

SINA SKULTE

# SCHNELL MAL KOCHEN

*Feierabend!*



50 Rezepte und  
nützliche Tipps für einen  
entspannten Feierabend



# SCHNELL MAL KOCHEN

*Feierabend!*

50 Rezepte und nützliche Tipps  
für einen entspannten Feierabend

SINA SKULTE



VORWORT 6

## KONZEPT

PRINZIP 10

ZUTATEN 14

PLANUNG 24

ZUBEREITUNG 30

## REZEPTE

AUS DER PFANNE 40

AUS DEM OFEN 58

AUS DEM TOPF 76

FIXES VOM HERD 92

KALTE KÜCHE 106

DIE 3 SCHNELLEN 120

## ANHANG

EXTRAS ZUM BUCH 147

SUCHEN & FINDEN 148

Das Ziel meines Buches ist es, dass du eine Feierabendroutine etablierst, die dir Freude bereitet. Kochen soll für dich nicht das Übel am Abend und der Einkauf das stressige Gewusel nach der Arbeit sein. SCHNELL MAL KOCHEN zeigt dir, wie du mit einfachen und schnellen Rezepten etwas Leckeres zaubern kannst.

Dein Geldbeutel und deine Gesundheit werden dir danken. Zudem hilft eine tägliche Routine in der Küche dabei, vom stressigen Alltag abzuschalten. Wenn du in deiner jetzigen Situation daran denkst, jeden Abend kochen zu müssen, dann löst es vielleicht Unwohlsein in dir aus. Das kann daran liegen, dass du noch nicht die richtige Routine und vor allem die richtigen Rezepte für dich gefunden hast.

Damit das Kochen am Abend keinen Stress mehr macht und Entspannung in dir auslöst, musst du nur wenige Dinge umsetzen. Ich zeige dir in diesem Buch, welche Voraussetzungen du für dich schaffen kannst, um mehr Spaß in den Alltagstrott zu bekommen. Lies auch dir zu Liebe die ersten Kapitel durch und springe nicht direkt zu den Rezepten. Vor allem, wenn du mindestens einen der folgenden Punkte mit „ja“ beantworten kannst:

- ▶ Du fragst dich oft, was du heute wieder kochen sollst.
- ▶ Du weißt nicht, was du aus deinen Vorräten zubereiten kannst.
- ▶ Du hast nach der Arbeit oft keine Lust frisch zu kochen.
- ▶ Du hast keine Ahnung, wie du deinen Einkauf und deine Woche optimal planen kannst.
- ▶ Dir dauert es meistens zu lange selbst zu kochen.
- ▶ Du schmeißt oft Lebensmittel weg.
- ▶ Du hast keine Lust auf komplizierte Rezepte.
- ▶ Dich nervt der Abwasch.

*Kochen kann entspannen*

Vor allem, wenn du mit diesen Themen zu kämpfen hast, dann werden dir die nächsten Seiten sehr weiter helfen. Du wirst an Lebensqualität gewinnen und endlich (wieder) Spaß am Kochen haben. Wenn du einmal das SCHNELL MAL KOCHEN Prinzip verstanden und verinnerlicht hast, wirst du mit Leichtigkeit deine Woche planen. Der Einkauf wird schnell erledigt sein und du kannst nach dem Feierabend deine kleine, aber feine Kochroutine genießen.

# Schnelles Kochen

Wir assoziieren mit dem Begriff „schnell“ oft Stress. Ich möchte mit diesem Buch jedoch genau das Gegenteil bewirken und dir zeigen, dass Kochen ohne viel Aufwand ganz einfach und stressfrei ablaufen kann.

Ich versprechen dir, dass alle Rezepte in diesem Buch im Handumdrehen zubereitet sind. Die einzigen Gerichte, die etwas länger dauern, sind Ofenrezepte. Die meiste Zeit nimmt dabei allerdings das Backen in Anspruch, bei dem du nicht anwesend sein musst. Du kannst in der Zwischenzeit andere Dinge erledigen oder einfach die Füße hochlegen.

*Deine Sina*





OFEN GNOCCHI (S. 66)

## AUS DEM OFEN

|                      |    |
|----------------------|----|
| FLAMMKUCHEN TORTILLA | 60 |
| HAMBURGER CROQUE     | 62 |
| NUDELAUFLAUF         | 64 |
| OFEN GNOCCHI         | 66 |
| CREMIGES HÄHNCHEN    | 68 |
| ÜBERBACKENER FETA    | 70 |
| OFENGEMÜSE           | 72 |
| ZUCCHINI ROLLEN      | 74 |



# FLAMMKUCHEN TORTILLA



5/10



2

- .....
- 4** Weizen Tortillas
  - 200 g** Schmand
  - 100 g** Würfelschinken, mager
- 1** Zwiebel, rot
- etwas** Schnittlauch, TK

Salz, Pfeffer

.....

