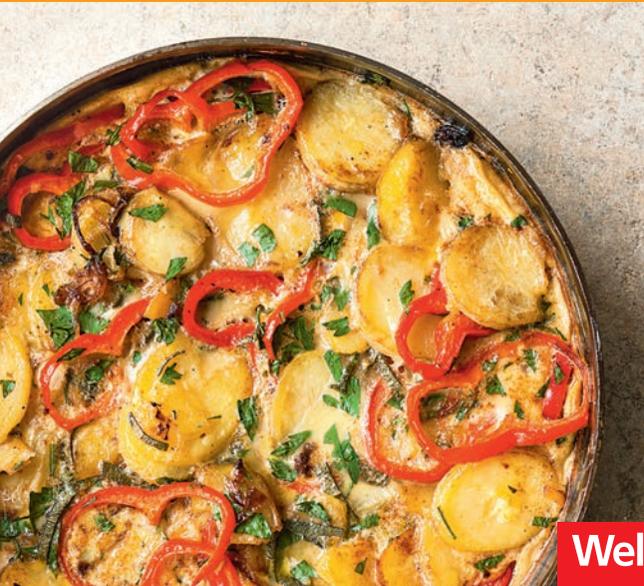




# SCHNELLE KÜCHE

Über 250 Blitzrezepte – fertig in 30 Minuten!



# SCHNELLE KÜCHE

Über 250 Blitzrezepte –  
fertig in 30 Minuten!

Weltbild





 **SALATE UND SANDWICHES – KALTE KÜCHE ZUM SATTESSEN** 4

Ob als Snack oder knackige Vorspeise, für den Picknickkorb oder die Lunchbox – Salate und Sandwiches vielseitig wie nie! Und ungeahnt schnell gemacht obendrein!

**Küchenpraxis** 5  
**Rezepte** 8

 **SUPPEN UND EINTÖPFE – DAS ONE-POT-PRINZIP** 68

Zutaten dieser Welt, vereinigt euch! Denn wenn Gemüse, Nudeln, Reis oder Fleisch in einem großen Topf zueinanderfinden, ist das Ergebnis: Aroma pur! Über weniger Abwasch nach dem Essen freuen wir uns außerdem ...

**Küchenpraxis** 69  
**Rezepte** 72

 **PASTA UND NUDELN – GELIEBTES SOULFOOD** 118

Seelenfutter in Nullkommanichts auf dem Teller? Mit Spaghetti, Spätzle oder Mie-Nudeln überhaupt kein Problem! Und, pst, sogar Lasagne-Fans dürfen sich freuen! Das Geheimnis dieses Soulfood-Speed-Wunders lüften wir auf S. 136!

**Küchenpraxis** 119  
**Rezepte** 122

 **VEGETARISCH SATTLUST AUF GEMÜSE** 168

Schnell, schneller, veggio! Wie fix, lecker und obendrein gesund Gemüse am Start sein kann, zeigen unsere Rezept-Quickies von Kartoffel-Gemüse-Pfanne bis Asia-Curry. Blitz-Vitamine vom Feinsten!

**Küchenpraxis** 169  
**Rezepte** 172

 **FLEISCH UND FISCH – HERZHAFT GEHT IMMER** 224

Ob Chicken Wings oder Roastbeef-Steak, ob Lammkoteletts oder Thunfisch-Frikadellen – kaum zu glauben, wie schnell und einfach Fleisch- und Fischhungrige hier auf ihre Kosten kommen! Da wird doch das Huhn in der Pfanne verrückt ...

**Küchenpraxis** 225  
**Rezepte** 228

 **SCHNELL WAS SÜSSES – GERÜHRT UND GEBACKEN** 292

Sind Sie der klassische Tiramisu-Typ oder stehen Sie eher auf Frozen Mango Drops? Ganz egal, denn das süße Ende naht ... und hat für Sie den Turbogang eingelegt! Egal ob ganz klassische oder super trendy Sweets: 30 Minuten sind genug!

**Küchenpraxis** 293  
**Rezepte** 296

 **ANHANG** 336

**Rezepte- und Sachregister** 336  
**Abkürzungs- und Umrechnungstabelle** 349  
**Bildnachweis** 350  
**Impressum** 351

 **Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Rezepte gekennzeichnet.**

A close-up, top-down view of a fresh green salad. The salad is composed of bright green arugula leaves, sliced cherry tomatoes, and chunks of cooked salmon. A light-colored dressing is visible, coating the ingredients. The background is a solid light green color.

