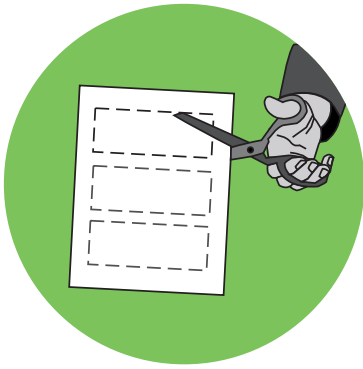


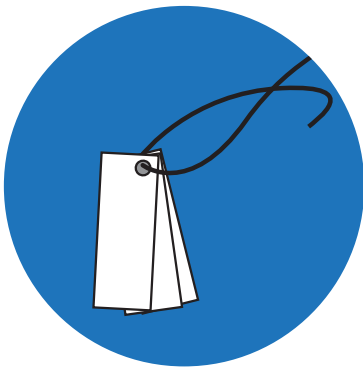
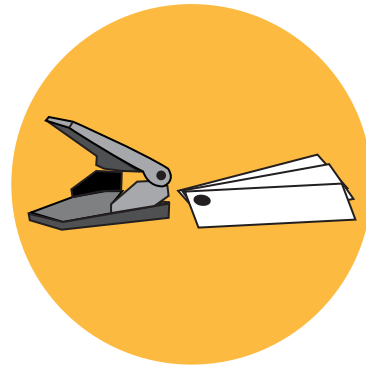
Bastel dir den ultimativen Blitzrezept-Fächer!

Und so wird 's gemacht:



- Blitzrezept-Karten entlang der gestrichelten Linie ausschneiden.

- Alle Karten in der linken, oberen Ecke jeweils einmal lochen.



- Und anschließend mit einer Kordel oder einem dickeren Faden zusammenbinden.

Fertig!



Die ultimativen Blitzrezepte


minuten-schnell von **null auf lecker!**




So einfach und lecker kann „schnelle Küche“ sein!

Mit den ultimativen Blitzrezepten zaubern Sie in **10, 20 oder 30 Minuten** tolle Gerichte für jede Situation. Ob kleiner Fitness-Snack oder feines Schlemmer-Menü – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Unser Tipp: An gut sortierten Fleischtheken finden Sie außerdem bereits küchenfertig vorbereitete Gerichte.

Die 10-Minuten-Renner!

Schnell mal was Leckerer zaubern – die 10-Minuten-Blitzrezepte. Sie sind genau richtig für alle, die auch bei kleineren Mahlzeiten zwischendurch nicht auf vollen Geschmack verzichten wollen.

10 Minuten

Dünne Rinderfiletscheiben auf Rauke

Rezept für 4 Personen:
16 dünne Rinderfiletscheiben à 40 g pfeffern, in **Butterschmalz** 2 Minuten auf jeder Seite braten, **salzen**.

400 g Rauke waschen, abtropfen lassen. **200 g Hartkäse**, z.B. deutscher Chester, hobeln.

Aus **6 EL kaltgepresstem Rapsöl**, **4 EL Essig**, **Salz** und **Pfeffer** eine

Marinade herstellen. Rauke dazugeben, durchmischen.

Auf 4 großen Tellern den Salat verteilen, darauf die Rinderfiletscheiben geben und den Hartkäse darüber streuen.

Dazu: Stangenweißbrot.



10 Minuten

Schinken-Carpaccio

Rezept für 4 Personen:

400 g gekochten Hinterschinken hauchdünn schneiden lassen.

Schinkenscheiben locker und fürs Auge schön auf vier Teller verteilen. Mit **4 bis 6** halbierten **Cocktailtomaten** und einigen **Salatblättchen** umlegen.

3 EL Balsamicoessig und **3 EL Walnussöl** gut mischen, leicht **salzen**, über die Schinkenscheiben träufeln. Mit frisch gemahlenem **Pfeffer** würzen.

50 g Allgäuer Bergkäse in dünne Blättchen hobeln (möglichst nicht reiben), ebenfalls über den Schinken geben.

Dazu: Röstbrot.



