

*S t e v a n P a u l*

# SCHNELLER TELLER

E I N K O C H B U C H F Ü R Z W E I

*200 Rezepte*

M I T F O T O S V O N A N D R E A T H O D E

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«.

# 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



# INHALT

---

## *15 MINUTEN*

2 x 2-Minuten-Lachs auf Röstbrotstreifen mit Rôtisseur-Mayonnaise .....	29
BLT .....	31
Bulgur Pilav .....	33
Gelackte Affen .....	34
Gogol Mogol – baltisches Zucker-Ei .....	37
Griechischer Wassermelonensalat mit luftgetrocknetem Schinken und Fetakäse .....	38
Hähnchenbrust ungarisch .....	40
Honigmelonen-Gurkensalat mit Curry-Vinaigrette und gebratenen Garnelen .....	43
Hot-Dog-Style Bratwurst-Wrap .....	44
Hütteneintopf .....	47
Ingwerjoghurt mit Sommerbeeren und süßem Popcorn .....	48
Kalbssteak in Estragon-Zitronenbutter mit Kirschtomaten-Basilikumsalat .....	51
Lauch-Miso-Spaghetti .....	53
Matcha-Teecreme mit Pflaumen und gerösteten Mandeln .....	54
Oktopus-Reissalat mit Paprika, Kichererbsen und Ouzo .....	56
Pretty on Pink .....	59
Schnelle Blaubeertörtchen mit griechischem Joghurt .....	61
Seidentofu mit Ingwer-Honig-Sirup und Früchten .....	63
Süße Nudeln mit Pflaumenkompott .....	64
Süße Zopfbrotstulle mit Frischkäse und Erdbeeren .....	66
Würzfleisch .....	69
Zungensalat .....	71
Zwieback-Mini-Kuchen mit Schmandcreme und Beeren .....	73

# INHALT

---

## 20 *MINUTEN*

Avocado mit peruanischem Zupf-Fischsalat .....	77
Brotzeitsülzensalat .....	78
Bulgogi mit Basmati-Sesam-Reis .....	80
Caesar Salad auf norddeutsche Art .....	82
Curry-Mais-Chowder mit Garnelen .....	85
Dorsch mit Kresse-Senfsauce .....	87
Eier in Currysauce mit Rote-Bete-Chips .....	89
Frühstück in Abu Dhabi .....	91
Garnelen-Burger mit Wasabi-Sauce, knusprigem Speck und Honiggurken ....	92
Gebrannter Spitzkohl nach Thomas Bühner .....	95
Gebratene Bananen mit Salz-Karamell und Maracuja .....	97
Gegrillte Chili-Knoblauch-Garnelen mit gegrillter Vanille-Zuckermelone ....	99
Gerösteter Blumenkohl mit Gurke und Rauchmandeln in Kimchi-Vinaigrette .....	100
Grüner Spargel Miso-Mayo mit wachswweichem Ei .....	103
Grüner Spargel mit gezupftem Saibling und Curry-Miso .....	104
Jahreswechsel-Hangover-Salat .....	106
Japanisches Rührei mit zweimal Spinat .....	109
Lachssalat mit Radieschen und Gurke in Orangenvinaigrette .....	111
Leber Asian Style .....	113
Mango-Mandarinen-Trifle mit getränktem Honigkuchen .....	114
Maultaschensuppe für Eilige (Baden-Württemberg) .....	117
Miso-Ramen mit Lachs .....	119
Neujahrsmorgen-Heringe .....	121
Nordisches Lachs-Ceviche .....	123

---

Röstkartoffelsalat mit Radieschen, Walnusspaste und Boquerones .....	124
Sardine aus der Dose »à la française« .....	127
Schlemmerfilet alte Schule .....	129
Schlesisches Himmelreich .....	131
Süßer Maisgriessbrei mit Blaubeeren .....	132
Süßer Quark mit geschmorten Pflaumen, Baiserbruch und Honigkuchenbröseln .....	135
Tagliatelle mit Erbsen und Kopfsalat .....	137

## 25 *MINUTEN*

Alpenkäse-Schnitzel mit Thymianbröseln .....	141
Asiatischer Spargelsalat mit Reisnudeln und Räucherlachs .....	143
Bananen-Curry-»Muffins« mit Pekannüssen und Sauerrahm .....	145
Beef-Tatar-Burger .....	146
Butterbulgur mit Fetakäse und Nüssen .....	149
Chicken Hot Pot .....	151
Chicken Yassa .....	153
Die-Ostereier-müssen-weg-Salat .....	155
Erdbeer-Cookies-Cheesecake aus dem Glas .....	157
Falsche Friesentorte .....	158
Fleischpflanzerl-Burger (Bayern) .....	161
Full English Breakfast .....	163
Geröstetes Milchbrötchen mit Heidelbeeren und Vanillejoghurt .....	165
Geschmorter Auberginen-Tomatensalat .....	166

# INHALT

---

Glasnudeln indonesische Art .....	169
Griechische Lammkoteletts .....	171
Griechische Nudeln mit Lamm .....	172
Grüner Curry-Reissalat .....	175
Hähnchen-Taco nach Art der Pekingente mit Mangosalsa .....	176
Hamshuka .....	179
Heringssalat mit Mango-Curry-Sauce zu heißen Kartoffeln .....	180
Hummus mit Tomaten-Zwiebel-Salat .....	183
Indische Pakoras mit Minzsauce .....	185
Jägerschnitzel mit Champignons in Steinpilzrahm .....	187
Japanische Dashi-Bowl mit falschem Dashi .....	189
Junge Möhren und Radieschen mit Bratwurst und Meerrettich .....	191
Kabeljau-Bohnen-Salat mit Kapern und Kartoffeln .....	192
Kalbsnieren in Portwein-Senfsauce auf Toast .....	195
Kaltes Braten-Knusperschnitzel mit frittierten Kapern .....	197
Kartoffel-Fischcurry mit Kräutersalat .....	198
Koreanischer Reisbandnudel-Salat .....	201
Kürbis-Apfel-Crumble mit Honigkuchenbröseln und Limetten-Vanille-Creme .....	202
Lachs in Butter mit Grüner Sauce und neuen Kartoffeln .....	205
Lachs-»Tataki« mit Limetten-Miso-Mayo und scharfem Gurkensalat .....	207
Lachs-Tatar-Burger .....	209
Luftige Schneeklößchen auf heißen Blaubeeren .....	211
Marinierte Zitrusfrüchte mit Estragon, Vanille-Schmand und Madeleines ....	213
Muscheln in Petersilienbutter auf gerösteter Brioche .....	215
Muscheln in Wein mit geröstetem Paprika-Fladenbrot .....	216

---

Muscheln und Krebse im Dillsud mit pikanter Mayonnaise .....	219
Mushroom Macarons .....	221
Nummer 8 (mit gebackenem Tofu und scharf) .....	223
Parmesanrisotto .....	225
Pasta c'anciova mit Sardellen und Knusperbröseln .....	227
Pelmeni mal anders .....	229
Portugiesischer Fisch .....	230
Räucherfischsalat mit Erbsenpüree auf Röstbrot .....	232
Roastbeef-Stulle mit marokkanischem Coleslaw .....	235
Rosenkohl-Tempura mit Rote-Bete-Ingwer-Salat .....	237
Rote-Bete-Schoko-Muffin mit »gewürzter« Vanilleeis-Sauce .....	238
Rotschmierkäse Garniture .....	241
Salat von geröstetem Blumenkohl mit Pinienkernen und Granatapfel .....	242
Schneller Schweinerollbraten aus der Pfanne .....	245
Shiitake-Hähnchen mit Udon-Nudelsalat .....	247
Spaghetti Vongole mit Knoblauch, Spinat und Petersilie .....	249
Spitzkohl-Pfannenomelette mit Speck und Krabben .....	250
Süßer Grießbrei mit Birnen, Bier und Speck-Karamell .....	253
Tamagoyaki .....	255
Thai-Roastbeef-Salat .....	256
Vanillepudding-Würfel mit Erdbeersauce .....	258
Wantan-Suppe »dekonstruiert« .....	260
Warme Vanille-Milchnudeln mit kühlem Pflaumenkompott .....	263
Wirsingsalat .....	265
Zartes Huhn, wie im Chinarestaurant .....	267

# INHALT

---

## 30 MINUTEN

Apfel-Lebkuchen-Crumble mit Blaubeeren und Vanille-Aprikosen-Sahne ...	271
Avocado mit Ei auf kreolischem Reis .....	272
Bánh mì Chicken & Egg .....	275
Béchamel-Kartoffeln »Curry Zitrone« (Schleswig-Holstein) .....	276
Chawamushi – japanischer Eierstich .....	279
Chicken-»Teriyaki« mit Sesamdip und Schnittsalat .....	281
Curry-Senf-Eier mit Rote-Bete-Salat .....	282
Dorayaki .....	285
Französischer Eiersalat mit grünem Spargel und Bayonne-Schinken .....	287
Ganzer Blumenkohl mit Kokosmilch-Currysauce, gehacktem Ei und Erdnüssen .....	289
Gänzlich falsche Grüne Sauce (Hessen) .....	290
Gebratene Kalbsbries-Schnitzel mit Morchel-Beurre-blanc .....	293
Gebratener Spargel Thai-Style mit Rührei und Cashewnüssen .....	294
Geröstetes Hähnchenfleisch auf japanisch gewürztem Reis .....	297
Grünkohl mit Kochwurst und Birne »en papillote« .....	298
Hähnchenherzen-Ragout .....	301
Hähnchenleber in Estragonbutter mit Petersilien-Couscous-Salat .....	303
Hähnchenspieße mit Erdnussbutter-Chilisauce .....	305
Herbst-Minestrone .....	307
Kalbsbries mit Rührei auf Toast .....	309
Kichererbsen-Wirsing-Eintopf »Jerez« .....	311
Knusper-Auberginen-Double-Cheeseburger .....	312
Knusperlachs auf Wasabi-Salat .....	315

---

Knusprige Yufka-Pilzpäckchen mit Sauerrahm und Roter Bete .....	317
Königlicher Gemüsesalat .....	318
Kürbis-»Bratkartoffeln« mit Apfel, Perlzwiebeln, Pekannüssen und rohem Schinken .....	321
Leber Honolulu (Berlin) .....	323
Leber mit Feigen und Salbei .....	325
Louisiana Hot Fish Sandwich .....	327
Merguez mit Pastinaken-Rote-Bete-Hummus .....	328
Norddeutsche Fischsuppe .....	331
Onigiri to go .....	333
Paprikatopf mit Sauerkraut und Salsiccia .....	335
Pasta Lisboa .....	336
Rahm-Nieren mit Champignons auf Kartoffelstampf .....	339
Red Curry Eggs .....	341
Rotbarbe auf dicken Bohnen mit Zitrone und Chorizo .....	343
Rüben & Wurzeln mit grünen Linsen in Senfrahm .....	344
Safran-Kürbis aus dem Ofen mit gebratenen Pilzen .....	347
Šaltibarščiai – kühle Rote-Bete-Suppe .....	349
Saure Nierle .....	351
Schnelles Hähnchenschnitzel-Sandwich »Kimchi Style« .....	353
Schnippelsuppe (Thüringen) .....	354
Sellerie-Kartoffel-Aligot .....	357
Spaghetti mit Blattspinat, Buttermakrele und wachweichem Ei .....	359
Taco mit Chipotle-Tomatensalsa, Merguez und Ziegenfrischkäse .....	361
Teriyaki-Nudeln mit gebratenen Garnelenbällchen .....	363
Tonkatsu .....	364

