

ANNE-KATRIN WEBER

LAST MINUTE. *vegetarisch*



**RICHTIG LECKER KOCHEN
IN NUR 10 BIS 20 MINUTEN**

FOTOS WOLFGANG SCHARDT

SPANNENDER MEHRWERT:

UNSER NEUER MENGENRECHNER

Alle Einkaufslisten in diesem Buch können Sie, wenn Sie sich auf der Seite **www.mengenrechner.de** anmelden (kostenlos!), an die Personenzahl anpassen und für den Einkauf ausdrucken, als E-Mail auf Ihr Smartphone schicken oder einfach während des Einkaufs aufrufen. Zutaten lassen sich auch mühelos streichen oder ergänzen. Sie brauchen also keine Zutatenlisten mehr abzuschreiben oder zu fotografieren.

Aber damit nicht genug: Sie können die einzelnen Nährwerte (zum Beispiel Kohlenhydrate, Fette, Eiweißgehalt, Kalorien) einsehen, Ihren tatsächlichen Energieverbrauch wissenschaftlich präzise berechnen und die Einkaufslisten vor Ihrem Einkauf daran anpassen, sogar für mehrere Personen. Auch bei der Suche nach passenden Rezepten ist der Mengenrechner eine große Hilfe. Sie können zum Beispiel gezielt Reste verwerten, indem Sie nach Rezepten mit bestimmten Zutaten suchen. Dabei können Sie auch Zutaten ausschließen, nach gluten- oder laktosefreien Rezepten suchen oder nach solchen mit möglichst wenig Kohlenhydraten. Vieles ist möglich!

In absehbarer Zeit werden diese Funktionen für alle Kochbücher des Becker Joest Volk Verlags verfügbar sein, sodass Sie bald gleichzeitig in allen Büchern unseres Hauses suchen können. Anschauen und anmelden lohnt sich!

LAST MINUTE. *vegetarisch*

RICHTIG LECKER KOCHEN

IN NUR 10 BIS 20 MINUTEN

AUTORIN ANNE-KATRIN WEBER

FOTOS WOLFGANG SCHARDT



SCHNELLE KÜCHE – GESUNDER GENUSS

Seite 6

GUT GEPLANT IST HALB GEKOCHT

Seite 8

FEINSCHMECKER-SPEED-TIPPS

Seite 10

Rezepte

SCHNELL MAL WAS KNACKIGES

Seite 14

SCHNELLE AUFSTRICHE

Seite 48

SCHNELL MAL WAS LEICHTES

Seite 50

SCHNELLE PESTOS

Seite 88

SCHNELL MAL WAS DEFTIGES

Seite 90

SCHNELLE STULLEN

Seite 128

SCHNELL MAL WAS KNUSPRIGES

Seite 130

SCHNELLE SMOOTHIES

Seite 156

SCHNELL MAL WAS SÜSSES

Seite 158

REZEPTREGISTER

Seite 185

ZUTATENREGISTER

Seite 188

Feinschmecker- Speed-Tipps

Schnelle Küche – das ist ja schön und gut. Damit der Geschmack dabei nicht auf der Strecke bleibt, beherzigen Sie die folgenden Tipps. So wird aus der schnellen Veggie-Küche die grüne Schlemmerküche!

Hülsenfrüchte und Getreide

Der Hunger ist groß, aber Dosen aufzumachen ist nicht Ihr Ding? Sorgen Sie rechtzeitig vor! Kochen Sie eingeweichte getrocknete Hülsenfrüchte oder Getreide vor und frieren Sie diese portionsweise ein. Bei Bedarf nur noch auftauen lassen und weiterverwenden.

Reihenfolge beachten

Die Sauce ist fertig, aber die Nudeln sind noch nicht im Wasser? Achten Sie auf die richtige Reihenfolge und halten Sie sich an das Rezept! Dann kommt während der Zubereitung kein Stress auf.