10
Minuten

Allgäuer Kalbsschnitzel

Rezept für 4 Personen:

8 Kalbsschnitzel à 80 g leicht klopfen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, in Mehl wenden.

Aus **250 g geriebenem Allgäuer Emmentaler**, **3 Eiern** und **50 ml Milch** eine halbfeste Masse herstellen. Kalbsschnitzel durch die Käsemasse

ziehen. In reichlich heißem **Rapsöl** ca. 2 Minuten goldgelb ausbacken. Wenden, Hitze abstellen, ca. 3 Minuten weiterbraten.

Dazu: Spinat-Bandnudeln und Tomatensauce.



10
Minuten

Kalbsschnitzel mit Salbeiblättern

Rezept für 4 Personen:

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. **8 Kalbsschnitzel à 80 g** von jeder Seite etwa 2 Minuten braten, mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen und warm stellen.

8 Scheiben luftgetrockneten Schinken in dem Bratfett von beiden Seiten kurz anbraten, **16 frische Salbeiblättchen** hinzufügen, miterhitzen.

Jedes Schnitzel mit 1 Salbeiblättchen belegen und jeweils 1 Schinkenscheibe darauf legen.

Schnitzel zur Hälfte zusammenklappen und 1 Salbeiblättchen mit einem Holzstäbchen darauf feststecken. Bratensatz mit **1/8 l Weißwein** loskochen, über die Schnitzel geben und warm oder kalt servieren.

Dazu: Stangenweißbrot.



10
Minuten

Herbstlicher Wurstsalat

Rezept für 4 Personen:

Je 150 g Fleischwurst und Bierwurst in feine Streifen schneiden.

Je 50 g braune und rote Linsen aus der Dose auf einem Sieb abtropfen lassen. **4 Tomaten** waschen und achteln. **200g Feldsalat** verlesen, waschen, auf ein Tuch legen und trockentupfen. **1 Zwiebel** schälen und in feine Ringe schneiden. **4 getrocknete Tomaten** in Streifen schneiden.

Aus **5 EL Rapsöl**, **4 EL Weißwein**, **4 EL Weinessig**, **1 EL Senf**, **Salz**, **Pfeffer** und **1 Prise Zucker** eine Salatsauce herstellen. Zutaten mischen, Salat damit marinieren und mit **1/2 Beet Kresse** angerichtet servieren.

Dazu: Roggenmischbrot.



10
Minuten

Rosmarin-Lamm-Spieße

Rezept für 4 Personen:

8 Lammfilets à 40 g in je 4 Stücke schneiden.

8 lange, dünne Rosmarinzweige waschen und trocknen, untere Enden der Rosmarinzweige gut anspitzen. **4 große Knoblauchzehen** schälen, in feine Scheiben schneiden.

Lammfiletstücke abwechselnd mit Knoblauchscheiben auf Rosmarinzweige schieben, mit **Pfeffer** bestreuen.

40 g Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, Rosmarin-Lamm-Spieße darin auf jeder Seite 2 Minuten braten, salzen und pfeffern. Je 2 Spieße auf einem Teller servieren.

Dazu: grüne Bohnen und Kartoffelgratin.



10
Minuten

Pumpnickel mit Schinken

Rezept für 4 Personen:

4 EL fettarmen Joghurt, **4 TL Meerrettich** und **2 TL Senf** verrühren. **Salzen** und **pfeffern**.

Einige Blätter **Endiviasalat** waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. **1 Bund Schnittlauch** in Röllchen schneiden.

4 Scheiben Pumpnickel diagonal halbieren. Alle Hälften mit Meerrettich-Joghurt bestreichen. Salatblätter und **4 Scheiben gekochten Hinterschinken** auf 2 Brothälften verteilen. Schnittlauch darüber streuen. Mit den übrigen Brotscheiben bedecken.



10
Minuten

Roastbeef-Baguette mit Raukepesto

Rezept für 4 Personen:

60 g Rauke waschen, abtropfen lassen und die Blätter von den Stielen zupfen. Einige Blätter zur Seite legen.

