HENSSLERS SCHNELLE NUMMER

STEFFEN HENSSLER

100 neue Rezepte zum Erfolgsformat

HENSSLER SCHNELLE NUMMER.

GRÄFE UND UNZER

HENSSLERS SCHNELLE NUMMER

100 neue Rezepte zum Erfolgsformat

STEFFEN HENSSLER

HENSSLERS SCHNELLE NUMMER

100 neue Rezepte zum Erfolgsformat

INHALT

Vorwort 6
Basisrezept Teriyakisauce 8

KARTOFFELN

Kartoffelrösti mit Tomate und Mozzarella . . 12
Kartoffelrösti mit Lachstatar 14
Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Zucchini 16
Italienischer Kartoffel-Bohnen-Stampf 18
Kartoffel-Kürbis-Stampf 20
Griechisches Bauernomelett 22
Kartoffel-Paprika-Gemüse mit Pinienkernen 24
Bratkartoffeln mit Speck und Zucchini 26
Frittata Frutti di Mare 28
Kartoffelsalat mit Apfel und saurer Sahne . . . 30
Kartoffel-Meerrettich-Eintopf 32

FISCH & MEERESFRÜCHTE

Hamburger Pannfisch mit Senfsauce 36
Lachs-Sashimi mit heißem Olivenöl und Fenchel 38
Black-Tiger-Garnelen im Pergament mit süßem Sojasud 40
Gebratenes Lachsfilet mit Teriyakigemüse . . 42
Zanderfilet mit Fenchel-Tomaten-Gemüse aus dem Ofen 44
Grünes Süßkartoffel-Garnelen-Curry. 46
Forellenfilet à la bordelaise mit Rahmspinat 48
Gefülltes Doradenfilet mit Artischocken 50
Gebratene Garnelen mit Pak Choi 52
Scharfes Thunfischtatar mit mariniertem Sellerie 54
Thunfischsteak »rare« mit Shiitakepilzen . . . 56
Steffens Muscheltopf. 58
Fischburger mit Sojacreme 60
Forellenburger mit Birne 62

FLEISCH

Lauwarmes Rindercarpaccio 68
Hähnchengeschnetzeltes mit weißem Spargel 70
Rumpsteak mit Champignonrahm 72
Schaschlik vom Schweinerücken mit Teriyakisauce 74
Gebratenes Schweinefilet mit Chili 76
Piccata von der Putenbrust mit Tomaten-Brot-Salat 78
Hähnchen-Cordon-Bleu mit Spargelsalat . . 80
Italienische Steakpfanne 82
Scharfes Hähnchenschnitzel mit Gurkensalat 84
Chicken Sandwich 86
Kalbssandwich 88
Hähnchen-Brot-Salat mit Rucola 90
Steakpfanne mit Laugenbrezel 92
Teriyaki-Beefburger 94
Schweinebauchburger mit Coleslaw 96
Knusprige Chickenwings mit Chili-Honig-Marinade 98

GEMÜSE

Fenchelcarpaccio mit Zitrone 104
Blumenkohlcurry im Ganzen 106
Lauwarmes Karotten-Orangen-Gemüse mit Chicorée 108
Mariniertes Gemüse mit Feta in der Folie gegart 110
Champignon-Lauch-Gemüse 112
Kohlrabi mit Soja-Zitronen-Butter 114
Ganzer Brokkoli mit Zitrone und Sojasauce 116
Bratreis mit Spitzpaprika und Brokkoli 118
Gebratener Blumenkohl mit getrockneten Tomaten 120
Aubergine und Zucchini »Italian Style« 122

Kürbisburger mit griechischem Joghurt 124
Barbecue-Gemüse 126
Blumenkohlkaviar im Romanablatt 128
Gelbes Gemüsecurry 130
Spargel-Curry-Omelett 132
Gratinierter grüner Spargel 134
Spargelgröstl mit pochiertem Ei 136

PASTA

Rote-Bete-Taglierini mit Cranberrys und Spitzkohl 142
Spaghetti »Meatballs« 144
Spaghetti aglio, olio e peperoncini 146
Spaghetti mit Garnelengröstl 148
Spaghettini »Teildienstpause« 150
Spaghetti carbonara 152
Tagliatelle mit grünem Spargel und Lachs .. 154
Scharfe Penne mit brauner Butter 156
Rigatoni mit Salsiccia und weißen Bohnen .. 158
Fusilli mit Rahmspitzkohl und Speck 160
Linguine mit Hähnchen in Balsamicosahne 162
Tortiglioni mit Radicchio und Ricotta 164

