

DIE MONTAG BIS FREITAG

Küche

260 schnelle und leckere Antworten
auf die Frage: »Was koche ich heute?«

G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

4

MONTAG: Ran an die Suppe!

Mit Vollgas in die Woche gestartet? Dann abends ruck, zuck ein Kraftsüppchen gezaubert und nichts wie ab zum Entspannen auf die Couch.

6

KLEINES MONTAGS-WISSEN

8

SUPPEN-KNOW-HOW AUF EINEN BLICK

10

LECKER, LECKER REZEPTE!

56

WAS ÜBRIG GEBLIEBEN? BEST OF THE REST!

58

DIENSTAG? Nudeltag!

Der Tag war lang, und jetzt heißt es: Die Energiereserven auffüllen! Am leckersten mit schnellen Rezepten für Pasta und Nudeln – molto bene!

60

KLEINES DIENSTAGS-WISSEN

62

PASTA-KNOW-HOW AUF EINEN BLICK

64

LECKER, LECKER REZEPTE!

120

WAS ÜBRIG GEBLIEBEN? BEST OF THE REST!

122

MITTWOCH: *Bergfest – Fleisch her!*

Die Arbeitswoche ist halb rum – das muss gefeiert werden! Da darf man sich auch mal ein Stück Fleisch gönnen: Am Mittwoch gibt es Schnitzel, Steak & Co.

124

**KLEINES
MITTWOCHS-WISSEN**

126

**FLEISCH-KNOW-HOW
AUF EINEN BLICK**

128

LECKER, LECKER REZEPTE!

186

**WAS ÜBRIG GEBLIEBEN?
BEST OF THE REST!**

188

DONNERSTAG *ist Veggietag*

Jetzt noch mal Vitamine tanken, und dann geht's auf zum Wochen-Endspurt! Veggie-Rezepte geben Extra-Power und machen fit für den nächsten Tag.

190

**KLEINES
DONNERSTAGS-WISSEN**

192

**GEMÜSE-KNOW-HOW
AUF EINEN BLICK**

194

LECKER, LECKER REZEPTE!

242

**WAS ÜBRIG GEBLIEBEN?
BEST OF THE REST!**

244

FREITAG: *Fisch und Süßspeisen*

Freitag ist Fastentag? Das war früher einmal! Heute verzichten wir auf Fleisch und wählen dafür zwischen feinem Fisch und verführerischen Süßspeisen.

246

**KLEINES
FREITAGS-WISSEN**

248

**FISCH- UND
SÜSSSPEISEN-KNOW-HOW
AUF EINEN BLICK**

250

LECKER, LECKER REZEPTE!

298

**WAS ÜBRIG GEBLIEBEN?
BEST OF THE REST!**

300

REGISTER

312

IMPRESSUM

Kleines MONTAGS-Wissen

TIPP FÜR MONTAGE:



Einfach liegen bleiben. Dann passiert nichts.

Montags haben viele Friseure, Metzger und Gaststätten zu, und das war schon im Mittelalter so. Weil der **SAMSTAG EIN GANZ NORMALER ARBEITSTAG** war, ließen Handwerker die Arbeit montags ganz oder teilweise ruhen. Bis heute.

Arbeiten? Shoppen! Am besten am **Cyber Monday**, dem Montag nach Thanksgiving, an dem in den USA (und zunehmend auch bei uns) Online-Shops ihren Weihnachtsverkauf starten.

Sehen wir es positiv: >>>

Es ist der letzte Montag für diese Woche!

>> (Tell me why)

I don't like Mondays

(Tell me why)

I don't like Mondays

(Tell me why)

I don't like Mondays

I wanna shoot the whole day down <<

The Boomtown Rats

L DAS
» **L** « IN
MONTAG
STEHT FÜR
LIEBLINGSTAG.



Montag leitet sich vom lateinischen „dies lunae“ ab, dem **TAG DES MONDES.**



nur
4
Tage
bis zum
Wochenende

Mo.

