
Schnelle Gerichte für jeden Tag

Die Rezepte

Gestürzter Apfelkuchen	2
Schnelle Orangencreme	4
Blätterteig-Pizza mit Gemüse und Pilzen	6
Lauch-Kartoffelsuppe mit Buttermilch	8
Kartoffelpuffer, Rahmspinat und Pilze	10

Gestürzter Apfelkuchen

Rezept von Theresa Knipschild

Dieser unkomplizierte Upside-Down-Apfelkuchen ist schön saftig und die obere Schicht aus karamellisierten Äpfeln macht auch optisch richtig was her. Ein schnelles und raffiniertes Rezept für die Kaffeetafel.



Zutaten für eine Springform (Durchmesser 26 cm)

- 160 g Butter + etwas für die Form
- 2 mittelgroße Äpfel (z. B. Braeburn, Wellant)
- 3 Eier
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- ½ TL Zimt
- 300 g Mehl + etwas für die Form
- 10 g Backpulver
- 60-80 ml Milch
- 50 g Walnuskerne
- 40 g brauner Rohrzucker

Zubereitung:

- Den Boden einer Springform mit Backpapier bespannen, die Ränder mit etwas Butter einfetten und mehlieren.
- Butter in einem kleinen Topf schmelzen, dann etwas abkühlen lassen.
- Derweil die Äpfel waschen, trocknen, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen. Äpfel in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
- Eier, Zucker, Salz und Zimt mit einem Schneebesen schaumig schlagen, die geschmolzene Butter hinzufügen.
- Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterziehen – ca. 30 Sekunden rühren, nicht länger!
- Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Walnusskerne grob hacken und zusammen mit dem braunen Zucker auf dem Boden der Springform verteilen. Apfelscheiben darauf anrichten.
Tipp: Sind noch Apfelscheiben übrig, kann man sie kleinschneiden und in den Teig geben.
- Teig auf den Apfelscheiben glattstreichen. Kuchen auf unterer Schiene ca. 20-25 Minuten backen, dann ca. 10 Minuten abkühlen lassen.
- Teigrand mit einem Messer lösen, Springform entfernen und den Kuchen auf eine Kuchenplatte stürzen.
- **Tipp:** Noch warm mit geschlagener Sahne oder Vanilleeis servieren.

Schnelle Orangencreme

Rezept von Theresa Knipschild

Diese fruchtig-cremige Orangenspeise ist schnell zusammengerrührt. Ein Blitz-Dessert, das alle Naschkatzen begeistert!



Zutaten für ca. 4 Portionen

- 500 ml frisch gepresster Orangensaft (Saft aus ca. 5 Orangen)
- 60 g feiner Zucker
- ½ Vanilleschote
- 30 g Speisestärke
- 200 g Schlagsahne, kalt
- 250 g Mascarpone oder Quark
- ½ Bio-Orange

Zubereitung:

- 450 ml Orangensaft mit dem Zucker zum Kochen bringen.
- Vanilleschote auskratzen. Vanillemark samt Schote in den Saft geben.

-
- Speisestärke mit 50 ml Orangensaft klümpchenfrei verrühren, zu der kochenden Flüssigkeit geben und ca. 60 Sekunden unter Rühren weiter köcheln lassen. In eine Schüssel umfüllen, mit Frischhaltefolie abdecken und abkühlen lassen.
 - Sahne sehr steif schlagen.
 - Abgekühlte Orangencreme glattrühren.
 - Mascarpone oder Quark ebenfalls glattrühren und unterziehen.
 - Sahne unterheben und die Creme mit dem Schalenabrieb der gewaschenen Bio-Orange abschmecken.

Tipp: Creme mit zerkrümeltem Gebäck (z. B. Haferkekse, Löffelbiskuits oder Amarettini) und Orangenfilets in Dessertgläser schichten.

Blätterteig-Pizza mit Gemüse und Pilzen

Rezept von Zora Klipp



Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Aubergine
- 200 g Pilze
- 2 Zweige Oregano
- etwas Olivenöl
- Salz Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Ei
- 1 Packung Blätterteig
- 2 Kugeln Büffel-Mozzarella
- frisches Basilikum
- 3 EL geriebener Parmesan

Zubereitung:

- Ofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse waschen und in Würfel schneiden. Pilze (Champignons, Kräuterseitlinge etc.) vierteln oder in Scheiben teilen. Knoblauch schälen und reiben.
- Das Gemüse in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Knoblauch vermengen. Oreganoblätter von den Zweigen zupfen und auf dem Gemüse verteilen. 10 Minuten auf der obersten Schiene im Ofen garen.

-
- Die Form aus dem Ofen holen. Den Blätterteig auf das Gemüse legen und die Ränder vorsichtig zwischen Gemüse und Auflaufform drücken. Das Ei verquirlen und den Teig damit bestreichen. 10-12 Minuten im Ofen backen.
 - Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, ein ausreichend großes Brett darauflegen und die Blätterteig-Pizza darauf stürzen. Mozzarella in Stücke zupfen und auf dem heißen Gemüse verteilen. Parmesan und Basilikumblätter ebenfalls darauf verteilen. Zum Schluss mit Olivenöl beträufeln.