# I N H A L T

---

Udon-Nudelsalat mit Eiern, Miso-Vinaigrette, Frühlingszwiebeln, gehackten Erdnüssen und Koriander .....	367
Zucchini-Gorgonzola-Quiche mit Pekannüssen .....	369
Zunge paniert, mit schneller Tatarsauce .....	371

## 35 *MINUTEN*

35 Minuten Weihnachten mit Ente, Kürbis und Rotkraut .....	375
Avocado-Lachs-Sashimi mit Sesam-Mayo und warmem Basmatireis .....	376
Bánh pa tê sô – vietnamesische Hand-Pasteten .....	379
Caesar Salad mit Pulled Chicken .....	381
Chicken Wings mit Gemüse-Coleslaw .....	383
Cuban Sandwich .....	384
Curry Chicken mit Mango-Zwiebel-Salat .....	386
Hähnchenherzen-Döner .....	389
Italienische Spaghettini-Nester .....	391
Linsensuppe mit warmem Räucherlachs und Meerrettich .....	393
Meatball Marinara mit Aubergine .....	394
Mini-Wiener-Schnitzel mit Schnittlauch-Dip und marinierten Radieschen .....	397
Perlgrauen-Blumenkohl-Risotto mit gebratenem Blumenkohl .....	398
Römisches Grillhähnchen .....	401
Sabich Sandwich .....	403
Saltimbocca vom Hirsch .....	405
Schmorgurken mit Eiern und Frühlingszwiebelreis .....	407
Sellerie-Samtsuppe mit Bacon, Staudensellerie und rohem Apfel .....	408

---

Speck-Frikadellen mit Bier-Senfsauce und Spiegelei .....	411
Summer Rolls mit Steakstreifen, Sprossen, Ingwerkraut und Koriander .....	412
Tandoori-Puffer .....	415



# 15 *Minuten*

ALLE REZEPTE FÜR ZWEI PERSONEN



## 2 X 2-MINUTEN-LACHS AUF RÖSTBROTSTREIFEN MIT RÔTISSEUR-MAYONNAISE

---

Perfekt gebratener Lachs ist innen noch leicht glasig und saftig – hier in Stücken auf gerösteten Fladenbrotstreifen serviert, mit zartbitterem Friséesalat, Kapern und cremiger Senf-Mayonnaise.

---

<i>1 ½ EL Mayonnaise</i>	1. Mayonnaise mit Senf, grobem Senf und Estragonessig verrühren.
<i>1 Msp. Senf</i>	Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Salat putzen, fein
<i>1 TL grober Senf</i>	zupfen, waschen und trocken schleudern.
<i>1 Spritzer Estragonessig</i>	2. Den Grill des Ofens einschalten. Fladenbrot längs in dünne Scheiben
<i>(wahlweise Weißweinessig)</i>	schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Lachsfilet mit Salz und
<i>Salz, Pfeffer</i>	Pfeffer würzen und von jeder Seite 2 Minuten braten. Beiseitestellen.
<i>Zucker</i>	3. Fladenbrotscheiben mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und
<i>15 g Friséesalat</i>	auf einem Gitter unter den Grill schieben. In wenigen Minuten hellbraun
<i>¼ Fladenbrot</i>	rösten, am besten dabei stehen bleiben.
<i>1 ½ EL Olivenöl (plus</i>	4. Fisch mit zwei Gabeln zerrupfen. Mayonnaise auf die Brote streichen,
<i>Olivenöl zum</i>	mit Fisch und Salat belegen, mit Kapern bestreuen und sofort servieren.
<i>Beträufeln der Brote)</i>	
<i>1 Lachsfiletschnitte, ca. 150 g</i>	
<i>1 TL Kapern</i>	



## BLT

---

Der US-Sandwich-Klassiker BLT (Bacon, Lettuce & Tomato) ist eine Umami-Bombe, die dortige Kardiologen öfter beschäftigt; eine schmackhaft gelungene Kombination aus Fett, Rauch, Fleisch und Röststoffen. In dieser Version kommt noch pikant-scharfe Sriracha-Mayonnaise dazu.

---

3 EL Mayonnaise  
1 TL Sriracha-Chilisauce  
1 Msp. Paprikapulver,  
edelsüß  
1 Spritzer Weißweinessig  
Salz  
1–2 kleine Tomaten  
2 Blätter Lollo bianco  
2–3 Scheiben Bacon pro  
Sandwich  
4 Scheiben Sandwichtoast

1. Die Mayonnaise mit der Chilisauce und dem Paprikapulver glatt-rühren. Mit Essig und Salz würzen. Die Tomaten in Scheiben schneiden, auf einem Teller ausbreiten und mit Salz würzen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern.
2. Bacon in eine beschichtete Pfanne legen und erhitzen, im austretenden Fett 3–4 Minuten goldbraun und kross braten. Nebenbei die Toastscheiben toasten.
3. Alle Toastscheiben mit der Mayonnaise bestreichen, 2 davon mit Salat, Tomaten und Baconstreifen belegen, jeweils 1 Toastscheibe aufsetzen. Sofort servieren.

*Ihren Siegeszug, hierzulande und weltweit, verdankt die ursprünglich thailändische Sriracha-Chilisauce ihrem inflationären Einsatz in den schnellen Tastemade- und Tasty-Koch-Videoclips im Netz. Sie schmeckt aber auch wirklich klasse: scharf, süß, würzig. Übrigens: Grüne Verschlusskappe bedeutet: scharf. Rote Verschlusskappe bedeutet: wirklich sehr scharf; nimm lieber die Sauce mit der grünen Verschlusskappe!*



---

15 Minuten

RINDFLEISCH, TÜRKEI

## BULGUR PILAV

---

*»Bulgur Pilav ist ein typisches, einfaches Bauerngericht aus der Türkei, das aus Wintervorräten zubereitet wird. Ein Nationalgericht. Ich koche es noch heute regelmäßig für meine drei Söhne (13, 17, 27) und mein Herzblatt. Afıyet olsun!« (CEM BAŞMAN, SPRECHBLASE.WORDPRESS.COM)*

---

1 Zwiebel	1. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch würfeln. Öl in einem
1 Knoblauchzehe	großen Bräter erhitzen, die Zwiebelwürfel mit dem Hackfleisch und
3 EL Olivenöl	dem Knoblauch darin krümelig braten.
200 g Rinderhack	2. Getrocknete Tomaten fein würfeln und mit Bulgur und Tomaten-
2 getrocknete Tomaten	mark unter das Hack rühren. Mit Salz und Pul biber würzen und mit
100 g grober Bulgur	Rinderbrühe auffüllen. Aufkochen, den Deckel aufsetzen und mindestens
1 EL Tomatenmark	10 Minuten, am besten bis zum Servieren quellen und durchziehen lassen.
Salz	3. Minzeblättchen abzupfen, den Joghurt leicht salzen. Den Pilav zum
Pul biber (Chiliflocken)	Schluss mit Salz und Pul biber abschmecken und mit dem Joghurt ser-
250 ml Rinderbrühe	vieren. Mit Minze bestreut genießen.
1 Zweig Minze	
150 g bulgarischer Joghurt	
(wahlweise Sahnejoghurt)	



20

*Minuten*

ALLE REZEPTE FÜR ZWEI PERSONEN



## AVOCADO MIT PERUANISCHEM ZUPF-FISCHSALAT

---

Der Zupf-Fischsalat ist inspiriert von der peruanisch-lateinamerikanischen Ceviche, für die roher Fisch mit Limettensaft, Koriander und Chili mariniert wird. Die Würzung ist beim Salat ganz ähnlich, nur wird der Fisch zuvor gegart und in Avocadohälften serviert.

---

<i>Salz</i>	1. 400 ml Wasser mit etwas Salz in einem kleinen Topf aufkochen,
<i>2 Rotbarschfilets à 125–150 g</i>	die Fischfilets hineinlegen, nochmals aufkochen, vom Herd ziehen
<i>½ Limette</i>	und die Filets darin zugedeckt 8 Minuten ziehen lassen.
<i>2 ½ EL Olivenöl</i>	2. Aus Limettensaft und Olivenöl eine Vinaigrette rühren, mit Salz
<i>Zucker</i>	und einer Prise Zucker würzen. Avocados längs halbieren und den Stein
<i>1 Avocado</i>	entfernen. Die Avocadohälften vorsichtig aus der Schale lösen und
<i>1 cm von einer roten</i>	in der Vinaigrette baden. Herausnehmen und auf Teller setzen.
<i>Pfefferschote</i>	3. Pfefferschote fein hacken, Koriander zupfen und beides unter die
<i>2 Zweige Koriander</i>	Vinaigrette rühren. Die Fischfilets abtropfen, leicht zerrupfen und
<i>Kartoffelchips »Paprika«</i>	unter die Vinaigrette mengen. Den Salat auf den Avocadohälften
	anrichten und mit Chips servieren.

---

*20 Minuten*

SALAT, SÜLZE

## BROTZEITSÜLZENSALAT

---

Dill und Schnittlauch geben eine frische Würze an die Vinaigrette für den Sülzensalat mit knackigen Radieschen und milden Zwiebeln, dazu gibt's ofenwarme Laugenstangen mit Knoblauchbutter – fehlt nur noch ein kaltes Weißbier!

---

<i>1 EL Apfelsaft</i>	1. Aus Apfelsaft, Apfelessig, Senf, Honig und Olivenöl eine Vinaigrette
<i>1 EL Apfelessig</i>	anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen
<i>1 TL Senf</i>	schneiden, Dill fein schneiden. Die Zwiebel in feine Spalten schneiden
<i>½ EL Honig</i>	und mit den Kräutern unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
<i>2 EL Olivenöl</i>	2. Die Laugenstangen längs halbieren. Knoblauch fein würfeln mit Butter
<i>Salz, Pfeffer</i>	verrühren und die Schnittflächen der Laugenstangen damit bestreichen.
<i>½ Bund Schnittlauch</i>	Im heißen Ofen unter dem Grill leicht kross bräunen (das geht schnell,
<i>einige Zweige Dill</i>	am besten daneben stehen bleiben).
<i>1 kleine rote Zwiebel</i>	3. Radieschen waschen, in feine Scheiben schneiden und zur Vinaigrette
<i>2 Laugenstangen</i>	geben. Die Sülzenscheiben leicht falten und abwechselnd mit der Vinaigrette
<i>½ Knoblauchzehe</i>	auf Teller verteilen und stapeln. Mit den warmen Laugenstangen
<i>20 g weiche Butter</i>	servieren.
<i>5 Radieschen</i>	
<i>125 g Aufschnitt-Sülze nach</i>	
<i>Geschmack, möglichst dünn</i>	
<i>geschnitten</i>	



