

Kochen mit viereinhalb Zutaten

75 unkomplizierte Rezepte für eilige Feinschmecker
vom So kocht Südtirol-Team

Vorwort: Ein schnelles Hallo!

Alles, was man wissen muss
Eine halbe Zutat?

Erster Schritt: Die Auswahl des Gerichts
Was gibt's heute?
Unser Beispiel für einen ausgewogenen Wochenplan

Zweiter Schritt: Die notwendigen Zutaten
Ein Blick in die Vorratskammer
Unsere halben Zutaten
Der perfekte Einkauf
Ein paar Lagertipps
Was tun mit „alten“ Lebensmitteln?

Dritter Schritt: Die Vorbereitung
Bevor man loslegt ...

Salate & Brote

Roher Sellerie-Radieschen-Salat mit Walnüssen und Ziegenjoghurt
Ciabattabrot mit gebratener Hühnerbrust und Feldsalat
Löwenzahl-Spargel-Salat mit Joghurt-Marinade und frittiertem Ei
Gegrillter Chicorée auf Rindscarpaccio mit Pinienkernen und Senfsprossen
Gratin von Tobinambur mit Malz, Spinat und Taleggio
Karottensuppe mit Leinsamenöl, exotischen Gewürzen und gekochten Engelshaarnudeln
Lauwarmer Rohnensalat mit gekochten Senfkörnern, Gurke und Bärlauch
Gebratener Pfifferling-Salat mit Spargeln und Speck
Salat von frischen Erbsen, Ofenpeperoni, Minze und Burrata
Olivebrötchen mit Grillgemüse, Büffelmozzarella und Kapern-Quark
Geröstete Focaccia mit Rindstatar und rohen Schalotten
Geröstete Knoblauchstrieze mit Kräuterschinken und Vogelesalat
Ciabattabrötchen mit Avocadoaufstrich und Oldspeck
Geröstete Bruschetta mit Basilikum-Tomaten, Makrele und jungen Lauch
Brot-Zwiebel-Suppe mit frischen Kräutern und pochiertem Ei
Graubrot mit Gammelschmalzaufstrich und Radieschen
Tramezzini mit Räucherlachs, weißer Zwiebel Gurken und Schnittlauch-Joghurt
Burger mit Beef-Pattys, gegrillten Peperoni, Römersalat und Chili-Mayonnaise
Flammkuchen mit Sauerkraut, Frischkäse und Sardellen

Vegetarisch

Artischocken-Kartoffel-Eintopf mit Petersilie und Oliven
Haferbratlinge auf Kerbsalat dazu Frischkäse mit Schnittlauch
Cremige Polenta mit gebratenen Büffel-Camembert, Kürbiskerne und Ofentomaten
Cordon bleu von Melanzane, Taleggio und Gartenkresse
Risotto von Vialone Nano mit Karotten und Curcuma
Gebackene Ravioli mit Puntarelle-Füllung auf Tomatencreme mit Salbei

Neue Ofenkartoffeln mit Kümmelbutter, Ziegenquark, Gurke und Gartenkresse
Pasticcio von Melanzane, Süßkartoffeln und Scamorza
Gebratene Pastinakenspalten mit Lauch und Pilzen, dazu marinierte Blattsalate
Frittata mit Mangold, Ricotta und Orangenschale
Schüttelbrotnudel mit Kartoffel-Gemüse-Sauce
Kichererbseneintopf mit Fenchel und Tomaten
Cremige Gerste mit gelben Rohnen, geräuchertem Bergkäse und Schnittlauch
Knusprige Asianudeln mit Kohlsprossen und Erdnüssen
Karoffeln mit Petersilie und Zitrone
Gegrillter Hokkaidokürbis mit Kürbiskernpesto und Friséesalat
Marinierte Ochsenherztomaten mit Schüttelbrot-Kräuter-Knödel
Couscous mit Spitzkohl, Kokosmilch und Limetten
Gebackene melanzane mit Zucchini-Ziegenfrischkäse-Aufstrich

Fisch

Oktopus „aglio-olio“ mit weißen Bohnen und Peperoni
Chilnudeln mit Miesmuscheln, Tomaten und Petersilie
Risotto von Canarolireis mit sizilianischen Garnelen und Frühlingszwiebeln
Gebratener Eierreis mit Garnelen und Tomaten
Vongole im Cili-Safran-Sud, dazu geröstete Pizzabrotwürfel
Scampi mit Dinkelflocken frittiert, dazu Kräutersalat
Lauwarmes Schnitzel vom Bachsaibling mit Kartoffel-Buttermilch-Schaum
Gedämpfte Renke auf Sellerieknolle und Peperonischoten
Frittura mista von Calamari, Silberfischen und Grnelen, dazu Remouladensauce
Gegrillter Schwertfisch mit Fenchel-Passionsfrucht-Melonen-Süppchen
Pfeffriges Lachssteak auf Kohlrabi und grünen Bohnen
Forellentatar mit marinierter Avocado, Dill und Limetten-Mayonnaise
Wolfsbarsch mit Gemüse im Ofen gebraten
Zanderfilet mit Balsamico-Schalotten und Kartoffel-Speck-Püree
Gebackene Kabeljauspießchen mit Süßkartoffeln und Meerrettich-Mayonnaise

Fleisch

Fregola sarda mit Salamino piccante, Zucchini und Pecorino
Bizochels mit Tomaten, Speck und geschmorter Zwiebel
Würziger Cannellinieintopf mit roter Zwiebel, Datteltomaten und gebratener Salsiccia
Glasnudeln mit aromatischer Perlhuhnbrust, Ananas und Shisokresse
Rib-Eye-Steak in Meersalz gegrillt mit Wokgemüse
Schweinsschopfschnitzel mit Birnen und Gorgonzola überbacken
Kalbsfilet-Schüttelbrot-Nuggets, dazu marinierte Blattsalate
Belugalinseneintopf mit gebratenen Schweinsnusswürfeln, dazu Kräutersalat
Gebratenes Lammkotelett mit Gewürzöl, groben Send und gegrillten Zucchini
Kalbshuft auf Gartenkarotten, Kartoffeln und glasierten Zwiebelspalten
Ochsenfilet am Stück gebraten, dazu karamellisierte Schwarzwurzeln und Tomatentatar
Rosa gebratenes Rückenfilet auf Kürbis-Apfel-Ragout mit Melisse und geröstetem Brot
Gemüseintopf mit gekochtem Kalbstafelspitz, Fadennudeln, Meerrettich und Kapern
Lammkötfe mit Pistazien und Chili, dazu Tortilla und Rucola
Aromatische Hühnerkeulen, dazu Peperoni und Zwiebeln
In Butterschmalz gebratene weiße Bratwürste mit Spitzkohl und Senffond
Tagliata vom Hirschkalb mit Pecorino und feinen Salaten
Hühnerbrust auf Paprikabohnen und Egerlingen

Süßes und Gebackenes

Grüner Papaya-Drink mit Honig und Giersch
Grießnudeln mit Zimt und frischen Himbeeren
Topfen-Vanille-Omelett mit Zwetschgenkompott
Schwarzplentenschmarren mit Preiselbeerkompott und Apfelmus
Crêpes mit karamellisierten Birnen und Minze
Mohnblinis, dazu eingelegte Marillen
Vanillebuchteln mit Orangenkonfitüre
Soufflierter Milchreis mit Quittenkompott

((Änderungen und Aktualisierungen vorbehalten))