



CHRISTIAN HENZE

Feier- abend Blitz- rezepte

WENIG AUFWAND,
VIEL GENUSS!

mdr

MIT NUR
5 ZUTATEN

Weltbild

CHRISTIAN HENZE

mdr

Feier- abend Blitz- rezepte

WENIG AUFWAND,
VIEL GENUSS!



MIT NUR
5 ZUTATEN

Weltbild



Henzes Spiegelei



Süßkartoffelragout BBQ-Style



Knusprige Bresaola-Tramezzini



Avocadosalat mit Tomaten und Cashewkernen



Chicken Fingers mit Asia-Spargel



Gewoktes Schweinefilet mit Pak Choi



Nudelsalat mit knusprigen Parmesanbröseln



Süßer Polenta-Auflauf mit Pflaumen



Knuspriges Ofenbrot mit Spargel

Vorwort	7
Weniger ist mehr	8
Die Basics	10
Zeit sparen	15
Planung ist alles	17

REZEPTE

IN EINEM TOPF	22
FÜR EINEN GAST	36
IN 10–15 MINUTEN	56
AUF EINEM BLECH	76
FÜR UNTERWEGS	94
OHNE KOCHEN	114
AUS RESTEN	134
DESSERTS	160

Zutatenregister	184
Rezeptregister	188
Dank	190



VORWORT

Beginnen möchte ich mit einer Liebeserklärung – an meine treuen Zuschauer der Sendung „MDR um 4“. Sie sind mir in all den Jahren so sehr ans Herz gewachsen, dass ich mir gar nicht mehr vorstellen kann, jemals ohne sie zu sein. Immer wenn ich im Sendegebiet des MDR unterwegs bin, werde ich auf der Straße begrüßt und angesprochen. Und ich gestehe: Leute, das tut mir echt gut. Vielen Dank! Euch treuen Fans ist unter anderem dieses Buch „Feierabend-Blitzrezepte“ gewidmet.

Die meisten von uns kennen das: Man kommt am Abend von der Arbeit nach Hause, der Tag war stressig und man ist ziemlich geschafft. Frau und Mann verspüren wenig Lust zum aufwendigen Kochen. Aber andererseits ist man hungrig und freut sich auf ein gutes Abendessen mit frischen Zutaten. Wie löst man diesen offensichtlichen Widerspruch auf? Ich versichere: Das ist absolut möglich. In diesem Buch zeige ich euch, wie es geht. Ganz nach dem Motto „Wenig Aufwand beim Zubereiten, viel Genuss beim Essen“. Übrigens bleibt dann auch viel mehr Zeit zum Reden am Abend während des Essens und danach. Denn in meinen Augen ist die Kommunikation rund um ein Essen sehr wichtig. Leute sollen zusammenkommen, reden, lachen und eben auch mit Spaß schlemmen.

Bei mir zu Hause ist das auch meistens so. Ich habe manchmal wirklich keine Lust darauf, am Abend noch lange in der Küche zu stehen. Auf der anderen Seite will ich das Lob meiner Kinder oder meiner Frau ernten – ganz nach dem Motto: „He, Kompliment: Das schmeckt echt gut!“

Was ich mit den Feierabend-Blitzrezepten vor allem zeigen möchte: Es ist kein Hexenwerk, Leckeres auf den Tisch zu zaubern. Maximal fünf Zutaten genügen, die ihr zudem alle im selben Laden findet. Bitte kein stundenlanges Einkaufen! Und in der Küche nur eine Pfanne oder einen Topf verwenden, damit das Abräumen und Abspülen nicht in größere Arbeit ausartet! Dennoch steht später Pfiffiges wie ein Garnelencurry mit Limette auf dem Tisch, ein Linsensalat mit Räucherlachs und Trauben oder ein Gourmet-Happen mit Ziegenkäse. Es darf nämlich ruhig auch mal ein kaltes Abendessen sein.

Wer mich aus der MDR-Sendung kennt, der weiß, dass ich ein unkomplizierter, bodenständig gebliebener Typ bin – als Mensch und als Koch. Darauf bin ich stolz und deshalb hat mir dieses Buch sehr, sehr viel Spaß gemacht. Unkompliziert und mit wenig Aufwand kochen, aber mit viel Genuss essen – das ist die Philosophie der Feierabend-Blitzrezepte. Übrigens: Die stelle ich auch im Rahmen meiner Live-Kochshow vor, mit der ich regelmäßig quer durch Deutschland toure.