---

20 Minuten

RINDFLEISCH, KOREA

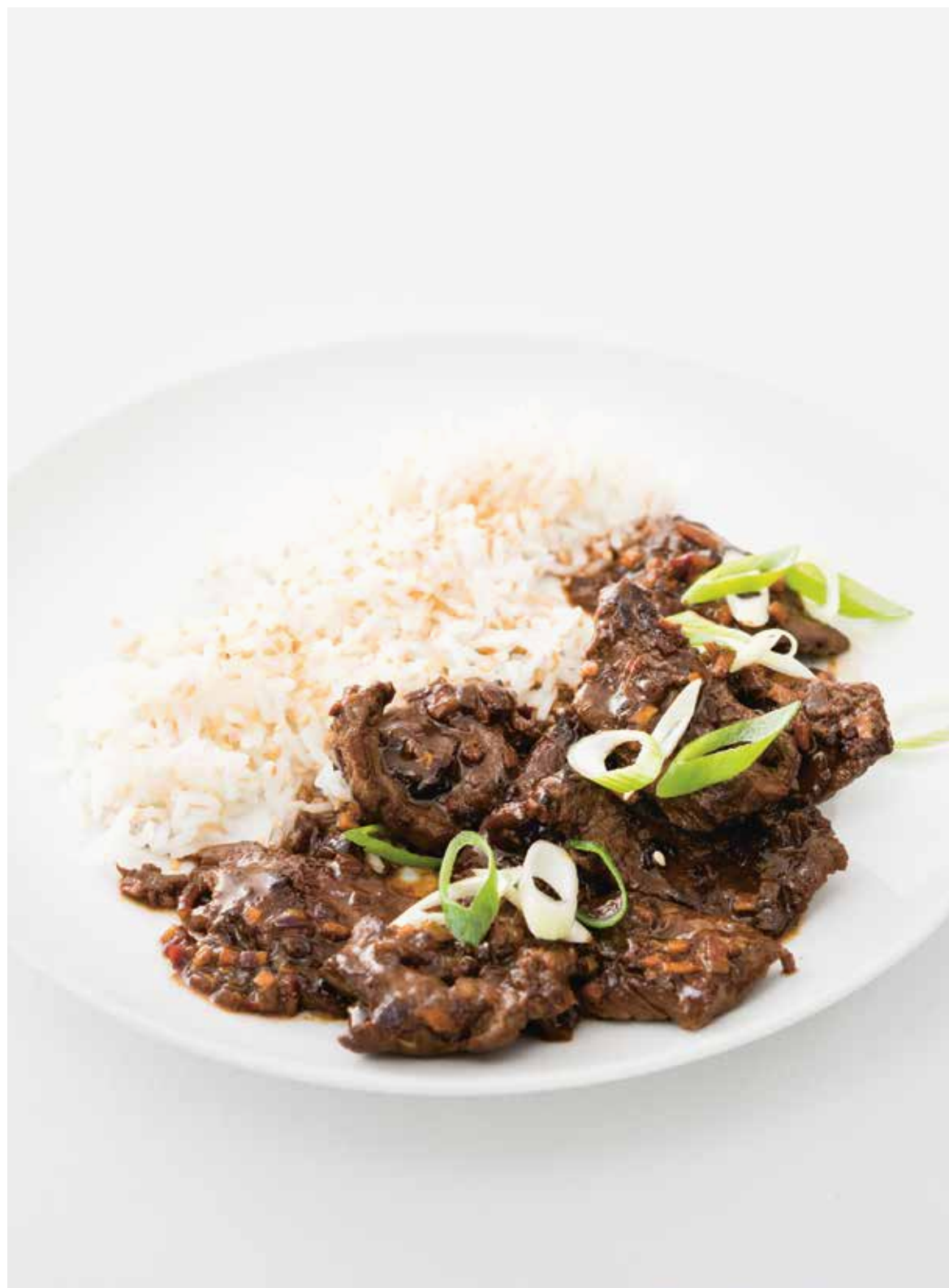
## BULGOGI MIT BASMATI-SESAM-REIS

---

Bulgogi, *Feuerfleisch*, heißt diese unkomplizierte koreanische Festtagsspeise. Das mit Ingwer, Chilipaste, Knoblauch und Sojasauce marinierte Fleisch wird gegrillt oder gebraten und dann wahlweise mit Reis oder in Salatblätter gewickelt als Fingerfood serviert.

---

<i>½ Zwiebel</i>	1. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch fein würfeln und mit Sojasauce, Zucker, Sesamöl und Chilipaste glattrühren. Das Fleisch in dünne Minischnitzel schneiden und mit der Marinade vermengen.
<i>10 g Ingwer</i>	
<i>1 Knoblauchzehe</i>	2. Reis mit 350 ml Wasser und einer Prise Salz in einem kleinen Topf aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten garziehen. Dann ein gefaltetes sauberes Küchentuch zwischen Topf und Deckel legen und den Reis am Herdbrand bis zum Servieren ziehen lassen.
<i>3 EL Sojasauce</i>	
<i>1 TL Zucker</i>	3. Sesam in einer großen beschichteten Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Das Fleisch hineingeben und 3–5 Minuten scharf braten. Frühlingszwiebel schräg in feine Scheiben schneiden und über das Fleisch streuen. Sesam unter den Reis rühren und zum Fleisch servieren.
<i>1 TL Sesamöl</i>	
<i>1 Msp. Chilipaste</i>	
<i>400 g Färsen-Entrecôte</i>	
<i>100 g Basmatireis</i>	
<i>Salz</i>	
<i>2 EL Sesamsaat</i>	
<i>2 EL Öl</i>	
<i>1 Frühlingszwiebel</i>	





# 25 *Minuten*

ALLE REZEPTE FÜR ZWEI PERSONEN



## ALPENKÄSE - SCHNITZEL MIT THYMIANBRÖSELN

---

Geschmolzener Bergkäse und Tiroler Speck verstecken sich im saftig gebratenen Kotelett mit aromatischen Thymian-Knoblauch-Bröseln. Feldsalat dazu – und von schneebedeckten Berggipfeln träumen.

---

2 Scheiben Schweizer  
Bergkäse à 40 g  
2 Scheiben Tiroler Speck  
2 Schweinekoteletts à 200 g  
75 g Feldsalat  
½ kleines Glas eingelegte  
Kürbiswürfel (330 g EW)  
1 EL Apfelvinaigrette  
1 TL Honig  
½ TL scharfer Senf  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
3 EL Öl  
2 Zweige Thymian (wahlweise 1 Msp. getrockneter Thymian)  
½ Knoblauchzehe  
30 g Semmelbrösel

1. Je 40 g Bergkäse mit einer Scheibe Speck umwickeln. Mit einem scharfen Messer Taschen in die Koteletts schneiden. Die Käsepäckchen hineingeben und die Ränder der Schnitzel mit Schaschlikspießen verschließen.
2. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Aus 1 Esslöffel Kürbissud aus dem Glas, Apfelvinaigrette, Honig, Senf und Olivenöl eine Vinaigrette anrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Schnitzel in einer großen beschichteten Pfanne in heißem Öl von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Blech mit Backpapier umbetten. Bis zum Servieren im 80 Grad heißen Ofen warm halten.
4. Thymianblättchen abstreifen, Knoblauch durchpressen und mit den Bröseln ins Bratfett geben. Unter Rühren goldbraun rösten. Mit Salz würzen.
5. Feldsalat mit der Vinaigrette marinieren und mit eingelegtem Kürbis anrichten. Koteletts daneben anrichten und mit den Bröseln bestreut servieren.



---

25 Minuten

SALAT, ASIATISCH

## ASIATISCHER SPARGEL Salat MIT REISNUDELN UND RÄUCHERLACHS

---

Von der japanischen Küche ist dieser Reisnudelsalat inspiriert, der mit Wasabi und Sojasauce gewürzt wird. Dazu passt der kurz gebratene, knackige Spargel aus heimischem Anbau in Perfektion.

Für einen lauen Sommerabend zu zweit mit einer guten Flasche Riesling.

---

125 g Reisnudeln  
Salz  
3 EL Sojasauce  
1–2 EL Weißweinessig  
2 EL Zucker  
1 EL süß-scharfe Chilisauce  
2 EL Öl  
1 TL Sesamöl  
1–3 Msp. Wasabipaste  
500 g weißer Spargel  
3 EL Olivenöl  
1 EL Sesamsaat  
2 Frühlingszwiebeln  
100 g Räucherlachs oder  
gebeizter Lachs in Scheiben

1. Reisnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Sojasauce mit Essig, Zucker, Chilisauce, Öl, Sesamöl und Wasabi glattrühren. Mit Salz würzen. Reisnudeln abgießen, kalt abschrecken und mit der Vinaigrette vermengen.

2. Spargel schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Spargel darin zusammen mit dem Sesam 6–8 Minuten braten. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen und unter die Nudeln mengen.

3. Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden und untermengen. Den lauwarmen Spargelsalat mit den Lachsscheiben servieren.

*Wasabipaste ist eine Paste aus grüner Meerrettichwurzel, wird überwiegend zu Sushi serviert, würzt aber auch elegant diesen Spargelsalat und schmeckt toll als Schärfer von Kräuterquark oder hellen Saucen.*



---

25 Minuten

DESSERT, FÜR 9 KÜCHLEIN ODER 12 MUFFINS

## BANANEN - CURRY - » MUFFINS « MIT PEKANNÜSSEN UND SAUERRAHM

---

Warm aus dem Ofen schmecken sie am besten: luftig-weiche Bananenküchlein mit einem feinen Duft und dem Aroma von würzigem Curry. Dazu gibt's herbe Bitterschokoladensauce, süße Bananen, kühlen Schmand und knackige Pekannüsse.

---

150 g Butter  
1 TL mildes Currypulver  
1 Banane  
2 Eier (M)  
200 ml Schlagsahne  
Zucker  
1 EL Honig  
250 g Mehl (Type 405)  
½ Pkg. Backpulver  
½ TL Natron  
150 g Bitterschokolade  
50 ml Milch  
150 g Sauerrahm  
1 TL Vanillezucker  
5 Minibananen  
2 EL Zitronensaft  
2-3 EL Pekannüsse

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Für die Bananenküchlein die Butter mit Curry in einem Topf schmelzen, beiseitestellen. Banane mit Eiern, 100 ml Sahne, 100 g Zucker und Honig pürieren und in eine Schüssel geben. Die warme Butter in dünnem Strahl unterpürieren. Mehl mit Backpulver und Natron mischen, sieben und dazugeben. Mit den Quirlen des Handrührgeräts glatt verquirlen. Die Masse auf die Form verteilen und auf der zweiten Schiene von unten in den heißen Ofen schieben. In 20-25 Minuten hellbraun backen.
2. Für die Schokoladensauce die Schokolade grob zerbrechen und mit 100 ml Sahne, Milch und 1-2 Esslöffel Zucker unter Rühren schmelzen, bis eine glänzende Sauce entstanden ist.
3. Sauerrahm mit Vanillezucker glattrühren. Die Minibananen schälen, längs halbieren und mit Zitronensaft vermengen. Pekannüsse grob hacken. Schokosauce auf tiefe Teller verteilen. Die Kuchen noch warm aus der Form lösen und mit etwas Sauerrahm, je einer halben Minibanane und den Pekannüssen anrichten.

*Ich habe den Muffinteig in einer 9er-Silikonform für rechteckige Minikuchen gebacken, die Masse lässt sich aber ebenso gut in einer konventionellen 12er-Muffinform backen. Die Schokosauce ist für 4-6 Personen berechnet, die Menge lässt sich leicht verdoppeln.*

---

25 Minuten

RINDFLEISCH, BURGER

## BEEF-TATAR-BURGER

---

Es muss nicht immer ein pappiges Hamburger-Brötchen sein: Unser kurz gebratener Burger aus frischem Beef-Tatar wird mit geschmolzenem Cheddarkäse und Zupfsalat auf geröstetem Knoblauchbutter-Baguette serviert. Servietten braucht man trotzdem.

