

HENSSLERS SCHNELLE NUMMER

MORGENS · MITTAGS · ABENDS

STEFFEN
HENSSLER

ÜBER 100
NEUE REZEPTE FÜR
JEDER TAGESZEIT



GU

H
HENSSLERS

INHALTSVERZEICHNIS



MORGENS

-
- 14 Das perfekte Spiegelei
 - 16 Hausgemachte Brötchen
 - 18 Kater-Omelett
 - 20 Schlemmerschnitte mit Kaviar
 - 22 Granola-Joghurt mit Avocado & Früchten
 - 24 Confiertes Eigelb auf Röstbrot
 - 26 Knuspriges Avocadobrot
 - 28 Spanische Tortilla
 - 30 Hausgemachte Marmeladen
 - 32 Hausgemachtes Krustenbrot
 - 34 Omelett mit Ziegenfrischkäse
 - 36 Gekochtes Ei mal 3
 - 38 Pastrami-Stulle mit Senf-Mayonnaise
 - 40 Eggs Benedict
 - 42 Steffens Cornflakes
 - 44 Bircher Müsli
 - 46 Bud-Spencer-Sandwich
 - 48 Avocado mal drei
 - 50 Eggs Royal mit Räucherlachs
 - 52 Sandwich vom Kochgott
 - 54 Knuspriges Reispapier-Frühstück
 - 56 Das perfekte Rührei
 - 58 French Toast mit Bacon
 - 60 Hummus mit gebratener Aubergine
 - 62 Steaks and Eggs
 - 64 Croissant-Sandwich Italian Style
 - 66 Kichererbsecurry mit Naan-Brot
 - 68 Bauernfrühstück mit Katenschinken
 - 70 Eggwhite-Omelett mit grünem Spargel
 - 72 Porridge mit Himbeeren
 - 74 Overnight Oats mit Espresso
 - 76 Nutellabrot für Fortgeschrittene
-



MITTAGS

-
- 82 Whipped Feta Cream
 - 84 Pink Fried Rice mit Roter Bete
 - 86 Spaghetti mit Salbei & Limette
 - 88 Piri Piri Chicken Wings
 - 90 Italienische Salsiccia-Pfanne
 - 92 One-Pot-Pasta mit Tomate & Speck
 - 94 One-Pot-Pasta Carbonara Style
 - 96 Burrata Deluxe
 - 98 Penne griechische Art
 - 100 Eisbergsalat endlich mal lecker
 - 102 Burrata-Sandwich mit Pfirsich
 - 104 Bruschetta alla Hessler
 - 106 Zweierlei Spargel vom Blech
 - 108 Champignonpfanne mit Hackbällchen
 - 110 Kopfsalat mit Passionsfrucht
 - 112 Smørrebrød
 - 114 Nordische Stulle
 - 116 Smashed Cucumber Salad
 - 118 Zucchini-Carpaccio mit Parmesan
 - 120 Das geilste Gemüse der Welt
 - 122 Kartoffelstampf mit Käse & Röstzwiebeln
 - 124 Blumenkohl mit Butterkäse
 - 126 Rote-Bete-Brotsalat
 - 128 Asiatische Blumenkohlpfanne
 - 130 Wassermelonen-Gazpacho
 - 132 Italienische Blumenkohlpfanne
 - 134 Faked Smashed Burger
 - 136 Der leckerste Feldsalat der Welt
 - 138 Gegrilltes Zucchini-Mozzarella-Sandwich
 - 140 Blitzpasta
 - 142 Crispy Gnocchipfanne



ABENDS

.....

- 144 Süßkartoffel-Kokos-Curry
- 146 Chicken-Curry
- 148 Chicken-Teriyaki-Pfanne
- 150 Grilled Cheese Sandwich
- 152 One-Pot-Mie-Nudeln
- 154 One-Pot-Rice mit Huhn
- 156 Steffens Lieblingspasta
- 158 Ramen-Omelett mit Chilisauce
- 160 Bud-Spencer-Pfanne
- 162 Gebratener Avocado-Feta-Salat
- 164 Orientalische Couscous-Pfanne
- 166 Hausgemachtes Blaubeereis

.....



