

STEFFEN HENSSLER

HENSSLERS SCHNELLE NUMMER. 2

Das geilste Kochbuch
der Welt

ÜBER 100 EXKLUSIVE
REZEPTE
MIT VIDEO



GRÄFE
UND
UNZER

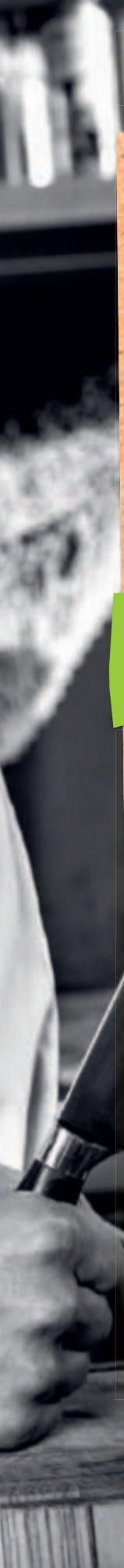


**SCHNELLE
NUMMER.**





Darum!



Maximal **5** Zutaten*

* Der Rest kommt aus der Vorratskammer.

Fertig in **15** Minuten

VIDEO
mit Anleitung oder
Tipps & Tricks zu jedem Rezept



**SCHNELLE
NUMMER.2**

~~VORWORT~~

Liest eh keiner!



Lieber Video gucken!

05 VORWORT
08 VORRATSKAMMER

BROT

- 14 Knuspriges Mettbrötchen „Teriyaki Style“
- 16 Lauwarmer Salami-Croque
- ✕ 18 Grilled Cheese-Sandwich
- ✕ 20 Tomaten-Mandel-Dip
- ✕ 20 Avocado-Mayonnaise
- ✕ 22 Fetacreme
- ✕ 22 Rote-Bete-Hummus
- 24 Avocado-Ziegenkäse-Stulle
- 26 Gefüllte Antipasti-Brottasche
- ✕ 28 Käsebrod de luxe
- 30 Gebratener Semmelknödel mit Forellencreme
- 32 Toast Hawaii 2.0
- 34 Spargel-Ciabatta mit krossem Speck

SALATE & SUPPEN

- ✕ 40 Avocado-Carpaccio mit heißem Olivenöl
- ✕ 42 Geeister Feta-Melonen-Salat
- ✕ 44 Spitz-Coleslaw
- 46 Bratkartoffel-Speck-Salat mit Pesto
- 48 Scharfer Garnelensalat
- ✕ 50 Honig-Senf-Dressing
- ✕ 50 Zitronen-Pfeffer-Dressing
- ✕ 52 Spicy Lemon-Dressing
- ✕ 52 Apfel-Birnen-Dressing
- 54 Shiitake-Brühe mit Rindfleisch
- ✕ 56 Rote Paprika-Linsen-Suppe
- ✕ 58 Parmesan-Zucchini-Suppe
- 60 Reismudel-Garnelen-Suppe im Glas

FISCH & MEERESFRÜCHTE

- 66 Flammkuchen mit Lachs-Sashimi
- 68 Ceviche vom Loup de Mer
- 70 Italienische Garnelen-Brot-Pfanne
- 72 Gegrilltes Doraden-Sashimi
- 74 Das leckerste Fischbrötchen der Welt
- 76 Malediven-Tuna
- 78 Pfannencurry mit Garnelen und Zucchini
- 80 Kabeljau im Kartoffelmantel mit Gurkensalat
- 82 Galette mit Lachs und Artischockensalat
- 84 Marinierter Thunfisch mit gebratener Avocado
- 86 Ofen-Zander auf Zucchini-Carpaccio

GEMÜSE

- ✕ 92 Glasierte Bundmöhren aus dem Ofen
- ✕ 94 Shakshuka
- 96 Zucchini-Speck-Gröstl
- ✕ 98 Der beste Maiskolben der Welt
- ✕ 100 Geschmorter Feta-Tomaten-Topf
- ✕ 102 Ofen-Bete mit Burrata
- ✕ 104 Gegrillter Fenchel mit Joghurt und Petersilienöl
- ✕ 106 Gebratener Kohlrabi mit 6-Minuten-Ei
- ✕ 108 Avocado-Pommes
- ✕ 110 Gratiniertes Spinat „Italienische Art“
- ✕ 112 Barbecue-Gemüse mit Sauerkirschen
- ✕ 114 Brokkoli „Asia Style“