# SALATE UND SANDWICHES

---

KALTE KÜCHE ZUM  
SATTESSEN



## Tschüss Kantine

Auf Currywurst oder Schnitzel mit Pommes in der Kantine ist vielen längst die Lust vergangen. Sie wünschen sich für ihre Mittagspause etwas Leichtes, Frisches, das nicht nur satt macht, sondern auch Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe liefert. Salate und Sandwiches eignen sich perfekt dafür: Sie können gut vorbereitet und transportiert werden und man braucht keine Kochmöglichkeit vor Ort.

## To-go-Salate im Glas

Besonders hip und superpraktisch sind Salate im Glas – Dressing, Gemüse & Co. werden am Vorabend oder am Morgen so eingestapelt, dass bis zur Pause noch alles knackig auf den Teller kommt. Und so geht's:

**Das Glas:** Ideal für Salat sind dicht schließende Gläser mit ca. 700 ml Inhalt und großer Öffnung, etwa Einmachgläser mit Bügelverschluss oder Schraubgläser (z. B. leere Apfelmus- oder Sauerkirschgläser).

Wer Gefallen am Salat im Glas findet, der kann sich einen speziellen Lunch-to-go-Becher zulegen. Diese gibt es auch mit netten zusätzlichen Annehmlichkeiten, wie integrierter Gabel und/oder einem zusätzlichen kleinen Behälter zum Einsetzen in den Becher, in den Knusper-toppings für den Salat gefüllt werden können.

**Das Prinzip:** Zuallererst füllen Sie das Dressing ins Glas. Darauf schichten Sie Gemüse und Obst, das schnell oxidiert, wie z. B. Avocado oder Apfel, und das deshalb besser mit Flüssigkeit bedeckt sein sollte. Gut mit dem Dressing durchziehen dürfen auch Nudeln, Couscous, Bulgur oder Reis – auch sie können die zweite Schicht im Glas bilden.

Alternativ gehören an diese Stelle Zutaten, die sich nicht mit dem Dressing vollsaugen und dadurch nicht so leicht schlapp werden. Dazu



**SALATE IM GLAS**  
Knusper-Toppings verpacken Sie am besten separat und streuen sie erst beim Essen auf den Salat.

gehören Möhren, Tomaten, Brokkoli, Zucchini, Paprika und vorgegarte Hülsenfrüchte. Es folgen Räucherfisch oder angebratenes Fleisch und ganz nach oben kommen empfindliche Blattsalate, Käse, Tofu sowie alles, was knusprig bleiben soll (Nüsse, Kerne, Gemüse-Chips).

**Es ist angerichtet:** Zum Essen den Salat in einen tiefen Teller kippen, gut durchmischen, eventuell noch mal abschmecken und genießen. Zur Not, wenn kein Teller zur Verfügung steht, das geschlossene Glas auf den Kopf stellen und die Zutaten, so gut es geht, durchschütteln – dann direkt aus dem Glas gabeln.

## ZEITSPAR-PLUS: DRESSING FÜR DEN VORRAT

Statt täglich Minimengen für eine oder zwei Salatportionen zu rühren, können Salatfans eine größere Ration Dressing auf einmal mixen und in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren. Ein klassisches Essig-Öl-Dressing hält sich so etwa vier Wochen. Nach Bedarf die gewünschte Menge entnehmen und nach Belieben mit zusätzlichen Gewürzen – etwa einem Löffel Joghurt, Ketchup oder Mayo – abwandeln.

**Für ein Vorratsdressing** (für ca. 20 Salatportionen) 5 TL flüssigen Honig, 5 TL mittelscharfen Senf, 2 TL Salz, ¼ TL Pfeffer, 50 ml Aceto balsamico, 100 ml Kürbiskernöl und 170 ml Olivenöl in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab oder dem Schneebesen zu einem homogenen Dressing verquirlen. Dieses in ein Schraubglas füllen und kühl und dunkel lagern.



**VOLLKORNBROT** enthält große Mengen Ballaststoffe, die lange satt machen. Ideal für eine dicke Stulle zum Lunch.



**BAGUETTE** schmeckt sehr gut mit mediterran angehauchtem Belag, z. B. Tomaten, Basilikum und Mozzarella.

## Salate als Sattmacher

Wer wenig Zeit hat, möchte mit einer Mahlzeit möglichst lange satt sein. Das klappt auch mit Salat, wenn Sie ihn mit ballaststoff-, stärke- und/oder eiweißreichen Zutaten ergänzen.

