

Leon Schreiber

KOCH!
MICH!



JETZT!

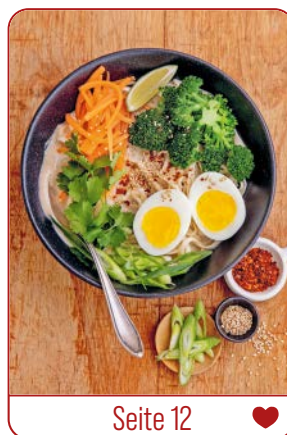
Einfach. Schnell. Richtig gut.

GU

INHALT

1.

15-MINUTEN-
FEUERWERK



Seite 12

2.

OFEN AN
& FERTIG



Seite 40

3.

ONE-POT-
WUNDER &
PASTA-GLÜCK



Seite 70

4.

BOWLS &
FEELGOOD-
GREENS



Seite 96

5.

SNACKS & SOUL-
FOOD



Seite 116

6.

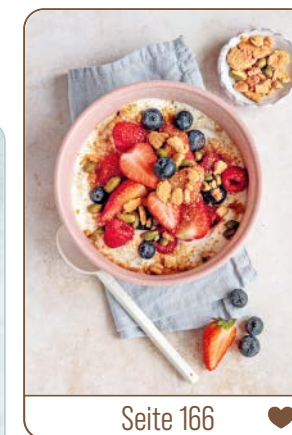
MEAL PREP
& EASY FÜR
MORGEN



Seite 144

7.

SWEET & EASY



Seite 166

Register 186
Impressum 191

MEINE BASICS

MEINE BASICS

5



Ganz easy!



GRUNDVORRAT

Vorratshaltung, Essensplanung und Organisation sind langweilig und spießig? Von wegen! Wenn du deinen Grundvorrat im Griff hast, kannst du jederzeit frische Mahlzeiten zubereiten und sparst dir manchen Anruf beim Lieferservice – auch für spontane Gäste. Das ist nicht nur günstiger, sondern macht auch richtig was her. Hier findest du meine Basics, die ich immer daheim habe, damit ich in der Küche jederzeit loslegen kann.

Trockenprodukte

Diese Sachen halten lange und sind die Basis für viele schnelle Gerichte.

- Nudeln
- Reis
- Kartoffeln
- Mehl
- Haferflocken
- Semmelbrösel
- Zucker
- Backpulver
- Gemüsebrühe



Konserven & Gläser

Perfekt für schnelle Saucen, oder wenn gerade kein frisches Gemüse da ist.

- Passierte Tomaten
- Tomatenstücke aus der Dose
- Mais
- Kidneybohnen
- Kichererbsen
- Thunfisch
- Kokosmilch
- Pesto



MEINE BASICS

7



Kühlprodukte

Damit bekommst du sofort Geschmack und Cremigkeit ins Essen.

- Butter
- Eier
- Sahne oder Kochsahne
- Milch
- Parmesan oder Hartkäse
- Frischkäse

Tiefkühlprodukte

Extrem praktisch – lange haltbar und sofort einsatzbereit.

- TK-Erbesen
- TK-Spinat
- TK-Kräuter
- TK-Beeren



Mein Tipp

Wenn du immer Nudeln, passierte Tomaten, Sahne und Parmesan im Haus hast, kannst du in 15 Minuten deine Lieblingspasta zaubern und bist im Handumdrehen satt und zufrieden.

GRUNDAUSSTATTUNG KÜCHE

Ich koche oft und weiß aus Erfahrung: Man braucht keine Schränke voller Küchenutensilien, um großartige Ergebnisse zu erzielen. Ich besitze nur eine kleine, bewusst ausgewählte Grundausrüstung – dafür in guter Qualität. Mit einem scharfen Messer und einer soliden Pfanne kommst du schon erstaunlich weit.

Messer

- großes Kochmesser
- kleines Gemüsemesser
- Brotmesser



Pfannen & Töpfe

- große Pfanne
- kleiner Topf
- großer Topf für Nudeln
- Auflaufform

Küchenhelfer

- Schneidebrett
- Holzlöffel oder Pfannenwender
- Sieb
- Messbecher
- Reibe (für Käse, Zitrone etc.)
- Knoblauchpresse
- Sparschäler
- Küchenwaage
- Stabmixer



Mein Tipp

Lieber wenige gute Dinge kaufen statt viele billige. Eine solide Pfanne und ein gutes Messer machen mehr Unterschied als 20 Küchen-Gadgets.

LIEBLINGS- GEWÜRZMISCHUNGEN

Wenn du meine Rezepte nachkochst, wirst du schnell merken: Ich mag es einfach und schnell. Viele Gerichte sind echte Klassiker – mit einem kleinen Twist. Spoiler: Den Unterschied machen die Gewürze. Hier sind meine drei Geheimtipps für dein Gewürzregal.

Allround-Gewürzmix

Passt zu fast allem

- 2 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Chiliflocken

Perfekt für

Hähnchen, Ofengemüse,
Bratkartoffeln



Mein Tipp

Misch dir deine Gewürze direkt in einem kleinen Schraubglas. So hast du sie immer griffbereit und sparst Zeit beim Kochen.