Nun wünsche ich einen gemütlichen Feierabend, versüßt mit leckeren Blitzrezepten und meinem Lieblingsmotto: wenig Aufwand, viel Genuss.

Herzlichst, euer
Christian Henze



WENIGER IST MEHR

MIT GANZ WENIG VIEL ERREICHEN

Einige der berühmtesten Gerichte der Welt kommen mit verblüffend wenigen Zutaten aus, ein bekanntes Beispiel sind Trüffelnudeln. Auch wenn das keine Küche für jeden Abend sein kann, Trüffeln sind leider selten und deshalb recht teuer, so zeigt es doch, dass es mehr auf die Qualität der Zutaten als auf die Menge ankommt. Gerade die zeitgemäße junge Küche setzt hier klare Akzente bei der Frische und Regionalität der Zutaten.

Deswegen findet sich in Speisekarten immer öfter eine kurze Aufzählung der wichtigsten Zutaten statt eines Gerichtsnamens. Für mich ist das immer ein Hinweis darauf, dass hier anspruchsvoll gekocht wird, mit wenigen guten Zutaten, wie ich es liebe.

Diese Art von ambitionierter, aber schneller und einfacher Küche ist die Grundlage für dieses Buch. Ich möchte euch möglichst alltagstaugliche Rezepte anbieten, die aber mit sehr wenig Aufwand auskommen – und damit meine ich auch Einkaufen, Vorbereiten, Kochen und späteres Aufräumen. Solche Rezepte

zu entwickeln, ist eine Spezialdisziplin, die man als Koch am besten im Alltag erlernen kann. Bei mir ist die Fähigkeit, schnell und mit wenigen Zutaten zu kochen, jahrelang trainiert worden, als ich noch Privatkoch von Gunter Sachs war. Er war zu seiner Zeit einer der bekanntesten Prominenten des Jetsets, nicht nur weil er mit Brigitte Bardot verheiratet war. Es war vor allem seine beeindruckende Lebensweise als Erbe einer Industriedynastie, die immer von gutem Stil und einem hohen Maß an Individualität geprägt war. Das hatte für mich zur Folge, dass ich eigentlich ständig damit rechnen musste, dass innerhalb der nächsten Stunde, und sei es nachts, ein hungriger Tross mit Freunden bei uns einfiel. Für aufwendige Menüfolgen blieb dann gar keine Zeit – und schnelle, ehrliche Küche war tatsächlich auch mehr gefragt, natürlich auf entsprechendem Niveau. Vermutlich kennt ihr das aber auch von euch selbst: Wenn ihr abends spät nach einer Party oder Veranstaltung nach Hause gekommen seid, wünscht ihr euch vermutlich auch kein 4-Gänge-Menü mit ausgeklügelten Raffinessen.

Bei mir zeigte sich damals schnell: Die Führung solch einer Küche, die meist zwei Personen, aber überraschend auch schnell 20 Gäste im Handumdrehen bewirten will, verlangt ganz besondere Rezepte. Sie müssen einfach und gut skalierbar auf die Gästezahl sowie schnell auf dem Tisch sein. Und natürlich hervorragend schmecken.

In diesem Umfeld konnte ich es in dieser Disziplin nach und nach zu wahrer Meisterschaft bringen. Noch heute profitiere ich von dem großen Fundus solcher Rezeptideen, die ich über Jahre kreiert habe. Bei der Auswahl und Entwicklung für dieses Buch habe ich zudem die Möglichkeiten am heimischen Herd berücksichtigt und auch bei den Zutaten die Kirche im Dorf gelassen. Schließlich wollt ihr ja nicht drei Stunden einkaufen fahren, um dann noch schnell zu kochen.

Die Zutaten für dieses Buch sollten alle im Supermarkt erhältlich sein – und es sind nie mehr als fünf Zutaten, die ihr über die kurze Basics-Liste hinaus (Salz, Pfeffer, Öl, Mehl, Butter ...) einkaufen müsst. Ihr

solltet also nach wenigen Minuten wieder aus dem Supermarkt raus sein, wenn ihr für ein einzelnes Rezept einkauft.