---

20 g bunte Zupfsalat-  
mischung  
½ rote Zwiebel  
¼ Baguette  
2 Scheiben Kräuterbutter  
250 g frisches Beef-Tatar  
oder  
Beef-Tatar-Fleisch  
Salz, Pfeffer  
1 EL Olivenöl  
2 Scheiben Cheddarkäse  
10 g Kapern

1. Ofen auf 220 Grad vorheizen. Salat waschen und trocken schleudern. Zwiebel in Ringe schneiden. Baguette längs halbieren, beide Teile mit der Kräuterbutter bestreichen.
2. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und nur ganz locker zu zwei Hamburger-Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin wahlweise von jeder Seite 1 Minute (rare), 2–3 Minuten (medium) oder 4–5 Minuten (well done) braten.
3. Baguette 3–4 Minuten im Ofen rösten. Tatar-Burger mit Cheddar bedecken und auf die Baguettes im Ofen setzen. Käse schmelzen lassen.
4. Salat und Zwiebeln mit den Kapern auf den Burgern anrichten, leicht salzen und pfeffern. Sofort servieren.

*Bestens geeignet für das Rindertatar sind Filetkopf und Filetspitzen, aber auch Hüfte (Rumpsteak) oder Schulter. Idealerweise lassen Sie das Fleisch erst kurz vor dem Braten selbst durch den Fleischwolf (grobe Scheibe) – wer keinen Fleischwolf sein Eigen nennt, kauft frisch durchgelassenes Rindertatar beim Metzger.*





# 30 *Minuten*

ALLE REZEPTE FÜR ZWEI PERSONEN

## AVOCADO MIT EI AUF KREOLISCHEM REIS

---

Von der kreolischen Küche der Südstaaten und Mexikos ist dieser schnelle Teller inspiriert:  
mit scharf gewürztem Reis und mild-cremiger Avocado mit Ei.

---

100 g Langkornreis  
1 EL Paprikapulver, edelsüß  
½ TL Piment d'Espelette  
1 Msp. Koriander, gemahlen  
1 Msp. Piment, gemahlen  
½ TL Bohnenkraut,  
getrocknet  
30 g Butter  
1 Knoblauchzehe  
300 g Hühnerbrühe  
1 Avocado  
1 TL Zitronensaft  
grüner Tabasco  
2 TL Olivenöl  
Salz  
2 Eier (S)  
2 Frühlingszwiebeln  
einige Zweige Petersilie

1. Reis mit den Gewürzen in der Butter glasig dünsten. Knoblauch fein würfeln und zugeben. Mit Brühe auffüllen und bei milder Hitze 15–20 Minuten leise köcheln und quellen lassen, gegen Ende ab und zu umrühren – bis alle Flüssigkeit verkocht ist.
2. Die Avocado halbieren, Stein entfernen: Zitronensaft mit Tabasco und Olivenöl verrühren, salzen, die Hälften damit bepinseln und in eine ofenfeste Pfanne setzen. Je ein Ei in jede Mulde schlagen und im heißen Ofen, bei 200 Grad 15–20 Minuten stocken lassen. (Die Garzeit verkürzt sich, wenn die Avocado Zimmertemperatur hat.)
3. Den gegarten Reis mit Salz würzen. Frühlingszwiebeln fein schneiden. Reis und Frühlingszwiebeln in einer beschichteten Pfanne 5 Minuten braten. Die Eier auf dem Reis anrichten und mit gezupfter Petersilie bestreut servieren.





---

30 Minuten (PLUS 2 STUNDEN ZUM MARINIEREN)

HUHN, SANDWICH

## BÁNH MÌ CHICKEN & EGG

---

Die Frage, ob zuerst das Ei da war oder vielleicht doch das Huhn, wird bei dieser vietnamesischen Sandwichvariation auf später verschoben, erst mal schmecken lassen!

---

200 g *Hähnchenbrustfilet*

*Sonnenblumenöl*

1 Msp. *Natron*

1 *Minigurke*

2 TL *Reisessig*

*Zucker, Salz*

2 *Eier (M)*

½ TL *Fischsauce*

1 TL *süße Sojasauce*

2 *Baguettebrötchen*

1 EL *Sojasauce*

50 g *Leberpâté*

2 *Salatblätter*

*Minze, Koriander und*

*Petersilie*

*Chilisauce nach Geschmack*

1. Hähnchenfleisch schnetzeln und mit 1 Esslöffel Öl und Natron

mischen. Zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Von der Gurke jede zweite Bahn abschälen, in Scheiben schneiden und mit Reisessig, Zucker und Salz mischen. Beiseitestellen.

2. Die Eier mit Fischsauce und süßer Sojasauce in einer Schüssel so verrühren, dass die gelben und weißen Schlieren noch gut erkennbar sind. Den Ofen auf 80 Grad heizen, die Baguettebrötchen darin wärmen.

3. Eine beschichtete Pfanne dünn mit Öl ausstreichen, stark erhitzen, das Fleisch hineingeben und in 3–4 Minuten goldbraun braten. Mit Sojasauce ablöschen, durchschwenken und auf einem Teller im Ofen warm stellen.

4. Die Pfanne heiß ausspülen, erneut aufsetzen und mit etwas Öl ausstreichen. Die Ei-Masse hineingeben und stocken lassen, dann zusammenschieben und einmal wenden. Das Ei in zwei Stücke teilen.

5. Die Brötchen aus dem Ofen nehmen, längs halbieren, die Unterseiten mit Pâté bestreichen, mit Salat und abgetropften Gurkenscheiben belegen. Minze, Koriander und Petersilie grob zupfen. Je eine Hälfte vom Ei und etwas vom gebratenen Fleisch auf die Sandwiches verteilen, mit Chilisauce beträufeln, mit den Kräutern bestreuen. Deckel aufsetzen und servieren.



---

*30 Minuten*

EIER, LACHS

## CHAWAMUSHI – JAPANISCHER EIERSTICH

---

Chawamushi, japanischer Eierstich, ist über Ecke verwandt mit dem britischen Egg Coddler. Bei beiden handelt es sich um gedämpfte, würzige Eierspeisen, die gerne auch schon zum Frühstück gereicht werden.

---

*100 g Lachsfilet*  
*Salz*  
*½ Frühlingszwiebel*  
*2 Eier (M)*  
*100 ml Dashi (ersatzweise*  
*90 ml Fischfond mit 10 ml*  
*milder Sojasauce)*  
*ein Spritzer Mirin*  
*(wahlweise eine Prise*  
*Zucker)*  
*50 g TK-Erbсен, aufgetaut*  
*2 TL Sesamsaat, gemischt*

1. Lachs in kleine Würfel von ca. 1 cm schneiden und salzen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Eier mit Dashi und Mirin verrühren, durch ein feines Sieb gießen, mit Lachswürfeln, Frühlingszwiebeln und Erbsen vermengen.
2. Alles auf zwei feuerfeste Portionsförmchen verteilen. Einen Topf mit Deckel und Dämpfeinsatz mit 1 l Wasser füllen und aufkochen. Die Chawamushi einsetzen und zugedeckt 20 Minuten dämpfen. Inzwischen den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und vor dem Servieren über die Eierspeise streuen.



## CHICKEN - » TERIYAKI « MIT SESAMDIP UND SCHNITTSALAT

---

Schnelle Hähnchenspieße werden hier von einer Sesamsauce begleitet, die auch gut zu jedem Grillfleisch passt, zu Gemüse und zu Fisch: mit cremigem Sesammus, Mayonnaise, süßem Mandarinensaft und Sojasauce, leicht geschärft mit Sriracha-Sauce. Man wird schnell süchtig.

---

<i>1 Hähnchendoppelbrustfilet</i>	1. Hähnchenbrustfilets längs in jeweils 4 fingerdicke Streifen schneiden, auf 8 Spieße ziehen. Für den Salat den Spitzkohl sehr fein schneiden, salzen und beiseitestellen. Übrige Salate waschen, trocken schleudern und fein schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
<i>100 g Spitzkohl</i>	
<i>Salz</i>	
<i>½ Radicchio</i>	
<i>1 Chicorée</i>	2. Für die Sauce Mayonnaise mit Tahin, Mandarinensaft, Sojasauce, Sriracha-Sauce und Sesamöl verrühren.
<i>2 EL Sesamsaat</i>	
<i>8 EL Mayonnaise</i>	3. Die Spieße in einer großen beschichteten Pfanne in 3 Esslöffel heißem Öl bei mittlerer Hitze 8 Minuten braten, dabei ab und zu wenden. Ingwer und Knoblauch pellen und fein reiben, zugeben und mit süßer Sojasauce ablöschen. Aufkochen, durchschwenken und vom Herd nehmen.
<i>1 EL Tahin</i>	
<i>Saft einer Mandarine</i>	4. Salat und Spitzkohl in einer Schüssel mit Sherryessig und Öl besprenkeln, salzen und durchmengen. Mit gezupften Basilikumblättchen bestreuen. Spieße mit Sesam bestreuen und mit Salat und Sauce servieren.
<i>1 TL helle Sojasauce</i>	
<i>Sriracha-Sauce</i>	
<i>2–3 Tropfen Sesamöl</i>	
<i>Sonnenblumenöl</i>	
<i>20 g Ingwer</i>	
<i>1 Knoblauchzehe</i>	
<i>6 EL süße Sojasauce</i>	
<i>Sherryessig</i>	
<i>Basilikumblätter</i>	



# 35 *Minuten*

ALLE REZEPTE FÜR ZWEI PERSONEN



## 35 MINUTEN WEIHNACHTEN MIT ENTE, KÜRBIS UND ROTKRAUT

---

Weihnachten für Eilige, und es fehlt an nichts: Knusprige Ente, würziges Rotkraut mit Maronen und Kürbispüree sind in einer guten halben Stunde aufgetischt. Da bleibt mehr Zeit zum Genießen!

---

200 g Hokkaidokürbis	1. Kürbis entkernen, das Kürbisfleisch grob würfeln. Zwiebel würfeln und mit dem Kürbisfleisch in einem Topf in schäumender Butter glasig dünsten. Honig und Anis zugeben und unterrühren. Mit Weißwein ablöschen, mit Brühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten offen weichschmoren.
½ Zwiebel	
25 g Butter	2. Rotkohl mit Fünf-Gewürze-Pulver, Apfelmus und Preiselbeermarmelade in einem Topf aufkochen. Zugedeckt 15 Minuten leise köcheln. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
1 TL Honig	
1 Anisstern	3. Die Fettseite der Entenbrust kreuzförmig einschneiden, Sehnen und Silberhäutchen entfernen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer ofenfesten Pfanne im heißen Öl 2 Minuten auf der Fettseite anbraten. Wenden und weitere 2 Minuten braten. Maronen in die Pfanne geben und auf ein Gitter in den Ofen schieben. 5–6 Minuten garen. Brust wenden und weitere 5–6 Minuten garen. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt 10 Minuten ruhen lassen.
1 EL Weißwein	
100 ml Gemüsebrühe	4. Anis entfernen, den Kürbis mit dem Schneidstab zu feinem Püree mixen. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Ente in Scheiben schneiden und mit Maronen, Rotkohl und Kürbispüree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sofort servieren.
Salz, Pfeffer	
½ Glas Rotkohl (480 g EW)	
1 Msp. Fünf-Gewürze-Pulver (Asialaden)	
1 EL Apfelmus	
1 TL Preiselbeermarmelade	
1 Entenbrust, ca. 300 g	
1 EL Öl	
50 g Maronen, gegart und ausgelöst (gibt's an der Frischetheke im Supermarkt)	
Zitronensaft	



---

35 Minuten

FLEISCHPASTETEN, VIETNAMESISCH

## BÁNH PÂTÊ SÔ – VIETNAMESISCHE HAND-PASTETEN

---

Die kleinen Pasteten aus knusprigem Blätterteig sind mit Glasnudeln und Schweinefleisch gefüllt, in Vietnam gehört der Snack zum kulinarischen Erbe der vietnamesisch-französischen Kolonialgeschichte.

