IRA KÖNIG

HAPPY · SINGLE · KÜCHE

KOCH DICH
REST(E)LOS
GLÜCKLICH

GU

INHALT

DIE HAPPY-SINGLE-SPECIALS FÜR RESTELOSES KOCHVERGNÜGEN

XL-Zutaten von Kürbis bis Schweinebraten clever vorbereiten und portionsweise einfrieren. Am Tag deiner Wahl eine Portion auftauen und eines von zwei bzw. vier Rezepten damit kochen.

Brandneue Rezepte nach der **»One-Pot-Formel«:** Ein Topf, eine Pfanne oder ein Blech – mehr braucht es nicht für yummie Single-Comfortfood.

»Das Kühlschrank-Orakel« verrät dir bei vielen Rezepten, wie du sie mit Zutaten variieren kannst, die du gerade da hast. Einkaufen also überflüssig.

Rezepte, nach deren Zubereitung halbe Paprikaschoten, Tomatendosen usw. übrig bleiben, werden durch **Spin-offs** bzw. **Zusatzrezepte** ergänzt, in denen genau diese Reste verkocht werden.

004 QUERBEET VEGETARISCH

078 PASTA, REIS UND CO.

112 FLEISCH UND FISCH

156 REGISTER

160 IMPRESSUM

XL-KÜRBIS

FÜR SINGLES

WARENKUNDE

- Ein Hokkaido-Kürbis ist das optimale Single-Gemüse. Es gibt ihn praktischerweise in unterschiedlichen Größen. Die Minis wiegen manchmal nur etwa 600 g, die größeren Exemplare bringen oft mehr als 1 kg auf die Waage.
- Ein Hokkaido-Kürbis hält sich im Ganzen in der Speisekammer 3 Wochen frisch und muss noch nicht einmal geschält werden.

VORBEREITEN

- Hokkaido-Kürbis (ca. 1,1 kg) waschen, trocken reiben, vierteln und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Ein Viertel in dieser Größe ist perfekt für eine Single-Mahlzeit.
- Der angeschnittene Kürbis hält sich luftdicht verpackt ca. 1 Woche im Kühlschrank frisch oder du verlängerst die Haltbarkeit ganz einfach, indem du den Kürbisrest tiefkühlst.

TIEFKÜHLEN

- Dafür die drei übrigen Kürbisviertel in Stücke schneiden und in drei Portionen einfrieren. Falls nur kleine Mengen Kürbis gebraucht werden: Kürbiswürfel auf einem Teller vorgefrieren und erst dann in Gefrierbeutel füllen, Luft in den Beuteln herausdrücken, diese verschließen und ins Tiefkühlfach legen. So haften die Würfel nicht aneinander und können einzeln entnommen werden.

KÜRBIS-TABOULEH

Zubereitung: ca. 25 Min. · Pro Portion: 455 kcal

50 g Instant-Couscous · 3 Frühlingszwiebeln · ¼ Hokkaido-Kürbis (ersatzweise 250 g aufgetauter TK-Kürbis) · 1 EL Sonnenblumenöl · Salz · Pfeffer · 1 Msp. Zimtpulver · 100 ml Gemüsebrühe · 5 Kirschtomaten

1. Den Couscous in eine Schüssel geben, knapp mit kochendem Wasser bedecken, umrühren und ca. 5 Min. quellen lassen.
2. Zwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Kürbisstück waschen, trocken reiben, entkernen und klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und den Kürbis darin unter Rühren ca. 5 Min. braten. Zwiebeln zugeben und kurz mitbraten.
3. Kürbis mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen, mit der Brühe ablöschen und 3 Min. köcheln. Tomaten waschen und halbieren. Couscous auflockern, Kürbisgemüse und Tomaten untermengen.

KÜRBIS-ORANGEN-SUPPE

Zubereitung: ca. 35 Min. · Pro Portion: 395 kcal

¼ Hokkaido-Kürbis (ca. 250 g; ersatzweise aufgetauter TK-Kürbis) · 1 Knoblauchzehe · 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang) · 1 kleine Bio-Orange · 1 EL Sonnenblumenöl · 1 TL Tomatenmark · ½ TL Currypulver · 300 ml Gemüsebrühe · 1 EL Erdnusskerne (gesalzen) · Salz · Cayennepfeffer

1. Kürbisstück waschen, trocken reiben, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Orange heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
2. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Dann die Kürbisstücke, das Tomatenmark und das Curry zugeben und 2 Min. mitdünsten. Orangensaft und -schale zugeben, den Topfinhalt mit der Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. garen.

3. Die Erdnüsse grob hacken. Die Suppe pürieren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, in einen tiefen Teller geben, mit den gehackten Erdnüssen bestreuen und genießen.

