ist im TreTorri Verlag bereits ein Buch *Schneller Teller* erschienen.
Zu diesem Buch gibt es keine inhaltlichen Überschneidungen.

nutriculinary.com
andreathode.de
ffmpeg.de

VORWORT

Eigentlich wollten wir ja ein Foodmagazin herausgeben, das ganz ohne Rezepte auskommt. Es sollte um Essen gehen, das war klar, aber es sollte sich von den Magazinen, die auf dem Markt waren, deutlich abheben, sollte intellektueller sein, vor allem kulturelle und auch politische Aspekte behandeln.

Als wir noch mit der Konzeption beschäftigt waren, stieß über eine gemeinsame Freundin Peter Lau zu uns, ein Hamburger Vollblutjournalist, der bei der *brand eins* gewesen war (wo er heute auch wieder ist.) Einer, der wusste, wie man ein Magazin macht. Er war maßgeblich an der Konzeption beteiligt, viele der Formate, die das Heft auch heute, zehn Jahre später noch prägen, hat er sich ausgedacht. Peter teilte meine Einschätzung nicht, er war der Meinung, dass das Heft sehr wohl Rezepte brauchte, und zum Glück setzte er sich durch. Aber es konnten natürlich nicht irgendwelche Rezepte sein, sie mussten einfach sein, alltagstauglich, mit handelsüblichen Zutaten zu kochen und doch dem Anspruch des Hefts gerecht werden. Peter hatte die Idee einer Rubrik mit dem Namen *Schnelle Kelle*, mir war das zu eintöpflich, so einigten wir uns auf *Schneller Teller*.

Im November erschien dann das erste Heft, mit den ersten *Schnellen Tellern*. Fotografiert von Andrea Thode, der war ohnehin gesetzt, aber noch nicht aus der Feder von Stevan Paul. Den kannten wir damals noch gar nicht, jedenfalls nicht persönlich, aber er war einer unserer ersten Leser und Kritiker.

Stevan hatte schon damals einen Blog. Der hieß *Dem Herrn Paulsen sein Kiosk* und beschäftigte sich mit Musik (Reggae!), Medien, Kultur im Allgemeinen und nur ganz am Rand mit Kulinarik. Und Stevan war recht

angetan von dem Magazin, beschrieb fast jede Geschichte der Erstausgabe einzeln und lieferte konstruktive, kompetente Anmerkungen. Eine war allerdings dabei, die mich wurmte, zu einem *Schnellen Teller* schrieb er: »*sehr konventionelle, alltagstaugliche Komposition Maispoularde mit Paprikagemüse und Reis. Der Reis ist aus einer Tasse auf den Teller gestürzt, ich bemerke es mit Grausen. Hab ich was verpasst, kommt das wieder?*« Was mich besonders ärgerte, war, dass ich mir genau das schon bei der Produktion gedacht hatte. Bei Google fand ich heraus, dass Stevan nicht nur Blogger, sondern auch gelernter Koch und Foodstylist war. Und dann dachte ich natürlich »*Mach's doch einfach besser!*« und schrieb eine Mail. Es war für uns, unsere Leser und ein bisschen auch für Stevan ein großes Glück, dass er Lust dazu hatte. Kurz darauf saß er bei uns in der Redaktion und wir besprachen die erste Produktion.

Es war eine von den Gelegenheiten, wo man von Anfang an merkt, dass alles passt. Vollprofi, der er ist, schickte Stevan zuerst eine Liste mit Vorschlägen, auf der immer ein paar mehr drauf waren, zum Streichen. Dann kam er mit ein paar Kisten voller Zutaten an, Andrea setzte das Licht und dann wurde gekocht, und fotografiert. Der Laptop war stets aufgeklappt, alle Zutaten wurden genau abgewogen, die Zeit gestoppt, wenn das Foto im Kasten war, war auch das Rezept fast schon druckfertig. Und dann wurde gegessen. Denn über eine Sache waren Stevan und ich uns sofort einig gewesen: Mit den Tricks der Foodstylisten, über die gelegentlich im Fernsehen berichtet wurde, wollten wir nichts zu tun haben. Kein Haarspray für den Glanz, kein Motorenöl als Sirup. Was wir fotografierten, sollte echt sein und schmecken. So war es jedes Mal ein Fest für die ganze Redaktion.