25 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Raukeblätter, **25 g geriebenen Hartkäse**, die gerösteten Pinienkerne, **1 durchgepresste Knoblauchzehe**, **3 EL Rapsöl** und **1 EL Zitronensaft** in den Mixer geben und grob zerkleinern. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

1 dünnes Stangenweißbrot (250 g) waagrecht halbieren, beide Hälften mit **100 g Paprika-Frischkäse** bestreichen und nach Belieben in 4, 6 oder 8 Teile schneiden.

Alle Brotstücke mit Raukeblättern und einer halben, in dünne Streifen geschnittenen **roten Paprikaschote** belegen. **200–250 g Roastbeef-Aufschnitt** darauf anrichten. Raukepesto in Tupfen darüber geben.



10
Minuten

Putenwurst-Rettich-Salat

Rezept für 4 Personen:

600 g Rettich schälen, **500 g Putenfleischwurst** pellen, beides in Scheiben schneiden.

3 rote Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden, **1 Bund Schnittlauch** in Röllchen schneiden.

Aus **4 EL Weißweinessig**, **Salz**, **Pfeffer**, **Zucker**, **1/2 TL Kümmel** und **6 EL kaltgepresstem Rapsöl** eine Marinade rühren und mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen.

Dazu: Laugenbrötchen.



10
Minuten

Die 20-Minuten-Genießerchen!

20

Für alle, die herzhaft genießen wollen, aber wenig Zeit haben, gibt es jetzt die 20-Minuten-Rezepte. Blitzschnell zaubern Sie feine Filetsteaks, leckere Spießchen oder würziges Geschnetzeltes.

20
Minuten

Rinderhüfte in aromatisiertem Dampf

Rezept für 4 Personen:

1 l Wasser in einem flachen Topf mit **Salz** und **je 10 weißen und schwarzen Pfefferkörnern, 5 Pimentkörnern, 10 Koriandersamen, 2 Nelken, 1 getrockneten Chilischote** und **1 Lorbeerblatt** aufkochen. 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit **8 Steaks aus der Rinderhüfte à 80 g** mit **kaltgepresstem Rapsöl** bestreichen.

2 Zweige Petersilie und **1 Zweig Basilikum** ins Wasser geben, einen Dämpfeinsatz über den flachen Topf stellen und die Steaks bei mittlerer Hitze abgedeckt 3–4 Minuten auf jeder Seite dämpfen.

Steaks herausnehmen, kurz ruhen lassen und mit **Zitronensaft**, Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Dazu: Gemüse der Saison.



20
Minuten

Rumpsteaks klassisch

Rezept für 4 Personen:

4 Tomaten waschen, am oberen Ende kreuzweise einschneiden. Mit etwas **Rapsöl** bepseln, **salzen, pfeffern** und unter einem Grill (der Backofen tut's auch) etwa 10 Minuten backen. Anschließend warm stellen.

4 Rumpsteaks à 200 g an den Feträndern mit einem scharfen Messer einschneiden, damit sie ihre Form behalten. In einer großen Pfanne **1 EL Butterschmalz** erhitzen. Rump-

steaks beidseitig gut anbraten, dann Hitze reduzieren und je nach Geschmack mehr oder weniger durchgaren. Die Garstufe „Medium“ wird nach ca. 2 Minuten Bratzeit auf jeder Seite erreicht. Kurz vor Ende des Bratvorgangs Steaks mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Rumpsteaks auf Tellern anrichten und mit etwas Bratfond übergießen.

Dazu: Backofen-Kartoffelspalten.



20
Minuten

Schweinegeschnetzeltes mit Spätzle und Kaiserschoten

Rezept für 4 Personen:

200 g frische Champignons putzen, in Scheiben schneiden, **1 Zwiebel** fein hacken.

250 g Kaiserschoten in kochendem Salzwasser garen, in **Butter** schwenken, beiseite stellen.

In einer Pfanne **Butter** erhitzen. **600 g Schweinegeschnetzeltes** scharf anbraten, herausnehmen, salzen und pfeffern.

In der Zwischenzeit **250 g Spätzle** zubereiten und warm stellen.

