

30-Minuten-Rezepte für jeden Tag

Einfache und leckere Gerichte, wenn es schnell gehen soll

Annalena Ganner

Inhaltsverzeichnis

Einführung: Schnell & einfach kochen: So geht's!

1. 30-Minuten-Lieblinge

Ofen-Parmigiana mit Zucchini und Aubergine

Mamas Zitronenschnitzel mit Reis

Falafel aus dem Ofen mit Gemüse und Joghurtsauce

Feurige Garnelenpfanne mit Gemüse und Knoblauch

Ofenlachs mit Paprikasauce

Orientalischer Auberginensalat

Brokkoli-Nudeln

Ofengemüse mit Burrata

Mediterranes Fischfilet im Päckchen

Pasta alla Norma

2. Turbo-Rezepte in 20 Minuten

Blitz-Gazpacho

Ofenfeta mit Tomaten

Glasnudelsalat

Frittata mit grünem Spargel

Avocadotoast mit pochiertem Ei

Überbackenes Tomaten-Mozzarella-Baguette

Vitello Tonnato mit Joghurtsauce

Selleriesalat mit Parmesan und Zitrone

Orientalisches Shakshuka mit Kichererbsen

Gebackener Ziegenkäse mit Honig und Walnüssen

Couscous-Caprese-Auflauf

Asiatische Pfannennudeln mit Kräuterseitlingen und Cashewsauce

3. Für Gäste

Flammkuchen mit Kürbis-Speck-Topping

Zitronenrisotto mit Frischkäse

Penne alla Vodka – meine Art

Schnelles Tikka-Masala

„Katchapuri“ – georgische Käseschiffchen

Cremiges ZucchiniRisotto
Tagliata mit Rucola-Parmesan-Salat
Hähnchen in cremiger Currysauce
Hackbällchen Gyros-Art vom Blech
Tomaten-Pesto-Crostini

4. Mealprep: zum Mitnehmen

Blätterteigschnecken mit Frischkäse, Räucherlachs und Zucchini
Couscoussalat mit Karotten
Salat mit Mango, Avocado & Hähnchen
Tramezzini mit Grillgemüse und Pesto
Vollkornreis mit Lachs, Avocado und Kirschtomaten
Cremige Tomaten-Risoni mit Gemüse
Fried Rice
Bulgursalat mit Gemüse
Bunte Gemüsepudding
Panzanella

5. Süße Blitzrezepte

Tassenkuchen mit Quark und Blaubeeren
Saftige Joghurtmuffins
Süßer Quarkauflauf
Omas Erdbeerroulade
Schokokuchen ohne Mehl
Kaiserschmarrn
Veganes Avocado-Schokomousse/Schokomousse mit Wasser (2 Zutaten)
Gesunde Frühstücksbowl