**Hülsenfrüchte:** Gekochte Bohnen und Kichererbsen aus der Dose wandern schnell in die Salatschüssel: Dose auf, Inhalt in ein Sieb abgießen, nach Belieben kurz kalt spülen, fertig. Dank der vielen Ballaststoffe und Proteine (Eiweiß), die sie enthalten, lässt der nächste Hunger länger auf sich warten. Alternative zu Dosenware: In nur 15 Min. gar sind rote Linsen.

**Getreideprodukte:** Nudeln, Reis, vorgegartener Weizen, Couscous, Bulgur und Polenta sind fix gekocht und reichern Salate mit Stärke und Ballaststoffen an. Sie bieten viele Kombinationsmöglichkeiten – egal ob mediterraner Nudelsalat mit viel Gemüse und Pesto, orientalischer Couscoussalat oder ein asiatisch abgeschmeckter Reissalat – alles ist möglich und Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

**Brot:** In Würfel geschnittenes und geröstetes Weiß- oder Bauernbrot macht als Grundlage für einen Brotsalat oder als Croûtons auf dem Salat nicht nur satt, sondern erfreut den Gaumen auch mit knusprigen Momenten.

**Käse, Fisch, Fleisch, Tofu und Ei:** Sie alle füllen als Beigabe im Salat den Magen mit wertvollem Eiweiß. An diesem haben die Verdauungsenzyme eine ganze Weile zu knabbern, bis es in seine einzelnen Bausteine zerlegt ist und vom Körper verwertet werden kann. Feta, Mozzarella, gewürfelter Hartkäse, Räucherlachs, -forelle oder -makrele, gebratene Hähnchen-, Puten- oder Schweinefleischstreifen, Räuchertofu, hart gekochte Eier oder ein in Stücke geschnittenes Omelette sind schnell vorbereitet und ergänzen Blattsalat und Gemüse in der Salatschüssel zu einer »vollwertigen« Mahlzeit.

## Stullen, Sandwiches und Wraps

Wurst- oder Käsebrot und Butterbrezel sind der Quickie-Klassiker für zwischendurch. Immer nur das Gleiche wird jedoch schnell langweilig und schmälert den Genuss. Dabei bietet allein schon die Brotpalette in Deutschland viele Optionen als Basis für die Stulle.

## Brotzeitgenuss in Hülle ...

**Laugengebäck** passt ganz hervorragend zu Fleischkäse, Schinken- und Gelbwurst, die Sie auch gerne noch mit Senf und Radieschen oder Gewürzgurkenscheiben toppen können.

**Bauern-, Misch- und Vollkornbrot** liebt es deftig mit Käse, geräuchertem Schinken und Hartwurst. Knackiges Gemüse, wie Gurkenscheiben, Salatblatt oder Paprikastreifen, mischt gerne mit. Ein ganz wunderbares Geschmackstrio bilden zum Beispiel auch Westfälischer Pumpernickel, Matjes und Rote Bete. Und wer Lust auf was Warmes hat, der zaubert aus diesen Brotsorten einen Strammen Max (Rezepte s. S. 47 und 65).

Ein Liebling unter den Pausenbroten ist **Sandwich-Toast**. Kein Wunder: Sein süßlicher Geschmack und die weiche Rinde machen Toastbrot offen für alles: Antipastigemüse, Avocado, Frischkäse, Hähnchenstreifen, Tomate, Mozzarella, Früchte... Egal ob süß, scharf, sauer, bitter oder salzig. Wer darüber hinaus einen Sandwich-Maker oder Kontaktgrill hat (s. Tipp S. 48), genießt auf die Schnelle köstlich gefüllte warme Brote.

Flache **Fladenbrote**, mit Sesam und Schwarzkümmel bestreut, passen gut zu mediterranen und orientalischen Zutaten, wie Parmaschinken, Antipastigemüse, Falafel, gebratenen Auberginen, Halloumi oder Hummus. Große Brote vierteln, die Teile wie Brötchen aufschneiden und füllen. Besonders gut schmeckt Fladenbrot, wenn Sie es kurz vor dem Essen



bei 180° im Ofen 5 Min. aufbacken. Keine Zeit für Pizzateig? Ein Fladenbrot horizontal aufschneiden, wie eine Pizza oder einen Flammkuchen belegen, im Ofen überbacken.

