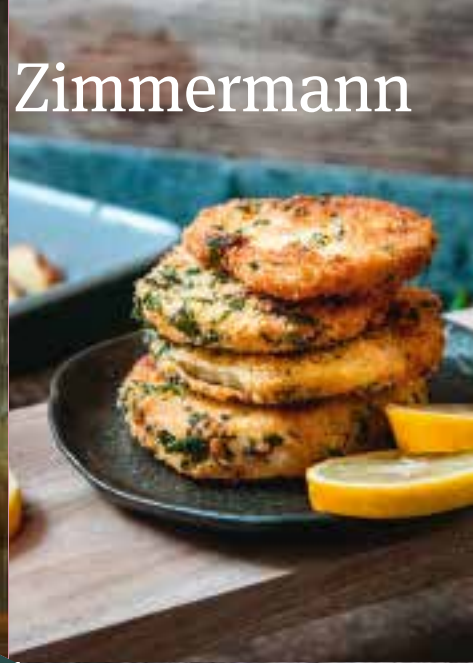


Nadja Zimmermann



Lou Malou
Entspannt
kochen

100 einfache
Rezepte für jeden Tag



atVERLAG



INHALT

Vorwort **7**

Immer griffbereit – Was ich stets zu Hause habe **8**

Meine Top 10 der Küchen-Hacks:
So vereinfache ich mir die Küchenarbeit **10**

Die Rezepte

Wenn es morgens hektisch wird **13**

Spät dran **31**

Fleischlos glücklich **53**

Keine Lust zu kochen **75**

Fernweh **95**

Wenn die Kinder den Menüplan bestimmen **117**

Kreative Resteverwertung **139**

Wenn das Immunsystem schwächelt **159**

Etwas mitbringen **177**

Desserts und Süßes **195**

Das ist Nadja Zimmermann **218**

Rezeptverzeichnis **221**

OVERNIGHT OATS

Der König des schnellen Frühstücks! Overnight Oats sind ein Haferbrei, den man über Nacht im Kühlschrank ziehen lässt. Da man diesen komplett am Vorabend zubereitet, muss man morgens nur noch den Deckel abnehmen und allenfalls noch etwas mehr Milch dazugeben. Der zeitliche Aufwand hält sich hier also enorm in Grenzen. Und die Varianten sind so abwechslungsreich wie meine Laune am Morgen.

BASISZUTATEN

Flockenmix (Haferflocken, Amarant, Quinoaaflocken, Hirse usw.)
Früchte (Beeren, Äpfel, Birnen, Bananen usw.)
Milch (Kuhmilch, Hafermilch, Mandelmilch)

AUSSERDEM

Samen und Kerne (Leinsamen, Chiasamen usw.)
Superfoods (Gojibeeren, Aroniabeeren usw.)
Ahornsirup, Birnendicksaft oder Honig zum Süßen

Schoko-Beeren-Oats (1 Portion)

5–6 EL Flockenmix
2 TL Schokoladenpulver
Beeren, frisch oder tiefgekühlt
Honig oder Ahornsirup, Menge je nach Geschmack
Milch zum Auffüllen
Kakaonibs, am Morgen darüberstreuen

Karottenkuchen-Oats (1 Portion)

5–6 EL Flockenmix
1 kleine Karotte, geraspelt
Ahornsirup, Menge je nach Geschmack
Milch zum Auffüllen
1 Handvoll gehackte Haselnüsse, am Morgen darüberstreuen

Schoko-Bananen-Oats (1 Portion)

5–6 EL Flockenmix
1–2 TL Schokoladenpulver, mit dem Flockenmix vermischen
1 EL getrocknete Aroniabeeren
½ Banane, in Scheiben geschnitten
Milch zum Auffüllen

Apfel-Zimt-Oats (1 Portion)

5–6 EL Flockenmix
1 kleiner Apfel, geraspelt
1 EL Sultaninen oder Korinthen
1 Prise Zimt
Milch zum Auffüllen

Erst die Flockenmischung in ein Schraubglas geben, diese mit allen trockenen Zutaten vermischen, die Früchte auf die Mischung geben und mit Milch auffüllen. Das Glas verschließen und die Mischung über Nacht ziehen lassen. Am Morgen eventuell noch ein wenig Milch hinzufügen und alles gut vermischen. Nach Belieben mit Ahornsirup, Birnendicksaft oder Honig süßen.





Tipp

Bei genügend Zeit Piadinateig selbst machen:

Für 4 Stück 200 g Weißmehl und 1 TL Salz vermischen, eine Mulde formen und 1 EL Olivenöl, 1 dl kohlensäurehaltiges Mineralwasser hineingießen. Zu einem Teig kneten und zugedeckt rund 30 Minuten stehen lassen. Anschließend auswallen und nach Rezept weiterverarbeiten.