Im Bratenfond Zwiebel und Champignons anschwitzen. Kurz aufkochen lassen, mit **1/8 l Weißwein** ablöschen, **200 ml Sahne** einrühren. Erneut aufkochen lassen, Fleisch hineinlegen, alles abschmecken. Mit Spätzle und Gemüse auf einer Platte servieren.



20
Minuten



Kalbsspieße

Rezept für 4 Personen:

8 Kalbsschnitzel à 80 g in jeweils 3 lange Streifen schneiden. **2 Stangen Lauch** putzen und einzelne Blätter in ebenso breite Streifen schneiden wie die Kalbsschnitzel.

Fleisch und Lauch der Länge nach auf Spieße stecken, in **Mehl** wenden und in heißem **Rapsöl** anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Aus der Pfanne

nehmen und im Ofen bei 150 °C 10 Minuten garen. **2 EL Tomatenmark** in die heiße Pfanne geben, kurz anschwitzen lassen und anschließend mit **200 ml Fleischbrühe** ablöschen. Einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spieße auf Tellern anrichten und mit der Sauce servieren.

Dazu: Kartoffelgratin.



20
Minuten



Kalbsragout mit Austernpilzen

Rezept für 4 Personen:

250 g kleine Austernpilze putzen und mit Küchenpapier abreiben.

500 g Kalbsfilet (in dünnen Scheiben) in Streifen schneiden. **2 EL Butterschmalz** erhitzen, Fleischstreifen darin gut anbraten.

Austernpilze hinzufügen, mit **Salz** und frisch gemahlenem **Pfeffer** würzen und mit **2-3 EL Weißwein** ablö-

sch. **150 ml Sahne** hinzugeben, zum Kochen bringen und cremig einkochen lassen.

3 Tomaten würfeln. Tomatenwürfel zum Ragout geben.

125 g Zuckerschoten blanchieren, ebenfalls zum Ragout geben, nochmals kurz erhitzen und servieren.

Dazu: Bandnudeln.



20
Minuten



Putenbrustrollchen im Kräuterspeck

Rezept für 4 Personen:

800 g Putenbrust in etwa 3 cm breite und 6 cm lange Streifen schneiden. Die Putenfleischstreifen mit **Saft von 1/2 Zitrone** beträufeln, leicht **salzen** und mit **Pfeffer** würzen. Im heißen **Rapsöl** in mehreren Portionen von allen Seiten kurz und kräftig anbraten.

Die Putenfleischstreifen aus der Pfanne nehmen, je **1/2 Bund Thymian** und **Oregano** darauf verteilen und

mit je einer Scheibe **durchwachsendem Speck (ca. 100 g)** umwickeln.

Die Fleischstücke nebeneinander in die Fettpfanne des Backofens legen und die Kräuter mit etwas Rapsöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C, Umluft 200 °C, Gas Stufe 4 etwa 10 Minuten braten.

Dazu: Landbrot.



20
Minuten



Pfeffersteaks mit buntem Pfeffer

Rezept für 4 Personen:

Je **1 EL schwarze** und **weiße Pfefferkörner** sowie **4 Pimentkörner** grob zerkleinern. **4 Rinderfiletsteaks à 200 g** darin wenden und die Gewürzmischung mit der Hand gut festdrücken. **2 EL Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen und Steaks bei größter Hitze von beiden Seiten jeweils eine Minute braten. Hitze reduzieren und die Fleischscheiben 2-4 Minuten pro Seite braten, je nachdem, ob die Steaks rot, rosa oder durch sein sol-

len. Steaks aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie umhüllen. Bratfett abgießen. Bratenfond mit **4 cl Cognac** ablöschen. **20 g Butter** in die Pfanne geben und unterrühren. **250 ml Sahne** dazugießen. Sauce sämig einkochen lassen. Mit **Salz** abschmecken. Steaks auf einer Platte anrichten und mit Sauce überziehen.

Dazu: Röstkartoffeln, Kartoffelkroketten oder Pommes frites.



20
Minuten



Lammkoteletts mit Grilloemüse

Rezept für 4 Personen:

2 Zucchini (gelb und grün) in Scheiben schneiden. Je **2 rote und hellgrüne Paprika** putzen, in Streifen schneiden. **1 kleine Zwiebel** schälen, fein würfeln.