KÜRBISPFANNE MIT PAPRIKA

Zubereitung: ca. 20 Min. · Pro Portion: 470 kcal

¼ Hokkaido-Kürbis (ersatzweise 250 g aufgetauter TK-Kürbis) · 1 kleine gelbe Paprika · 25 g Parmesan · 2 EL Olivenöl · Salz · Pfeffer

1. Das Kürbisstück waschen, trocken reiben, entkernen und anschließend in 1 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, von den weißen Trennwänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Parmesan mit dem Sparschäler in grobe Späne hobeln.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Kürbis- und Paprikastücke darin ca. 10 Min. unter Wenden anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbispfanne mit Parmesanspänen bestreuen. Dazu schmeckt Baguette.

BAGUETTE MIT KÜRBIS-SENF-AUFSTRICH

Zubereitung: ca. 20 Min. · Pro Portion: 535 kcal

1 Knoblauchzehe · ¼ Hokkaido-Kürbis (ersatzweise 250 g aufgetauter TK-Kürbis) · 20 g Parmesan · 1 EL Olivenöl · 150 ml Gemüsebrühe · 1 TL mittelscharfer Senf · ½ TL getrockneter Thymian · Salz · Cayennepfeffer · 1 Baguettebrötchen

1. Knoblauchzehe schälen und hacken. Kürbisstück waschen, trocken reiben, entkernen und klein würfeln. Parmesan fein reiben. Das Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch kurz darin andünsten. Den Kürbis zugeben, mit Brühe ablöschen und so lange offen garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
2. Den Topf vom Herd nehmen, den Kürbis auskühlen lassen. Dann mit dem Pürierstab pürieren. Senf, Thymian und Parmesan unterrühren.

3. Den Aufstrich mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Brötchen quer halbieren und die Hälften mit dem Aufstrich bestreichen. Übrigen Aufstrich luftdicht verschließen und kalt stellen. So gelagert hält er sich 2–3 Tage frisch.

BRATNUDELN MIT EI

Die schmecken so lecker wie vom Lieblings-Chinesen um die Ecke – an die Stäbchen, fertig, los! Und dann immer wieder haben wollen.

Zubereitung: ca. 20 Min.
Pro Portion: 695 kcal

1 Möhre
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz
100 g Mie-Nudeln
2 EL Sonnenblumenöl
1 TL geröstetes Sesamöl
1 Ei (M)
2 TL Sojasauce

1. Die Möhre putzen, schälen und auf einer Gemüsereibe grob raspeln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. 400 ml Salzwasser in einer kleinen Pfanne mit hohem Rand oder im Wok aufkochen. Die Mie-Nudeln ins kochende Wasser geben und darin nach Packungsanweisung garen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Sonnenblumenöl in die heiße Pfanne geben und Möhrenraspel, Frühlingszwiebelringe und Knoblauch darin ca. 1 Min. anbraten. Die abgetropften Nudeln dazugeben, mit dem Sesamöl vermengen und kurz mitbraten.
4. Das Ei in eine Tasse aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Ei über die Bratnudeln geben und unter Rühren stocken lassen. Bratnudeln mit Sojasauce würzen und genießen.

DAS KÜHLSCHRANK-ORAKEL

- **Gemüse à la Saison:** Je nach Jahreszeit kannst du die Möhre im Frühling durch einen kleinen Kohlrabi oder im Herbst und Winter durch eine kleine Pastinake ersetzen. Auch fein in den Bratnudeln schmecken Paprika, Pilze, Chinakohl, Lauch oder Sprossen. Einfach Gemüsefach checken und munter variieren.
- **Eiweiß-Plus:** Wer noch ein offenes Päckchen Tofu im Kühlschrank liegen hat, der kann den Tofu würfeln, zusammen mit Möhre, Frühlingszwiebel und Knoblauch in den Wok bzw. in die Pfanne geben und mitbraten.
- **Knusper-Topping:** Da steht ja noch vom gestrigen Fernsehabend die angebrochene Dose mit gesalzenen Erdnüssen in der Küche! Schnell 2 EL hacken und auf die fertigen Nudeln streuen. Oder dümpelt da nicht im Vorratsschrank noch eine Tüte Sesam vor sich hin?! Schmeckt auch klasse als Topping!

SPIN-OFF KARTOFFELKNÖDELTEIG UND DOSENTOMATEN

FIX GEKNÖDELT

- Kartoffelknödel sind recht aufwendig herzustellen, werden meist in größeren Mengen zubereitet und sind somit nicht das typische Single-Essen. Aber Knödel sind nun mal lecker und deshalb … sind wir diesmal nicht so streng und greifen zum Halbfertigprodukt.