EINFACHE PIADINA

Eine Art leichter, cooler, italienischer Cousin des altgewohnten Sandwichs. Lauter leckere Zutaten, eingeklemmt in einen fluffig-leichten Fladen. Die Piadina schmeckt am besten lauwarm, und sie lässt sich mit allem Möglichen füllen. Manche Füllungen muss man allerdings vorbereiten, was etwas Zeit in Anspruch nimmt, aber das kann man ja auch am Vortag machen oder Reste verwenden. Eine Packung Piadina-Fladen, oder zur Not tun es auch herkömmliche Fajita-Teigfladen, habe ich immer im Vorrat.

FÜR 1 PORTION

1 Piadina-Teigfladen
(oder Fajita-Fladen)
2 Scheiben Prosciutto crudo
(italienischer Rohschinken)
1 Handvoll Rucola
frischer Parmesan (oder Pecorino
oder Provolone), gehobelt

Für die Gemüsevariante

½ Aubergine
½ Zucchini
½ Peperoni (Paprika)
Olivenöl
getrocknete Kräuter
(Thymian, Oregano und Basilikum)
Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle
1 Piadina-Teigfladen
(oder Fajita-Fladen)
2 Handvoll Rucola

Je nach Füllung gibt es zwei Methoden:

Entweder man füllt den Teigfladen mit den Zutaten, halbiert ihn und brät ihn beidseitig an.

Oder aber man erwärmt in einer beschichteten Pfanne den ungefüllten Fladen und füllt ihn erst danach. Ich selbst bevorzuge die zweite Variante.

Weitere Füllungsvarianten

- Aufstrich/Käse: Pecorino, Parmesan, Ricotta, Ziegenfrischkäse, Epoisses (Rohmilchkäse mit flüssigem Kern), hart gekochte Eier, ein Klecks Crème fraîche
- Fleisch: Parmaschinken, Kochschinken, Salami, Bresaola, Bündnerfleisch

1 Aubergine und Zucchini in Scheiben, Peperoni in Streifen schneiden. Die Peperoni in eine Schüssel geben, wenig Öl, die Kräuter und die Gewürze hinzufügen und gut durchschütteln.

2 Das restliche Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit einem Pinsel mit Olivenöl bestreichen, würzen und im Ofen bei 200 Grad rund 20 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist.

3 Den Teigfladen in einer beschichteten Pfanne, ohne Zugabe von Fett, beidseitig erwärmen.

4 Mit dem vorbereiteten Gemüse und dem Rucola belegen und den Teigfladen zuklappen.



GRAPEFRUIT-SMOOTHIE

»Bitter ist gesund«, hab ich mal gelernt. Das trifft tatsächlich auf vieles zu. Und auf Grapefruit sowieso. Voller Vitamine und wichtiger Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium, stärkt sie uns an allen Ecken und Enden. Die weiteren Zutaten in diesem Smoothie sorgen dafür, dass er nicht allzu bitter, sondern süß und cremig wird. Versprochen!

ERGIBT CA. 600 ML
(2 Portionen)

1 Grapefruit, klein geschnitten
1 Birne, klein geschnitten
1 Handvoll tiefgekühlte Erdbeeren
oder Himbeeren
200–300 ml Orangensaft
1 Becher griechischer Joghurt (180 g)
Honig

Die Früchte mit dem Saft und dem Joghurt gut vermischen und mit etwas Honig abschmecken. Sofort, eventuell mit ein paar Eiswürfeln, servieren.