Man kann Stevans Leistung bei den *Schnellen Tellern* gar nicht hoch genug einschätzen. Er hat das Format von Anfang an zu seinem eigenen gemacht und es als die Spielwiese aufgefasst, die es auch sein sollte. Fast alle Rezepte sind echte Originale, die weit über bloße Abwandlungen des Bewährten hinausgehen. Sie sind einfach zu kochen und leicht zu verstehen und erweitern dennoch den Horizont. In den kleinen Einleitungstexten gelingt es ihm immer wieder, das Gericht in einen größeren kulinarischen Kontext einzuordnen.

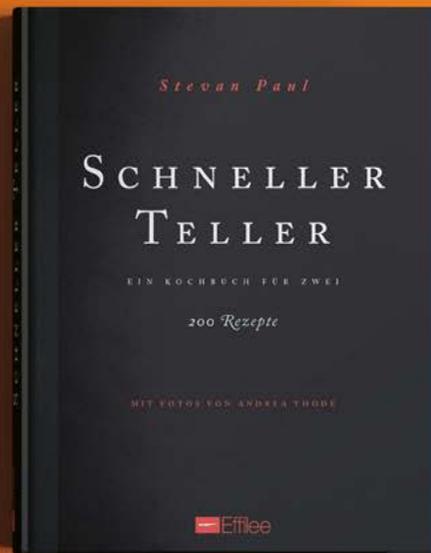
Nicht zuletzt (und nicht umsonst) sind die *Schnellen Teller* auch die Rubrik im Heft, für die die Redaktion kontinuierlich das meiste Feedback bekommt. Vor allem eins, das gar nicht so selbstverständlich ist, wie man bei Rezepten meinen möchte: »*Wir haben es gleich nachgekocht!*«

Tun Sie das auch, es lohnt sich!

Herzlich, Ihr

Vijay Sapre

PS: Dieses kleine Pdf wurde anlässlich der Corona Pandemie im März 2020 von Stevan persönlich zusammengestellt und steht als kleine Handreichung kostenfrei zur Verfügung. Das dicke und prima ausgestattete Buch kann (und sollte) man bestellen, und zwar [hier](#).



Vielleicht das Beste aus Effilee ...

Stevan Pauls *Schneller Teller* ist eine der beliebtesten Rubriken in *Effilee*.
 Jetzt als Buch: zweihundert alltagstaugliche Rezepte für zwei.
 Halbleinen, 438 Seiten, 29,90 Euro



Hier bestellen!

INHALT

AUSZEIT

Gelackte Affen	10
Hütteneintopf	12
Süße Nudeln mit Pflaumenkompott	14
Jahreswechsel-Hangover-Salat	16
Butterbulgur mit Fetakäse und Nüssen	18
Hummus mit Tomaten-Zwiebel-Salat	20
Pasta c'anciova mit Sardellen und Knusperbröseln	22
Curry-Senf-Eier mit Rote-Bete-Salat	24
Dorayaki	26
Paprikatopf mit Sauerkraut und Salsiccia	28

GELACKTE AFFEN

»Zurück von der Grundschule, war es für mich immer etwas ganz Besonderes, unten in der Küche von Oma Agnes anzukommen und zu riechen: Speck! Muskatnuss! Gelackte Affen! Da konnte ich mich nie recht entscheiden, ob ich ihr nun von meinem Schultag erzählen oder lieber noch ein Stück gelackter Affe mit der viel zu großen Oma-Gabel aufpiksen sollte.« (ASTRID GRANDT)

25 g durchwachsener Speck
1 kleine Zwiebel
20 g Butter
20 g Mehl (Type 405)
½ l Gemüsebrühe
400 g Pellkartoffeln vom
Vortag
1 TL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
einige Zweige Petersilie

1. Den Speck und die Zwiebel fein würfeln und in einem Topf in der Butter hell anbraten. Das Mehl einstreuen und mit einem Kochlöffel unterrühren. Die Brühe in dünnem Strahl zügig mit einem Schneebesen einrühren. Aufkochen und 5 Minuten offen kochen lassen.
2. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben zur Sauce geben, aufkochen und mit Essig ganz leicht säuern. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Petersilie hacken und unterrühren. Auf vorgewärmten Tellern servieren.