AUFBEWAHREN

- Frischen Kartoffelknödelteig findest du in 750-g-Packungen im Kühlregal des Supermarkts. Damit kann man zwei Gerichte für Singles mit großem Hunger zubereiten.
- Der Teig bleibt im Kühlschrank ca. 3 Tage frisch. Dazu den angebrochenen Beutel mit einem Clip verschließen.

TOMATEN AUS DER DOSE

- Die Tomaten kommen reif und voller Aroma in die Dose und sind oft leckerer als frische Tomaten im Herbst und Winter. Doch eine 400-g-Dose ist für eine Mahlzeit oft zu viel. Deshalb die Reste in ein Kunststoffgefäß umfüllen, luftdicht verschließen und im Kühlschrank maximal 3 Tage aufbewahren. Wer die Tomaten nicht so schnell verwerten kann, der füllt sie in eine Plastikbox und friert sie ein.

GEFÜLLTE KNÖDEL MIT TOMATENRAGOUT

Herrlich deftig kommen die gefüllten Knödel daher – genau das Richtige für kalte Tage und großen Hunger. Das i-Tüpfelchen ist die fruchtige Tomatensauce.

Zubereitung: ca. 40 Min.
Pro Portion: 910 kcal

375 g Kartoffelknödelteig (Kühlregal)
150 g Rinderhackfleisch
Salz
Pfeffer
1 TL mittelscharfer Senf
½ TL getrockneter Thymian
1 Schalotte
1 EL Olivenöl
300 g stückige Tomaten (aus der Dose)

1 Den Kartoffelknödelteig durchkneten. Das Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Senf und getrocknetem Thymian würzen. Den Fleischteig durchkneten und mit angefeuchteten Händen daraus drei gleich große Hackbällchen formen.
2 Den Knödelteig in drei Portionen teilen und diese zu runden Teigplätzchen (ca. 8 cm Ø) formen. Hackbällchen mittig darauflegen und mit dem Knödelteig vollständig umschließen. Die Knödel in kochendes Salzwasser geben, aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 25 Min. zugedeckt simmern lassen.
3 Inzwischen die Schalotte schälen und in Spalten schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin anbraten. Stückige Tomaten zugeben und ca. 5 Min. offen schmoren lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertigen Knödel aus dem Wasser heben und mit dem Tomatenragout anrichten.

SAISON-TIPP

In der kalten Jahreszeit schmeckt auch ein herzhaftes Lauchgemüse zu den Knödeln. Dazu 1 kleine Stange Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Lauchringe darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit 75 ml Wasser ablöschen und offen so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Dann 1 EL Kräuterfrischkäse und 5 EL Milch glatt verrühren und zum Gemüse geben. Das Lauchgemüse aufkochen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Am nächsten Tag gibt's …

KARTOFFELPIZZA MIT SPECK UND PILZEN

Zubereitung: ca. 20 Min.
Backzeit: ca. 25 Min.
Pro Portion: 590 kcal

100 g stückige Tomaten (aus der Dose)
375 g Kartoffelknödelteig (Kühlregal)
1 TL Olivenöl
1 Frühlingszwiebel
50 g Champignons
1 Scheibe durchwachsener Räucherspeck (ca. 20 g)
Salz
Pfeffer
20 g würziger Bergkäse

1. Die Tomaten in ein feines Sieb geben und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Knödelteig in eine Schüssel geben und mit den Händen durchkneten. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Den Knödelteig auf dem Backblech zu einem runden Boden (ca. 25 cm Ø) formen und anschließend mit dem Olivenöl bestreichen.
3. Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Pilze putzen, eventuell mit einem Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Den Speck klein würfeln.
4. Die Tomaten auf dem Knödelteig verstreichen, dabei einen 1 cm breiten Rand frei lassen, und die Pizza mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Speck, Frühlingszwiebeln und Pilze darauf verteilen. Den Käse grob reiben und auf der Pizza verteilen. Die Kartoffelpizza im heißen Backofen (2. Schiene von unten) 20–25 Min. backen. Die fertige Pizza mit Pfeffer würzen.

DAS KÜHLSCHRANK-ORAKEL

- **Schinken und Salami:** Statt Speck kannst du auch klein geschnittenen Schinken oder gewürfelte Salami auf die Pizza geben.
- **Lust auf Flammkuchen?** Dann 1–2 EL glatt gerührten (Ziegen-)Frischkäse mit oder ohne Kräuter, Crème fraîche oder Schmand anstelle der Tomatensauce auf den Boden streichen und wie im Rezept oder nach Herzenslust auch ganz anders belegen. Tolle Kombis on top sind Räucherlachs und Frühlingszwiebel oder hauchdünne Kürbisscheibchen, Parmaschinken und Walnusskerne.
- **Kräuterfrisches Topping:** Rucola, Basilikum oder Schnittlauch hacken und auf die fertig gebackene Pizza streuen.

