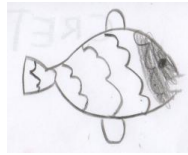


# Die Koch AG



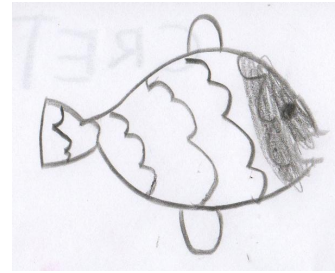
Leckere Gerichte schnell zubereitet



## Fisch-Spieße auf Kartoffelpüree

Vorbereitung: 25 Minuten

Zubereitung: 30 Minuten



### Zutaten (für 4 Portionen):

800 g mehligkochende Kartoffeln

Salz

3 EL Öl

Saft von ½ Zitrone

2 EL Sojasauce

260 g Kabeljaufilet

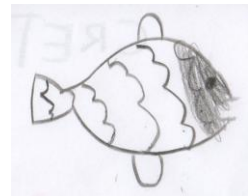
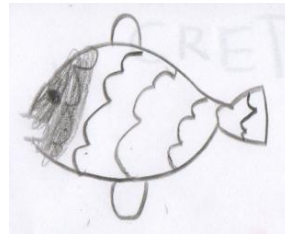
250 g Kirschtomaten

1 kleine Zucchini (ca. 150 g)

Holzspießchen

200 ml Milch

geriebene Muskatnuss



### Zubereitung:

1. Für das Püree Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und in kochendem Salzwasser in etwa 15 Minuten garen.
2. Inzwischen 1 EL Öl mit Zitronensaft und Sojasauce mischen. Fisch abbrausen, trocken tupfen, etwa 2 cm groß würfeln. Mit der Marinade mischen.
3. Tomaten und Zucchini waschen und putzen. Zucchini in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Holzspieße mit etwa 1 EL Öl bepinseln. Auf jeden Spieß je 1 Zucchinischeibe, 1 Tomate, 1 Stück Fisch und wieder 1 Zucchinischeibe stecken. Von den Holzspießchen eventuell die Spitze abtrennen.
4. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Spieße darin 5-7 Minuten rundum braten.
5. Inzwischen Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen, Kochwasser dabei auffangen. Kartoffeln mit Milch zu Püree stampfen, evtl. etwas Kochwasser unterrühren. Mit Salz und Muskat würzen. Spieße mit Püree servieren.



## Marienkäfersuppe

Vorbereitung: 25 Minuten

Zubereitung: 30 Minuten

### Zutaten (für 4 Portionen):

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

600 g reife Strauchtomaten (ersatzweise Schälto­maten aus der Dose)

1 EL Olivenöl

400 ml Gemüsebrühe (instant)

Salz, Pfeffer, Zucker

2 EL Crème fraîche

### Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und beides fein würfeln.
2. Die Tomaten abbrausen, mit Küchenpapier abtupfen. Die Tomaten putzen und klein schneiden.
3. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Tomaten (bzw. Schälto­maten mit Saft) und Brühe zufügen und alles ca. 25 Minuten köcheln lassen. Dann mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Tomatenpüree in ein Sieb geben, mit Hilfe eines Kochlöffels durch das Sieb streichen und in einem Topf auffangen. Suppe noch einmal aufkochen und in Suppenteller verteilen.
5. Crème fraîche in einen Gefrierbeutel füllen, eine Ecke abschneiden und einzelne Punkte auf die Suppe setzen.



## Blitz-Nudelaufbau

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 20 Minuten

### Zutaten (für 4 Portionen):

250 g Spaghetti

300 g TK-Broccoli

150 g Kirschtomaten

4 Eier (Kl. M)

150 ml Schlagsahne

100 ml Milch

Muskatnuss

200 g geraspelter Gouda



### Zubereitung:

1. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten garen. In der letzten Minute Broccoli in den Topf geben und kurz mitkochen.
2. Ein tiefes Backblech (40x30cm) mit Backpapier auslegen und auf der untersten Schiene im heißen Backofen bei 220 Grad (Umluft 180 Grad) vorwärmen.
3. Kirschtomaten waschen und halbieren. Eier, Schlagsahne, Milch, Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss verquirlen.
4. Nudelmischung in ein Sieb abgießen, in einer Schüssel mit der Eiermasse und 100g Gouda mischen. Alles auf dem heißen Blech verteilen, mit Tomatenhälften und 100 g Gouda bestreuen.
5. Im Backofen bei 220 Grad (Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 15-20 Minuten backen.