SALATE

Rote-Bete-Carpaccio mit Curry 170
Gebratener Romanasalat 172
Eisbergsalat süßsauer 174
Gurken-Dill-Salat 176
Gebratene Tomate mit Burrata und Avocadovinaigrette 178
Thai-Mango-Salat 180
Karotten-Apfel-Rohkost 182
Süßkartoffel-Avocado-Salat mit scharfem Limettendressing 184
Lauwarmer Kopfsalat 186
Spinatsalat mit Knoblauch-Soja-Dressing ... 188
Rindfleisch-Papaya-Salat 190
Lauwarmer Couscoussalat mit Granatapfel 192

FÜR ZWISCHENDURCH

Gefüllte Avocado mit Parmaschinken 198
Gurkenkaltschale mit Garnelenspieß 200
Baguette »Malle Style« 202
Guacamole mit geröstetem Brot 204
Gelber Gazpacho mit gebratener Gurke 206
Yellow Sunshine Smoothie 208
Pink Power Smoothie 210
Green Dream Smoothie 212
Blue Sky Smoothie 214
Birne, Bohne, Speck 216

DESSERTS

Schaumomelett mit Ananas 220
Haselnuss-Crêpes mit Kirschen 222
Hausgemachtes Apfelmus 224
Rainer-Sass-Gedächtnisbanane 226
Quarkspeise mit Beeren 228
Karamellisierte Birne mit Walnüssen 230
French Toast 232
Mascarponecreme mit Schokolade 234

Register 236

Anzahl der Zutaten

Zubereitungszeit in Minuten

Vegetarisch

HENSSLER

VORWORT

»Hensslers Schnelle Nummer« – ein Begriff, der sich mittlerweile in der Kochwelt etabliert hat, den ich aber tatsächlich bereits 2009 bei der TV-Show *Die Küchenschlacht* zum Leben erweckt habe. Auch in der Sendung *Topfgeldjäger* ergatterte die »Schnelle Nummer« einen festen Platz und wurde zum Zuschauerliebling.

Die »Schnelle Nummer« schwirrt also schon seit einigen Jahren in meinem Kopf rum, tauchte immer mal wieder auf und wurde zum ersten Corona-Lockdown im Frühjahr 2020 dann so richtig präsent: Genügend Zeit zum Kochen war da ja vorhanden … Die kurzen Kochvideos, die zu der Zeit entstanden und für jedermann einfach und fix nachzukochen sind, fanden immer häufiger ihren Weg in meine Social-Media-Kanäle. Und schnell zeigte sich, dass die »Schnelle Nummer« richtig großen Zuspruch fand. Deshalb machte ich mich dran und entwickelte mit meinem Team die Website *www.hensslers-schnelle-nummer.de*, um neben YouTube, Instagram und Facebook eine Plattform anbieten zu können, auf der sich alle Videos inklusive der Rezepte befinden und die für jeden leicht zugänglich ist.

Der nächste Schritt war dann – auch aufgrund der vielen Nachfragen – sofort klar: Ein Buch musste her. Et voilà: Hier ist es nun! »100 Schnelle Nummern«, die es so bisher noch nicht gab und online in dieser Form auch nicht zu finden sind. Ich habe mich dabei total ausgetobt und in alle Richtungen gedacht. Das Kochbuch bietet für jeden Geschmack ausreichend Auswahl und ist easy in der Anwendung, da alle Gerichte in Kategorien unterteilt sind – ganz nach dem Motto: »Keep it simple.«

Die »Schnelle Nummer« ist für mich ein absolutes Herzensprojekt, das richtig Bock macht und ich auf alle Fälle weiterhin verfolgen werde. Aber jetzt heißt es erst mal: Viel Spaß mit den Rezepten. Ran an den Herd, einfach loslegen und guten Appetit!

Ahoi, euer

GRIECHISCHES BAUERNOMELETT

7 10

Zutaten für 2 Personen

500 g gekochte festkochende Kartoffeln (gepellt)
10 grüne Oliven
2 Thymianzweige
4 Eier
2 EL Schnittlauchstifte
2 EL griechischer Joghurt (10 % Fett)
1 Stück Feta (griechischer Schafskäse)

Außerdem

Olivenöl
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln achteln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten.

Inzwischen die Oliven in grobe Stücke schneiden, den Thymian klein zupfen. Die Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und verquirlen.

Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen, 1 EL Schnittlauchstifte und Thymian dazugeben und kurz schwenken. Die verquirlten Eier über die Kartoffeln in die Pfanne geben, die Hitze um die Hälfte reduzieren und die Eier stocken lassen.