PIZZA MIT SALAMI

Pizza geht immer – besonders, weil man seiner Fantasie freien Lauf lassen und den Teigfladen nach Vorratslage und Herzenslust belegen kann.

Zubereitung: ca. 40 Min.
Gehzeit: ca. 1 Std.
Backzeit: ca. 20 Min.
Pro Portion: 760 kcal

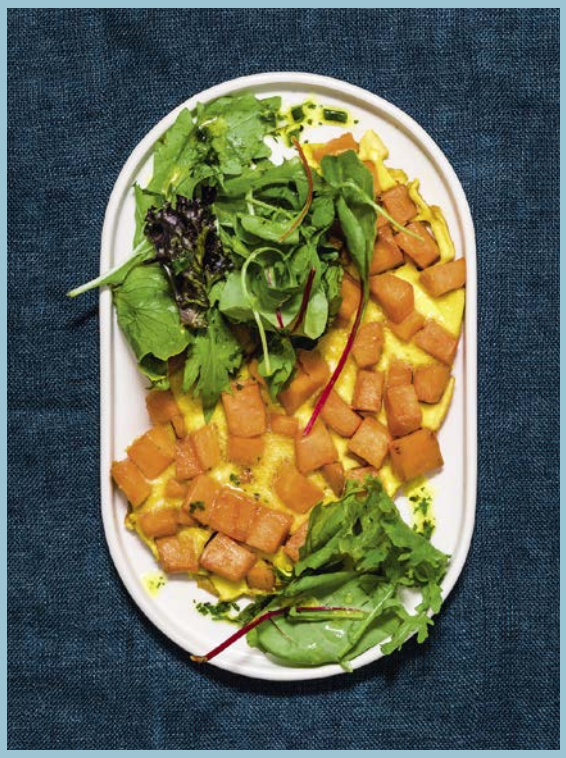
100 g Mehl
1 gehäufte Msp. Trockenhefe
Salz
1 Fleischtomate
1 Knoblauchzehe
2 TL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
Pfeffer
½ TL getrocknete italienische Kräuter
25 g Salami (in Scheiben)
60 g geriebener Mozzarella

1. Mehl, Hefe, ½ TL Salz und 50 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zugedeckt ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Den Backofen auf 230° vorheizen. Tomate kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und kurz darin ziehen lassen, dann häuten, vom Stielansatz befreien und hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einem kleinen Topf 1 TL Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Das Tomatenmark zugeben und kurz anbraten. Die Tomate zugeben und mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern würzen. Die Sauce offen ca. 5 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.
4. Den Teig noch mal durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Tomatensauce bestreichen, dabei rundherum einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Die Pizza mit Salami belegen.
5. Den Mozzarella auf der Pizza verteilen. Pizza mit restlichem Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen (2. Schiene von unten) ca. 20 Min. backen. Fertige Pizza aus dem Backofen nehmen, mit Pfeffer würzen und ofenfrisch genießen.

DAS KÜHLSCHRANK-ORAKEL

- **Wurst und Schinken:** Fleischfans können für die Pizza übrig gebliebene Wurst- und Schinkenreste verwenden. Magere Sorten wie Parmaschinken oder Putenbrustaufschnitt besser auf die fertige Pizza geben – so werden sie beim Backen nicht trocken.
- **Tomatensauce:** Keine frischen Tomaten im Haus? Schau doch mal in deinen Vorratsschrank. Fertig gewürzte Tomatensaucen oder stückige Tomaten aus der Dose oder aus dem Tetrapak sind ein guter Ersatz.
- **Käse:** Statt Mozzarella eignet sich auch Schnitt- oder Weichkäse zum Belegen, z. B. Gouda, Edamer oder Taleggio.
- **Veggie-Dreams:** Für vegetarisches Pizzavergnügen kannst du die Tomatensauce auch mit gebratenen Auberginen- oder Zucchinischeiben und Knoblauch belegen, obenauf noch ein paar Chiliflocken oder Chiliöl und dann fleischlos genießen.

JUNG, HUNGRIG, LEDIG SUCHT…



… das passende Kochbuch! Hier kommen über 80 brandneue Rezeptideen für die Single-Alltagsküche. Maßgeschneidert für den Ein-Personen-Haushalt, supereinfach nachzukochen und so gut, dass man Junkfood und Pizza-Lieferservice für immer den Rücken kehrt.

PLUS HAPPY SINGLE-SPECIALS:

- Kürbis und andere **XL-Zutaten Single-tauglich** zubereitet
- Einmal shoppen, zweimal kochen – **tschüss Zutatenreste!**
- Extra viele **One-Pot-Gerichte** – extra wenig Abwasch
- Das **Kühlschrank-Orakel** mit Tipps und Tricks zum Zutatentausch

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6882-5
9 783833 868825
PEFC
www.gu.de