Di.

Mi.

Do.

Fr.

Die Montagskrankheit ist eine amtlich anerkannte Erkrankung.

MONDAYS
Nothing a good pair of shoes can't fix !

Eine Studie des Journal of Positive Psychology zeigte, dass wir **Montage** gar nicht besonders hassen. Bis auf Freitag, Samstag und Sonntag hassen wir nämlich alle Wochentage...



An einem Montag geborene Menschen gelten als **sehr romantisch**, phantasievoll und sensibel.

Monday
should be
optional!

Hallo, ich heiße Montag, und ich werde gemobbt.

Suppen-Know-how >>> >>> auf einen Blick



WELTWEIT BELIEBT

Gute Suppen haben weltweit einen hohen Stellenwert. Sie stimmen den Magen freundlich, sind anregender Auftakt eines Menüs oder helfen beim Gesundwerden. Denn eine Suppe lässt sich aus vielen Zutaten variantenreich zubereiten. Für Suppen gibt es keine festen Regeln. In den Suppentopf kommt einfach alles, was gut schmeckt oder was Kühlschrank und Vorrat hergeben. Eine Suppe gewinnt an Wert durch die Inhaltsstoffe ihrer Zutaten. Alles, was in Wasser gekocht wird, gibt Geschmacksstoffe und andere Inhaltsstoffe an das Kochwasser ab und macht es dadurch zu einer guten Brühe, egal, ob Knochen, Fleisch, Geflügel, Fisch, Gräten, Gemüse und Gemüsereste oder Hülsenfrüchte verwendet werden. Wer einen Suppentag einlegen möchte, rechnet zum Sattwerden bis zu 500 ml und als Vorspeise etwa 200 ml pro Person.

BRÜHE UND FOND

Brühen und Fonds sind die Basis für Suppen und Eintöpfe. Ein Fond ist im Gegensatz zu einer Brühe nicht gesalzen, dafür ist er stark eingekocht und damit eine geschmacksintensive Flüssigkeit. Selbst gemachte Brühe schmeckt intensiv aromatisch. Im Gegensatz zu einer Instant-Brühe kommt die Selbstgemachte ohne Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel aus. Eine Brühe selbst kochen braucht etwas Zeit. Wer die im Alltag nicht hat, für den hält die Industrie zahlreiche Fertigprodukte bereit.

FERTIGE BRÜHEN

Das Angebot an fertigen Brühen im Supermarkt, im Bioladen, im Internethandel oder Reformhaus ist riesengroß. Preiswert und gut geeignet zum Würzen und Abschmecken ist getrocknete Brühe. Sie ist als Pulver im Glas oder in Würfel gepresst erhältlich. Wird in einem Rezept gekörnte Brühe in Ess- oder Teelöffel angegeben, dann ist immer Brühenpulver gemeint. Aromatischer sind Extrakte von Brühen. Sie sind als Pasten in Gläschen oder als flüssige Extrakte in Fläschchen erhältlich. Für ein besonders feines Aroma gibt es Gemüse- und Fleischfonds in unterschiedlicher Qualität im Glas. Doch wer beispielsweise Glutamat oder andere Geschmacksverstärker nicht verträgt, der sollte die Zutatenliste beachten. Sie informiert über alle Inhaltsstoffe. Auf Sojabasis ist dagegen Miso-Suppe hergestellt.





GEMÜSEBRÜHE SELBST GEMACHT

Gemüsebrühe kann man leicht aus frischen Gemüseresten und Gemüseabfällen zubereiten. Dafür eignen sich Möhren- und Zwiebelschalen, äußere Blätter von Kohl und Lauch, Pilzabschnitte, Stielansätze von Tomaten, Strunk von Blumenkohl und Brokkoli. Auch abgestreifte Zweige von Kräutern wie Thymian, Basilikum, Petersilie oder anderen Kräutern dürfen als Aromaspender mit in den Suppentopf. So werden nicht nur die Reste verbraucht, sondern die Gemüsebrühe wird sehr aromatisch. Das Gemüse, am besten Bio-Gemüse, zuvor gründlich waschen. Faule oder schimmelige Gemüsereste auf keinen Fall mit verwenden.