15 Minuten
EINTOPF, RUSTIKAL

HÜTTENEINTOPF

Viele Ferientage und Wochenenden verbrachte die Familie Paul auf einer sehr spartanisch eingerichteten Berghütte im Montafon. Der Eintopf aus Dosenwaren, Wurst und Sahne schmeckte nach Skiausfahrten und langen Wanderungen besonders gut. Klappt aber auch ohne Vorprogramm!

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Öl
1 TL Butter
1 TL Tomatenmark
1 TL Kümmelsaat und
getrockneter Majoran
1 TL Paprikapulver, edelsüß
Zucker
170 g Sauerkraut
150 g (1/3 Dose) stückiges
Tomatenragout
1 Lorbeerblatt
80 g Fleischwurst
200 g weiße Bohnen
aus der Dose
70 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer
Petersilie

1. Die Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch pellen und würfeln. Beides in Öl und Butter glasig dünsten. Tomatenmark unterrühren, die Gewürze und etwas Zucker zugeben und ebenfalls unterrühren.
2. Sauerkraut mit Flüssigkeit zugeben. Tomaten aus der Dose unterrühren, 200 ml Wasser zugießen. Lorbeerblatt hineingeben und 5 Minuten kochen.
3. Wurst pellen, halbieren und in Scheiben schneiden. Bohnen abgießen und mit der Wurst und der Sahne zugeben. Offen ca. 10 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit frisch gehackter Petersilie bestreut servieren.

SÜSSE NUDELN MIT PFLAUMENKOMPOTT

»Das Rezept hat schon meine Oma gemacht, und die Großfamilie brachte es mit sich, dass gerne schon mal für dreißig Leute gekocht werden musste. Bei meiner Mutter Gisela gibt's die süßen Nudeln heute noch, und zwar:

»Mit richtigen Semmelbröseln, net Paniermehl!« (JENS SCHOLZ, JENSSCHOLZ.COM)

125 g Bandnudeln
250 g Zwetschgen
25 g brauner Zucker
25 ml Pflaumensaft
(wahlweise Apfelsaft)
1 EL Zitronensaft
1 EL Sonnenblumenöl
20 g Butter
50 g echte Semmelbrösel
1–2 EL Zucker

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Für das Kompott die Zwetschgen entsteinen, halbieren. Zucker mit Pflaumensaft und Zitronensaft in einer großen Pfanne aufkochen. 1 Minute kochen, die Zwetschgen zugeben und dicklich einkochen, ab und zu umrühren. Beiseitestellen.
2. Die Nudeln abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Öl und Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Nudeln darin 2 Minuten braten. Die Brösel zugeben und 5–7 Minuten weiterbraten, bis die Nudeln und Brösel leicht gebräunt sind. Zum Schluss den Zucker einstreuen und noch 1 Minute braten. Mit Kompott servieren.



JAHRESWECHSEL-HANGOVER-SALAT

Ein bisschen sieht es aus, als wäre der Abendbrottisch umgefallen; ein Durcheinander aus Salamiaufschnitt, Heringshappen, Rote-Bete-Salat und Goudakäse – die schräge Kombination macht allerdings sofort süchtig. Insbesondere und gerade wenn viel und ausgiebig gefeiert wurde, hilft der Hangover-Salat noch nachts oder anderntags wieder lecker aufs Fahrrad.

