

# DIE BESTEN KOCHREZEPTE: *Schnell & einfach*

50 clevere Rezepte  
mit wenig Aufwand

riya



kochrezepte



# LECKERE VORSPEISEN



# Karottensuppe

---

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Für 4 Personen**

---

## ZUTATEN

1 Zwiebel  
1 kg Karotten  
2 EL Pflanzenöl  
1 Dose Kokosmilch  
(400 ml)  
500 ml Gemüsebrühe

### **Zum Garnieren:**

4 EL Pistazien  
1 Handvoll frische  
Minze  
4 EL Tahini

1. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden.
2. Die Karotten schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.
3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.
4. Die Karotten hinzugeben und kurz anbraten. Mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Insgesamt 20 Minuten köcheln, bis die Karotten weich sind.
5. In der Zwischenzeit die Pistazien und die Minze hacken.
6. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren.
7. In Suppenschalen füllen und mit Tahini, gehackten Pistazien und frischer Minze dekorativ anrichten.





# Brokkolisuppe

---

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Für 4 Personen**

---

## ZUTATEN

2 Kartoffeln  
500 g Brokkoli  
1 l Gemüsebrühe  
100 g Sahne  
Salz und Pfeffer

1. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Brokkoli putzen und grob in Stücke schneiden.
2. Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln und den Brokkoli hinzugeben und bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen.
3. Den Topf vom Herd nehmen, die Sahne zugießen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Nach Belieben vorher etwas Sahne abnehmen, steif schlagen und die Suppe zum Servieren damit garnieren.





# Tomatensuppe mit Grilled-Cheese-Sandwich

---

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Für 4 Personen**

---

## ZUTATEN

### Für die Suppe:

1 ½ kg Tomaten  
2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
2 TL Tomatenmark  
400 ml Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer  
4 EL Sahne  
frische Basilikumblätter  
zum Garnieren

### Für die Sandwiches:

8 Scheiben Toastbrot  
4 Scheiben Gouda  
4 Scheiben Cheddar  
Butter zum Braten

1. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Zwiebeln und den Knoblauch hacken.
2. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch hinzufügen und noch 1–2 Minuten dünsten. Die Tomaten unterrühren und das Ganze 10 Minuten schmoren.
3. In der Zwischenzeit die Sandwiches zubereiten: die Toasts mit dem Käse belegen und jeweils zwei Käse-Toasts aufeinanderlegen. Mit etwas Butter in einer Pfanne von beiden Seiten rösten, bis der Käse geschmolzen ist.
4. Tomatenmark und Gemüsebrühe zu den Tomaten gießen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Suppe in tiefe Teller füllen und mit je 1 EL Sahne und frischem Basilikum garnieren. Mit den Grilled-Cheese-Sandwiches servieren.





# Quesadillas aus der Pfanne

---

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Für 6-7 Stück**

---

## ZUTATEN

350 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 TL Salz  
50 ml Sonnenblumenöl  
100 ml kaltes Wasser  
250 g geriebener Käse  
1 Handvoll frisch  
gehacktes Basilikum,  
plus etwas mehr zum  
Garnieren  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit Backpulver und Salz vermischen.
2. Sonnenblumenöl und Wasser zugießen und alles zu einem glatten Teig kneten. In 6 oder 7 gleich große Stücke teilen und jeweils dünn und rund ausrollen. Den geriebenen Käse und 1 EL gehacktes Basilikum in die Mitte jeder Teigscheibe legen, diese zu Kugeln falten und formen, und die Kugeln wieder zu Fladen ausrollen.
3. Den Knoblauch mit einer Knoblauchpresse fein zerdrücken und mit dem Olivenöl verrühren.
4. Die Fladen von beiden Seiten mit dem Knoblauchöl bestreichen und in einer Pfanne von beiden Seiten braten, bis der Teig goldbraun und der Käse geschmolzen ist.