Salatsauce auf Vorrat

Die Zubereitung einer Salatsauce hält Sie davon ab, sich schnell einen frischen Salat zuzubereiten? Weg mit der Ausrede! Bereiten Sie eine größere Menge klassische Vinaigrette zu, die können Sie im Kühlschrank mindestens 1 Woche aufbewahren. Bei Bedarf fein gehackten Knoblauch, Schalottenwürfel oder Kräuter unterrühren.

Gemüsebrühe

Instant-Gemüsebrühe ist nicht so Ihr Fall? Kochen Sie einen großen Topf Gemüsebrühe für den Vorrat und frieren Sie diese in Portionen ein! So haben Sie jederzeit eine gute Basis für Suppen und Eintöpfe zur Hand. Rechtzeitig auftauen spart Zeit!

Praktische Küchenhelfer

Gemüse schnippeln dauert zu lange? Dann kommt endlich mal Ihre Küchenmaschine zum Einsatz! Mit den entsprechenden Aufsätzen wird ruck, zuck geraspelt, in Scheiben geschnitten oder gemixt. Sie haben keine? Dann benutzen Sie eine Rohkostreibe – gerade bei kleinen Mengen ist sie ideal. Ein Blitzhacker (Multizerkleinerer) und ein Pürierstab vervollständigen die Ausstattung. Daneben brauchen Sie nur ein großes, scharfes Kochmesser, ein kleines Küchenmesser, ein großes Schneidebrett und ein bisschen Übung, dann geht das Schneiden ganz fix.

Pestos aus dem Kühlregal

Fertiges Pesto schmeckt Ihnen nicht? Schauen Sie nach guten, frischen Kräuterpestos aus dem Kühlregal! Die sind um Welten besser als die Pestos, die mit getrockneten Kräutern zubereitet werden. Oder noch besser: Blättern Sie auf Seite 88, dort finden Sie vier ganz unterschiedliche Pesto-Rezepte. Für längere Haltbarkeit gleich die doppelte Menge zubereiten und einen Teil einfrieren.

Organisation ist alles

In Ihrer Küche wird es beim Kochen immer so chaotisch? Damit alles flott von der Hand geht, stellen Sie sämtliche Zutaten bereit – am besten abgemessen oder abgewogen.



Schnell mal was
Knackiges

Rote-Bete-Salat mit Feigen und Walnüssen



Feigen haben zwischen Juli und November Hochsaison. Dann kommen sie aus den warmen Mittelmeerländern zu uns. Äußerlich gibt es große Unterschiede: Mal ist die Schale grün, mal violett oder rotbraun – die köstlichen, gesunden Früchte gibt es in unzähligen Sorten!

FÜR 2 PERSONEN

250 g vakuumverpackte gegarte Rote Bete
3 EL Balsamico-Essig
2 TL Rote-Johannisbeer-Gelee
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 EL Haselnussöl
3 Feigen
2 EL Walnusskerne
1 große Handvoll kleine Salatblätter
(Babyleaves)

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN

Die **Rote Bete** abtropfen lassen, in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. **Balsamico-Essig, Johannisbeer-Gelee, Salz, Pfeffer, Oliven- und Haselnussöl** kräftig zu einer Vinaigrette verrühren. Über die Beten träufeln und vermischen. ● Die **Feigen** waschen und halbieren oder vierteln. Die **Walnusskerne** grob hacken. **Salat** waschen, trocken schleudern und kleiner zupfen. Feigen und Salat locker unter die Beten mischen. ● Den Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten und mit den Walnusskernen bestreuen.



Käsesalat mit Senfdressing

Wer es gern crunchy mag, der kann noch eine Handvoll gekaufte knusprige Brotchips oder Bemmchen grob zerkrümeln und über den Salat streuen. Gekaufte knusprige Croûtons passen natürlich ebenso gut dazu.