½ Schalotte
1 TL Dijonsenf
2 EL Mayonnaise
1 EL Weißweinessig
Zucker
1 kleines Bund Dill
eine kleine Handvoll
Feldsalat
125 g Rote-Bete-Kugeln aus
dem Glas
25 g Salami in Scheiben
50 g Gouda in Scheiben
125 g Bismarckheringsfilets
aus dem Glas
Salz, Pfeffer
Vollkornbrot
Butter

1. Schalotte fein würfeln und mit Senf, Mayonnaise, 1 Esslöffel Rote-Bete-Sud, Essig und Zucker zu einem Dressing verrühren. Dill fein schneiden und untermischen. Feldsalat waschen und trocken schleudern.
2. Rote-Bete-Kugeln vierteln oder achteln. Salami und Gouda in Streifen schneiden, Heringsfilets teilen und in Stücke schneiden. Alles mit dem Dressing mischen. Den Salat nur leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Mit gebuttertem Vollkornbrot und Feldsalat anrichten und servieren.

Der Salat schmeckt besonders gut, wenn er ein paar Stunden im Kühlschrank durchgezogen ist. Sehr gut auch zu Pellkartoffeln!





25 Minuten
BULGUR, NÜSSE

BUTTERBULGUR MIT FETAKÄSE UND NÜSSEN

Garam Masala ist eine duftende, indische Gewürzmischung mit Kardamom, Koriander, Ingwer, Nelke, Kreuzkümmel, schwarzem Pfeffer und Zimt, der eine wärmende Wirkung zugeschrieben wird.

½ unbehandelte Saftorange
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
25 g Butter
100 g Bulgur
½ EL Garam Masala
2 TL Paprikapulver, edelsüß
175 ml Gemüsebrühe
Salz
1–2 EL geröstete, gesalzene
Cashewnüsse
30–40 g Fetakäse
1 EL ÖL
2 Eier (M)
1 Frühlingszwiebel
einige Blättchen Minze
1 Zweig glatte Petersilie

1. Orangenschale fein abreiben und mit dem ausgepressten Saft der Orange mischen. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen, die vorbereiteten Zutaten mit dem Bulgur darin andünsten. Garam Masala und Paprikapulver unterrühren. Mit Orangensaft ablöschen, mit Brühe auffüllen, salzen und 1 Minute kochen. Vom Herd ziehen und zugedeckt 7 Minuten quellen lassen.
2. Cashewnüsse grob hacken. Fetakäse grob zerbröckeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Eier hineinschlagen und bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten zu Spiegeleiern braten. Frühlingszwiebel schräg in feine Ringe schneiden. Minze und Petersilie abzupfen.
3. Bulgur mit einer Gabel lockern und flach auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Fetakäse, Nüssen, Frühlingszwiebeln und Kräutern bestreuen. Spiegeleier salzen und mittig auf dem Gericht platzieren. Sofort servieren.



25 Minuten

ORIENTALISCH - EUROPÄISCH

HUMMUS MIT TOMATEN - ZWIEBEL - SALAT

Die orientalische Kichererbsenpaste Hummus wird in dieser leichten Variante mit süßer Orange und schwarzem Pfeffer gewürzt und auf frischem Tomaten-Zwiebel-Salat serviert. Das sommerliche Balkongericht schmeckt mit Fladenbrot oder zu Gegrilltem.

*1 Dose Kichererbsen
(800 g EW)
Olivenöl
1 Orange
1 Knoblauchzehe
1-2 EL Zitronensaft
Salz
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
4 Tomaten
1 kleine rote Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
1 EL Weißweinessig
2 EL Sesamsaat
2 Zweige Petersilie*

1. Kichererbsen abtropfen lassen und mit 4 Esslöffel Olivenöl, dem Saft der Orange und Knoblauch cremig pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomaten in Scheiben, Zwiebel und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Essig mit 4 Esslöffel Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat träufeln.
3. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, Petersilie hacken. Hummus mit Petersilie und Sesam bestreuen, nach Belieben mit Olivenöl beträufeln und pfeffern. Zum Tomatensalat servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Klassischer Hummus wird mit Tabin verrührt, einer Paste aus fein gemahlener Sesamsaat. Wer das mag, kann auch für dieses Rezept noch ½ Esslöffel Tabin unter die Kichererbsencreme rühren.