# Quesadillas mit Hähnchen und Mais

---

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Für 4 Personen**

---

## ZUTATEN

1 rote Paprikaschote  
2 Hähnchenbrustfilets  
Rapsöl zum Braten  
Salz und Pfeffer  
2 Tortilla-Fladen  
100g geriebener Käse  
(z. B. Gouda)  
50g Mais (Dose)

1. Die Paprikaschote in kleine Würfel schneiden. Die Hähnchenbrustfilets ebenfalls in sehr kleine Stücke schneiden.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin unter regelmäßigem Wenden garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
3. Einen Tortilla-Fladen in die Pfanne geben,  $\frac{1}{4}$  von Käse, Paprikawürfel, Mais und Hähnchen darüber verteilen. In der Mitte zusammenklappen und von beiden Seiten braten, bis der Käse geschmolzen ist.
4. Den anderen Tortilla-Fladen ebenso zubereiten.
5. Die Quesadillas z. B. mit Guacamole oder einem Joghurt-Dip servieren.



# Blumenkohl mit Tahini

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Für 4 Personen

## ZUTATEN

### Für die Tahini-Soße:

2 Knoblauchzehen  
2 EL Tahini  
Saft von 1 Zitrone  
2 EL Olivenöl  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
2 EL kaltes Wasser  
(bei Bedarf)

### Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl  
1 Prise Muskat  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
Olivenöl zum  
Bestreichen  
1 Handvoll Haselnüsse  
1 EL frisch gehackte  
Petersilie

1. Den Knoblauch zerdrücken. In einer kleinen Schüssel mit Tahini, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Etwas Wasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Soße abschmecken und zur Seite stellen.
2. Die äußeren Blätter vom Blumenkohl entfernen. Den Strunk zu einem flachen Boden schneiden und den Kohl auf ein Schneidebrett stellen. Mit einem langen Messer in der Mitte von oben nach unten durchschneiden und von den beiden Hälften je eine 3 cm dicke Scheibe abschneiden, sodass der Strunk die Röschen zusammenhält. Die »Steaks« auf beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Steaks von beiden Seiten in einer Pfanne 7–8 Minuten pro Seite braten, bis sie bissfest gegart und goldbraun sind. In der Zwischenzeit die Haselnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken.
4. Die gegrillten Blumenkohl-Steaks mit etwas Tahini-Soße beträufeln, mit Haselnüssen und Petersilie garnieren. Die verbliebene Soße separat dazu reichen.

## Tipp

Mit einem Zahnstocher kannst du prüfen, wie gar der Blumenkohl schon ist. Der Zahnstocher sollte sich nach dem Einstechen ohne Probleme wieder herausziehen lassen.





# Parmesan-Kartoffeln

---

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Für 4 Personen**

---

## ZUTATEN

600 g gegarte kleine  
Kartoffeln (Drillinge)  
100 g Butter  
200 g geriebener  
Parmesan  
2 TL Knoblauchpulver

### **Für den Joghurt-Dip:**

1 Knoblauchzehe  
200 g Joghurt  
1 EL frische Schnitt-  
lauchröllchen,  
ersatzweise  
getrockneten  
Schnittlauch  
1 TL »Sour Cream und  
Onion«-Gewürz-  
mischung

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Butter in einem kleinen Topf oder bei reduzierter Wattzahl in der Mikrowelle zerlassen.
3. Die Butter auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gießen. 150 g Parmesan und das Knoblauchpulver darüberstreuen und alles mit einem Backpinsel gleichmäßig auf dem Backpapier verteilen.
4. Die Kartoffeln auf das Blech geben und in der Butter-Parmesan-Masse wenden. Die Kartoffeln anschließend mit der Unterseite eines Glases etwas zerdrücken. Den restlichen Parmesan über die Kartoffeln streuen und das Blech in den Ofen schieben.
5. Die Kartoffeln im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten knusprig backen.
6. In der Zwischenzeit den Joghurt-Dip zubereiten. Die Knoblauchzehe hacken und in den Joghurt rühren. Schnittlauch und »Sour Cream und Onion«-Gewürzmischung zugeben und gründlich vermengen.