FÜR 2 PERSONEN

½ Bund Radieschen
ca. 10-cm-Stück Salatgurke oder
1 Minigurke
125 g alter Bergkäse
2 Handvoll Salatblätter
½ Schale Kresse

Für das Dressing

2 EL Weißweinessig
1 TL milder Honig
2 TL Dijonsenf
1 gehäufte TL körniger Senf
2 EL Rapsöl
50 g Naturjoghurt
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN

Die **Radieschen** putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die **Gurke** waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den **Käse** mit einem Sparschäler in Späne hobeln. ● Für das Dressing **Essig, Honig**, beide **Senfsorten, Rapsöl** und **Joghurt** in eine Schüssel geben und mit 2–3 EL Wasser verrühren. Senfdressing mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. ● Radieschen, Gurke und Käse zum Dressing in die Schüssel geben und alles vermengen. Den **Salat** waschen und trocken schleudern. Die Blätter klein zupfen, ebenfalls in die Schüssel geben und unterheben. ● Den Käsesalat auf Teller verteilen. Die **Kresse** abschneiden und darüberstreuen.



Schnelle Aufstriche

KÜRBIS-ERDNUSS-CREME



FÜR 4 PORTIONEN ZUBEREITUNGSZEIT 20 MINUTEN

350 g **Hokkaido-Kürbis** waschen, Kerne und Fasern entfernen, dann das Kürbisfleisch grob würfeln. In etwas **Salzwasser** 10 Minuten weich kochen. Abgießen, abtropfen lassen und in einen Mixbecher geben. • Etwa 2 cm frischen Ingwer schälen und grob hacken. Ingwer und 50 g geröstete und gesalzene **Erdnusskerne** zum Kürbis geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. 1 **Frühlingszwiebel** putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel, 2 EL **Nuss-** oder **Olivenöl** und 2 EL helle **Sojasauce** unterrühren, dann leicht mit **Salz** und **Chiliflocken** abschmecken. Die Kürbis-Erdnuss-Creme in ein Schraubglas füllen und den Deckel aufsetzen. Sie ist im Kühlschrank etwa 3 Tage haltbar.

ROTE-BETE-CREME

FÜR 4 PORTIONEN ZUBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN

250 g vakuumverpackte gegarte **Rote Bete** gut abtropfen lassen, grob würfeln und in einen Mixbecher geben. 75 g **Cashewkerne**, 50 g **Feta-Schafskäse**, 1 TL gemahlenen **Kreuzkümmel** und 2 EL **Zitronensaft** zugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit 1–2 TL flüssigem **Honig**, **Salz** und **Cayennepfeffer** würzig abschmecken. Die Rote-Bete-Creme in ein Schraubglas füllen und den Deckel aufsetzen. Sie ist im Kühlschrank etwa 3 Tage haltbar.

GRÜNE OLIVENPASTE



FÜR 4 PORTIONEN ZUBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN

200 g entsteinte grüne **Oliven** und 1 EL eingelegte **Kapern** aus dem Glas abtropfen lassen. 1–2 **Knoblauchzehen** schälen und grob hacken. Je 4 Stängel **Petersilie** und **Basilikum** waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Oliven, Kapern, Knoblauch, Kräuter, 1 TL abgeriebene **Bioorangenschale** und 75 ml **Olivenöl** in einen Mixbecher geben. Mit dem Stabmixer zu einer groben Paste pürieren, dann mit frisch gemahlenem schwarzem **Pfeffer** würzen. Die Olivenpaste in ein Schraubglas füllen und den Deckel aufsetzen. Sie ist im Kühlschrank etwa 10 Tage haltbar.

MARONEN-HUMMUS



FÜR 4 PORTIONEN ZUBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN

125 g weiße **Bohnen** aus dem Glas in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Bohnen, 100 g vakuumverpackte gegarte **Maronen** mit 3 EL **Walnuss-** oder **Olivenöl** und 5–7 EL Wasser in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer cremig pürieren. Den Hummus mit 1–2 TL **Zitronensaft**, etwas **Salz**, 1 Prise geriebene **Muskatnuss** und 1–2 Prisen **Ras el-Hanout** oder **Garam Masala** abschmecken. Den Maronen-Hummus in ein Schraubglas füllen und den Deckel aufsetzen. Er ist im Kühlschrank etwa 3 Tage haltbar.