* *Vegetarisch*

FLEISCH

- 120 Rumpsteak „Greek Style“
- 122 Tandoori Chicken
- 124 Blätterteigpizza mit Salsiccia
- 126 Hawaii-Burger
- 128 Frittata mit Avocado und Speck
- 130 Lammkoteletts mit Senf-Dill-Gurken
- 132 Fruchtige Teriyaki-Hähnchen-Spieße
- 134 Rindercarpaccio mit Kapernbutter
- 136 Bayerische Bratwurstpfanne
- 138 Curry con Carne
- 140 Irish Stew
- 142 Gratiniertes Champignon-Rahmschnitzel
- 144 Käse-Schinken-Galette mit Spiegelei
- 146 Schweinefiletpfanne „Saltimbocca Art“
- 148 Beef Salad
- 150 Kürbis-Hack-Pfanne

PASTA

- 156 Spaghetti mit Räucherlachs
- 158 Spaghetti aus dem Parmesankorb ohne Parmesankorb
- 160 Sommerliche Thunfisch-Pasta
- ✕ 162 Tagliatelle mit Roquefort und Birne
- 164 Fusilli Diavolo Cremissimo
- 166 Teriyaki-Bratnudeln
- 168 Pasta alla Wodka
- ✕ 170 Käsespätzle
- 172 Pfannen-Bolognese
- 174 Orecchiette mit Salsiccia und Spinat
- 176 Pasta mit grünem Spargel und Speck
- 178 One-Pot-Pasta
- ✕ 180 Veggie-Bolo
- ✕ 182 Spaghetti mit Limette und Salbei

✕ VEGAN

- 188 Gebratene Süßkartoffeln aus dem Ofen
- 190 Veganer Burger 01
- 192 Veganer Burger 02
- 194 Kokos-Ratatouille
- 196 Kartoffel-Carpaccio aus dem Ofen
- 198 Lauwarmer Kürbis-Gurken-Salat
- 200 Seidentofu mit scharfem Sojasud
- 202 Auberginen-Curry mit Dattel-Bulgur
- 204 Bohnen-Pilz-Pfanne
- 206 Kurkuma-Mandel-Limo
- 206 Himbeer-Chili-Limo
- 208 Gurken-Limetten-Slush
- 208 Wassermelonen-Slush

✕ DESSERTS

- 214 Aprikosenröster
- 216 Arme Ritter de luxe
- 218 Blitz-Tiramisu
- 220 Knuspriger Mozzarella mit Ahornsirup
- 222 Sweet Dream
- 224 Nuss-Nougat-Mousse
- 226 Himbeereis mit weißer Schokolade
- 226 Balsamico-Zwetschgen-Eis mit Lebkuchen
- 228 Mango-Cheesecake-Eis
- 228 Kirsch-Bananen-Eis

234 REGISTER LESEZEICHEN

*Für eure
Top-10-Rezepte*





VORRATSKAMMER

Diese Grundzutaten sollten immer im Haus sein.

TROCKENPRODUKTE

Zucker
Mehl (Weizenmehl Type 405)
Paniermehl
Maisstärke
Gemüsebrühe/Gemüsebrühepulver
Puderzucker
Backkakao

MILCHPRODUKTE

Butter
Milch

ZWIEBEL & CO.