**Pitabrote und Taco-Shells** führt jeder gut sortierte Supermarkt – im Brotregal oder bei den internationalen Spezialitäten. Ihr Vorteil ist, dass sie in ihrer Verpackung relativ lange frisch bleiben – perfekt also für Ihr Vorratsregal. Wenn's schnell gehen muss, sind sie superschnell mit dem gefüllt, worauf sie gerade Lust haben, nach Wunsch im Ofen überbacken und genussfertig auf dem Teller.

Appetitlich gerollt sind **Wraps** schon optisch weit weg vom klassischen Butterbrot. Die spezielle Wickeltechnik, die verhindert, dass die Füllung unten herauspurzelt, eröffnet üppige Möglichkeiten für das, was reinkommt: Salat, Thunfisch, Gemüse, gebratene Fleischstreifen oder Bratenreste, Käse, Wurst, Räucherfisch und vieles mehr sind in der dünnen Teighülle gut geschützt und deshalb auch perfekt verpackt, um mitgenommen zu werden.

### ... und Fülle

Sogar beim dänischen *Smørrebrød*, das ins Deutsche übersetzt Butterbrot heißt, ist die Butter nur das Fundament für zahlreiche Belagvarianten. Entdecken Sie hier, von wem Lyoner und Gouda Konkurrenz bekommen.

**Wurst:** Die Auswahl ist riesig. Nehmen Sie, worauf immer Sie Lust haben: Salami, Schinken, Fleischkäse, Kabanossi, aber auch Bratwürstchen sind ein toller Sandwichbelag.

**Aufstriche:** Es spricht rein gar nichts gegen die gute alte Butter. Wer sich aber nach ein bisschen Abwechslung sehnt, der findet im Kühlregal des Supermarkts zahlreiche Frischkäsevarianten – von Jalapeño bis Lachs-Dill. Im Regal mit den internationalen Spezialitäten



**HOCHSTAPLER  
AUFGEPASST!**  
Beim Belag fürs Sandwich ist alles erlaubt, was schmeckt oder was der Kühlschrank hergibt.

warten Hummus, Pesto und Ajvar nur darauf, Ihr Sandwich zu verfeinern. Aber auch Senf, Mayonnaise oder Ketchup sorgen für einen neuen Geschmackskick auf der Stulle.

**Eier,** hart gekocht und in Scheiben oder als Rühr- oder Spiegelei, krönen ein belegtes Brot: perfekt zu Krabben, Schinken oder Käse. On top ein paar Frühlingszwiebelringe – mmmh!

**Käse:** Von frisch bis hart, von Kuh bis Ziege – nutzen Sie die Vielfalt der Käsetheke, um aus Ihrem Brot etwas Besonderes zu machen.

**Tofu:** Räuchertofu und Tofu mit Kräuter-, Nuss- oder Gewürzmarinade sind perfekt für schnelle Veggie-Sandwiches. Wer Röstaromen liebt, der brät Tofuscheiben in einer Pfanne in etwas Öl an, bevor sie aufs Brot kommen.

**Räucherfisch:** Lachs, Makrele oder Forelle aus dem Rauch finden Sie im Kühlregal. Ab damit aufs Brot, ein Klecks Meerrettich drauf – fertig!

**Gemüse:** Knackige Gemüse-Sticks von Möhre, über Paprika bis zur Gurke peppen jede Brotzeit auf. Aber da geht noch mehr: Antipastisgemüse – egal ob selbst gemacht oder aus dem Glas, getrocknete Tomaten oder gebratene Gemüsereste vom Vorabend – aus allem lassen sich leckere Sandwiches zaubern.



# KICHERERBSEN-SALAT MIT FETA

Sattmacher-Salat mit einer Extra-Portion Eiweiß

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

pro Portion ca. 335 kcal

1 EL Aceto balsamico bianco

(ersatzweise Weißweinessig)

Salz · Pfeffer

½ TL Honig

2 EL Olivenöl

150 g Kirschtomaten

1 Möhre

1 kleine rote Zwiebel

1 gelbe Spitzpaprika

4 Stängel Petersilie

1 Dose Kichererbsen

(240 g Abtropfgewicht)

100 g Schafskäse (Feta)

- 1 In der Salatschüssel Essig, Salz, Pfeffer und Honig mit einer Gabel verrühren, dann das Olivenöl unterrühren.
- 2 Die Tomaten waschen und vierteln, dann mit in die Schüssel geben. Die Möhre putzen, schälen, längs vierteln und quer in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Möhrenscheibchen zu den Tomaten geben.
- 3 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen und längs halbieren, von Trennwänden und Kerne befreien, Die Hälften zuerst längs in breite Streifen, dann diese quer in Stückchen schneiden und zusammen mit den Zwiebelwürfeln zu Tomaten, Möhrenscheiben und Dressing geben.