Schnell mal was
Leichtes

Kalte Tomaten-Wassermelone-Suppe



Sie mögen die Suppe am liebsten eiskalt? Dann pürieren Sie ein paar Eiswürfel oder etwas Crushed Ice mit.

FÜR 2 PERSONEN

1 Schalotte
500 g aromatische, reife Tomaten
300 g Wassermelone
ca. 200 ml vegane Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
1–2 EL Pastis (Anisschnaps; nach Belieben)
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1–2 EL Zitronensaft
1–2 Stängel Basilikum
2 EL sehr gutes Olivenöl
Piment d'Espelette oder Chilipulver
zum Bestreuen

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN

Die **Schalotte** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** mit kochendem Wasser überbrühen, die Schale abziehen, die Früchte halbieren und entkernen. Vom **Melonenstück** die Schale abschneiden, das Fruchtfleisch entkernen und grob würfeln. • Schalotte, Tomaten, Melone, **Gemüsebrühe** und **Tomatenmark** in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Eventuell noch durch ein grobes Sieb streichen. Falls verwendet, den **Pastis** unterrühren und die Suppe mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zitronensaft** abschmecken. • Das **Basilikum** abbrausen, trocken schütteln und die Blätter klein zupfen. Zum Servieren die Suppe in Schalen oder breite Gläser füllen und mit dem **Olivenöl** beträufeln. Mit etwas **Piment d'Espelette** bestreuen und mit dem klein gezupften Basilikum toppen.





Gewürzkarotten mit Physalis-Sprinkle

Die intensiv süßsäuerlich schmeckenden Physalis punkten mit reichlich zellschützendem Vitamin A, die Karotten mit Carotin, der Vorstufe von Vitamin A – neben dem köstlichen Geschmack zwei Argumente mehr, die Gewürzkarotten häufiger auf den Tisch zu bringen.

FÜR 2 PERSONEN

300 g Bundkarotten
 500 ml vegane Gemüsebrühe
 1 TL Koriandersamen
 1 TL Fenchelsamen
 1 EL Sesamsaat
 ½ TL gemahlener Zimt
 2 EL Agavendicksaft
 2 EL Zitronensaft
 4 EL Olivenöl
 Salz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 2 EL Salzmandeln
 50 g Physalis
 3–4 Stängel Minze

ZUBEREITUNGSZEIT 20 MINUTEN

Die **Karotten** schälen und dicke Karotten längs halbieren. Die **Gemüsebrühe** in einem breiten Topf aufkochen. Die Karotten zugeben und etwa 5 Minuten garen, bis sie bissfest sind. Dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf eine Servierplatte oder einen großen Teller legen (Brühe anderweitig verwenden). ● **Koriander, Fenchel** und **Sesam** in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze kurz rösten, bis sie aromatisch duften. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. ● Die geröstete Gewürzmischung im Mörser grob zerstoßen. Dann mit **Zimt, Agavendicksaft, Zitronensaft, Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** verquirlen. Über die Karotten gießen und kurz marinieren. ● Inzwischen die **Salzmandeln** grob hacken. **Physalis** aus den Hüllblättern lösen und vierteln. Die **Minze** abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Salzmandeln, Physalis und Minze mischen und über die Karotten streuen.



Schnell mal was
Deftiges



Ofen-Camembert mit karamellisierten Äpfeln

Damit der Käse auch richtig herzhaft schmeckt und schön fließt, greifen Sie unbedingt zu einem gut gereiften Camembert.

FÜR 2 PERSONEN

2 Camemberts (à 250 g) in Spanschachteln
1 rote Zwiebel
1 säuerlicher Apfel
1 gehäufte EL Butter
2 TL Thymianblättchen
3 EL würziger Honig
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
einige Scheiben Baguette oder Ciabatta
zum Servieren