Joghurt und Oliven auf einer Hälfte des Omeletts verteilen. Den Feta darüberbröckeln, dabei etwas Feta für die Deko beiseitelegen. Das Omelett in der Pfanne zusammenklappen und auf einen Teller stürzen. Den übrigen Feta und die übrigen Schnittlauchstifte darüberstreuen.

BRATKARTOFFELN MIT SPECK UND ZUCCHINI

6 12

Zutaten für 2 Personen

500 g festkochende Kartoffeln
1 Pck. Bacon
1 weiße Zwiebel
1 Zucchini
½ Bund glatte Petersilie
2 große EL Crème fraîche

Außerdem

Rapsöl
Butter
Salz
weißer Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten.

Inzwischen den Bacon in breite Streifen schneiden, die Zwiebel schälen, grob würfeln und die Zucchini mit einem Sparschäler in Streifen schälen, bis nur noch das Kerngehäuse übrig ist.

Speck, Zwiebel und 1 EL Butter zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und mitbraten, bis der Speck kross ist. Die Petersilie grob zupfen, schneiden und zusammen mit den Zucchinistreifen zu den Bratkartoffeln in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und einmal durchschwenken.

Die Crème fraîche auf zwei Tellern kreisrund ausstreichen und die Bratkartoffeln darauf anrichten.

HAMBURGER PANNFISCH MIT SENFSAUCE

9 15

Zutaten für 2 Personen

500 g gekochte festkochende Kartoffeln (gepellt)
1 weiße Zwiebel
1 Pck. Speck
½ Bund Blattpetersilie
2 Kabeljaufilets (mit Haut; à 150 g)
2 EL Senf
2 EL grobkörniger Dijonsenf
150 g Sahne
2 EL Crème fraîche

Außerdem

Rapsöl
Salz
weißer Pfeffer
Weizenmehl
trockener Weißwein
Butter

Zubereitung

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei schwacher Hitze goldbraun braten.

Inzwischen die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Den Speck in Streifen schneiden. Die Petersilie grob zupfen und hacken.

Die Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Das Rapsöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten anbraten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen, beide Senfsorten in dieselbe Pfanne geben und 1 Minute anschwitzen. Den Senf mit 1 kräftigen Schuss Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Sahne und Crème fraîche dazugeben und verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und die Fischfilets mit der Hautseite nach oben daraufsetzen. Den Fisch bei mittlerer Hitze glasig garen und die Sauce auf eine sämige Konsistenz einkochen.

Inzwischen Speck und Zwiebeln mit 2 EL Butter zu den Bratkartoffeln geben und etwa 3 Minuten mitbraten. Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie dazugeben.

Die Bratkartoffeln auf zwei Tellern anrichten, den Kabeljau daraufsetzen, die Sauce mit Salz und Senf abschmecken und über das Gericht geben.

Tipp

Die Petersilie nach dem Zupfen in heißem Pflanzenöl frittieren, bis die Blätter kross sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und über das Gericht streuen.

GEBRATENES LACHSFILET MIT TERIYAKIGEMÜSE

8 10

Zutaten für 2 Personen

6 Stangen grüner Spargel
6 große Shiitakepilze
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Paprika
4 kleine Pak Choi
1 Stück frischer Ingwer
300 g Lachsfilet mit Haut
(geschuppt)
100 ml Teriyakisauce (Rezept; S. 8)

Außerdem

Rapsöl
Salz
Pfeffer
Weizenmehl

Zubereitung

Die holzigen Enden des Spargels abbrechen und das Gemüse putzen. Spargel und Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Den Ingwer in dicke Scheiben schneiden.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse mit dem Ingwer darin 3 Minuten braten.

Inzwischen das Lachsfilet der Länge nach halbieren, in etwa 1½ cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern und im Mehl wenden.

Das Gemüse aus der Pfanne nehmen, weiteres Rapsöl in die Pfanne geben und die Lachsstücke von beiden Seiten darin anbraten. Das Öl aus der Pfanne abgießen, das Gemüse in die Pfanne zum Lachs zurückgeben und mit Teriyakisauce ablöschen. Das Ganze einmal durchschwenken und die Sauce 1 Minute einkochen.

Das Gemüse auf zwei Tellern anrichten, die Lachsstücke darauf verteilen und das Gericht mit der Sauce aus der Pfanne beträufeln.

THRASHER
MAGAZINE

GEBRATENES SCHWEINEFILET MIT CHILI

8 10

Zutaten für 2 Personen

1 Schweinefilet (400 g)
1 große grüne Paprika
2 rote Zwiebeln
5 rote Chili
4 EL Oystersauce
4 EL Sojasauce
4 EL geröstetes Sesamöl
4 EL gesalzene Cashewkerne

Außerdem

Zucker
Maisstärke
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Das Schweinefilet parieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika putzen, vierteln und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in breite Streifen schneiden. Die Chili halbieren und entkernen.