Zwiebeln (Küchenzwiebeln)
Rote Zwiebeln
Knoblauch

ÖL & ESSIG

Olivenöl
Rapsöl
Milder Weißweinessig
Dunkler Balsamico-Essig

GEWÜRZE

HSN Gewürzmix*
Salz
Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
Currypulver
Kümmel ganz
Muskat
Zimt

* Hensslers Schnelle Nummer Gewürzmix:
u.a. mit Paprikapulver, schwarzem Pfeffer, Knoblauch und Chilis

PROZENTIGES

Trockener Weißwein
Trockener Rotwein

SAUCEN & WÜRZMITTEL

Sojasauce
Teriyakisauce
Sriracha (scharfe ChilisaUCE)
Mittelscharfer Senf
Tomatenmark
Flüssiger Honig

*Teriyakisauce
selber machen?
Hier entlang:*



SCAN MICH

SONSTIGES

Küchenpapier
Backpapier
Frischhaltefolie
Alufolie
Holzspieße
Strohhalme



SCAN MICH

Die besten Gewürze, Öle und Saucen:

KNACKIG CREMIG,



ODER BABY?

**SALATE &
SUPPEN**

*Die Können nicht
nur Vorspeise!*



Schüsselerlebnis:)



Einen an der
Schüssel haben! →



*Sauber
gemacht!*



SCHARFER GARNELENSALAT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

10 Garnelen (ohne Kopf und Schale; 16/20)
1 Limette
½ Salatgurke
1 rote Chilischote
½ Bund Koriander *1/min*

Erklärung im Video!



AUS DEM VORRAT

Salz
1 EL Zucker
2 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel

Garnelen ca. 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen.
Anschließend abgießen und längs halbieren.

Limette auspressen. Gurke schälen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und die Gurke in dünne Halbmonde schneiden.

Für das Gurkendressing Gurkenkerne pürieren und mit Zucker, Limettensaft und Olivenöl verrühren. Mit Salz würzen.

Chili mit Kernen in feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Koriander grob hacken.

Garnelen, Gurkenscheiben, Chili, Zwiebel und Koriander mit dem Gurkendressing mischen und mit Salz abschmecken.

Hot, hot, hot!

Henssler macht's vor!



SCAN MICH



REISNUDEL-GARNELEN-SUPPE IM GLAS

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

150 g Reismudeln
10 Garnelen (ohne Kopf und Schale; 16/20)
2 kleine Karotten
½ Bund Koriander
80 g TK-Edamamekerne
15min (grüne Sojabohnen)



AUS DEM
VORRAT

Salz

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 TL Zucker

2 EL Sojasauce

1 EL Sriracha

(scharfe Chilisauce)

2 TL Gemüsebrühepulver

Reismudeln ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Während-
dessen Garnelen ca. 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen.

Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Korianderblätter
von den Stielen zupfen.

Garnelen abgießen. Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen.

Knoblauch schälen, fein reiben und mit Zucker, Sojasauce, Sriracha,
Brühepulver und 1 TL Salz zu einer Gewürzpaste verrühren.

Gewürzpaste auf zwei große Gläser oder Schüsseln verteilen.

Dann Nudeln, Garnelen, Karotten, Edamame, Zwiebel und
Koriander einschichten.

Jedes Glas mit 500 ml kochendem Wasser auffüllen, ca. 4 Minuten
ziehen lassen und anschließend verrühren.

Tipp:

Meal Prep leicht gemacht: Zutaten in zwei 1-Liter-Einmachgläser
mit Schraubdeckel füllen, einpacken und vor Ort ganz easy
mit heißem Wasser aufgießen!

*Henssler
macht's vor!*



SCAN MICH



GEILER TOFU- ERSATZ

FLEISCH

*Richtig
schön saftig!*

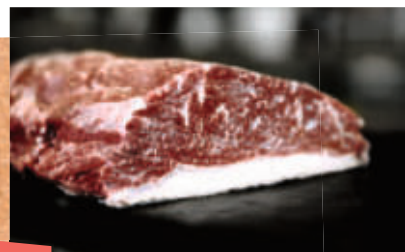


Jetzt gibt's Beef!



Einfach mal
brutzeln lassen! ↑





*In der Würze
liegt die Kürze!*

FRUCHTIGE TERIYAKI-HÄHNCHEN-SPIESSE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

2 EL **Kürbiskerne**
2 **Hähnchenbrustfilets** (à 140 g)
1/8 **Wassermelone** (250 g)
75 g **Feta**
1/2 Bund **Koriander** *15 min*



AUS DEM VORRAT

1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
150 ml Teriyakisauc

Kürbiskerne in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze
ca. 5 Minuten rösten.