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN PLUS 12–14 MINUTEN BACKEN

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. ● Die **Camemberts** aus der Verpackung wickeln und wieder zurück in die Spanschachteln setzen (den Deckel nicht auflegen). Auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen 12–14 Minuten backen, dabei die Oberfläche der Camemberts nach 7 Minuten über Kreuz einschneiden und die Rinde nach außen klappen. ● Inzwischen die **Zwiebel** schälen und in dünne Spalten schneiden. Den **Apfel** waschen, vierteln, entkernen und die Viertel in Würfel schneiden. Die **Butter** in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Apfel darin 2 Minuten anbraten, dann den **Thymian** mit dem **Honig** zugeben und alles kurz weitergaren, bis die Apfelwürfel und Zwiebelspalten gar sind und karamellisieren. Mit **Pfeffer** würzen und die Pfanne vom Herd nehmen. ● Die **Brotscheiben** gegen Ende der Käsegarzeit mit in den Ofen geben und rösten, bis sie goldbraun sind. ● Die Camemberts aus dem Ofen nehmen und auf Teller setzen. Die karamellierte Apfelmischung auf die Käseportionen geben und das geröstete Brot dazu reichen.



Zitronenpasta mit Erbsen und Ricotta

Sie mögen es gern knusprig? Auch ein gesunder gerösteter Körnermix aus Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen und Sesamsaat macht sich bestens auf der cremigen Pasta.

FÜR 2 PERSONEN

Salz
2 EL Pinienkerne
1 Biozitrone
4–5 Stängel Minze
200 g Pasta (z. B. breite Bandnudeln)
150 g TK-Erbsen
4 EL Olivenöl
150 g Ricotta
grob geriebener Parmesan zum Bestreuen

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN

Reichlich leicht **gesalzenes** Wasser in einem großen Topf aufkochen. Währenddessen die **Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. ● Die **Zitrone** heiß abspülen und trocken reiben, dann die Schale abreiben und den Saft auspressen. 4 EL Zitronensaft abmessen und beiseitestellen (eventuell übrig bleibenden Saft anderweitig verwenden). **Minze** waschen und trocken schütteln. Die Blätter abstreifen und klein zupfen. ● Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und bissfest garen, dabei 30 Sekunden vor Ende der Garzeit die gefrorenen **Erbsen** zur Pasta geben und einmal aufkochen. Pasta und Erbsen in einen Durchschlag abgießen und abtropfen lassen. Die Nudelmischung zurück in den Topf geben. ● Zitronenschale, abgemessenen Zitronensaft und **Olivenöl** unterrühren. Den **Ricotta** in Flöckchen dazugeben, die Minze darüberstreuen und alles unterheben. Die Pasta auf tiefe Teller verteilen und mit gerösteten Pinienkernen und geriebenem **Parmesan** bestreuen.



Halloumi-Burger mit Avocadocreme

FÜR 2 PERSONEN

Für die Creme

1 kleine Avocado
1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft
½ TL Chiliflocken
Salz

Für die Burger

1 Tomate
4 Salatblätter
1 kleine rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
½ Pck. (ca. 100 g) Halloumi
2 Brötchen
4 TL Basilikumpesto (Fertigprodukt)

ZUBEREITUNGSZEIT 20 MINUTEN

Für die Creme die **Avocado** halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Die **Knoblauchzehe** schälen und mit der Knoblauchpresse zur Avocado drücken. **Zitronensaft, Chiliflocken** und etwas **Salz** unterrühren. • Für die Burger die **Tomate** waschen, den Stielansatz herausschneiden und in Scheiben schneiden. Die **Salatblätter** abbrausen und trocken schütteln. Die **Zwiebel** schälen und in feine Scheiben schneiden. Das **Olivenöl** in einer Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Den **Halloumi** trocken tupfen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in der Pfanne von beiden Seiten kurz braten, bis die Käsescheiben goldbraun sind. • Die **Brötchen** aufschneiden und die unteren Hälften dick mit der Avocadocreme bestreichen. Die oberen Hälften mit dem **Pesto** bestreichen. Untere Brötchenhälften mit Salat, Tomate, Halloumi und Zwiebeln belegen und die oberen Brötchenhälften aufsetzen.