TOPF UND PÜRIERSTAB

Der ideale Suppentopf sollte nicht zu klein sein, sodass alle Zutaten locker darin Platz haben. Für vier Personen reicht ein Topf von vier Liter Inhalt mit einem Deckel, der gut schließt. Für Brühen eignen sich hohe schmale Töpfe, in denen die Flüssigkeit nicht so schnell verkocht und für Eintöpfe ein breiter Topf. Mit einem Pürierstab oder im Standmixer lassen sich Gemüsesuppen ganz fein zerkleinern.

SUPPEN BINDEN

Kartoffeln Pürierte Gemüsesuppen werden cremig-sämig, wenn Sie eine mehligkochende Kartoffel mitgaren. Dafür die geschälte Kartoffel je nach Garzeit der anderen Gemüsesorten in grobe oder feinere Stücke schneiden.

Stärke Zum Binden je nach Menge ein bis zwei Esslöffel Speisestärke in etwa 50 ml kaltem Wasser glatt rühren, dann unter Rühren zur kochenden Suppe geben, bis die Suppe dicklich wird. Anschließend noch kurz weiterkochen, damit sich der Stärkegeschmack verflüchtigt.

Eigelb und Sahne Beides zu etwa gleichen Teilen mit etwas heißer, pürierter Suppe separat verrühren. Dann die Mischung langsam unter die restliche Suppe rühren. Nach dem Binden die Suppe nicht mehr kochen.

HÜLSENFRÜCHTE

Erbsen, rote oder braune Linsen, Bohnen in Weiß oder Rot und nussige Kichererbsen sind ideal für Suppen oder deftige Herbst- und Wintereintöpfe. Für alle getrockneten Sorten gilt, dass sie vor dem Kochen in Wasser eingeweicht werden, damit sie schneller und gleichmäßiger garen. Zum Garen weder Salz noch Brühe ins frische Kochwasser geben, sonst werden die Hülsenfrüchte nicht weich. Am pflegeleichtesten sind rote Linsen. Sie müssen nicht eingeweicht werden und sind in Minutenschnelle gar. Für die bequeme Alltagsküche gibt es weiße Bohnen, Kidneybohnen, braune Linsen und Kichererbsen auch in der Dose oder im Glas.



Mo.

Di.

Mi.

Do.

Fr.



Palermo-Schnitzel

Zartes Fleisch vom Kalb, ganz kurz in der Pfanne gebraten und zur Abwechslung mal mit einem Topping aus Rucola, Tomaten und geriebenem oder gehobeltem Parmesan serviert.

20
Min.

2 dünne Kalbsschnitzel
(je ca. 120 g, s. S. 126 f.)
Salz | Pfeffer
2 Handvoll Rucola
4 Kirschtomaten
2 EL Olivenöl
2 EL Crema di balsamico
2 EL geriebener Parmesan
(oder gehobelte Parmesanspäne)

Für 2 Personen
ca. 260 kcal pro Portion

1. Die Kalbsschnitzel mit Küchenpapier trocken tupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola waschen und verlesen, dann trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Die Kirschtomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.

2. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kalbsschnitzel darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4 Min. braten. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf zwei vorgewärmten großen Tellern anrichten.

3. Die Kalbsschnitzel mit Rucola und Tomaten belegen und mit dem restlichen Olivenöl sowie der Crema di balsamico beträufeln. Den Parmesan darüberstreuen. Alles nach Belieben leicht salzen und pfeffern. Die Schnitzel sofort servieren.