Die Oystersauce mit Sojasauce, 1 EL Zucker und 1 TL Maisstärke in einer Schüssel zu einer Marinade verrühren.

Das Sesamöl in einer Pfanne stark erhitzen. Das Schweinefilet salzen und pfeffern und in der Pfanne scharf anbraten. Das Filet aus der Pfanne nehmen und in die Schüssel zu der Marinade geben.

In derselben Pfanne Paprika, Zwiebeln und Chili 3 Minuten braten. Die Cashewkerne mit der Hand zerkleinern und in die Pfanne geben. Anschließend das Fleisch mit der Marinade dazugeben, einmal durchschwenken und die Sauce einmal kurz aufkochen, bis sie bindet.

Tipp

Dazu passt am besten Duftreis: 170 g Duftreis in einer Schüssel mit kaltem Wasser so oft waschen, bis das Wasser klar bleibt, und in einem Sieb abtropfen lassen. 200 g Wasser und 1 Prise Salz mit dem Reis in einen Topf geben. Den Reis mit geschlossenem Deckel einmal aufkochen und anschließend bei kleinster Stufe 20 Minuten gar ziehen lassen.

CHICKEN SANDWICH

7 12

Zutaten für 2 Personen

1 Hähnchenbrustfilet (160 g)
1 große Tomate
6 Scheiben Bacon
2 Eier
Teriyakisauce (Rezept; S. 8)
4 Scheiben Sandwichbrot
4 Blätter Romanasalat

Außerdem

Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Rapsöl

Zubereitung

Das Hähnchenfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin auf einer Seite 4 Minuten braten.

Inzwischen den Strunk der Tomate entfernen, die Enden abschneiden und die Tomate in 6 Scheiben schneiden. Das Hähnchenfilet wenden und weitere 4 Minuten braten. Bacon und Eier zu der Hähnchenbrust in die Pfanne geben, den Bacon kross und die Eier beidseitig wachsweich braten. Bacon und Eier aus der Pfanne nehmen. Das Hähnchenfilet mit 100 ml Teriyakisauce ablöschen und die Sauce einmal kurz aufkochen.

Das Hähnchenfilet aus der Sauce nehmen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Das Brot hellbraun toasten, den Salat auf 2 Scheiben Sandwichbrot verteilen und die Hühnerbrust darauflegen. Die Tomatenscheiben salzen, pfeffern und ebenfalls darauflegen. Die Spiegeleier daraufsetzen, mit Teriyakisauce beträufeln und den Bacon darauflegen. Mit den übrigen beiden Brotscheiben bedecken und diagonal halbieren.

BLUMENKOHLCURRY IM GANZEN

7 18

Zutaten für 2 Personen

1 rote Zwiebel
1 rote Peperoni
1 unbehandelte Limette
1 Stück frischer Ingwer
150 ml Kokosmilch
1 Blumenkohl
1 TL Currypulver

Außerdem

Salz

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und in breite Spalten schneiden. Die Peperoni in dicke Ringe schneiden. Die Limette achteln und den Ingwer in dicke Scheiben schneiden.

Die Kokosmilch mit allen Zutaten außer dem Blumenkohl in einem Topf aufkochen und mit Salz würzen.

Den Blumenkohl putzen und den Strunk mit einem kleinen Messer über Kreuz einschneiden. Den Blumenkohl in den Currysud setzen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 12 Minuten garen.

Den Blumenkohl mit einem Schaumlöffel in einen tiefen Teller setzen, den Sud darübergeben und mit etwas Currypulver bestäuben.

GRÄFE UND UNZER

STEFFEN HENSSLER • HENSSLERS SCHNELLE NUMMER

BEREIT FÜR HENSSLERS KÜCHENQUICKIES?

Abends noch Heißhunger? Dann einfach und schnell was Leckeres auf den Tisch zaubern! Mit Steffen Hensslers Social-Media-Erfolgsformat »Schnelle Nummer« sind Sie an der richtigen Adresse: Mit seinen kreativen Blitzgerichten beweist er, dass schnell und raffiniert kein Widerspruch ist.

Sein Geheimnis: Wenige Zutaten geschickt miteinander kombinieren. Die »Schnelle Nummer« ist ein Garant für kreatives, unkompliziertes Kochen und Genuss für jeden Tag!

WG 453 Allgemeine Kochbücher
ISBN 978-3-8338-7777-3
9 783833 877773