Schnell mal was
Knuspriges



Zucchini-Toast-Muffins

*Muffins ohne Teig – hier ummanteln Toastscheiben die herzhafte Füllung.
Zum Wegknuspern gut!*

FÜR 2 PERSONEN (6 STÜCK)

2 EL Butter
6 große Scheiben Toastbrot
175 g Zucchini
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Thymianblättchen
6 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
2 Eier (Größe M)
100 g Schmand
75 g kräftiger Rotschmierkäse
(z. B. Reblochon oder Taleggio)

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN PLUS CA. 20 MINUTEN BACKEN

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Sechs Mulden eines Muffinblechs mit **Butter** großzügig einfetten. ● Die Rinde vom **Toastbrot** abschneiden, dann die Scheiben mit dem Nudelholz etwas flach rollen. Die Brotscheiben in die vorbereiteten Muffinmulden drücken. ● **Zucchini** waschen, putzen und in 1 cm kleine Würfel schneiden. **Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. **Olivenöl** in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zucchini darin etwa 2 Minuten unter Wenden rundum kräftig anbraten. Knoblauch zugeben und kurz mitgaren. Mit **Salz, Pfeffer** und **Thymian** würzen. **Tomaten** abtropfen lassen, klein schneiden und unterrühren. ● **Eier** und **Schmand** in eine Schüssel geben, verquirlen und dann mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Käse** in kleine Würfel schneiden. ● Die Zucchini Mischung und Käsewürfel in die Brotförmchen füllen und die Eiermasse darübergießen. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen, bis die Toast-Muffins goldbraun sind, dabei nach einigen Minuten Backzeit mit Alufolie abdecken, da die Toastbrotspitzen sehr schnell bräunen.



Porree-Birnen-Tarte mit Haselnüssen

FÜR 2 PERSONEN

2 dünne Stangen Porree (ca. 300 g)
1 EL Butter plus etwas zerlassene Butter
zum Einfetten
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 reife Birne
100 g Ziegenfrischkäse
75 ml Milch
3 Eier (Größe M)
1 Pck. (270 g) Blätterteig (Fertigprodukt
aus dem Kühlregal)
2 EL Haselnusskerne

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN PLUS CA. 25 MINUTEN BACKEN

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. ●
Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die **Butter** in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Porree darin 2 Minuten andünsten. Mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** würzen und vom Herd nehmen. ● Die **Birne** waschen, halbieren, entkernen und die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Für den Guss **Ziegenfrischkäse, Milch** und **Eier** in eine Schüssel geben, verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. ● Eine Auflauf- oder Backform (etwa 20 × 30 cm) mit etwas flüssiger **Butter** einfetten. Den **Blätterteig** entrollen, das Papier abziehen und hineinlegen, dabei einen kleinen Rand formen. Den Teig mit den Birnenscheiben belegen und den Porree darauf verteilen. Dann mit dem Eierguss übergießen. Die **Haselnüsse** grob hacken und darüberstreuen. Tarte im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen, bis sie knusprig ist. ● Herausnehmen und die Porree-Birnen-Tarte in Stücke schneiden.



Schnell mal was
Süßes



Beerengratin

Zum Weglöffeln gut schmecken die Beeren unter der luftigen Quarkcreme. Aber auch Kirschen, Pfirsichspalten oder Orangenfilets machen sich fein unter der weißen Haube.

FÜR 2 PERSONEN

250 g gemischte frische Beeren
(alternativ TK-Beerenmischung)
3 EL Zucker
1 Ei (Größe M)
100 g Quark (20 % Fett)
75 g Schmand
1 Msp. gemahlene Vanille

ZUBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN PLUS CA. 5 MINUTEN BACKEN

Den Backofengrill auf hoher Stufe vorheizen. ● Frische **Beeren** waschen und trocken tupfen. Erdbeeren – falls verwendet – klein schneiden. Beeren auf zwei flache, hitzefeste Auflaufförmchen (etwa 15 cm Länge oder Ø 13–15 cm) verteilen, mit je ½ EL **Zucker** bestreuen und kurz ziehen lassen. ● Währenddessen das **Ei** trennen. Das Eiweiß mit 1 EL **Zucker** in einer Rührschüssel steif schlagen. Eigelb, **Quark**, **Schmand** und **Vanille** in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren. Den Eischnee unterheben. Die Creme auf die Beeren geben und mit dem restlichen **Zucker** bestreuen. ● Unter dem vorgeheizten Ofengrill auf der mittleren bis oberen Schiene etwa 5 Minuten backen, bis der Zucker leicht gebräunt ist.