Lauch-Kartoffelsuppe mit Buttermilch

Rezept von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Gemüsig, frisch und dank der Buttermilch superleicht. Am besten nimmt man dafür vorwiegend festkochende Kartoffeln, etwa Belana, oder sogar mehligere, wie Laura oder Bintje – sie geben der Suppe eine schöne Bindung.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 dicke Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Speck in nicht zu dünnen Scheiben (ca. 2-3 cm)
- Salz
- Pfeffer
- 700 g Lauch
- je ½ TL Piment und Wacholder
- Majoran
- 2 Lorbeerblätter
- ½ l Buttermilch
- Petersilie

Außerdem:

- 250-300 g Fleischwurst
- eventuell frischer Meerrettich

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, in Würfel von ca. 2 cm schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zuerst jedoch den Speck in Streifen, diese in Würfel schneiden und in einem Suppentopf sanft ausbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und mitdünsten. Schließlich die Kartoffeln untermischen. Salzen und pfeffern. Eine Tasse Wasser angießen. Zugedeckt auf kleiner Hitze etwa 20 Minuten leise köcheln, bis die Kartoffeln gar sind.
- Inzwischen den Lauch putzen: Dunkelgrüne und beschädigte Blätter entfernen, längs aufschlitzen und gründlich ausspülen, dann quer in fingerbreite Scheiben schneiden. Nach der halben Garzeit zu den Kartoffeln geben. Piment, Wacholder und Majoran im Mörser zerreiben und mit den Lorbeerblättern in den Topf rühren.
- Nach weiteren 10 Minuten die Buttermilch angießen, jetzt ohne Deckel noch etwas einkochen lassen, damit die Suppe etwas eindickt. Man kann dem nachhelfen, indem man mit dem Kartoffelstampfer alles kurz eindrückt. Nochmals abschmecken, reichlich gehackte Petersilie einrühren und am Ende Würfel von Fleischwurst in der Suppe erwärmen

Kartoffelpuffer, Rahmspinat und Pilze

Rezept von Björn Freitag

Sie sind ein Klassiker aus Björn Freitags Kindheit: Kartoffelpuffer. Je nach Region nennt man Kartoffelpuffer auch Reibekuchen oder Rösti. Der Kochprofi serviert dazu einen würzigen Rahmspinat, den er aus frischem Blattspinat herstellt und dabei zwei Tricks zu Knoblauch und Sojasoße verrät. Da sich Carol Mühlenbrock hauptsächlich pflanzlich ernährt, reicht Björn gebratene Pilze dazu. In seiner Kindheit mochte er gerne pochierte Eier dazu.



Zutaten für 4 Portionen:

- 4 große Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 3-4 EL Weizenmehl
- Pflanzenöl oder Butterschmalz zum Braten
- Spinat (besser frisch, im Notfall TK, dann ganze Blätter)
- 2 Schalotten
- 1-2 TL Mehl
- 100 ml Weißwein (hier: ohne Alkohol)
- 200 ml Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Spritzer Sojasauce
- Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 2-4 Kräuterseitlinge (je nach Größe)
- 8 Shiitake Pilze
- 4 mittelgroße braune Champignons

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stängel Petersilie
- 1-2 EL Rapsöl (alternativ: mildes Sesamöl)

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und in feine Stifte (Julienne) schneiden oder wahlweise grob reiben. In eine Schüssel geben, 1-2 TL Salz und 1-2 EL Mehl dazugeben, mit Pfeffer würzen und die Masse ruhen lassen.
- In einem Topf die Schalotten in wenig Fett anschwitzen. Den Knoblauch dazugeben, auch mit anschwitzen. Salz, Pfeffer, dann 1-2 TL Mehl hinzugeben, weiter rühren und die Masse ganz leicht einbrennen lassen – wie bei einer Mehlschwitze. Mit dem Wein und der Sahne ablöschen. Anschließend die Sojasoße hinzugeben und alles etwas einköcheln lassen.
- Den Spinat dazugeben, abdecken und kurz zusammenfallen lassen. Durchrühren und nochmal mit Salz, Pfeffer und ggfs. Muskatnuss abschmecken.
- Die Kartoffelmasse auf Flüssigkeit überprüfen, evtl. noch etwas Mehl zufügen und in einer großen Pfanne mit Butterschmalz oder Pflanzenöl vier Puffer kross ausbacken. Das dauert ca. 10 Minuten.
- Pilze je nach Größe vierteln oder achteln. Schalotte fein würfeln. Pilze in einer Pfanne mit dem Öl scharf anbraten. Zwischendurch die Schalotten hinzufügen, aber nicht zu früh, damit sie nicht anbrennen. Gehackte Petersilie kurz vorm Servieren unterheben.
- Die heißen Puffer auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Zusammen mit dem Spinat und den gebratenen Pilzen auf einem Teller anrichten. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.