In der Zwischenzeit in einer Grillpfanne **1 EL Butterschmalz** erhitzen, **12 dicke Lammkoteletts à 150 g** darin beidseitig ca. 3 Minuten braten. Mit **Salz, Pfeffer** und **1 frisch**

gepressten Knoblauchzehe würzen, warm stellen.

In der gleichen Pfanne nun das gewaschene Gemüse kurz und knackig angrillen, mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. einige Thymianblättchen begeben, zusammen mit den Lammkoteletts servieren.

Dazu: Rosmarinkartoffeln.



20
Minuten



Schweinenacken-Steaks mit Blattspinat

Rezept für 4 Personen:

In einem Topf **40 g Butter** schmelzen lassen, **2 fein gehackte Knoblauchzehen** darin andünsten, dann **600 g Blattspinat (TK)** dazugeben und erhitzen. **Salzen, pfeffern** und in ca. 12 Minuten garen.

4 Schweinenackensteaks à 200 g pfeffern. In einer mit **Butterschmalz**

erhitzten Pfanne auf jeder Seite 5 Minuten braten, salzen.

Steaks mit Blattspinat anrichten, **30 g Pinienkerne** über den Spinat streuen.

Dazu: Kartoffelplätzchen.



20
Minuten

Die 30-Minuten-Schlemmereien!

30
Minuten

30

Das geht schnell und macht was her.

Die 30-Minuten-Rezepte sind genau richtig, wenn Sie einmal etwas ganz Besonderes auftischen wollen. Ob feines Schweinefilet an Zucchini oder Lamm-Gemüse-Spieße – hier kommt jeder Gourmet auf seine Kosten.

Schweinefilet mit Zucchini und Chicoréesalat

Rezept für 4 Personen:

2 Zucchini in dünne Scheiben schneiden, in leicht gesalzenem, kochendem Wasser blanchieren. **3 Stauden Chicorée** waschen, nach Wunsch klein schneiden oder mit ganzen Blättern Zubereitung fortsetzen.

Aus **3 EL Rotweinessig**, **6 EL Rapsöl**, **Salz** und **Pfeffer** eine Vinaigrette rühren. **600 g Schweinefilet** von allen Seiten in **Butter** anbraten, 10 Minuten in den auf 160 °C (Umluft 150 °C)

vorgeheizten Ofen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, 5 Minuten ruhen lassen, in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden.

In der Zwischenzeit **1 Bund Frühlingszwiebeln** in Ringe und **2 Tomaten** in Würfel schneiden. Alles dekorativ anrichten, mit der Vinaigrette übergießen.

Dazu: Stangenweißbrot.



30
Minuten

Schweinemedallions mit geschmorter Birne

Rezept für 4 Personen:

2 Schweinefilets à 300 g in Medallions schneiden, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und in **Butterschmalz** anbraten. **2 Birnen** schälen, entkernen und in Spalten schneiden. **2 Zweige Rosmarin** zupfen und mit den Birnen in die Pfanne geben, leicht anbraten und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten ziehen lassen.

2 Stangen Lauch in Scheiben schneiden, im Topf mit etwas **Butter** ange-

hen lassen, salzen und pfeffern.

Für die Sauce **3 EL Hagebuttenmarmelade** mit **150 ml Sahne** einkochen und mit **Curry, Paprika, Chili, Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Fleisch zusammen mit dem Lauchgemüse anrichten, mit Birnenspalten garnieren und Sauce angießen.

Dazu: Salzkartoffeln.



30
Minuten

Rindergeschnetzeltes mit Paprika und Chili

Rezept für 4 Personen:

350 g Rinderfilet in Streifen schneiden. **1 Bund Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden. Je **1 rote** und **grüne Paprika** sowie **1 Chilischote** waschen, Kerne entfernen, alles in sehr feine Streifen schneiden.

30 g Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, portionsweise die Filetstreifen anbraten, in einer Schüssel warm stellen.

Frühlingszwiebelringe, Paprika und Chili kurz im Butterschmalz anbraten, mit **Pfeffer** und **Salz** würzen, mit **125 ml Brühe** ablöschen, etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Filetstreifen dazugeben, **125 ml Sahne** angießen, nochmals alles gut durchkochen.