Währenddessen Hähnchenbrustfilets längs halbieren und dann in
jeweils 12 Würfel schneiden. Zwiebel schälen, achteln und in die einzelnen
Blätter zerteilen. Hähnchenwürfel und Zwiebelblätter abwechselnd auf
4 Holzspieße stecken.

Kürbiskerne aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Rapsöl in
der noch heißen Pfanne erhitzen. Hähnchenspieße mit Salz und Pfeffer
würzen und im heißen Öl bei hoher Hitze von jeder Seite
ca. 3 Minuten braten.

In der Zwischenzeit Wassermelone schälen, eventuell entkernen und
in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Feta zerbröckeln.

Korianderblättchen von den Stielen zupfen und grob schneiden.

Rapsöl aus der Pfanne abgießen und die Hähnchenspieße mit Teriyakisauc
ablöschen. Sauce auf die Hälfte einkochen lassen. Hähnchenspieße auf
zwei Tellern anrichten und die Teriyakisauc über die Spieße gießen.
Melonenwürfel, Feta, Koriander und Kürbiskerne über den Hähnchen-
spießen verteilen.

*Henssler
macht's vor!*



SCAN MICH



CURRY CON CARNE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

500 g Rinderhack
1 Süßkartoffel (300 g)
8 Stangen grüner Spargel
500 ml Kokosmilch
½ Bund Dill 15min

*Curry ist
das neue Chili!*



AUS DEM VORRAT

4 EL Rapsöl
1 Zwiebel
Salz
1 EL Currypulver

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Rinderhack darin bei hoher Hitze ca. 3 Minuten stückig braten.

Währenddessen Süßkartoffel und Zwiebel schälen. Süßkartoffel in ca. 1 ½ cm große Würfel, Zwiebel in dünne Streifen schneiden.

Beides zum Hack in die Pfanne geben, mit Salz würzen und ca. 8 Minuten mitbraten.

Die unteren Enden vom Spargel großzügig abschneiden, die Stangen dritteln und nach ca. 8 Minuten zum Hack in die Pfanne geben. Currypulver darüberstreuen und alles nochmals ca. ½ Minute weiterbraten.

Kokosmilch dazugießen, kurz aufkochen und Sauce auf ca. zwei Drittel einkochen lassen. Curry mit Salz abschmecken und anrichten. Dillspitzen von den Stielen zupfen und auf dem Curry verteilen.

*Henssler
macht's vor! ↘*



SCAN MICH



WIE BEI MAMMA



HENSSLER!

PASTA

*Immer schön
al dente bleiben!*



TERIYAKI-BRATNUDELN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 EL **Sesam**
250 g **Mie-Nudeln**
2 rote **Spitzpaprika**
2 **Pak Choi**
4 **Frühlingszwiebeln**
12min



AUS DEM
VORRAT

Salz
4 EL Rapsöl
100 ml Teriyakisaucе
Pfeffer

Sesam in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze
ca. 3 Minuten rösten.

Mie-Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe
al dente garen.

In der Zwischenzeit Paprika putzen und in ca. ½ cm dünne Ringe
schneiden. Pak Choi putzen und vierteln. Frühlingszwiebeln putzen
und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Sesam aus der Pfanne
nehmen. Rapsöl in der Pfanne erhitzen. Gemüse darin bei hoher
Hitze ca. 2 Minuten braten.

Mie-Nudeln abgießen, abtropfen lassen und zum Gemüse in die
Pfanne geben. Alles ca. 3 Minuten weiterbraten. Mit Teriyakisaucе
ablöschen und gut durchschwenken. Bratnudeln mit Salz und Pfeffer
abschmecken, in zwei Schüsseln anrichten und mit Sesam bestreuen.

Sesam-Tipp:

Pfanne zwischendurch immer wieder gut rütteln,
damit die Samen gleichmäßig rösten und nicht anbrennen!

