



Was koche ich morgen?

„Die schnelle Woche – 7 Tage, 7 Teller“ heißt die Rubrik im beliebten Foodmagazin »essen & trinken«. Jetzt gibt es die Highlights endlich in einem Kochbuch vereint: Rund 80 Rezepte geben leckere Antworten auf die Frage »Was koche ich morgen?«.



essen & trinken

7 Tage, 7 Teller

192 Seiten

Format 19,7 x 25,5 cm

24,99 € [D] | 25,70 € [A]

ISBN 978-3-96584-000-3

Erscheinungstermin:

03. April 2020

Die Leser bekommen für **1 komplette Woche** Rezeptideen an die Hand, die **unkompliziert, abwechslungsreich** und vor allem **alltagstauglich** sind – kein Gericht dauert länger als 45 Minuten, vieles steht schon nach einer halben Stunde auf dem Tisch!

Stressfrei kochen mit kurzen Zubereitungszeiten und wenig Aufwand steht im Mittelpunkt: Da gibt es z. B. montags was Leichtes wie Gewürz-Couscous mit Orangen-Chili-Möhren, mittwochs Spaghetti Carbonara mit Bohnen und Garnelen und am Sonntag wird bei Rumpsteak mit Brunnenkresse-Püree geschlemmt. Ein weiterer Pluspunkt der **raffinierten Alltagsküche**: Es werden nur **saisonale Zutaten** verwendet.

Für jede **Jahreszeit** steht so täglich das perfekte Rezept parat. Der **Frühling** bringt mit frischen Kräutern, knackigem Gemüse und satten Farben, Freude auf den Teller. Der **Sommer** punktet mit einem erfrischenden Melonen-Gazpacho oder Pasta mit Pistazien-Bohnen-Pesto und Zitronenhähnchen. Im **Herbst** wird es mit Orecchiette mit Rahmwirsing und Birne etwas deftiger. Quitten, Äpfel, Birnen, Kürbis, Pilze und Beten setzen hier geschmacklich neue, interessante Akzente. Und im **Winter** ist wärmendes Soulfood gefragt. Wie wär's mit einer Maronensuppe mit Orange? Durch kulinarische Höhenflüge hat der Winterblues keine Chance!

Dazu passend werden in einer **ausführlichen Warenkunde** die saisonalen **Zutaten-Heroes** präsentiert. Hierbei geht es nicht nur um die **richtige Zubereitungsweise**, auch **Einkaufstipps** und **Wissenswertes über die Nährstoffe** werden mitgegeben.

Und das alles mit **Gelinggarantie**, denn die Rezepte wurden exklusiv von der »essen & trinken«-Redaktion entwickelt und auf Herz und Nieren geprüft. Ein purer **Genuss!**

Über essen & trinken

Essen & Trinken gehört zu **Deutschlands führenden Foodmagazinen** (Reichweite lt. AWA 2019: 1,5 Mio. Leser). **Seit mehr als 45 Jahren** werden in den monatlichen Ausgaben Kochrezepte veröffentlicht, die einfach und dennoch raffiniert sind. Ergänzt werden diese durch Unterhaltendes und Nützliches aus der kulinarischen Welt: Restauranttests, spannende Interviews und außergewöhnlichen Reiseberichte machen das Magazin zu einem sehr beliebten **Klassiker in der Welt des Genusses**.