MEINE BASICS

11

BBQ-Mix

Ideal für Fleisch, Burger oder Ofenkartoffeln

- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Chili

Perfekt für:

Hähnchen, Schweinefleisch, Kartoffeln aus dem Ofen

Italienischer Mix

Der Klassiker für Pasta und Tomatengerichte

- 2 TL Oregano
- 2 TL Basilikum
- 1 TL Thymian
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL Pfeffer

Perfekt für

Pasta-Saucen, Pizza, Tomatengerichte



15-MINUTEN-FEUERWERK



Yummy!!



Wird gleich nachgekocht



PARMESANGNOCCHI MIT CRUNCH UND SPINAT

Für 2 Personen
15 Min. Zubereitung

1 EL Butter	150 g Sahne
1-2 EL Olivenöl	80 g Baby-Blattspinat
400 g Gnocchi (Kühlregal)	Salz, Pfeffer
1 kleine Zwiebel	frisch geriebene Muskatnuss
1 Knoblauchzehe	2-3 EL Panko (asiat. Semmelbrösel, ersatzweise Semmelbrösel)
60 g Parmesan	

1. Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Gnocchi rundherum goldbraun anbraten. Zwiebel schälen und fein hacken, Knoblauch schälen und durchpressen. Beides zu den Gnocchi geben und kurz mitbraten.
2. Inzwischen den Parmesan reiben. Die Sahne angießen und einmal aufkochen lassen. Den Parmesan dazugeben und schmelzen lassen, bis eine cremige Sauce entsteht.
3. Babyspinat waschen, verlesen und trocken schleudern. Portionsweise unterheben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat abschmecken.
4. In einer kleinen Pfanne Panko ohne Fett goldbraun rösten. Die Gnocchi anrichten und mit dem Crunch bestreuen, fertig!



ASIATISCHE ERDNUSS-RAMEN MIT MISO UND LIMETTE

Für 2 Personen
15 Min. Zubereitung

1 Zwiebel	400 g Kokosmilch
2 Knoblauchzehen	300 ml Gemüsebrühe
1 daumengroßes Stück Ingwer	1 Möhre
2 EL Öl	80 g Brokkoli [ersatzweise Pak Choi]
3 EL Erdnussbutter	2 Portionen Ramen-Nudeln
1 EL helle Misopaste	Saft von ½ Limette
2 EL Sojasauce	Salz, Pfeffer

1. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig anbraten.
2. Erdnussbutter und Misopaste einrühren und kurz schmelzen lassen, dann mit Sojasauce, Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und alles einmal aufkochen.
3. Möhre putzen, schälen und in feine Streifen schneiden, Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Beides in die Brühe geben.
4. Alles bei mittlerer Hitze 8–10 Min. köcheln lassen. Ramen-Nudeln entweder direkt in der Brühe garen oder separat kochen, kalt abschrecken und später dazugeben.
5. Limettensaft unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Ei und weiteren Toppings servieren, fertig!

Für das Topping, wer mag

2 weich gekochte Eier
Frühlingszwiebeln in Ringen
Sesam
Chiliöl oder Chiliflocken
Koriandergrün

ZITRONEN-RICOTTA-PASTA MIT RUCOLA

Für 2 Personen
15 Min. Zubereitung

Salz	40 g Parmesan
200–250 g Pasta (z. B. Spaghetti oder Linguine)	2–3 EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone	200 g Ricotta
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
1 Handvoll Rucola	Chiliöl zum Toppen (nach Belieben; ersatzweise Chiliflocken)

1. In einem weiten Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Pasta darin nach Packungsanweisung al dente kochen.
2. Inzwischen die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Rucola waschen, grobe Stiele entfernen und trocken schleudern. Parmesan reiben.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei kleiner Hitze kurz anbraten. Ricotta, abgeriebene Zitronenschale, Zitronensaft und Parmesan dazugeben und vorsichtig unterrühren.
4. Pasta abgießen. Dabei 80–100 ml stärkehaltiges Kochwasser auffangen. Beides direkt in die Sauce geben und alles gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Rucola und nach Belieben mit Chiliöl toppen, fertig!



SPICY UDON-NUDELN MIT FRÜHLINGSZWIEBELN

Für 2 Personen
15 Min. Zubereitung

3 Frühlingszwiebeln	2 EL flüssiger Honig
1 Knoblauchzehe	1 TL Chiliflocken
2 EL Pflanzenöl	1 EL Sesamöl
300 g Udon-Nudeln	Salz
3 EL Sojasauce	Pfeffer
1-2 EL dunkle Sojasauce	3-4 EL Röstzwiebeln

1. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Den grünen Teil in feine Ringe schneiden, den weißen Teil hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den weißen Teil der Frühlingszwiebeln zusammen mit dem Knoblauch kurz darin anschwitzen. Die vorgekochten Udon-Nudeln dazugeben und bei großer Hitze anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen.
3. Sojasauce, dunkle Sojasauce, Honig, Chiliflocken und Sesamöl in einer Schüssel zu einer homogenen Sauce verrühren, ggf. etwas Wasser dazugeben. Die Sauce in die Pfanne geben und einmal aufkochen.
4. Alles gut durchmischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern anrichten. Mit Frühlingszwiebelringen und Röstzwiebeln toppen, fertig!