REZEPTVERZEICHNIS

Äplermagronen mit Apfelmus 134

Apfel-Birnen-Cookies 212

Apfelcreme 196

Aprikosenkissen 193

Arancini (Risottobällchen) 153

Avocadopesto 131

Auberginenröllchen 59

Bananenmilch mit Zimt 18

Bananen-Schoko-Cookies 212

Bechermuffins 189

Beeren-Meringue-Dessert (Schnelle Inge) 196

Birnen-Buchteln, gefüllte 211

Birnengratin 178

Blätterteigstangen 47

Bouillon mit Ei (Stracciatella) 115

Bowl mit Gemüse und Poulet 60

Bowl, bunte 132

Bramata mit Ofengemüse 132

Brotsalat (Panzanella) 86

Bruschette 154

Buchweizensalat mit Blumenkohl und
Ras-el-Hanout-Salsa 69

Bulgogi (Rindfleisch mit Reis) 111

Bulgursalat, lauwarmer, mit Mangold
und Ricotta 65

Chicken Nuggets 125

Cookies, Apfel-Birnen- 212

Cookies, Bananen-Schoko- 212

Couscous mit Ofengemüse 144

Couscoussalat mit Joghurtsauce 182

Croque Monsieur de luxe 39

Dips

Avocadopesto

Crème-fraîche-Dip

Joghurtsauce 115

Tomatendip

Fajita-Buffer 127

Falafel Wrap 103

Federkohl-Apfel-Salat mit Granatapfelkernen
und Feta 168

Federkohl-Chips 163

Flammkuchen in vier Varianten 92

Flammkuchenrollen 49

Focaccia al Rosmarino 185

French-Toast, Mini- 157

Frucht-Tiramisu 199

Fruchtwähe 85

Frühstücksbrötchen mit Speck und Taleggio 23

Frühstücks-Popsicle 26

Frühstücks-Smoothie »to go« 18

Gazpacho 88

Gemüse und Würstchen im Teig 181

Gemüsebouillon 69

Gemüsebrot 79

Gemüsegratin 149

Gemüsepaste mit Lauch-Mandel-Topping 42

Gemüsepfanne mit Brokkoli und Halloumi 143

Gemüserisotto 63

Gemüsegewürze 85

Glasnudelsalat 112

Gnocchi, Ricotta- 122

Granola 14

Granola, Schokoladen- 17

Grapefruit-Smoothie 167

Griechischer Spieß 181

Gurkensuppe, kalte 88

Haferbrei (Overnight Oats) 20

Haferbrei (Porridge), warmer 24

Hirse-Bowl mit gerösteten Kichererbsen 55

Honig-Schoko-Lebkuchen 191

Ingwer-Shot 160
Ingwerwasser mit Zitrone 173
Involtini di melanzane 59

Joghurt mit Bananen und Honig 26

Käsebrot, überbacken 83
Käsewähe mit Tomaten 85
Karottensuppe mit Ingwer und Federkohl-Chips 170
Kartoffelpüree mit Pilzrahmsauce und
getrockneten Tomaten 136
Kartoffelsuppe 143
Kinder-Smoothie 173
Kokossuppe mit Poulet 104

Lebkuchen, Honig-Schoko- 191
Linsenlasagne 73
Linsensalat 83

Makkaroni, siehe Älplermagronen 134
Meringue-Beeren-Dessert (Schnelle Inge) 196
Misosuppe 100
Mozzarellabällchen, paniert 119
Muffins 189

Nudelgratin mit viel Gemüse 150

Ofengemüse mit Joghurt-Dip 76
Olivenöl-Zitronen-Kräuterdressing 35
Omeletten, fruchtig gefüllt 208
Orangen-Dattel-Salat 206
Oriental Veggie Bowl 115
Overnight Oats (Haferbrei) 20

Pannkaka (fruchtig gefüllte Omeletten) 208
Panzanella (toskanischer Brotsalat) 86
Pasta
Älplermagronen mit Apfelmus 134
Nudelgratin mit viel Gemüse 150
Pasta mit Avocadopesto 131
Pasta mit Salsiccia und Kohl 36
Penne mit Tomaten, lauwarmer 35

Penne mit Champignon-Lachs-Rahmsauce 35
Spaghetti Cinque P 131
Spaghetti mit Tomaten und Burrata 91
Tagliatelle mit Fenchel an Zitronenrahmsauce 50

Piadina (gefülltes Fladenbrot) 45
Pilzschnittchen 149
Pitabrote, gefüllt mit Salsiccia 121
Pita-Pizza, Mini- 40
Pizzadillas 33
Pizzaschnecken 80
Polenta (Bramata) mit Ofengemüse 132
Polenta-Pommes mit Rosmarin 141
Pommes, Süßkartoffel- 125
Porridge 24
Poulet mit Zitronengras 96

Quinoa-Bowl mit Kichererbsen und Dip 66
Quinoasalat mit getrockneten Tomaten
und Pinienkernen 70

Reis
Arancini (Risottobällchen) 153
Bulgogi (Rindfleisch mit Reis) 111
Gebratener Reis 146
Gemüserisotto 63
Tofu Teriyaki mit Brokkoli und Reis 107
Zitronengras-Poulet mit Reis 96

Reisnudeln mit Saison Gemüse 109
Ricotta-Gnocchi 122
Rindfleisch mit Reis (Bulgogi) 111
Riz Casimir 128
Rührei mit Tomaten 23

Salbeitee 175
Schmarrn, luftiger 204
Schnelle Inge 196
Schokoladenaufstrich 29
Schokoladengipfeli 186
Schokoladen-Kokos-Würfel 193
Schokoschnecken 201
Sellerieschnitzel mit Ofenkartoffeln 56

Smoothies

- Frühstücks-Smoothie 18
- Grapefruit-Smoothie 167
- Grüner Smoothie 168
- Ingwer-Shot 160
- Kinder-Smoothie 173
- Snackbällchen 164
- Spaghetti Cinque P 131
- Spaghetti mit Tomaten und Burrata 91
- Spieß, griechischer 181
- Stracciatella alla Romana (Bouillon mit Ei) 47
- Süßkartoffel-Pommes 125

- Tagliatelle mit Fenchel an Zitronenrahmsauce 50
- Thai-Curry 99
- Tofu Teriyaki mit Brokkoli und Reis 107
- Tomatensugo, einfacher 122
- Tom Kha Gai (Kokossuppe mit Poulet) 104

- Udon Noodle Soup 100

- Wasabi-Mayo 125
- Würstchen im Teig 181

- Zitronengras-Poulet mit Reis 96