---

<i>50 g Glasnudeln</i>	1. Glasnudeln und Mu-Err-Pilze in einer Metallschüssel mit kochendem
<i>10 g Mu-Err-Pilze</i> <i>(Wolkenohrpilze)</i>	Wasser übergießen und 5 Minuten einweichen. Eigelb mit Sahne verquir-
<i>1 Eigelb</i>	len. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und eine Rolle Blätterteig
<i>1 EL Sahne</i>	dünn mit dem Ei bestreichen. Ofen auf 200 Grad heizen.
<i>2 Rollen Blätterteig à 275 g</i> <i>(aus dem Kühlregal)</i>	2. Pilze und Nudeln kalt abschrecken, abtropfen, trocken ausdrücken
<i>½ Bund Koriander</i>	und fein schneiden. Koriander fein hacken und zugeben. Mit dem Mett,
<i>200 g grobes Schweinemett</i>	der Leberwurst, der Fischsauce und Sojasauce verkneten. Die Füllung
<i>40 g feine Leberwurst</i>	in Abständen auf den Blätterteig geben und mit der zweiten Rolle
<i>1–2 TL Fischsauce</i>	Blätterteig bedecken.
<i>1 EL Sojasauce</i>	3. Teig rund um die Füllungen fest andrücken, dann mit einem Kreisaus-
<i>etwas Mehl</i>	stecher ausstechen. Teigreste um die Pastetchen entfernen, die Ränder mit
	den Zinken einer gemehlten Gabel festdrücken. Pasteten mit dem übrigen
	Ei bestreichen. Im heißen Ofen in 18–20 Minuten goldbraun backen.



## CAESAR SALAD MIT PULLED CHICKEN

---

Cesare Cardini erfand den Caesar Salad in den 1920er-Jahren. Ursprünglich nur mit Parmesandressing und Röstbrot gereicht, wurde die Version mit Brathähnchenstücken später immer beliebter. Von einem Pulled Chicken hatte Cardini aber sicher noch nie gehört. Wir glauben: Er hätte nichts dagegen!

---

*½ Brathuhn, roh  
(vom Metzger ausgelöst,  
also komplett ohne Knochen,  
aber am Stück)  
1 EL Ananassaft  
2 TL Paprikapulver, edelsüß  
1 TL Selleriesalz  
Öl zum Braten  
Salz, Pfeffer  
1–2 Römersalatherzen  
40 g Parmesan  
1 Sardelle (optional)  
½ Knoblauchzehe  
1 EL Mayonnaise  
5 EL Joghurt  
1 TL scharfer Senf  
1–2 Spritzer Weißweinessig  
1 Spritzer Worcestershiresauce*

1. Das ausgelöste Hähnchen mit Ananassaft, Paprikapulver und Selleriesalz einreiben. Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Huhn erst auf der Hautseite 2–3 Minuten goldbraun anbraten, pfeffern, wenden und auf der Fleischseite weitere 2 Minuten braten. Im heißen Ofen 25 Minuten garen.
2. Salat mundgerecht schneiden, in lauwarmem Wasser waschen und trocken schleudern. Für das Dressing die Hälfte des Parmesan fein reiben, Sardelle und Knoblauch fein hacken und alles mit Mayonnaise und Joghurt glattrühren. Mit Senf, Essig, Worcestershiresauce, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Salat mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Das Hähnchen mit Gabeln grob zerrupfen, mit dem ausgetreten Bratensaft mischen und auf dem Salat anrichten. Übrigen Parmesan grob gehobelt über den Salat streuen und servieren.



## CHICKEN WINGS MIT GEMÜSE-COLESLAW

---

Der amerikanische Krautsalatklassiker in einer leichten Version mit zartem Spitzkohl, knackigen Möhren und Kohlrabi, dazu mit Paprika geschärfte Chicken Wings aus dem Ofen.

Der Sommer-Coleslaw passt auch zu gegrilltem Fleisch!

---

2 TL Harissa-Paste  
2 EL Olivenöl  
500 g Hähnchenflügel  
150 g Spitzkohl  
Salz  
150 Kohlrabi  
150 dicke Möhren  
80 g Sauerrahm  
20 g Mayonnaise  
½ EL Meerrettich  
aus dem Glas  
1 TL scharfer Senf  
1 TL Weißweinessig  
Pfeffer  
Zucker

1. Harissa-Paste mit Öl verrühren, die Hähnchenflügel mit der Marinade einpinseln und auf ein Blech mit Backpapier setzen. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Gas Stufe 3, Umluft 200 Grad) auf der zweiten Stufe von unten in 30 Minuten goldbraun backen.
2. Spitzkohl in feine Streifen schneiden und mit einer Prise Salz in einer Schüssel weichkneten. Kohlrabi und Möhren schälen, grob raspeln, trocken ausdrücken. Raspelgemüse zum Kohl geben.
3. Sauerrahm mit Mayonnaise, Meerrettich und Senf verrühren, mit Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen. Mit dem Gemüse vermengen und eventuell noch mal nachwürzen. Hähnchenflügel salzen und mit dem Coleslaw servieren.

*Harissa, die scharfe Paste aus Paprika und Jalapeño-Chili gibt es im Supermarkt und bei vielen türkischen Gemüsehändlern.*

# REGISTER

---

## ÄPFEL

Apfel-Lebkuchen-Crumble mit Blaubeeren und Vanille-Aprikosen-Sahne .....	271
Kürbis-Apfel-Crumble mit Honigkuchen- bröseln und Limetten-Vanille-Creme .....	202

## AUBERGINEN

Geschmorter Auberginen-Tomatensalat ...	166
Knusper-Auberginen-Double- Cheeseburger .....	312
Meatball Marinara mit Aubergine .....	394
Sabich Sandwich .....	403

## AVOCADO

Avocado-Lachs-Sashimi mit Sesam-Mayo und warmem Basmatireis .....	376
Avocado mit Ei auf kreolischem Reis .....	272
Avocado mit peruanischem Zupf- Fischsalat .....	77

## BANANEN

Bananen-Curry-»Muffins« mit Pekannüssen und Sauerrahm .....	145
Gebratene Bananen mit Salz-Karamell und Maracuja .....	97

## BEEREN

Ingwerjoghurt mit Sommerbeeren und süßem Popcorn .....	48
Schnelle Blaubeertörtchen mit griechischem Joghurt .....	61
Zwieback-Mini-Kuchen mit Schmand- creme und Beeren .....	73

## BIRNEN

Grünkohl mit Kochwurst und Birne »en papillote« .....	298
Süßer Grießbrei mit Birnen, Bier und Speck-Karamell .....	253

## BISMARCKHERINGE

Heringssalat mit Mango-Curry-Sauce zu heißen Kartoffeln .....	180
Jahreswechsel-Hangover-Salat .....	106
Neujahrsmorgen-Heringe .....	121

## BLAUBEEREN

Apfel-Lebkuchen-Crumble mit Blaubeeren und Vanille-Aprikosen-Sahne .....	271
Luftige Schneeklößchen auf heißen Blaubeeren .....	211
Süßer Maisgrießbrei mit Blaubeeren .....	132

---

## BLUMENKOHLE

Ganzer Blumenkohl mit Kokosmilch-Curry- sauce, gehacktem Ei und Erdnüssen .....	289
Gerösteter Blumenkohl mit Gurke und Rauchmandeln in Kimchi-Vinaigrette .....	100
Perlgrauen-Blumenkohl-Risotto mit gebratenem Blumenkohl .....	398
Salat von geröstetem Blumenkohl mit Pinienkernen und Granatapfel .....	242
Schnippelsuppe .....	354

## BOHNEN

Dorayaki .....	285
Hütteneintopf .....	47
Kabeljau-Bohnen-Salat mit Kapern und Kartoffeln .....	192
Rotbarbe auf dicken Bohnen mit Zitrone und Chorizo .....	343

## BRATWURST

Hot-Dog-Style Bratwurst-Wrap .....	44
Junge Möhren und Radieschen mit Bratwurst und Meerrettich .....	191
Maultaschensuppe für Eilige .....	117
Meatball Marinara mit Aubergine .....	394

## Merguez mit Pastinaken-Rote-Bete-

Hummus .....	328
Paprikatopf mit Sauerkraut und Salsiccia .....	335
Schnippelsuppe .....	354
Taco mit Chipotle-Tomatensalsa, Merguez und Ziegenfrischkäse .....	361

## BROT

2 x 2-Minuten-Lachs auf Röstbrotstreifen mit Rôtisseur-Mayonnaise .....	29
Kalbsnieren in Portwein-Senfsauce auf Toast .....	195
Muscheln in Petersilienbutter auf gerösteter Brioche .....	215
Muscheln in Wein mit geröstetem Paprika- Fladenbrot .....	216
Räucherfischsalat mit Erbsenpüree auf Röstbrot .....	232
Roastbeef-Stulle mit marokkanischem Coleslaw .....	235
Sardine aus der Dose »à la française« .....	127

## BULGUR

Bulgur Pilav .....	33
Butterbulgur mit Fetakäse und Nüssen .....	149

# REGISTER

---

## BURGER

Bánh mì Chicken & Egg .....	275
Beef-Tatar-Burger .....	146
Fleischpflanzerl-Burger .....	161
Garnelen-Burger mit Wasabi-Sauce, knusprigem Speck und Honiggurken .....	92
Knusper-Auberginen-Double- Cheeseburger .....	312
Lachs-Tatar-Burger .....	209

## CURRY

Curry Chicken mit Mango-Zwiebel- Salat .....	386
Curry-Senf-Eier mit Rote-Bete-Salat .....	282
Ganzer Blumenkohl mit Kokosmilch-Curry- sauce, gehacktem Ei und Erdnüssen .....	289
Red Curry Eggs .....	341

## EIER

Avocado mit Ei auf kreolischem Reis .....	272
Bánh mì Chicken & Egg .....	275
Butterbulgur mit Fetakäse und Nüssen ....	149
Chawamushi – japanischer Eierstich .....	279
Curry-Senf-Eier mit Rote-Bete-Salat .....	282
Die-Ostereier-müssen-weg-Salat .....	155
Dorayaki .....	285

Eier in Currysauce mit Rote-Bete-Chips ...	89
Französischer Eiersalat mit grünem Spargel und Bayonne-Schinken .....	287
Frühstück in Abu Dhabi .....	91
Ganzer Blumenkohl mit Kokosmilch-Curry- sauce, gehacktem Ei und Erdnüssen .....	289
Gebratener Spargel Thai-Style mit Rührei und Cashewnüssen .....	294
Gogol Mogol – baltisches Zucker-Ei .....	37
Grüner Spargel Miso-Mayo mit wachs- weichem Ei .....	103
Japanisches Rührei mit zweimal Spinat ....	109
Kalbsbries mit Rührei auf Toast .....	309
Red Curry Eggs .....	341
Schmorgurken mit Eiern und Frühlings- zwiebelreis .....	407
Spaghetti mit Blattspinat, Buttermakrele und wachweichem Ei .....	359
Speck-Frikadellen mit Bier-Senfsauce und Spiegelei .....	411
Spitzkohl-Pfannomelette mit Speck und Krabben .....	250
Tamagoyaki .....	255
Udon-Nudelsalat mit Eiern, Miso- Vinaigrette, Frühlingszwiebeln, gehackten Erdnüssen und Koriander .....	367