► BLECH ► MESSER ► BRETT

- 1** Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- 2** Die Tortillas mit dem Schmand bestreichen. Etwas Salz und Pfeffer drüber streuen. Die Zwiebel in dünne halbe Ringe schneiden und über dem Schmand verteilen. Den Würfelschinken ebenfalls darüber verteilen.
- 3** Für ca. 10 Minuten knusprig braun backen.
- 4** Je nach Geschmack noch mit etwas Schnittlauch bestreuen und mit etwas frischem Pfeffer würzen.

## Hinweis

Wer mag, kann noch etwas Käse über den Flammkuchen streuen und mit backen.



# OFEN GNOCCHI



5/15



2

.....

|                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| <b>400 g</b>       | Frische Gnocchi, Kühlregal |
| <b>125 g</b>       | Mozzarella, mini           |
| <b>150 g</b>       | Tomaten, klein             |
| <b>20 g</b>        | Rucola                     |
| <b>1 - 2 Zehen</b> | Knoblauch                  |
| <b>2 EL</b>        | Öl                         |
| <b>1 EL</b>        | Kräuter, gemischt, TK      |

Salz, Pfeffer

.....

► **SCHÜSSEL, KLEIN** ► **BLECH, KLEIN**

► **MESSER** ► **BRETT**

- 1** Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- 2** Die Tomaten halbieren und Knoblauch klein hacken oder pressen.
- 3** In einer kleinen Schüssel das Öl, die Kräuter, den Knoblauch sowie das Salz und den Pfeffer mischen.
- 4** Die Gnocchi auf einem Blech oder in einer Auflaufform (ca. 21 x 24 cm) verteilen. Darüber die Tomaten und die Öl-Mischung geben. Alles gut miteinander vermengen und zum Schluss die Mini-Mozzarella darüber verteilen.
- 5** Für ca. 15 Minuten backen. Danach den frischen Rucola auf dem Blech verteilen.

## Hinweis

Mit zwei Knoblauchzehen ist jeder Knoblauch-Fan sehr gut bedient.



# ASIA BRATNUDELN



15



2-3

.....

|               |                      |
|---------------|----------------------|
| <b>250 g</b>  | Mie-Nudeln           |
| <b>1</b>      | Möhre, mittelgroß    |
| <b>3</b>      | Lauchzwiebeln        |
| <b>½ Glas</b> | Mungobohnenkeimlinge |
| <b>2</b>      | Eier                 |
| <b>6 EL</b>   | Sojasoße             |
| <b>1 Zehe</b> | Knoblauch            |
| <b>2 EL</b>   | Öl                   |

.....

► **TOPF** ► **PFANNE** ► **MESSER** ► **BRETT**  
► **SCHÄLER** ► **SIEB**

## Hinweise

► Geht auch mit 200 - 250 g Basmatireis (ca. 8 Minuten vorkochen, gut abtropfen lassen und anbraten).

► Wer es wie beim Asiaten mag, gibt beim Anbraten der Nudeln nochmals etwas Öl hinzu und nutzt Pasten wie z. B. Hoisin-Paste (ca. 1 EL). Aber auch ohne diesen Zusatz schmecken die gebratenen Nudeln sehr lecker.

- 1** Die Mie-Nudeln nach Anleitung kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
- 2** Währenddessen die Möhre in dünne Stifte und die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Beides im Öl anbraten. Den Knoblauch pressen und kurz mit anbraten.
- 3** Die Zutaten in der Pfanne beiseite schieben und die Eier auf der freien Fläche verrühren und stocken lassen. Dabei immer wieder umrühren, sodass kleine Stückchen entstehen.
- 4** Nun alles miteinander vermengen, die abgetropften Nudeln und die Sojasoße hinzugeben. Gut verrühren und auf mittlerer Stufe knusprig braten. Die Mungobohnenkeimlinge kurz vor Ende hinzugeben und etwas mit anbraten.

## HAT DIR DER EINBLICK GEFALLEN?

Dann hol dir jetzt das komplette Buch  
als Hardcover oder E-Book:

**<https://www.cuisini-blog.de/shop/>**