In meinen Kochkursen erfahre ich immer wieder, wie wichtig es den Teilnehmern ist, dass das Projekt „selbst kochen“ nicht in Stress ausartet. Dafür sind kurze Zutatenlisten ein wichtiger Baustein.

Aber natürlich zählen auch die Art der Zutaten und die Komplexität der Arbeitsschritte, die einen Hobbykoch bei schwierigeren Rezepten schon mal aus der Ruhe bringen können, dazu. Hierzu gehört zum Beispiel die Verarbeitung einer frischen Artischocke. Der Umgang mit ihr ist einem Amateur in der Regel nicht wirklich vertraut und besteht aus recht vielen Arbeitsschritten, die man besser einmal in der Praxis gesehen hat, statt sie nur zu lesen.

Auch knifflige Rezepte, die nicht ganz ohne Risiko gelingen, gilt es zu vermeiden. Das wäre zum Beispiel ein Soufflé oder vielleicht das selbst gebackene Brot. Auf alle Komplikationen dieser Art habe ich in diesem Buch gern verzichtet.

DIE BASICS

GRUNDZUTATEN UND GRUNDWISSEN

Es gibt Dinge, die eigentlich jeder in der eigenen Küche hat, wenn es nicht gerade mal einen aktuellen Engpass gibt. Aber eure Vorräte solltet ihr vor dem Kochen aus diesem Buch einmal kurz unter die Lupe nehmen, prüfen und gegebenenfalls ergänzen. Bis auf Butter lässt sich alles sehr lange und gut bevorraten.

Salz Tatsächlich gibt es beim Salz geschmackliche Unterschiede. Wer es nicht glaubt, sollte einfach mal pur jeweils eine ganz kleine Prise im direkten Vergleich probieren. Meersalz unterscheidet sich von herkömmlichem Salz durch die enthaltenen Mineralien und Spurenelemente, schmeckt angenehmer und nuancenreicher und ist meist frei von chemischen Rieselhilfen. Mit grobem Meersalz und einer Salzmühle für den Esstisch ist man deshalb gut ausgestattet.

Pfeffer Das Wichtigste: Pfeffer immer frisch gemahlen verwenden, denn die vorgemahlene Pfeffersorten sind zwar praktisch, geschmacklich aber leider kein Vergleich. Im Buch wird nur schwarzer Pfeffer verwendet.

Wem das Mahlen mit der Mühle zu lästig ist, dem empfehle ich die Anschaffung einer elektrischen Pfeffermühle. Frisch gemahlener Pfeffer belohnt nicht nur mit wunderbaren Aromen, sondern liefert auch einen wertvollen gesundheitlichen Beitrag. Mit Gewürzmühlen bitte nie im Wasserdampf hantieren, das verklebt sie und beeinträchtigt die Qualität des Pfeffers!

Zucker Beim Zucker scheiden sich heute die Geister. Täglich große Mengen davon sind ungesund, okay. Tatsächlich sind aber in frisch gekochten Gerichten meist nur kleinere Mengen Zucker im Einsatz – gar kein Vergleich zu vielen industriell hergestellten Gerichten. Geschmacklich ist er in der Küche nach wie vor das Süßungsmittel Nummer eins und besonders einfach in der Anwendung. Wer gern süße Alternativen benutzen möchte, kann das tun.

Mehl Ein einfaches Mehl der Type 405 oder 550 reicht völlig aus und sollte in jeder Küche vorhanden sein. Mehl bitte immer gut verschlossen lagern und nicht jahrelang



aufheben. Richtig gelagerte Mehle aus dem Supermarkt müssen heute übrigens nicht mehr gesiebt werden.

Butter Geschmacklich ist Butter auch in der schnellen, einfachen Küche nicht zu ersetzen. Inzwischen ist sie übrigens auch gesundheitlich vollständig rehabilitiert. Generell weiß die Ernährungswissenschaft heute, dass gute und gesunde Fette, und damit auch Butter, die Gesundheit fördern. Konsequenterweise sollte man gehärtete Fette – die kommen in der eigenen Küche jedoch kaum vor und werden vorwiegend von der Industrie verarbeitet.