---

## EINTÖPFE

Curry-Mais-Chowder mit Garnelen .....	85
Hütteneintopf .....	47
Kichererbsen-Wirsing-Eintopf »Jerez« .....	311
Linsensuppe mit warmem Räucherlachs und Meerrettich .....	393
Norddeutsche Fischsuppe .....	331
Paprikatopf mit Sauerkraut und Salsiccia .....	335
Pasta Lisboa .....	336
Portugiesischer Fisch .....	230
Schnippelsuppe .....	354

## ERBSEN

Räucherfischsalat mit Erbsenpüree auf Röstbrot .....	232
Tagliatelle mit Erbsen und Kopfsalat .....	137

## ERDBEEREN

Erdbeer-Cookies-Cheesecake aus dem Glas .....	157
Süße Zopfbrotstulle mit Frischkäse und Erdbeeren .....	66
Vanillepudding-Würfel mit Erdbeersauce ...	258

## FISCH & MEERESFRÜCHTE

2 x 2-Minuten-Lachs auf Röstbrotstreifen mit Rôtisseur-Mayonnaise .....	29
Asiatischer Spargelsalat mit Reisnudeln und Räucherlachs .....	143
Avocado-Lachs-Sashimi mit Sesam-Mayo und warmem Basmatireis .....	376
Avocado mit peruanischem Zupf- Fischsalat .....	77
Chawamushi – japanischer Eierstich .....	279
Curry-Mais-Chowder mit Garnelen .....	85
Dorsch mit Kresse-Senfsauce .....	87
Garnelen-Burger mit Wasabi-Sauce, knusprigem Speck und Honiggurken .....	92
Gegrillte Chili-Knoblauch-Garnelen mit gegrillter Vanille-Zuckermelone .....	99
Grüner Spargel mit gezupftem Saibling und Curry-Miso .....	104
Heringssalat mit Mango-Curry-Sauce zu heißen Kartoffeln .....	180
Honigmelonen-Gurkensalat mit Curry- Vinaigrette und gebratenen Garnelen .....	43
Jahreswechsel-Hangover-Salat .....	106
Kabeljau-Bohnen-Salat mit Kapern und Kartoffeln .....	192
Kartoffel-Fischcurry mit Kräutersalat .....	198

# REGISTER

---

Knusperlachs auf Wasabi-Salat .....	315	Röstkartoffelsalat mit Radieschen, Walnuss-	
Lachs in Butter mit Grüner Sauce und		paste und Boquerones .....	124
neuen Kartoffeln .....	205	Rotbarbe auf dicken Bohnen mit Zitrone	
Lachssalat mit Radieschen und Gurke		und Chorizo .....	343
in Orangenvinaigrette .....	III	Sardine aus der Dose »à la française« .....	127
Lachs-»Tataki« mit Limetten-Miso-Mayo		Schlemmerfilet alte Schule .....	129
und scharfem Gurkensalat .....	207	Spaghetti mit Blattspinat, Buttermakrele	
Lachs-Tatar-Burger .....	209	und wachweichem Ei .....	359
Louisiana Hot Fish Sandwich .....	327	Spaghetti Vongole mit Knoblauch, Spinat	
Miso-Ramen mit Lachs .....	119	und Petersilie .....	249
Muscheln in Petersilienbutter auf gerösteter		Spitzkohl-Pfannenomelette mit Speck und	
Brioche .....	215	Krabben .....	250
Muscheln in Wein mit geröstetem		Teriyaki-Nudeln mit gebratenen	
Paprika-Fladenbrot .....	216	Garnelenbällchen .....	363
Muscheln und Krebse im Dillsud mit			
pikanter Mayonnaise .....	219	FLUSSKREBSE	
Neujahrsmorgen-Heringe .....	121	Muscheln und Krebse im Dillsud mit	
Norddeutsche Fischsuppe .....	331	pikanter Mayonnaise .....	219
Nordisches Lachs-Ceviche .....	123		
Oktopus-Reissalat mit Paprika,		FRÜHSTÜCK	
Kichererbsen und Ouzo .....	56	Frühstück in Abu Dhabi .....	91
Onigiri to go .....	333	Full English Breakfast .....	163
Portugiesischer Fisch .....	230	Neujahrsmorgen-Heringe .....	121
Pretty on Pink .....	59		
Räucherfischsalat mit Erbsenpüree		GARNELEN	
auf Röstbrot .....	232	Curry-Mais-Chowder mit Garnelen .....	85

Garnelen-Burger mit Wasabi-Sauce, knusprigem Speck und Honiggurken .....	92	Hähnchenherzen-Döner .....	389
Gegrillte Chili-Knoblauch-Garnelen mit gegrillter Vanille-Zuckermelone .....	99	Hähnchenherzen-Ragout .....	301
Honigmelonen-Gurkensalat mit Curry- Vinaigrette und gebratenen Garnelen .....	43	Hähnchenleber in Estragonbutter mit Petersilien-Couscous-Salat .....	303
Teriyaki-Nudeln mit gebratenen Garnelenbällchen .....	363	Hähnchenspieße mit Erdnussbutter- Chilisauce .....	305
		Hähnchen-Taco nach Art der Pekingente mit Mangosalsa .....	176
		Römisches Grillhähnchen .....	401
GEFLÜGEL		Schnelles Hähnchenschnitzel-Sandwich »Kimchi Style« .....	353
35 Minuten Weihnachten mit Ente, Kürbis und Rotkraut .....	375	Shiitake-Hähnchen mit Udon- Nudelsalat .....	247
Bánh mì Chicken & Egg .....	275	Zartes Huhn, wie im Chinarestaurant .....	267
Caesar Salad auf norddeutsche Art .....	82		
Caesar Salad mit Pulled Chicken .....	381	GLASNUDELN	
Chicken Hot Pot .....	151	Bánh pa tê sô – vietnamesische Hand- Pasteten .....	379
Chicken-»Teriyaki« mit Sesamdip und Schnittsalat .....	281	Glasnudeln indonesische Art .....	169
Chicken Wings mit Gemüse-Coleslaw ....	383	Pretty on Pink .....	59
Chicken Yassa .....	153		
Curry Chicken mit Mango-Zwiebel- Salat .....	386	GRAUPEN	
Die-Ostereier-müssen-weg-Salat .....	155	Perlgrauen-Blumenkohl-Risotto mit gebratenem Blumenkohl .....	398
Geröstetes Hähnchenfleisch auf japanisch gewürztem Reis .....	297		
Hähnchenbrust ungarisch .....	40		

# REGISTER

---

## GURKE

Lachs-»Tataki« mit Limetten-Miso-Mayo und scharfem Gurkensalat .....	207
Schmorgurken mit Eiern und Frühlings- zwiebelreis .....	407

## HACKFLEISCH

Fleischpflanzerl-Burger .....	161
Glasnudeln indonesische Art .....	169
Hamshuka .....	179
Pelmeni mal anders .....	229
Speck-Frikadellen mit Bier-Senfsauce und Spiegelei .....	411

## HEIDELBEEREN

Geröstetes Milchbrötchen mit Heidelbeeren und Vanillejoghurt .....	165
---	-----

## HONIGMELONE

Honigmelonen-Gurkensalat mit Curry- Vinaigrette und gebratenen Garnelen .....	43
--	----

## HUMMUS

Frühstück in Abu Dhabi .....	91
Hamshuka .....	179
Hummus mit Tomaten-Zwiebel-Salat .....	183

## INNEREIEIEN

Gebratene Kalbsbries-Schnitzel mit Morchel-Beurre-blanc .....	293
Hähnchenherzen-Döner .....	389
Hähnchenherzen-Ragout .....	301
Hähnchenleber in Estragonbutter mit Petersilien-Couscous-Salat .....	303
Kalbsbries mit Rührei auf Toast .....	309
Kalbsnieren in Portwein-Senfsauce auf Toast .....	195
Leber Asian Style .....	113
Leber Honolulu .....	323
Leber mit Feigen und Salbei .....	325
Rahm-Nieren mit Champignons auf Kartoffelstampf .....	339
Saure Nierle .....	351
Zungensalat .....	71
Zunge paniert, mit schneller Tatarsauce ....	371

## JOGHURT

Ingwerjoghurt mit Sommerbeeren und süßem Popcorn .....	48
Mango-Mandarinen-Trifle mit getränktem Honigkuchen .....	114
Schnelle Blaubeertörtchen mit griechischem Joghurt .....	61

## KALBFLEISCH

Gebratene Kalbsbries-Schnitzel mit Morchel-Beurre-blanc .....	293
Kalbsbries mit Rührei auf Toast .....	309
Kalbsnieren in Portwein-Senfsauce auf Toast .....	195
Kalbssteak in Estragon-Zitronenbutter mit Kirschtomaten-Basilikumsalat .....	51
Leber Asian Style .....	113
Leber Honolulu .....	323
Leber mit Feigen und Salbei .....	325
Mini-Wiener-Schnitzel mit Schnittlauch-Dip und marinierten Radieschen .....	397
Rahm-Nieren mit Champignons auf Kartoffelstampf .....	339
Saure Nierle .....	351
Würzfleisch .....	69
Zungensalat .....	71
Zunge paniert, mit schneller Tatarsauce ....	371

## KAPERN

Kabeljau-Bohnen-Salat mit Kapern und Kartoffeln .....	192
Kaltes Braten-Knusperschnitzel mit frittierten Kapern .....	197

## KARTOFFELN

Béchamel-Kartoffeln »Curry Zitrone« ....	276
Gänzlich falsche Grüne Sauce .....	290
Gebrannter Spitzkohl nach Thomas Bühner .....	95
Gelackte Affen .....	34
Hähnchenherzen-Ragout .....	301
Heringssalat mit Mango-Curry-Sauce zu heißen Kartoffeln .....	180
Kabeljau-Bohnen-Salat mit Kapern und Kartoffeln .....	192
Kartoffel-Fischcurry mit Kräutersalat .....	198
Lachs in Butter mit Grüner Sauce und neuen Kartoffeln .....	205
Leber Honolulu .....	323
Leber mit Feigen und Salbei .....	325
Rahm-Nieren mit Champignons auf Kartoffelstampf .....	339
Röstkartoffelsalat mit Radieschen, Walnusspaste und Boquerones .....	124
Rotschmierkäse Garniture .....	241
Šaltibarščiai – kühle Rote-Bete-Suppe ....	349
Sellerie-Kartoffel-Aligot .....	357

# REGISTER

---

## KÄSE

Alpenkäse-Schnitzel mit Thymian- bröseln .....	141
Butterbulgur mit Fetakäse und Nüssen .....	149
Italienische Spaghettini-Nester .....	391
Knusper-Auberginen-Double- Cheeseburger .....	312
Parmesanrisotto .....	225
Rotschmierkäse Garniture .....	241
Sellerie-Kartoffel-Aligot .....	357
Taco mit Chipotle-Tomatensalsa, Merguez und Ziegenfrischkäse .....	361
Zucchini-Gorgonzola-Quiche mit Pekan- nüssen .....	369

## KICHERERBSEN

Indische Pakoras mit Minzsauce .....	185
Kichererbsen-Wirsing-Eintopf »Jerez« .....	311
Portugiesischer Fisch .....	230
Sabich Sandwich .....	403

## KIMCHI

Gerösteter Blumenkohl mit Gurke und Rauchmandeln in Kimchi-Vinaigrette .....	100
Koreanischer Reisbandnudel-Salat .....	201

## Schnelles Hähnchenschnitzel-Sandwich

»Kimchi Style« .....	353
----------------------	-----

## KOHL

Gebrannter Spitzkohl nach Thomas Bühner .....	95
Grünkohl mit Kochwurst und Birne »en papillote« .....	298