*Henssler
macht's vor!*



SCAN MICH



ORECCHIETTE MIT SALSICCIA UND SPINAT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

250 g **Orecchiette**
1 Knolle (250 g) **Fenchel**
1 rote **Peperoni**
3 **Fenchel-Salsicce** (italienische Bratwürste; à 60 g)
100 g **Babyspinat** *14 min*



AUS DEM
VORRAT

Salz
4 EL Olivenöl
Pfeffer

Orecchiette in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe fast al dente garen.

Fenchel putzen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Peperoni mit Kernen in dünne Ringe schneiden. Salsicce längs leicht einschneiden und das Wurstbrät in groben Stücken herauslösen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Wurstbrätstücke und Fenchel darin ca. 5 Minuten braten. Dann Peperoni mit in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Ca. 3 Minuten, bevor die Orecchiette al dente gekocht sind, 2 Kellen (ca. 200 ml) Nudelkochwasser zu Wurst und Fenchel in die Pfanne geben.

Orecchiette ca. 2 Minuten vor Ende der Kochzeit abgießen, abtropfen lassen und zusammen mit Spinat zur Salsiccia in die Pfanne geben. Nudeln in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten fertig garen und Spinat zusammenfallen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

*Henssler
macht's vor!*



SCAN MICH



EINFACH
WAS WE



MAL GLASSEN!

VEGAN

Alles ohne Kuh & Co.!



VEGANER BURGER *02*

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

250 g
mehligkochende

75 g

50 g

2 vegane

Kartoffeln
Himbeeren
Babyspinat
Burgerbrötchen

12min

*ohne Ei,
ohne Milch*

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.



**AUS DEM
VORRAT**

Salz
Pfeffer
4 EL Rapsöl
1 kleine rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 TL Weißweinessig

Kartoffeln gründlich abbürsten und waschen. Dann längs in ca. ½ cm dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4 Minuten braten.

Währenddessen Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Himbeeren verlesen und mit Zwiebelstreifen und Spinat in eine Schüssel geben. Salat mit Olivenöl und Essig marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Burgerbrötchen im heißen Ofen ca. 3 Minuten backen.

Kartoffeln auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kartoffelscheiben auf den unteren Brötchenhälften verteilen, dann Salat darauf anrichten und zum Schluss die oberen Brötchenhälften daraufsetzen.

*Henssler
macht's vor!*



SCAN MICH



LAUWARMER KÜRBIS-GURKEN-SALAT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

3 EL Kürbiskerne
250 g Hokkaido-Kürbis
1 Salatgurke
3 EL getrocknete Cranberrys
50 g Rucola *11min*



AUS DEM VORRAT

4 EL Rapsöl

Salz

Pfeffer

1 TL Zucker

2 EL Sojasauce

2 EL Weißweinessig

Kürbiskerne in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten rösten.

Parallel dazu Kürbis entkernen und samt Schale in dünne Spalten schneiden. Kürbiskerne aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2 EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen. Kürbisspalten darin bei hoher Hitze ca. 5 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Enden der Gurke abschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Sparschäler in Streifen rundherum längs abschälen, bis nur noch das Kerngehäuse übrig bleibt. Cranberrys grob hacken.

Kürbisspalten mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben. Gurke, Cranberrys und Rucola zufügen. Alles mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und 2 EL Rapsöl, Sojasauce und Essig dazugießen. Salat gut mischen, auf zwei Tellern anrichten und Kürbiskerne darüberstreuen.