In der Küche kommt uns diese Einsicht sehr entgegen, weil Butter viel Geschmack ans Essen bringt. Butter immer wieder gut verschließen und kühlen, da sie sonst schnell ranzig werden kann. Zum Kochen genügt eine sehr einfache, preiswerte Butter.

Tomatenmark Wenn in den Rezepten von Tomatenmark die Rede ist, meine ich doppelt konzentriertes, praktischerweise aus der Tube, wo es nicht eintrocknen kann. Geöffnete Tuben gehören in den Kühlschrank. Auch wenn es Geschmacksunterschiede gibt, reicht preiswertes Tomatenmark.

Olivenöl Die geschmackliche Bandbreite reicht von fast neutral bis bitter mit kräftigem Olivengeschmack. Hier kommt es auf eure persönliche Vorliebe an. Auf vielen Ölen steht die geschmackliche Ausprägung bereits auf dem Etikett.

Teurer und hochwertiger sind in der Regel die bitteren Sorten, manchmal trüb und oft grünlich in der Farbe. Sie werden pur mit etwas Brot und Salz genossen, sind

aber nicht jedermanns Sache. Solche Spitzenqualitäten können ein Rezept auch schnell unangenehm dominieren. Ich empfehle ein eher mildes kalt gepresstes Olivenöl für Salate und ein raffiniertes Olivenöl (nicht natives) mit ausdrücklicher Eignung zum Braten. Letzteres ist recht günstig. Beim Öl für die Salate lohnt die Investition in ein besseres Öl.

Pflanzenöl Wenn in den Rezepten Pflanzenöl auftaucht, geht es um das einfache Weizenkeim- oder Sonnenblumenöl, was wirklich fast jeder zu Hause hat. Öle sollten immer verschlossen und lichtgeschützt stehen. Mit der Zeit verlieren sie trotzdem an Qualität und können ranzig werden.

Essig Über Essige gibt es ganze Bücher. Ich persönlich tendiere zu Obst-, Wein- oder Balsamico-Essig. Für einen guten Essig sollte man meiner Meinung nach lieber etwas mehr Geld investieren und auf gute Qualität achten. Am besten lasst ihr euch dazu mal in einem der vielen kleinen Fachgeschäfte beraten und probiert, welcher Essig euren Vorlieben entspricht.

Senf Jeder Senf schmeckt anders. In diesen Rezepten wird ein ganz normaler mittelscharfer Senf aus der Tube verwendet, den jeder zu Hause hat. Ein Dijonsenf geht auch immer. Senf ist extrem lange haltbar. Eventuell abgesetztes Wasser abschütten und eingetrocknete Stellen grob entfernen.

ZEIT SPAREN

TIPPS VOM PROFI

Lautes Geschepper, heißer Dampf, qualmendes Fett, eiliger Blick auf unzählige Töpfe, Pfannen und Öfen gleichzeitig, den ganzen Tag stehen – das alles klingt für euch vermutlich eher nach Vorhof der Hölle als nach Lieblingsarbeitsplatz. Trotzdem gibt es viele erfolgreiche Köche, die diesen Arbeitsplatz gegen nichts auf der Welt tauschen wollen. Das gilt auch für mich. Zu Hause am heimischen Herd geht es, auch bei mir daheim, sehr viel geruhsamer zu und vieles ist anders als in einer Restaurantküche, aber eines lässt sich auch nach Hause übertragen: die verblüffende Wirkung der inneren Einstellung.

ALLES EINE FRAGE DER ZIELE

Sobald es euch gelingt, das, was ihr tut oder tun müsst, ab morgen gern zu tun und es in aller Ruhe mit Liebe zum Detail auszuführen, wird euch diese Arbeit mehr Spaß machen. Schon der reine Vorsatz, etwas ganz besonders gut machen zu wollen, verändert die Einstellung sofort. Das Prinzip dahinter ist verblüffend einfach: Das Schneiden von Kräutern, das Schälen von Zwiebeln oder Kartoffeln, das Rühren in einer Pfanne kann ich als lästig empfinden, als etwas, das ich möglichst schnell hinter mich bringen will. Oder ich kann es mit einer gewissen Inbrunst tun, mich bewusst entspannen und sogar runterkommen. Und dabei kann ich es auch in Vorfreude auf ein wirklich perfektes Ergebnis ganz besonders gründlich und gut tun. Ich kann euch einfach nur raten, es mal auszuprobieren. Die Sichtweise auf das, was man gerade

tut, ist nämlich sehr oft selbst gewählt. Wenn ich also morgen einkaufen gehe, kann ich das im gehetzten Eilschritt durch den Supermarkt tun – oder tiefenentspannt mit Vorfreude auf möglichst gute, frische Produkte und auf der Suche nach neuer Inspiration.