.....
Dieses Symbol kennzeichnet
vegetarische Gerichte ohne Fleisch,
Fisch oder Gelatine. Du findest es
direkt auf der jeweiligen Rezeptseite.
.....

- 172 Kalbskotelett Surf 'n' Turf
- 174 Auberginen-Kartoffel-Gratin
- 176 Garlic Chicken
- 178 Crispy Kartoffelgemüse mit Avocado
- 180 Butter Chicken
- 182 Piccata Milanese mit Rucola & Tomaten
- 184 Parmigiana di Melanzane
- 186 Schweinefilet mit Zucchini & Kartoffel
- 188 Blech-Pasta aus dem Ofen
- 190 Blumenkohl im Ganzen aus dem Ofen
- 192 Bolognese-Auflauf
- 194 Baked Sweet Potatoes mit Kräuterquark
- 196 Smashed Potatoes mit Oliven & Speck
- 198 Rumpsteak rückwärts gegart
- 200 Gefüllte Dorade aus dem Ofen
- 202 Spaghettikuchen mit Parmesan
- 204 Minutensteaks mit Babyspinatsalat
- 206 Hausgemachte Spinatspätzle
- 208 Tonkatsu – Japanisches Schnitzel
- 210 Röstiburger mit Räucherlachscreme
- 212 Süßkartoffel-Tortilla mit Schinken
- 214 Crispy Chicken-Schnitzel
- 216 Italienischer Bohneneintopf mit Salsiccia
- 218 Baked Feta-Pasta
- 220 Spaghetti mit crispy Chili-Öl-Garnelen
- 222 Gratinerter Hackauflauf mit Kürbis
- 224 Gebratene Reisnudeln mit Rindfleisch
- 226 Gratinierte Auberginen
- 228 Banana-Brownie
- 230 Hausgemachtes Pistazieneis

.....

236

REZEPTE VON A-Z

240

IMPRESSUM

MINUTEN
25PERSONEN
2

EGGS BENEDICT

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

120 ml trockener Weißwein**1 Lorbeerblatt****5 weiße Pfefferkörner****6 Eier****1 Spritzer Zitronensaft****1 Briochebrötchen****4 Scheiben Kasseler-Aufschnitt****1 Avocado****½ Bund Schnittlauch**

AUSSERDEM

Butter

Salz

Pfeffer

Branntweinessig

Rapsöl

- ① Weißwein, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in einem kleinen Topf aufkochen und auf ca. 60 ml Flüssigkeit einköcheln lassen. Lorbeerblatt und Pfefferkörner aus der Reduktion nehmen und die Reduktion abkühlen lassen.
- ② Für die Hollandaise 120 g Butter in einem Topf schmelzen und einmal aufkochen lassen. 2 Eier trennen (Eiweiße anderweitig verwenden). Eigelbe in die Reduktion geben und bei niedriger Hitze mit dem Schneebesen aufschlagen, bis eine feste schaumige Masse entstanden ist. Flüssige Butter unter ständigem Rühren erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl mit einem Schneebesen darunterschlagen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Warm stellen.
- ③ 1½ Liter Wasser und 300 ml Essig in einem Topf erhitzen. 4 Eier jeweils vorsichtig in eine Tasse aufschlagen. Sobald das Wasser siedet, Eier nacheinander vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Eiweiß vorsichtig mit einem Kochlöffel zum Eigelb schieben. Wasser einmal kurz aufkochen und dann die Hitze reduzieren. Eier 3–4 Minuten garen. Währenddessen Briochebrötchen waagerecht halbieren und hellbraun toasten.
- ④ 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kasseler-Aufschnitt darin von beiden Seiten anbraten. Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen lassen und die dünnen Eiweiß-Ränder mit einem Messer abschneiden.
- ⑤ Jeweils 2 Scheiben Kasseler-Aufschnitt auf eine Briochehälfte legen. Avocado längs halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und die Hälften quer in dünne Scheiben schneiden. Je ½ Avocado auffächern und auf den Kasseler-Aufschnitt legen. Je 2 pochierte Eier daraufgeben. Eier mit Salz und Pfeffer würzen und die Hollandaise darüberlaufen lassen. Schnittlauch in kurze Stifte schneiden und alles damit bestreuen.