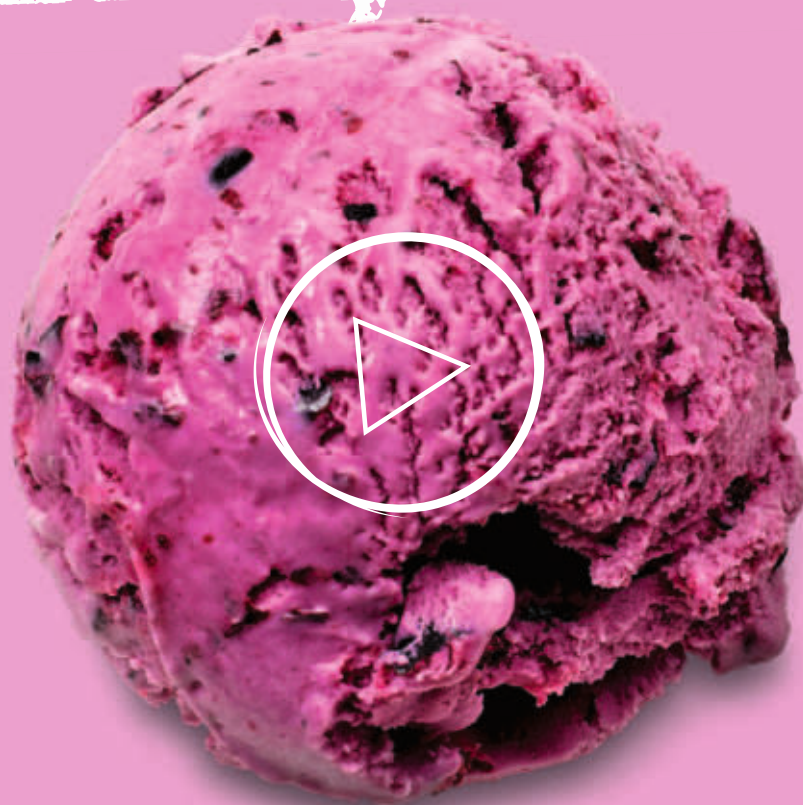
Henssler macht's vor!



SCAN MICH



NA, IHR



SÜSSEN?

DESSERTS



Finale, oh-oh!



Letzte Runde!



Beerenstark!

Ice Ice Baby!



SWEET DREAM

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

200 g **TK-Mangowürfel**
100 g **Friskkäse**
70 g **Sahne**
100 g **Magerquark**
100 g **Kekse** (z.B. Spekulatius oder Butterkekse)
9min



AUS DEM
VORRAT

4 EL Zucker

Mangowürfel, 2 EL Zucker und 50 ml Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Friskkäse, Sahne, Quark und 2 EL Zucker in eine Schüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts zu einer festen Creme aufschlagen.

Mangowürfel mit einem Stabmixer zu einem feinen Fruchtmark pürieren.

*Haste mal'n
Fruchtmark?*

Kekse grob zerbrechen. Friskkäsecreme, Fruchtmark und Kekse im Wechsel in zwei Gläser (à ca. 350 ml Inhalt) schichten, dabei mit Friskkäsecreme und Fruchtmark abschließen.

*Henssler
macht's vor:)*



SCAN MICH



IMPRESSUM

Originalausgabe 2022 © Hensslers Schnelle Nummer GmbH
Originaltitel: Das geilste Kochbuch der Welt

Für diese Ausgabe © 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München
Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