Gleiches gilt für jede Art der Vorbereitung in der Küche: Wer sich gut gelaunt, entspannt und ganz in Ruhe seine nächsten Schritte überlegt, seinen Arbeitsplatz entsprechend vorbereitet, sich alles in Ruhe zurechtlegt, dem werden alle Handgriffe leicht von der Hand gehen. Am Ende ist diese Art zu kochen nicht nur sehr viel entspannender, sondern auch schneller und im Ergebnis weit überlegen. Deswegen hier schon mal ein wichtiger erster Tipp: Nehmt euch beim Lesen und Durchblättern dieses Buches die Zeit, die es braucht, und legt euch vielleicht Klebezettel, Stift oder Smartphone bereit, um die Dinge festzuhalten, die euch ansprechen, seien es Tipps oder eben Rezepte. Die nötige Ruhe bei diesem ersten Schritt wird euch am Ende Zeit sparen und euch zudem die Vorzüge einfacher, schmackhafter Küche besser zugänglich machen.

CLEVER EINKAUFEN

Eine Küche ist ein Arbeitsplatz und der will organisiert sein. Das klingt allerdings aufwendiger, als es am Ende ist. Das beginnt schon beim Einkauf. Was habt ihr noch da, was sollte verbraucht werden? Es sollte euch nicht schwerfallen, im Buch Rezepte zu finden, bei denen ihr Reste mit „Verfallsdatum“ verarbeiten könnt.

Zum einen gibt es ein eigenes Kapitel „Aus Resten“. Zum anderen stellt der Verlag die praktische Website **www.mengenrechner.de** zur Verfügung, die dabei eine große Hilfe ist. Hier könnt ihr euch kostenlos anmelden und euer Buch „Feierabend-Blitzrezepte“ aktivieren. Nun könnt ihr nach Rezepten in diesem Buch suchen, in denen die zu verbrauchenden Zutaten vorkommen. Auch die fertige Einkaufsliste zum Rezept ist direkt verfügbar, kann selbst angepasst und auf das eigene Smartphone geschickt werden. Außerdem berechnet dieses praktische Tool die Mengen für mehr oder weniger Personen. Ihr braucht also nichts mehr abzuschreiben oder selbst umzurechnen. So ein Einkaufszettel ist sofort fertig, selbst wenn man für mehrere Tage einkaufen geht, was sich natürlich empfiehlt, wenn man mit der eigenen Zeit sparsam umgehen will.

Wer spontan einkaufen geht und sich lieber vom aktuellen Angebot inspirieren lässt, kann sogar direkt im Supermarkt die Funktionen der Website mit dem Smartphone sehr praktisch nutzen, beispielsweise für die Suche nach passenden Zutaten, die im Sonderangebot sind. Ihr könnt im Buch suchen und auf die Rezeptnamen und Zutatenliste zugreifen. Nur die Rezepte selbst sind nicht verfügbar, die gibt es nur im Buch.

Bei der Auswahl der Rezepte ist es sinnvoll, vorher kurz zu überlegen, ob Produkte aus den Einkaufslisten eventuell jahreszeitlich nicht verfügbar sein könnten. Da es pro Rezept maximal fünf Zutaten gibt, die überhaupt eingekauft werden müssen, wird es euch

zwar kaum passieren, dass ihr wegen eines Rezepts einen prall gefüllten Einkaufswagen vor euch herschiebt, um dann festzustellen, dass ihr im Mai vielleicht doch keine Gänsekeule bekommt. Trotzdem sind Produkte, die jahreszeitlich eng begrenzt erhältlich sind, zum Beispiel frischer Grünkohl, im Rezept kenntlich gemacht. Solche Zutaten kommen aber in den Rezepten sehr selten vor.