Dazu: Bandnudeln.



30
Minuten

Lamm-Gemüse-Spieße mit Joghurt-Dip

Rezept für 4 Personen:

Backofen auf 180 °C vorheizen. **500 g Kürbisfleisch** in Rauten schneiden. **1 Zucchini** putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. **4 mittelgroße rote Zwiebeln** schälen und achteln. **3 Lammfleisch à 150 g** in je 4 Stücke schneiden. Alle Zutaten abwechselnd auf 8 Spieße ziehen. **1 Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. Mit **1 EL** fein gehacktem **Thymian** unter **2 EL Rapsöl** rühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Spieße damit bepinseln und in einer beschichteten Pfanne rundum anbraten. Dann im Ofen ca. 15 Minuten garen, dabei ab und zu wenden. Inzwischen **350 g Joghurt** mit **50 g Mayonnaise** verrühren. Mit **1/2 TL Chilipulver**, **1 Msp. Cayennepfeffer** und **Salz** würzen. **2 EL Schnittlauchröllchen** unterrühren. Zu den Spießen servieren.

Dazu: Thymiankartoffeln aus dem Ofen.



30 Minuten

Mettwurst-Kartoffel-Suppe

Rezept für 4 Personen:

1 Stange Lauch putzen, in Ringe schneiden. **2 Bund Suppengrün** waschen, klein schneiden. **80 g Butter** in einem Topf zerlassen, beides darin andünsten, mit **1,5 l Wasser** auffüllen und zum Kochen bringen.

1 kg Kartoffeln schälen, klein würfeln und zur Suppe geben. **500 g geräucherter Mettwurst** in Scheiben schneiden.

Wurstscheiben und **1 EL gerebelten Thymian** in den Topf geben, mit **1/2 l Gemüsebrühe** auffüllen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Damit die Suppe sämig wird, einige Kartoffeln zerdrücken.

Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, zum Servieren mit **Petersilie** bestreuen.



30 Minuten

Überbackenes Fladenbrot mit Hackfleischfüllung

Rezept für 4 Personen:

1 Fladenbrot achteln. **375 g Mozzarella** in dünne, **4 Tomaten** in dicke Scheiben schneiden. **1 Zwiebel** schälen, würfeln, **2 Knoblauchzehen** schälen, in sehr feine Würfel hacken. Fladenbrotstücke auf ein Backblech legen, bei 225 °C im Backofen einige Minuten rösten, anschließend abkühlen lassen. **2 EL Rapsöl** erhitzen, **600 g Rinderhackfleisch** darin unter Rühren braten. Zwiebel, Knoblauch, **Oregano**, **Basilikum**, **Salz** und **Pf-**

fer hinzugeben, ca. 5 Minuten braten. Fladenbrotachtel mit Öl beträufeln, durchgepressten Knoblauch von **3 Knoblauchzehen** darauf verteilen. Anschließend Hackfleisch darauf geben, mit Tomaten abdecken, **Basilikumblätter** verteilen. Mit Mozzarellascheiben belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten goldbraun überbacken.



30 Minuten

Hackfleischspießchen mit Apfelspalten

Rezept für 4 Personen:

1 kleine Zwiebel schälen und fein hacken. Je **150 g mageres Schweinehack** und **150 g gemischtes Hackfleisch** in einer Schüssel mit Zwiebelwürfeln, **1 Ei** und **1 EL Semmelbröseln** gut vermengen, mit **Paprika**, **Jodsalz** und **Pfeffer** abschmecken. Kleine Bällchen formen, diese in Butterschmalz in der Pfanne rundum braten. Anschließend warm stellen. **2 mittelgroße Äpfel** waschen, mit einem Ausstecher entkernen, ach-

teln. **100 g Räucherspeckscheiben** in ca. 5 cm breite Stücke schneiden.

Speck und Apfelstücke in einer Pfanne beidseitig leicht anbraten. Anschließend abwechselnd mit den Fleischbällchen auf die Holzspieße stecken.