25 Minuten
ITALIENISCH, HERZHAFT

PASTA C'ANCIOVA MIT SARDELLEN UND KNUSPERBRÖSELN

Die süditalienische Arme-Leute-Pasta *c'anciova* beweist, dass wahre geschmackliche Größe nicht vom Geldbeutel abhängig ist – die aromatische Pasta mit würzigen Sardellen, Oliven und Knoblauch ist ein Genuss, allein schon der Duft! Und dann diese knusprigen Zitronenbrösel dazu ...! Bellissima!

200 g reife Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 TL Zucker
Sardellenfilets in Öl
1 EL Tomatenmark
50 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
250 g Spaghetti
4 EL Panko-Paniermehl
oder andere Semmelbrösel
1 EL Butter
1 unbehandelte Zitrone
1–2 EL Oliven

1. Tomaten fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln und in einem kleinen Topf im Olivenöl glasig dünsten. Zucker zugeben und unterrühren. Tomaten zugeben und 2–3 Minuten schmoren. 2 Sardellen hacken. Tomatenmark und Brühe mit den gehackten Sardellen zugeben und weitere 2–3 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Währenddessen die Brösel mit der Butter in eine Pfanne geben und unter Rühren bräunen. ½ Teelöffel Zitronenschale fein abreiben und unterrühren, die Brösel leicht salzen.

3. Spaghetti abgießen, tropfnass und heiß im Topf mit Oliven und Schmortomatensauce mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf vorgewärmten Tellern mit ganzen Sardellen nach Geschmack anrichten und mit Bröseln bestreut servieren.

Im Originalrezept wird noch ca. 1 Esslöffel saftig-süße Rosinen mitgeschmort – und das hat seinen guten Grund!

CURRY-SENF-EIER MIT ROTE-BETE-SALAT

Durch die Zugabe von Curry und süß eingelegtem Kürbis erfahren Großmutter's Senf-Eier ein erstaunliches Revival. Der Rote-Bete-Salat bleibt als klassische Begleitung natürlich unangetastet!

75 g Langkorn- & Wildreis-Mischung
Salz, Pfeffer
4 Eier (M)
Weißweinessig
25 g Butter
1 TL Currypulver (mild)
½ TL Koriandersaat
1 TL Senfsaat
8 g Mehl (Type 405)
125 ml kalte Gemüsebrühe
75 ml Schlagsahne
50 ml Kürbissud aus dem Glas
2 EL eingelegter Kürbis aus dem Glas
Rote Bete aus dem Glas
Dill
1 TL Öl
25 g Brunnenkresse

1. Die Langkorn- & Wildreis-Mischung nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Eier anpiken und in einem zweiten Topf in Salzwasser mit einem Spritzer Essig 10–12 Minuten kochen.
2. Für die Sauce die Butter mit dem Currypulver, Koriander und Senfsaat in einem großen Topf aufwallen lassen, mit Mehl glattrühren. Den Topf vom Herd nehmen und erst die Brühe, dann die Sahne unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen nach und nach einfließen lassen. Unter Rühren aufkochen.
3. Kürbissud unterrühren und die Sauce bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis fein hacken und unter die Sauce rühren.
4. Eier pellen und zur Sauce geben. Rote Bete abtropfen und mit Pfeffer, gehacktem Dill und Öl vermengen. Reis abgießen. Curry-Eier auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Brunnenkresse bestreuen und mit Reis und Roter Bete servieren.





30 Minuten

PFANNKUCHEN, JAPANISCH

DORAYAKI

Dorayaki (auch: Gong) ist in Japan so beliebt wie bei uns Hanuta und aus industrieller Fertigung eine echte Zumutung an süßer Klebrigkeit. Hausgemachte Dorayaki, warme fluffige Puffer mit Bohnenpastenfüllung und Honig, sind dagegen ein echtes Seelenessen.