Moelleux au chocolat mit Brombeeren

FÜR 2 PERSONEN

Für die Küchlein

35 g Butter plus etwas mehr zum Einfetten
70 g Bitterschokolade (ca. 70 % Kakaoanteil)
1 Ei (Größe M)
35 g Puderzucker
1 Prise Salz
20 g Weizenmehl (Type 405)

Für die Brombeeren

125 g frische oder gefrorene Brombeeren
1 EL Zucker
1 EL Crème de Cassis (Schwarze-
Johannisbeer-Likör) oder Wasser
1 Msp. Piment d'Espelette oder
Cayennepfeffer (nach Belieben)
½ TL Kakaopulver

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN PLUS 10–12 MINUTEN BACKEN

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Zwei ofen feste Souffléförmchen (Ø etwa 9 cm) oder Tassen gut **einfetten**. ● Für die Küchlein die **Butter** würfeln und in einen kleinen Topf geben. Die **Schokolade** in Stücke brechen und zugeben. Bei niedrigster Hitze sanft schmelzen, dabei zwischendurch umrühren. ● **Ei, Puderzucker** und **Salz** in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Die lauwarme Schokomasse unterrühren, dann das **Mehl** einarbeiten. ● Den Teig in die vorbereiteten Förmchen geben und im vorgeheizten Ofen 10–12 Minuten backen. Die Küchlein sind fertig, wenn sie noch einen recht weichen Kern haben. ● Inzwischen für die Brombeeren die (gefrorenen) **Beeren** mit **Zucker** und **Likör** in einen Topf geben und einmal aufkochen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Nach Belieben mit **Piment d'Espelette** würzen. ● Die Küchlein vorsichtig vom Rand der Förmchen lösen und auf Teller stürzen. Mit dem **Kakao** und nach Belieben mit etwas **Piment d'Espelette** bestreuen. Mit den Brombeeren anrichten, die Beeren mit dem Fruchtsud beträufeln und das Dessert warm genießen.



Schnell, schneller, veggie!

Sie möchten sich bewusst, frisch und gesund ernähren, aber nicht den halben Abend in der Küche verbringen? Anne-Katrin Weber, erfolgreiche Kochbuchautorin, zeigt Ihnen in diesem Buch, wie Sie das auch mit vegetarischer Küche wunderbar hinbekommen. Mit 90 leckeren vegetarischen Quick-and-easy-Rezepten hat sie einen Fundus an rundum köstlichen und gesunden Gerichten für die Momente geschaffen, in denen es schnell gehen muss. Anne-Katrin Weber sorgt mit ihren herrlich unkomplizierten Rezepten dafür, dass auch bei den „schnellen Tellern“ keine Langeweile aufkommt. Kleine Kostprobe gefällig? Pasta mit Avocadopesto, Quinoa-Salat mit Bunter Bete und Apfel, Möhren-Melonen-Suppe, knuspriger Ofen-Kürbis mit Zitronenmayonnaise, Haselnuss-polenta mit Wurzelgemüse, weiße Pizza mit Ziegenkäse, Zwetschgentarte ...

So schmeckt zeitgemäße, schnelle Veggie-Küche heute: knackige, sättigende Salate, wärmende Suppen, leichte und herzhaftes Gerichte, auch Süßes kommt nicht zu kurz. Damit das Essen in Zukunft noch schneller auf dem Tisch steht, hält die Autorin darüber hinaus handfeste, erprobte Zeitspartipps für Sie bereit. „Last Minute vegetarisch“: minimaler Zeitaufwand, maximaler Genuss!

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

www.bjvv.de

ISBN 978-3-95453-129-5