Mit einer **Salatbeilage** und etwas **Gartenkresse** servieren.

Dazu: Kartoffelpüree.



30 Minuten

Lummerkoteletts mit Möhren und Rosenkohl

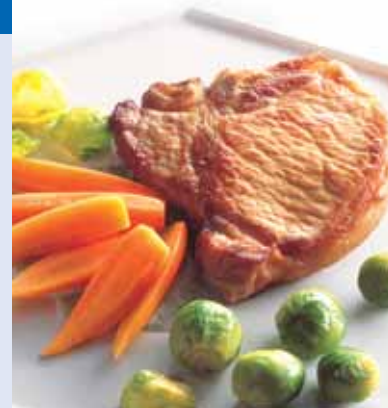
Rezept für 4 Personen:

1 Bund Möhren schälen, längs halbieren, 10 Minuten in Salzwasser kochen. Beim Abschütten etwas Möhrenwasser zurückbehalten. **250 g Rosenkohl (TK)** etwa 15 Minuten in Salzwasser kochen. **1 EL Butter** in einem Topf erhitzen, **1 gehackte Schalotte** darin anschwitzen. **1 EL Mehl** hinzufügen, Möhrenwasser rasch einrühren, **100 ml Sahne** hinzufügen, einmal aufkochen lassen. **1 Bund Petersilie** klein hacken, eben-

falls in den Topf geben. Mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** abschmecken, Gemüse dazugeben, sanft erhitzen, warm stellen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, **4 Lummerkoteletts à 200 g** darin von jeder Seite etwa 6 Minuten goldbraun braten. Abschließend salzen und pfeffern. Mit dem Gemüse anrichten.

Dazu: Salzkartoffeln.



30
Minuten

Hähnchenbrustfilet im Spinatmantel auf Sahne-Kartoffelpüree

Rezept für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets mit **1 Beutel Geflügel-Gewürzmischung** einreiben. **200 g Blattspinat (TK)** auftauen lassen. Hähnchenbrustfilets jeweils in einige Blätter Blattspinat einrollen. Flache Auflaufform gut mit **Butter** ausreiben, Filets hineinlegen. **1 Frühlingszwiebel** waschen und in Scheiben dazugeben. **2 dicke Tomatenscheiben** auf die Filets legen. Mit **Salz, Pfeffer** und **Knoblauch** würzen.

In den auf 175 °C vorgeheizten Backofen setzen, für 10 Minuten garen und anschließend mit **200 ml Gemüsebrühe** und **200 ml Sahne** anfüllen. Mit **50 g geriebenem Allgäuer Emmentaler** bestreuen und weitere 10 Minuten garen. Die Filets aus der Form nehmen und **150 g Crème fraîche** in die Soße einrühren. Filets auf Teller setzen und mit der Sauce umgießen.

Dazu: Sahne-Kartoffelpüree.



30
Minuten

Raukesalat mit Grillhähnchen

Rezept für 4 Personen:

400 g Kirschtomaten waschen, in eine feuerfeste Form geben. Mit **1 EL Rapsöl** beträufeln, **salzen**. **500 g deutsches Hähnchenbrustfilet** darauf legen, mit **1 TL Honig** bestreichen, mit **Salz** und **Zitronenpfeffer** würzen. Unter dem Backofengrill 20 Minuten grillen, nach 15 Minuten wenden. **2 Bund Rauke** putzen, waschen, trockenschleudern. **1 Lauchzwiebel** putzen, waschen, in Ringe schneiden. **100 g Fetakäse** klein wür-

fel. Alles mit **1 Bund abgezupftem Dill** mischen. **1 Knoblauchzehe** abziehen, durchpressen. Mit dem **Saft einer 1/2 Zitrone**, **2 EL Rapsöl**, **Salz** und **Pfeffer** zu einer Marinade rühren.

Gegrillte Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden. Bratsud zur Marinade geben, nochmals abschmecken, mit der Rauke mischen. Tomaten und Hähnchen auf den Salat geben.



30
Minuten

Jetzt aber **schnell!**
Wir wünschen
viel Spaß beim Nachkochen
und **guten Appetit!**