GRÄFE
UND
UNZER

ISBN 978-3-8338-8851-9
1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Simone Kohl
Redaktion: Stefanie Farber
Rezepte: Steffen Henssler, Tobias Frerks, Stefanie Farber
Rezeptlektorat: Volker Eggers
Korrektur: Julia Voigtländer
Food-Styling: Steffen Henssler, Tobias Frerks, Sandro Rotzoll
Umschlaggestaltung: Ki36 Editorial Design, München, Bettina Stickel
Designkonzept und Innenlayout: Elbstern Kreativagentur GmbH, ArtDirektion: Benjamin Pabst
Coverfoto und Fotografie: Frank von Wieding
Weitere Fotos: Einband & S. 1–239 – Kraftkarton-Beschilderung: Elena Polovinko/Shutterstock.com;
S. 8 & Rezeptseiten – Icon Vorratskammer: Mr_North/Shutterstock.com; S. 8 – Knoblauch: JIANG HONGYAN/Shutterstock.com, Pfefferstreuer: Alineofcolor/Shutterstock.com; S. 9 – Sojasauce: AlenKadr/Shutterstock.com,
Milchflasche: Madlen/Shutterstock.com, rote Zwiebeln: Bukhta Yurii/Shutterstock.com; S. 10 – Brot: Oksana Mizina/Shutterstock.com; S. 13 – Brotschnitt: Master1305/Shutterstock.com; S. 37 – Mischung verschiedener Salate: Africa Studio/Shutterstock.com; S. 38/39 – Salat waschen: Wavebreak Media/Shutterstock.com,
Avocado: Lazartivan/Shutterstock.com; S. 62/63 – Fisch: Spalnic/Shutterstock.com; S. 64/65 – Fischschuppen: Gunay Abbas/Shutterstock.com, Close-up Fischfilet und Hand: GRAFstock/Shutterstock.com; S. 88 – Grünes Gemüse: Aleksey Khoruzhenko/Shutterstock.com; S. 89 – Green Kale: StudioPhotoDFlorez/Shutterstock.com; S. 90/91 – unterschiedliche Arten von Kohl: Karavona/Shutterstock.com, Fenchel: TYSB/Shutterstock.com; S. 116 – Porterhouse-Steak: Paul Sirisalee/Shutterstock.com; S. 118 – Steffen Henssler mit Pfanne (oben links): Philipp Rathmer, rohes Rindfleisch-Steak: Kosmogenez/Shutterstock.com; S. 119 – Salz: Scream band/Shutterstock.com, Knoblauch: Anoeska Vermeij/Shutterstock.com; S. 152/153 – Spaghetti in Herzform: Melica/Shutterstock.com; S. 154 – Spaghetti auf Kelle: Oriol Castelló Arroyo/Westend61 on Offset, Pastapfanne: Anton Chernov/Shutterstock.com; S. 155 – 2 Schalen mit geriebenem Parmesan-Käse: Katrinshine/Shutterstock.com, Käse auf schwarzem Untergrund: Hortimages/Shutterstock.com; S. 184 – Aubergine: Yurchyks/Shutterstock.com; S. 186 – Kartoffeln schneiden: Jo Kirchherr/Westend61 on Offset, Süßkartoffeln: foodandcook/Shutterstock.com; S. 210/211 – Eis: MaraZe/Shutterstock.com; S. 212/213 – Eis: Visnja Sesum Images; S. 232/233 – Gewürze und Ofenhandschuhe: Oliver Reimer; Nachsatz – Brotschnitt (letzte Zeile, 2. Bild v. l.): Master1305/Shutterstock.com
Herstellung: Markus Plötz
Druck: Firmengruppe Appl, aprinta, Wemding
Bindung: konzella, Pfarrkirchen

Umwelthinweis: Dieses Buch ist auf PEFC-zertifiziertem Papier gedruckt. PEFC garantiert, dass Holz- und Papierprodukte aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern stammen.
Die GU-Homepage finden Sie unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



YouTube: Hensslers Schnelle Nummer
Facebook: Steffen Henssler
Instagram: steffen_henssler
TicTok: hensslersschnellenummer
www.hensslers-schnelle-nummer.de

**VOLL AUF
DIE 15!**

HEISSHUNGER AUF DIE SCHNELLE NUMMER?

Die drei wichtigsten Zutaten für alle, die im Alltag richtig lecker und gesund kochen wollen, aber wenig Zeit haben: kreativ, unkompliziert und einfach. Steffen Henssler zeigt mit den neuen Rezepten aus seinem Social-Media-Erfolgsformat »Schnelle Nummer«, wie mit nur 5 Zutaten und in maximal 15 Minuten alle satt und glücklich werden. Von einfachen Fleischgerichten, über Fisch, Meeresfrüchte und Pasta bis hin zu Brotrezepten und leckeren Vegan-Ideen finden sich in Hensslers schnelle Nummer 2 abwechslungsreiche Lieblingsrezepte, die blitzschnell fertig sind. Einfach wunschlos glücklich loskochen mit dem »geilsten Kochbuch der Welt«!

**5 VOR
FERTIG!**



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-8851-9