- 4 Die Petersilie waschen, trocken schütteln, von groben Stielen befreien und in schmale Streifen schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zusammen mit der Petersilie zum Salat geben. Den Schafskäse dazubröckeln. Den Salat durchmischen und servieren, bei großem Hunger mit Fladenbrot.

## TAUSCH-TIPP

Statt Schafskäse können Sie für den Salat auch eine kleine Dose **Thunfisch** in Olivenöl nehmen. Den Thunfisch etwas abtropfen lassen, mit einer Gabel zerpfücken und untermischen. Achten Sie beim Kauf auf das MSC-Siegel auf der Dose für Fisch aus nachhaltiger Fischerei.

## GUT ZU WISSEN

Wie alle Hülsenfrüchte machen **Kichererbsen** dank ihrer Kohlenhydrate satt, geben dem Körper wertvolles Eiweiß und vereinen sich gerne mit kräftigen Aromen, was sie auch bekömmlicher macht. Das schätzt man vor allem im Orient, in Indien und im Mittelmeerraum. Weil getrocknete Kichererbsen einen Tag zum Einweichen und um die 2 Stunden zum Garen brauchen, sind sie nichts für spontane Kochideen. Außer, man verwendet vorgekochte Kichererbsen (aus Dose oder Glas), sie werden nur abgebraust, heiß gemacht und nach Rezept verwendet.





## POLENTA-GORGONZOLA-SUPPE MIT PILZEN

Herrlich cremig und gleichzeitig würzig

Für 4 Personen  
Zubereitungszeit ca. 30 Min.  
pro Portion ca. 305 kcal

2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
100 g feine Polenta  
1,25 l Gemüsebrühe  
300 g Egerlinge  
(ersatzweise Champignons)  
1 EL Zitronensaft  
100 g Gorgonzola  
½ Bund Petersilie (ersatzweise Basilikum)  
Salz · Pfeffer  
2 EL Butter

**1** Die Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Im Suppentopf 1 EL Öl erhitzen. Die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten.

**2** Die Polenta mit in den Topf geben und kurz anbraten. Die Gemüsebrühe angießen und das Ganze zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

**3** Inzwischen die Pilze putzen und bei Bedarf mit einem Tuch abreiben, dann in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Mit dem Zitronensaft mischen.

**4** Den Gorgonzola in Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Gorgonzola zur Suppe geben und unter Rühren darin schmelzen lassen. Die Suppe salzen und pfeffern.

**5** Die Butter und das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze dazugeben und bei großer Hitze unter Rühren braten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie dazugeben und zusammenfallen lassen. Die Suppe auf Schüsseln verteilen und mit den gebratenen Pilzen garniert servieren.



## ITALIENISCHER NUDELAUFLAUF

Hübsch bunt und schmeckt Kindern

Für 4 Personen  
Zubereitungszeit ca. 20 Min.  
Backzeit 15 Min.  
pro Portion ca. 885 kcal

250 g kurze Nudeln (z. B. Fusilli, Penne)  
Salz · 1 EL Butter  
1 EL Mehl · 250 ml Milch  
200 g Sahne  
3 Eier (M) · Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss  
4 EL Olivenöl  
1 kg TK-Pfannengemüse italienisch  
250 g Kirschtomaten  
50 g TK-Kräuter italienisch  
150 g geriebener italienischer Hartkäse  
**Außerdem:**  
Auflaufform (ca. 35 × 25 cm) oder  
2 Portionsformen  
Fett für die Form

- 1 Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Ofen auf 200° vorheizen. Butter in einem Topf erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Milch und Sahne dazugießen, unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. köcheln, dann etwas abkühlen lassen. Eier einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 2 In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, das TK-Pfannengemüse hineingeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 3–4 Min. braten. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und zusammen mit den TK-Kräutern unter das Gemüse mischen. Vom Herd nehmen, die Nudeln unterheben, salzen und pfeffern.
- 3 Die Auflaufform(en) einfetten, die Hälfte der Mischung einschichten und mit 75 g Käse bestreuen. Die restlichen Gemüsenukeln daraufgeben und die Béchamelsauce daraufgießen, den übrigen Käse daraufstreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. überbacken.