Fertig!





DAS GEILSTE GEMÜSE DER WELT

ZUTATEN

½ Spitzkohl (ca. 400 g)
60 g gesalzene Butter
2 EL Sojasauce

AUSSERDEM

Pfeffer

ZUBEREITUNG

- ① Spitzkohl längs halbieren, Strunk entfernen und Kohl in ca. ½ cm breite Streifen schneiden.
- ② Butter bei schwacher Hitze in einer Pfanne schmelzen. Spitzkohl darin ca. 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze braten. Spitzkohl mit Pfeffer würzen und ca. 2 Minuten weiterbraten.
- ③ Sojasauce über den Spitzkohl trüpfeln und kurz einkochen lassen. Kohl noch einmal umrühren und anrichten.

Fertig!

STEFFEN SAGT:

*Wenn einer Bock auf Schärfe hat,
einfach zu Beginn eine klein gehackte
Chili mit reinschmeißen!*





MINUTEN
20

PERSONEN
2

PICCATA MILANESE MIT RUCOLA & TOMATEN

ZUTATEN

400 g Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
2 EL Kapern
2 Eier
50 g Parmesan (am Stück)
2 Putenschnitzel
(à ca. 160 g)
30 g Rucola

AUSSERDEM

Weißweinessig
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Weizenmehl

ZUBEREITUNG

- ① Kirschtomaten vierteln und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und mit Kapern dazugeben. 2 EL Essig und 4 EL Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermengen.
- ② Eier in eine Auflaufform aufschlagen, Parmesan fein reiben und dazugeben. Ei-Parmesan-Masse mit einem Schneebesen verquirlen. 4 EL Mehl auf einen Teller geben.
- ③ 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, durch die Eimasse ziehen und im heißen Öl von beiden Seiten je ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
- ④ Tomatensalat auf einer Platte anrichten. Rucola darüberstreuen. Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf dem Salat anrichten.

Fertig!





MINUTEN
35

PERSONEN
2

VEGGIE

BAKED FETA-PASTA

ZUTATEN

250 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin
½ Bund Thymian
200 g Feta
250 g Tortiglioni
3 Stiele Basilikum

AUSSERDEM

Olivenöl
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

- ① Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kirschtomaten in eine Auflaufform geben. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. Rosmarinnadeln und Thymianblätter von den Stielen zu Tomaten und Knoblauch zupfen. 8 EL Olivenöl darüber verteilen. Feta grob darüberbröckeln. Alles kurz vermengen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen.
- ② Ca. 12 Minuten vor Ende der Backzeit Pasta nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Pasta zum Auflauf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.
- ③ Basilikumblätter von den Stielen zupfen und darüber verteilen. Pfeffer grob darübermahlen.

Fertig!



IMMER LECKER!

.....

SCHNELLE NUMMERN FÜR DEN GANZEN TAG

Endlich ein Kochbuch, das zu jeder Tageszeit das Richtige für dich bereithält.

MORGENS



ABENDS



MITTAGS

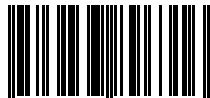


Jede Mahlzeit ist die wichtigste des Tages. Darum hat Steffen neue Alltagsrezepte entwickelt, für die du nicht stundenlang in der Küche stehen musst. So bleibt mehr Zeit zum Genießen. Wann du willst und wo du willst: morgens, mittags, abends, zu Hause, bei der Arbeit oder unterwegs.

.....



WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-9631-6



9 783833 896316

€ 29,90 [D]