## KOHLRABI

Chicken Wings mit Gemüse-Coleslaw ....	383
--	-----

## KRABBen

Béchamel-Kartoffeln »Curry Zitrone« .....	276
Die-Ostereier-müssen-weg-Salat .....	155
Spitzkohl-Pfannenomelette mit Speck und Krabben .....	250

## KÜRBIS

35 Minuten Weihnachten mit Ente, Kürbis und Rotkraut .....	375
Herbst-Minestrone .....	307
Kürbis-Apfel-Crumble mit Honigkuchen- bröseln und Limetten-Vanille-Creme .....	202
Kürbis-»Bratkartoffeln« mit Apfel, Perlzwie- beln, Pekannüssen und rohem Schinken ...	321

---

Safran-Kürbis aus dem Ofen mit gebratenen Pilzen .....	347
Schnippelsuppe .....	354

## LACHS

2 x 2-Minuten-Lachs auf Röstbrotstreifen mit Rôisseur-Mayonnaise .....	29
Asiatischer Spargelsalat mit Reisnudeln und Räucherlachs .....	143
Avocado-Lachs-Sashimi mit Sesam-Mayo und warmem Basmatireis .....	376
Chawamushi – japanischer Eierstich .....	279
Die-Ostereier-müssen-weg-Salat .....	155
Japanische Dashi-Bowl mit falschem Dashi .....	189
Knusperlachs auf Wasabi-Salat .....	315
Lachs in Butter mit Grüner Sauce und neuen Kartoffeln .....	205
Lachssalat mit Radieschen und Gurke in Orangenvinaigrette .....	111
Lachs-»Tataki« mit Limetten-Miso-Mayo und scharfem Gurkensalat .....	207
Lachs-Tatar-Burger .....	209
Linsensuppe mit warmem Räucherlachs und Meerrettich .....	393
Louisiana Hot Fish Sandwich .....	327

Miso-Ramen mit Lachs .....	119
Nordisches Lachs-Ceviche .....	123

## LAMMFLEISCH

Griechische Lammkoteletts .....	171
Griechische Nudeln mit Lamm .....	172

## LINSEN

Linsensuppe mit warmem Räucherlachs und Meerrettich .....	393
Red Curry Eggs .....	341
Rüben & Wurzeln mit grünen Linsen in Senfrahm .....	344

## MANDARINEN

Mango-Mandarinen-Trifle mit getränktem Honigkuchen .....	114
---	-----

## MANGOS

Curry Chicken mit Mango-Zwiebel- Salat .....	386
Hähnchen-Taco nach Art der Pekingente mit Mangosalsa .....	176
Heringssalat mit Mango-Curry-Sauce zu heißen Kartoffeln .....	180

# REGISTER

---

Mango-Mandarinen-Trifle mit getränktem Honigkuchen .....	114	Schnippelsuppe .....	354
Thai-Roastbeef-Salat .....	256	MUSCHELN	
MELONEN		Muscheln in Petersilienbutter auf gerösteter Brioche .....	215
Gegrillte Chili-Knoblauch-Garnelen mit gegrillter Vanille-Zuckermelone .....	99	Muscheln in Wein mit geröstetem Paprika-Fladenbrot .....	216
Griechischer Wassermelonensalat mit luftgetrocknetem Schinken und Fetakäse ...	38	Muscheln und Krebse im Dillsud mit pikanter Mayonnaise .....	219
Honigmelonen-Gurkensalat mit Curry-Vinaigrette und gebratenen Garnelen .....	43	Spaghetti Vongole mit Knoblauch, Spinat und Petersilie .....	249
Miso		OKTOPUS	
Grüner Spargel Miso-Mayo mit wachsw weichem Ei .....	103	Oktopus-Reissalat mit Paprika, Kichererbsen und Ouzo .....	56
Grüner Spargel mit gezupftem Saibling und Curry-Miso .....	104	PASTA	
Lauch-Miso-Spaghetti .....	53	Asiatischer Spargelsalat mit Reisnudeln und Räucherlachs .....	143
Miso-Ramen mit Lachs .....	119	Griechische Nudeln mit Lamm .....	172
MÖHREN		Italienische Spaghettini-Nester .....	391
Chicken Wings mit Gemüse-Coleslaw ....	383	Japanische Dashi-Bowl mit falschem Dashi .....	189
Junge Möhren und Radieschen mit Bratwurst und Meerrettich .....	191	Koreanischer Reisbandnudel-Salat .....	201
Rüben & Wurzeln mit grünen Linsen in Senfrahm .....	344	Lauch-Miso-Spaghetti .....	53
		Maultaschensuppe für Eilige .....	117

Meatball Marinara mit Aubergine .....	394	Schnippelsuppe .....	354
Miso-Ramen mit Lachs .....	119		
Nummer 8 (mit gebackenem Tofu und scharf) .....	223	PFLAUMEN	
Pasta c'anciova mit Sardellen und Knusper- bröseln .....	227	Falsche Friesentorte .....	158
Pelmeni mal anders .....	229	Matcha-Teecreme mit Pflaumen und gerösteten Mandeln .....	54
Shiitake-Hähnchen mit Udon- Nudelsalat .....	247	Süße Nudeln mit Pflaumenkompott .....	64
Spaghetti mit Blattspinat, Buttermakrele und wachswweichem Ei .....	359	Süßer Quark mit geschmorten Pflaumen, Baiserbruch und Honigkuchenbröseln .....	135
Spaghetti Vongole mit Knoblauch, Spinat und Petersilie .....	249	Warme Vanille-Milchnudeln mit kühlem Pflaumenkompott .....	263
Süße Nudeln mit Pflaumenkompott .....	64		
Tagliatelle mit Erbsen und Kopfsalat .....	137	PILZE	
Teriyaki-Nudeln mit gebratenen Garnelen- bällchen .....	363	Jägerschnitzel mit Champignons in Stein- pilzrahm .....	187
Udon-Nudelsalat mit Eiern, Miso- Vinaigrette, Frühlingszwiebeln, gehackten Erdnüssen und Koriander .....	367	Knusprige Yufka-Pilzpäckchen mit Sauer- rahm und Roter Bete .....	317
Warme Vanille-Milchnudeln mit kühlem Pflaumenkompott .....	263	Mushroom Macarons .....	221
		Rahm-Nieren mit Champignons auf Kartoffelstampf .....	339
PASTINAKEN		Safran-Kürbis aus dem Ofen mit gebratenen Pilzen .....	347
Merguez mit Pastinaken-Rote-Bete- Hummus .....	328	Schneller Schweinerollbraten aus der Pfanne .....	245
		Shiitake-Hähnchen mit Udon- Nudelsalat .....	247

# REGISTER

---

<b>PUFFER</b>		Leber Asian Style .....	113
Dorayaki .....	285	Oktopus-Reissalat mit Paprika, Kichererbsen und Ouzo .....	56
Tandoori-Puffer .....	415	Onigiri to go .....	333
<b>QUARK</b>		Parmesanrisotto .....	225
Süßer Quark mit geschmorten Pflaumen, Baiserbruch und Honigkuchenbröseln .....	135	Schmorgurken mit Eiern und Frühlings- zwiebelreis .....	407
		Zartes Huhn, wie im Chinarestaurant .....	267
<b>RADIESCHEN</b>			
Mini-Wiener-Schnitzel mit Schnittlauch- Dip und marinierten Radieschen .....	397	<b>REISNUDELN</b>	
		Koreanischer Reisbandnudel-Salat .....	201
<b>RAGOUTS</b>			
Würzfleisch .....	69	<b>RINDFLEISCH</b>	
		Beef-Tatar-Burger .....	146
<b>REIS</b>		Bulgogi mit Basmati-Sesam-Reis .....	80
Avocado-Lachs-Sashimi mit Sesam-Mayo und warmem Basmatireis .....	376	Bulgur Pilav .....	33
Avocado mit Ei auf kreolischem Reis .....	272	Koreanischer Reisbandnudel-Salat .....	201
Bulgogi mit Basmati-Sesam-Reis .....	80	Roastbeef-Stulle mit marokkanischem Coleslaw .....	235
Chicken Yassa .....	153	Sellerie-Kartoffel-Aligot .....	357
Dorsch mit Kresse-Senfsauce .....	87	Summer Rolls mit Steakstreifen, Sprossen, Ingwerkraut und Koriander .....	412
Geröstetes Hähnchenfleisch auf japanisch gewürztem Reis .....	297	Thai-Roastbeef-Salat .....	256
Grüner Curry-Reissalat .....	175	<b>RISOTTO</b>	
Hähnchenbrust ungarisch .....	40	Parmesanrisotto .....	225

Perlgrauen-Blumenkohl-Risotto mit gebratenem Blumenkohl .....	398
Saltimbocca vom Hirsch .....	405

#### ROSENKOHL

Rosenkohl-Tempura mit Rote-Bete-Ingwer- Salat .....	237
--	-----

#### ROTE BETE

Curry-Senf-Eier mit Rote-Bete-Salat .....	282
Knusprige Yufka-Pilzpäckchen mit Sauer- rahm und Roter Bete .....	317
Merguez mit Pastinaken-Rote-Bete- Hummus .....	328
Rosenkohl-Tempura mit Rote-Bete-Ingwer- Salat .....	237
Rote-Bete-Schoko-Muffin mit »gewürzter« Vanilleeis-Sauce .....	238
Šaltibarščiai – kühle Rote-Bete-Suppe .....	349

#### ROTKOHL

Roastbeef-Stulle mit marokkanischem Coleslaw .....	235
Sabich Sandwich .....	403

#### SALATE

Asiatischer Spargelsalat mit Reisnudeln und Räucherlachs .....	143
Brotzeitsülzensalat .....	78
Caesar Salad auf norddeutsche Art .....	82
Caesar Salad mit Pulled Chicken .....	381
Chicken Wings mit Gemüse-Coleslaw ....	383
Curry Chicken mit Mango-Zwiebel- Salat .....	386
Die-Ostereier-müssen-weg-Salat .....	155
Dorsch mit Kresse-Senfsauce .....	87
Französischer Eiersalat mit grünem Spargel und Bayonne-Schinken .....	287
Geschmorter Auberginen-Tomatensalat ...	166
Griechischer Wassermelonensalat mit luftgetrocknetem Schinken und Fetakäse ...	38
Grüner Curry-Reissalat .....	175
Heringssalat mit Mango-Curry-Sauce zu heißen Kartoffeln .....	180
Honigmelonen-Gurkensalat mit Curry- Vinaigrette und gebratenen Garnelen .....	43
Hummus mit Tomaten-Zwiebel-Salat .....	183
Jahreswechsel-Hangover-Salat .....	106
Kabeljau-Bohnen-Salat mit Kapern und Kartoffeln .....	192
Knusperlachs auf Wasabi-Salat .....	315