150 g Mehl (Type 405)

5 g Natron

35 g Zucker

Salz

40 g Butter

2 Eier (S)

75 g Orangensaft

Honig

75 g Kidneybohnen

Zitronensaft

Öl

1. Mehl, Natron, 10 g Zucker und eine Prise Salz in einer Schüssel mischen. Butter schmelzen, sie sollte handwarm sein. Eier mit Orangensaft und 1 Teelöffel Honig verquirlen, mit der Butter zum Mehl geben und mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren.
2. Ofen auf 80 Grad vorheizen. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, dann im Mixer mit 25 g Zucker und 10 g Honig cremig pürieren, mit einem Spritzer Zitronensaft und einer winzigen Prise Salz würzen.
3. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Je 6 Esslöffel Pfannkuchenteig darin zergehen lassen, mittig je 1 Teelöffel Bohnenpaste platzieren und mit einem weiteren Esslöffel Teig bedecken.
4. 2–3 Minuten bei milder Hitze goldbraun braten und stocken lassen, dann beherzt wenden und weitere 3–4 Minuten braten. Auf einem Teller mit Küchenpapier im Ofen warm halten. Weitere Pfannkuchen backen, bis der Teig verbraucht ist. Mit Honig beträufelt servieren.

In Japan entsteht die rote Bohnenpaste aus Azukibohnen. Azukibohnen werden bei uns meist nur getrocknet angeboten. Für die rote Bohnenpaste aus Azukibohnen 75 g davon über Nacht einweichen. Anderntags in frischem Wasser 45–60 Minuten weichkochen. Bohnen abgießen und ausdampfen, dann weiter wie im Rezept verfahren.



30 Minuten
FLEISCH, EINTOPF

PAPRIKATOPF MIT SAUERKRAUT UND SALSICCIA

Der Drei-Länder-Topf zum Aufwärmen: Mild-pikante Paprika aus Ungarn trifft zartes Sauerkraut aus Deutschland, die Salsiccia-Bratwurst mit Fenchel und Chili kommt aus Italien und bringt zusätzlich Würze in den Topf.

1 Paprikaschote
½ Zwiebel
½ TL Kümmelsaat
2 EL Olivenöl
2 rohe Salsiccia-Würste
(wahlweise andere grobe
Bratwurst)
200 g Sauerkraut
75 g Ajvar (mild-pikante
Paprikapaste)
1 TL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 EL Zucker
50 g Schmand
einige Gewürzgurken-
scheiben
2 Zweige Petersilie

1. Paprika entkernen und mundgerecht stückeln. Zwiebel würfeln und mit den Paprikastücken und dem Kümmel in einem Topf im Öl andünsten. Salsicciabrät aus den Wursthüllen drücken und unter das Gemüse rühren. 5 Minuten braten, dabei das Brät grob-krümelig zerdrücken.

2. Sauerkraut zugeben, Ajvar und Tomatenmark unterrühren. Mit Brühe auffüllen und aufkochen. Mit wenig Salz (das Wurstbrät ist eventuell schon sehr salzig), Pfeffer und Zucker würzen. Zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten kochen.

3. Schmand glattrühren. Gurkenscheiben abtropfen. Petersilie hacken. Den Paprikatopf auf vorgewärmte Teller verteilen und mit Schmand, Gurke und Petersilie anrichten.

Der *Schnelle Teller* von Stevan Paul ist seit zehn Jahren eine der beliebtesten Rubriken in *Effilee*. Aus gutem Grund: Die Rezepte sind alltagstauglich und können ohne große Vorkenntnisse erfolgreich gekocht werden, ohne dabei den kulinarischen Anspruch zu vernachlässigen. 200 *Schnelle Teller* sind in diesem Buch versammelt. Für Menschen, die zu tun haben, die jeden Tag ihren Weg gehen und deshalb nicht allzu viel Zeit haben, aber das Kochen nicht lassen wollen. Schnell, mit handelsüblichen Zutaten und trotzdem originell.

ISBN 978-3-948285-00-5