## Garnelenpfanne

Vorbereitung: 15 Minuten

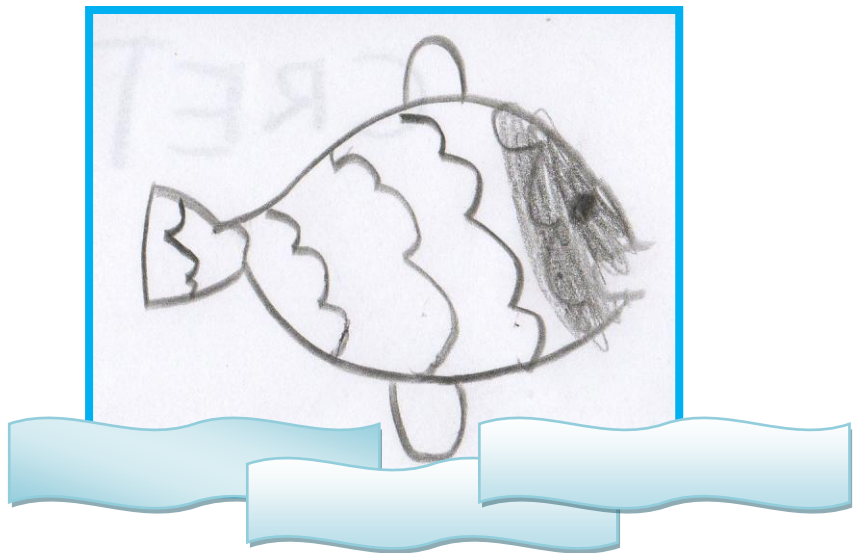
Zubereitung: 10 Minuten

### Zutaten (für 2 Portionen):

1 Knoblauchzehe  
4 Frühlingszwiebeln  
1 rote Paprikaschote  
4 Stiele glatte Petersilie  
6 EL Olivenöl  
10 geschälte Garnelen (küchenfertig, à 25 g)  
Salz, Pfeffer  
2 EL Zitronensaft

### Zubereitung:

1. Die Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und schräg in Ringe schneiden. Die Paprikaschote putzen, vierteln und entkernen. Anschließend in 1 cm große Stücke schneiden. Die Petersilienblätter grob hacken.
2. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin auf jeder Seite 1-2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.
3. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Paprika darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Garnelen, Petersilie, 2 EL Wasser, 2 EL Olivenöl und 2 EL Zitronensaft unter das Gemüse mischen. Dazu passt frisches Baguette.



## Gemüse-Hackfleischtopf

Vorbereitung: 15 Minuten

Zubereitung: 20 Minuten

### Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Hackfleisch  
5 Strauchtomaten  
1 große Zucchini  
1 Stange Lauch  
2 Zwiebeln  
1 kleine Aubergine  
5 Kartoffeln  
1 Dose geschälte Tomaten  
250 g saure Sahne  
1 EL mittelscharfer Senf  
1 EL Öl  
250 ml Fleischbrühe  
Salz, Pfeffer  
Oregano  
Thymian



### Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und klein schneiden. Die Zucchini waschen und putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Aubergine waschen und würfeln. Den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Hackfleisch zugeben und anbraten.
4. Lauch hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Fleischbrühe und geschälten Tomaten auffüllen. Anschließend das übrige klein geschnittene Gemüse zufügen und würzen.
5. Alles 15 bis 20 Minuten dünsten.
6. Anschließend den Senf hinzugeben und ggf. mit den übrigen Gewürzen noch einmal fein abschmecken.
7. Unmittelbar vor dem Servieren die Saure Sahne zugeben.





## Gemüsereis mit gefüllten Schnitzelchen

Vorbereitung: 15 Minuten

Zubereitung: 25 Minuten

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 150 g TK-Erbesen-Möhrengemüse
- 120 g Parboiled-Reis
- 300 ml Gemüsebrühe
- 4 dünne, kleine Schweineschnitzel (à ca. 80 g)
- 4 Scheiben Serrano-Schinken
- 7 kleine Petersilienstiele
- 2 EL Öl



Zubereitung:

1. Zwiebel fein würfeln.
2. Butter zerlassen, Zwiebeln und Gemüsemischung darin andünsten. Reis kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen.
4. Schnitzel auf beiden Seiten mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Mit je einer Scheibe Serranoschinken belegen. Schnitzel zuklappen und mit Zahnstochern zusammenstecken, dabei je 1 Petersilienstiel mit feststecken.
5. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schnitzel darin bei starker Hitze 2 Min. pro Seite anbraten, bei mittlerer Hitze 1-2 Min. weiter garen, herausnehmen. 5 EL Wasser zugeben und den Bratensatz lösen.
6. Blätter von 3 Stielen Petersilie hacken, unter den Reis mischen. Mit den Schnitzeln und Bratsud servieren.