# REGISTER

Königlicher Gemüsesalat .....	318	Roastbeef-Stulle mit marokkanischem	
Koreanischer Reisbandnudel-Salat .....	201	Coleslaw .....	235
Lachssalat mit Radieschen und Gurke in		Sabich Sandwich .....	403
Orangenvinaigrette .....	III	Schnelles Hähnchenschnitzel-Sandwich	
Oktopus-Reissalat mit Paprika, Kichererbsen		»Kimchi Style« .....	353
und Ouzo .....	56		
Räucherfischsalat mit Erbsenpüree auf		SARDELLEN	
Röstbrot .....	232	Pasta c'anciova mit Sardellen und Knusper-	
Röstkartoffelsalat mit Radieschen, Walnuss-		bröseln .....	227
paste und Boquerones .....	124	Röstkartoffelsalat mit Radieschen, Walnuss-	
Salat von geröstetem Blumenkohl mit		paste und Boquerones .....	124
Pinienkernen und Granatapfel .....	242		
Thai-Roastbeef-Salat .....	256	SARDINEN	
Udon-Nudelsalat mit Eiern, Miso-		Sardine aus der Dose »à la française« .....	127
Vinaigrette, Frühlingszwiebeln, gehackten			
Erdnüssen und Koriander .....	367	SAUERKRAUT	
Wirsingsalat .....	265	Hütteneintopf .....	47
Zungensalat .....	71	Paprikatopf mit Sauerkraut und	
		Salsiccia .....	335
SANDWICHES			
Bánh mì Chicken & Egg .....	275	SCHWEINEFLEISCH	
BLT (Bacon, Lettuce & Tomato) .....	31	Alpenkäse-Schnitzel mit Thymian-	
Cuban Sandwich .....	384	bröseln .....	141
Hähnchenherzen-Döner .....	389	Bánh pa tè sô – vietnamesische Hand-	
Louisiana Hot Fish Sandwich .....	327	Pasteten .....	379

Jägerschnitzel mit Champignons in Steinpilzrahm .....	187	Grüner Spargel mit gezipftem Saibling und Curry-Miso .....	104
Kaltes Braten-Knusperschnitzel mit frittierten Kapern .....	197	Mushroom Macarons .....	221
Schlesisches Himmelreich .....	131	SPINAT	
Schneller Schweinerollbraten aus der Pfanne .....	245	Italienische Spaghettini-Nester .....	391
Tonkatsu .....	364	Japanisches Rührei mit zweimal Spinat ....	109
SELLERIE		Schlemmerfilet alte Schule .....	129
Sellerie-Kartoffel-Aligot .....	357	Spaghetti mit Blattspinat, Buttermakrele und wachswweichem Ei .....	359
Sellerie-Samtsuppe mit Bacon, Stauden- sellerie und rohem Apfel .....	408	Spaghetti Vongole mit Knoblauch, Spinat und Petersilie .....	249
SPARGEL		SPITZKOHL	
Asiatischer Spargelsalat mit Reisnudeln und Räucherlachs .....	143	Chicken Wings mit Gemüse-Coleslaw ....	383
Französischer Eiersalat mit grünem Spargel und Bayonne-Schinken .....	287	Gebrannter Spitzkohl nach Thomas Bühner .....	95
Gebratene Kalbsbries-Schnitzel mit Morchel-Beurre-blanc .....	293	Hähnchenherzen-Döner .....	389
Gebratener Spargel Thai-Style mit Rührei und Cashewnüssen .....	294	Spitzkohl-Pfannenomelette mit Speck und Krabben .....	250
Grüner Spargel Miso-Mayo mit wachs- weichem Ei .....	103	Summer Rolls mit Steakstreifen, Sprossen, Ingwerkraut und Koriander .....	412
		Tonkatsu .....	364
		SUPPEN	
		Chicken Hot Pot .....	151

# REGISTER

---

Herbst-Minestrone .....	307	Geröstetes Milchbrötchen mit Heidelbeeren und Vanillejoghurt .....	165
Japanische Dashi-Bowl mit falschem Dashi .....	189	Gogol Mogol – baltisches Zucker-Ei .....	37
Linsensuppe mit warmem Räucherlachs und Meerrettich .....	393	Ingwerjoghurt mit Sommerbeeren und süßem Popcorn .....	48
Maultaschensuppe für Eilige .....	117	Kürbis-Apfel-Crumble mit Honig- kuchenbröseln und Limetten-Vanille- Creme .....	202
Miso-Ramen mit Lachs .....	119	Luftige Schneeklößchen auf heißen Blau- beeren .....	211
Norddeutsche Fischsuppe .....	331	Mango-Mandarinen-Trifle mit getränktem Honigkuchen .....	114
Šaltibarščiai – kühle Rote-Bete-Suppe .....	349	Marinierte Zitrusfrüchte mit Estragon, Vanille-Schmand und Madeleines .....	213
Schnippelsuppe .....	354	Matcha-Teecreme mit Pflaumen und gerösteten Mandeln .....	54
Sellerie-Samtsuppe mit Bacon, Stauden- sellerie und rohem Apfel .....	408	Rote-Bete-Schoko-Muffin mit »gewürzter« Vanilleeis-Sauce .....	238
Wantan-Suppe »dekonstruiert« .....	260	Schnelle Blaubeertörtchen mit griechischem Joghurt .....	61
SÜSSSPEISEN		Seidentofu mit Ingwer-Honig-Sirup und Früchten .....	63
Apfel-Lebkuchen-Crumble mit Blaubeeren und Vanille-Aprikosen-Sahne .....	271	Süße Nudeln mit Pflaumenkompott .....	64
Bananen-Curry-»Muffins« mit Pekannüssen und Sauerrahm .....	145	Süßer Grießbrei mit Birnen, Bier und Speck-Karamell .....	253
Dorayaki .....	285	Süßer Maisgrießbrei mit Blaubeeren .....	132
Erdbeer-Cookies-Cheesecake aus dem Glas .....	157		
Falsche Friesentorte .....	158		
Gebratene Bananen mit Salz-Karamell und Maracuja .....	97		

Süßer Quark mit geschmorten Pflaumen, Baiserbruch und Honigkuchenbröseln .....	135
Süße Zopfbrotstulle mit Frischkäse und Erdbeeren .....	66
Vanillepudding-Würfel mit Erdbeer- sauce .....	258
Warme Vanille-Milchnudeln mit kühlem Pflaumenkompott .....	263
Zwieback-Mini-Kuchen mit Schmandcreme und Beeren .....	73

#### TACOS

Hähnchen-Taco nach Art der Pekingente mit Mangosalsa .....	176
Taco mit Chipotle-Tomatensalsa, Merguez und Ziegenfrischkäse .....	361

#### TOFU

Matcha-Teecreme mit Pflaumen und gerösteten Mandeln .....	54
Nummer 8 (mit gebackenem Tofu und scharf) .....	223
Seidentofu mit Ingwer-Honig-Sirup und Früchten .....	63

#### TOMATEN

Geschmorter Auberginen-Tomatensalat ...	166
Hummus mit Tomaten-Zwiebel-Salat .....	183
Kichererbsen-Wirsing-Eintopf »Jerez« .....	311
Pasta c'anciova mit Sardellen und Knusper- bröseln .....	227
Taco mit Chipotle-Tomatensalsa, Merguez und Ziegenfrischkäse .....	361

#### VEGETARISCH

Apfel-Lebkuchen-Crumble mit Blaubeeren und Vanille-Aprikosen-Sahne .....	271
Bananen-Curry-»Muffins« mit Pekannüssen und Sauerrahm .....	145
Butterbulgur mit Fetakäse und Nüssen .....	149
Curry-Senf-Eier mit Rote-Bete-Salat .....	282
Dorayaki .....	285
Eier in Currysauce mit Rote-Bete-Chips ...	89
Erdbeer-Cookies-Cheesecake aus dem Glas .....	157
Falsche Friesentorte .....	158
Frühstück in Abu Dhabi .....	91
Ganzer Blumenkohl mit Kokosmilch-Curry- sauce, gehacktem Ei und Erdnüssen .....	289
Gebrannter Spitzkohl nach Thomas Bühner .....	95

# REGISTER

---

Gebratene Bananen mit Salz-Karamell und Maracuja .....	97	Luftige Schneeklößchen auf heißen Blaubeeren .....	211
Gebratener Spargel Thai-Style mit Rührei und Cashewnüssen .....	294	Mango-Mandarinen-Trifle mit getränktem Honigkuchen .....	114
Gerösteter Blumenkohl mit Gurke und Rauchmandeln in Kimchi-Vinaigrette .....	100	Marinierte Zitrusfrüchte mit Estragon, Vanille-Schmand und Madeleines .....	213
Geröstetes Milchbrötchen mit Heidelbeeren und Vanillejoghurt .....	165	Matcha-Teecreme mit Pflaumen und gerösteten Mandeln .....	54
Geschmorter Auberginen-Tomatensalat ...	166	Nummer 8 (mit gebackenem Tofu und scharf) .....	223
Gogol Mogol – baltisches Zucker-Ei .....	37	Perlgrauen-Blumennkohl-Risotto mit gebratenem Blumenkohl .....	398
Grüner Curry-Reissalat .....	175	Rosenkohl-Tempura mit Rote-Bete-Ingwer-Salat .....	237
Grüner Spargel Miso-Mayo mit wachweichem Ei .....	103	Rote-Bete-Schoko-Muffin mit »gewürzter« Vanilleis-Sauce .....	238
Hummus mit Tomaten-Zwiebel-Salat .....	183	Rotschmierkäse Garniture .....	241
Indische Pakoras mit Minzsauce .....	185	Rüben & Wurzeln mit grünen Linsen in Senfrahm .....	344
Ingwerjoghurt mit Sommerbeeren und süßem Popcorn .....	48	Sabich Sandwich .....	403
Italienische Spaghettini-Nester .....	391	Safran-Kürbis aus dem Ofen mit gebratenen Pilzen .....	347
Japanisches Rührei mit zweimal Spinat ...	109	Salat von geröstetem Blumenkohl mit Pinienkernen und Granatapfel .....	242
Knusper-Auberginen-Double-Cheeseburger .....	312	Šaltibarščiai – kühle Rote-Bete-Suppe .....	349
Knusprige Yufka-Pilzpäckchen mit Sauerrahm und Roter Bete .....	317		
Kürbis-Apfel-Crumble mit Honigkuchenbröseln und Limetten-Vanille-Creme .....	202		
Lauch-Miso-Spaghetti .....	53		

---

Schmorgurken mit Eiern und Frühlings- zwiebelreis .....	407
Schnelle Blaubeertörtchen mit griechischem Joghurt .....	61
Seidentofu mit Ingwer-Honig-Sirup und Früchten .....	63
Süße Nudeln mit Pflaumenkompott .....	64
Süßer Maisgrießbrei mit Blaubeeren .....	132
Süßer Quark mit geschmorten Pflaumen, Baiserbruch und Honigkuchenbröseln .....	135
Süße Zopfbrotstulle mit Frischkäse und Erdbeeren .....	66
Tagliatelle mit Erbsen und Kopfsalat .....	137
Tamagoyaki .....	255
Tandoori-Puffer .....	415
Vanillepudding-Würfel mit Erdbeersauce ...	258
Warme Vanille-Milchnudeln mit kühlem Pflaumenkompott .....	263
Wirsingsalat .....	265
Zucchini-Gorgonzola-Quiche mit Pekan- nüssen .....	369
Zwieback-Mini-Kuchen mit Schmand- creme und Beeren .....	73
WILD	
Saltimbocca vom Hirsch .....	405

## WIRSING

Kichererbsen-Wirsing-Eintopf »Jerez« .....	311
Wirsingsalat .....	265

## WURST

Gänzlich falsche Grüne Sauce .....	290
Grünkohl mit Kochwurst und Birne »en papillote« .....	298
Hot-Dog-Style Bratwurst-Wrap .....	44
Hütteneintopf .....	47
Kichererbsen-Wirsing-Eintopf »Jerez« .....	311
Pasta Lisboa .....	336
Schnippelsuppe .....	354

## YUFKA

Knusperlachs auf Wasabi-Salat .....	315
Knusprige Yufka-Pilzpäckchen mit Sauer- rahm und Roter Bete .....	317

## ZIEGENKÄSE

Tagliatelle mit Erbsen und Kopfsalat .....	137
--	-----

## ZUCCHINI

Zucchini-Gorgonzola-Quiche mit Pekan- nüssen .....	369
---	-----

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