Blick ins Buch

Kohlrabi-Kokos-Suppe mit Garnelen

* EINFACH, SCHNELL

FÜR 4 PORTIONEN

- 3 Schalotten
- 25 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehen
- 500 g Kohlrabi
- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 2 El grüne Currypaste
- 200 g Risotto-Reis
- 1 Dose Kokosmilch (400 g)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 El Sojasauce
- 2 El Fischsauce
- 200 g TK-Blattspinat (unaufgetaut)
- 250 g TK-Garnelen (ohne Kopf und Schale, z. B. Bio-Black-Tiger-Garnelen von Followfish)
- 1 Limette
- 1 Beet rote Shiso-Kresse

1. Schalotten längs halbieren und quer in feine Halbringe schneiden. Ingwer dünn schälen, Ingwer und Knoblauch fein hacken. Kohlrabi schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten, Ingwer und Knoblauch kurz mildünsten. Kohlrabi zugeben und 5 Minuten mildünsten, Currypaste unterrühren. Reis, Kokosmilch und Brühe zugeben und zugedeckt aufkochen, Sojasauce und Fischsauce zugeben und 10 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.
3. Unaufgetauten Spinat in die Suppe geben, zugedeckt aufkochen und 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.
4. Garnelen in die Suppe geben und 5–7 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen. Limette in Spalten schneiden, Shiso-Kresse vom Beet schneiden. Suppe abschmecken, mit Shiso-Kresse bestreuen und mit Limettenspalten anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 22 g E, 24 g F, 53 g KH = 539 kcal (2252 kJ)





Linguine-Zucchini-Pasta mit Avocado-Pesto

• EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

FÜR 4 PORTIONEN

AVOCADO-PESTO:

- 30 g Pinienkerne
- 5 Stiele Basilikum
- 2 reife Avocados
- Salz
- 3 EL Zitronensaft

LINGUINE-ZUCCHETTI-PASTA:

- 800 g Zucchini
- 250 g Linguine
- Salz
- 400 g Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer

AUSSERDEM:

- Gemüsespiralschneider

1. Für den Avocado-Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend grob hacken, Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.
2. Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und mit etwas Salz mithilfe einer Gabel zerdrücken. Erst Zitronensaft, dann Pinienkerne und Basilikum untermischen.
3. Für die Linguine-Zucchini-Pasta die Zucchini putzen und auf der groben Seite eines Gemüsespiralschneiders in Spiralen schneiden. Zucchini in einem Durchschlag mit etwas Salz mischen und abtropfen lassen.
4. Inzwischen Linguine in einem großen Topf mit reichlich kochendem Salzwasser nach Packungs-anweisung bisfest garen. Tomaten waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin braten, bis sie aufplatzen. Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Nudeln auf die Zucchini im Durchschlag abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen. Nudelmischung mit etwas Nudelwasser und Avocado-Pesto mischen, mit Kirschtomaten anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 20 g F, 54 g KH = 489 kcal (2050 kJ)

Tipp

Zu lang geratene Zucchini lassen

sich mit einer Küchenschere

in essgerechte Stücke schneiden.

Frühling 27

Hähnchen-Tajine

• EINFACH, RAFFINIERT

FÜR 2 PORTIONEN

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- ½ Aubergine (ca. 150 g)
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 300 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 2 TL Harissa-Pulver (Gewürzmischung)
- 80 g kleine Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- 1 kleine getrocknete Chilischote
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 Kardamomkapsel
- 200 ml passierte Tomaten
- 100 ml Geflügelfond
- 2 Stiele Dill
- 2 Stiele Minze
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Schwarzkümmel

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebel achteln, Knoblauch in Scheiben schneiden. Aubergine waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden, mit Harissa würzen. Tomaten waschen und halbieren.

2. 2 EL Öl in einer Tajine erhitzen. Hähnchenbruststücke leicht salzen, im Öl rundum anbraten, herausnehmen. Restliches Öl in die Tajine geben. Auberginen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili hinzugeben, 2–3 Minuten anbraten. Kichererbsen und Hähnchen sowie Tomaten dazugeben. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Kardamomkapsel andrücken, dazugeben, mit passierten Tomaten und Fond auffüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten garen.

3. Dill und Minze waschen, trocken tupfen und grob von den Stielen zupfen. Tajine vom Herd nehmen, öffnen, mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Mit Kräutern und Schwarzkümmel bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 48 g E, 26 g F, 31 g KH = 568 kcal (2420 kJ)



128 Herbst