## MANGOLD-ROTE-BETE-FRITTATA

Kann man immer neu variieren

Für 4 Personen  
Zubereitungszeit ca. 30 Min.  
pro Portion ca. 330 kcal

200 g Mangold  
300 g gegarte Rote Bete  
(vakuumverpackt)  
1 Zwiebel  
150 g Ziegenfrischkäse  
6 Eier (M)  
Salz · Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
2 EL geriebener italienischer Hartkäse  
2 EL Dillspitzen

- 1 Den Backofen auf 250° vorheizen. Mangold putzen und waschen, Blätter in feine Streifen schneiden, Stiele fein würfeln. Rote Bete in 1 ½ cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Ziegenfrischkäse, Eier, Salz und Pfeffer mit dem Pürierstab glatt pürieren.
- 2 Öl und Butter in einer ofenfesten beschichteten Pfanne (26 cm Ø) erhitzen. Zwiebel und Mangoldstiele dazugeben und bei mittlerer Hitze in ca. 3 Min. glasig dünsten. Das Mangoldgrün dazugeben und bei starker Hitze unter Rühren 3–4 Min. dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Rote Bete untermischen. Die Eier-Käse-Mischung darübergießen und zugedeckt in ca. 5 Min. stocken lassen, dabei die Pfanne öfter schwenken.
- 3 Wenn die Frittata auf der Unterseite goldbraun und oben fast gestockt ist, die Pfanne in den heißen Ofen (Mitte) schieben und die Frittata in 3–5 Min. fertig backen. Dann auf die Teller verteilen, mit Käse und Dill bestreuen und heiß oder lauwarm servieren.



## GEMÜSE-HACK-PFANNE

Im Handumdrehen auf dem Tisch

Für 2 Personen  
Zubereitungszeit ca. 25 Min.  
pro Portion ca. 615 kcal

1 Zwiebel  
1 rote Paprika (200 g)  
200 g Kirschtomaten  
2 EL Olivenöl  
250 g Rinderhackfleisch  
Salz · Pfeffer  
2 EL Aceto balsamico  
100 g geriebener Cheddar  
1 Frühlingszwiebel

- 1 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprika waschen und halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in 1 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.
- 2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei starker Hitze in 1 Min. glasig dünsten. Hack dazugeben und unter gelegentlichem Wenden 4 Min. scharf anbraten, bis es leicht bräunt. Paprikawürfel und Tomaten hinzufügen, alles mit 1 TL Salz und etwas Pfeffer würzen, gut verrühren und mit Balsamico ablöschen.
- 3 Den Deckel auflegen und die Hackpfanne 10 Min. bei mittlerer Hitze schmoren, ab und zu umrühren. 2 Min. vor Ende der Garzeit den Cheddar aufstreuen. Den Deckel wieder auflegen, bis der Käse geschmolzen ist.
- 4 Inzwischen die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Hackpfanne mit den Frühlingszwiebelringen bestreut servieren.



## MANDEL-GRIESSBREI MIT NEKTARINEN

Heiß geliebt von Groß und Klein

Für 4 Personen  
Zubereitungszeit ca. 30 Min.  
pro Portion ca. 475 kcal

500 g Nektarinen  
100 ml frisch gepresster Orangensaft  
2 EL Honig  
1 TL Johannisbrotkernmehl  
(Reformhaus oder Bioladen)  
1 Msp. Zimtpulver  
1 l Mandeldrink  
4 EL Rohrzucker  
1 TL abgeriebene Schale  
von 1 Bio-Orange  
40 g Butter  
100 g Vollkorn Grieß  
2 Eier (M)  
2 EL gehobelte Mandeln

- 1 Die Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Den Orangensaft mit 100 ml Wasser, dem Honig und dem Johannisbrotkernmehl in einem Topf verrühren und aufkochen. Die Nektarinen und den Zimt dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 4–5 Min. dünsten, dabei ab und zu umrühren. Das Kompott vom Herd nehmen.
- 2 Den Mandeldrink mit Zucker, Orangenschale und Butter zum Kochen bringen. Den Grieß hineinrieseln lassen, alles durchrühren, aufkochen, von der Kochstelle ziehen und zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen.
- 3 Inzwischen die Eier nacheinander unter den Grießbrei rühren. Den Brei auf vier Schalen oder tiefe Teller verteilen. Die Hälfte vom Kompott darauf anrichten und mit den Mandeln – nach Belieben geröstet – bestreuen. Das übrige Kompott extra dazu servieren.