KLASSE STATT MASSE

In der eigenen Küche seid ihr erst mal sicher vor künstlichen Farbstoffen, Glutamat, Säuerungsmitteln, Stabilisatoren und anderen unappetitlichen Beigaben. Je weniger vorverarbeitete Produkte ihr dabei einsetzt, umso besser. Für die wenigen Zutaten, die ihr für ein Rezept benötigt, solltet ihr beim Einkauf auf gute Qualität und vor allem auf Frische achten. Lange Lieferketten und künstliches Nachreifen von Obst und Gemüse vermindern nicht nur den Vitamingehalt, sondern beeinflussen auch spürbar den Geschmack. Deswegen gehören Riechen, Fühlen, vorsichtiges Drücken und manchmal auch Probieren einfach zu einem Einkauf dazu. Auch die Frage nach der Herkunft des Fleisches an den Metzger oder Fragen an das Personal einer Gemüseabteilung sollte niemand scheuen, dafür sind Mitarbeiter im Supermarkt ebenfalls da. Hierbei sind Wochenmärkte und Bioläden im Vergleich zu herkömmlichen Supermärkten allerdings personell besser aufgestellt. Wer also ein bisschen Zeit hat und noch



CHECKLISTE

- Sind alle Zutaten vorhanden und griffbereit?
 - Sind alle Werkzeuge sauber und einsatzbereit?
 - Ist genügend Platz fürs Zubereiten und Kochen vorhanden?
 - Sind alle Messer scharf?
 - Ist nach Bedarf eine Küchenrolle parat?
 - Lohnt sich der Einsatz einer Küchenmaschine oder eines Blitzhackers?
 - Können Zutaten wie Zwiebeln und Eier im Vorfeld zubereitet werden?
 - In welcher Reihenfolge nutze ich Töpfe und Pfannen sinnvollerweise, damit so wenig wie nötig schmutzig gemacht wird?
-

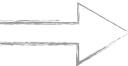
REZEPTE

IN EINEM TOPF	22
FÜR EINEN GAST	36
IN 10–15 MINUTEN	56
AUF EINEM BLECH	76
FÜR UNTERWEGS	94
OHNE KOCHEN	114
AUS RESTEN	134
DESSERTS	160

SÜSSKARTOFFEL- RAGOUT BBQ-STYLE

FÜR 2 PERSONEN

- 1 **Süßkartoffel** (250 g)
 - 100 g **Zucchini**
 - 50 g **Frühstücksspeck (Bacon)** in Scheiben
 - 100 g **Crème fraîche**
 - 1–2 Msp. **geräuchertes Paprikapulver**
- Salz
1 EL weißer Balsamico-Essig
schwarzer Pfeffer aus der Mühle



ZUBEREITUNGSZEIT 20 MINUTEN

Nährwerte pro Portion:
396 kcal (25 g F • 34 g KH • 7 g EW)

Süßkartoffel schälen, in 1,5 cm große Würfel schneiden, mit 125 ml Wasser und etwas **Salz** in einen Topf geben, abdecken und etwa 8 Minuten kochen – die Flüssigkeit sollte dann größtenteils verdampft sein. • Inzwischen **Zucchini** waschen, würfeln und nach der Garzeit zu den Süßkartoffeln geben.

Frühstücksspeck klein schneiden und mit **Crème fraîche** und **Paprikapulver** ebenfalls dazugeben. Einmal aufkochen und etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen. • **Balsamico-Essig** in die Sauce rühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Das Süßkartoffelragout auf zwei Teller verteilen und genießen.





Tipp Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden, was sehr praktisch ist. Wenn ihr keine Gemüsebrühe vorrätig habt, könnt ihr auch Instantbrühe verwenden.



Tipp Reicht zu den Muscheln knuspriges Weißbrot.



Tipp Ich selbst mag dazu am liebsten Brot, zum Beispiel Ciabatta oder Fladenbrot. Aber wer möchte, der kann auch Kartoffeln hinzugeben: 250 g geschälte, gegarte festkochende Kartoffeln in Würfel schneiden, mit Bockwurst und Pilzen in der Pfanne anbraten und wie beschrieben fortfahren.