ON TOP

Dazu passt Blitz-Risotto mit Gemüse. Für 2 Personen 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. ½ Stange Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in Streifen schneiden. 1 Möhre schälen, grob raspeln. Je 1 EL Butter und Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin 3–4 Min. andünsten. 250 g vorgegarten Risottoreis (mit Safran) unterrühren. 600 ml Gemüsebrühe und 100 g TK-Erbesen untermischen. Den Risotto unter Rühren nach Packungsanweisung ca. 12 Min. köcheln lassen. 1 EL Aceto balsamico bianco und 2 EL geriebenen Parmesan darunterrühren. Zuletzt den Risotto salzen und pfeffern, dann zugedeckt 2–3 Min. ziehen lassen und servieren.

Mo.

Di.

Mi.

Do.

Fr.

Avocado-Linsen-Salat

15
Min.



400 ml Gemüsebrühe (s. S. 192f.)

200 g rote Linsen

4 reife Avocados

1 großen Limette

Salz | Pfeffer

4 EL Walnussöl (ersatzweise aromatisches Olivenöl)

4 EL Crema di balsamico

4 Stängel Minze (ersatzweise Petersilie)

Für 4 Personen | ca. 700 kcal pro Portion

1. Die Brühe in einen kleinen Topf gießen und aufkochen. Die Linsen dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen die Avocados halbieren und jeweils den Stein vorsichtig entfernen. Die Avocadohälften schälen und in Scheiben beziehungsweise in Schnitze schneiden und Teller damit auslegen.

3. Den Saft der Limette auspressen und zu den Linsen geben. Die Linsen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Linsen auf den Avocados verteilen. Den Salat mit Walnussöl und Crema di balsamico beträufeln, eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln abzupfen, große Blätter eventuell klein zupfen und über den Salat streuen.

Blumenkohl-Dattel-Salat

15
Min.



1 Blumenkohl (ca. 800 g, s. S. 56 f.)
Salz
200 g getrocknete Datteln
100 g geröstete, gesalzene Cashewkerne
1 Zitrone
300 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
3 EL Olivenöl
Pfeffer
1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel

Für 4 Personen | ca. 470 kcal pro Portion

1. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen zugedeckt in wenig Salzwasser in knapp 5 Min. sehr bissfest dünsten.

2. In der Zwischenzeit die Datteln vierteln und entsteinen. Die Datteln mit den Cashewkernen mischen. Den Saft der Zitrone auspressen. Den Joghurt in einer Salatschüssel mit Olivenöl und Zitronensaft verrühren, dann mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel und würzen.

3. Die Blumenkohlröschen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Anschließend mit dem Joghurtdressing mischen. Knapp die Hälfte der Datteln und Cashewkerne ebenfalls untermischen. Den Salat mit den restlichen Datteln und Cashewkernen bestreuen.

Mo.

Di.

Mi.

Do.

Fr.



FLEXI-TIPP

Das Dressing lässt sich nach Lust und Laune variieren: Statt der Zitrone 1 Limette auspressen. Den griechischen Joghurt mal durch Schmand, Sahnejoghurt oder Crème légère ersetzen. Eventuell den Kreuzkümmel weglassen und mit etwas Cayennepeffer würzen.

Jeden Tag die gleiche Frage ...



... was gibt es heute bloß zu essen?!

Nicht verzagen, dieses dicke Buch fragen: Mit **über 260 Schnell-und-einfach-Rezepten** hat es für jeden Wochentag des Jahres eine leckere Antwort! Ob Suppenschlürfer, Pasta-wickler, Fleischgenießer oder Veggiefan: Jeder wird fündig und nach **maximal 30 Minuten Küchenwerkelei** satt und glücklich. Dazu einen Klecks Koch-Know-how, eine Packung Reste-Tipps und ein, zwei Prisen unnützes Wochentags-Wissen – und das Feierabend-Hoch kann kommen. Oder wussten Sie, dass die Montagskrankheit ein offiziell anerkanntes Leiden ist und der Dienstag der produktivste Arbeitstag der ganzen Woche?

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-5998-4



9 783838 59984



PEFC/04-32-0928

www.gu.de

G|U