

Die Turbo-Küche

Kochen gegen die Zeit? Mit diesen schnellen Rezepten haben Sie leichtes Spiel. Schon in 15 bis 30 Minuten können Sie in Ruhe genießen.



Pasta mit Basilikumsauce

15 Min.



1. Für die Nudeln einen Topf mit heißem Wasser aufsetzen, Salz zugeben und das Wasser zum Kochen bringen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und im Blitzhacker fein hacken. Penne-Nudeln ins kochende Wasser geben und bissfest kochen. Die Champignons in Scheiben schneiden. Frische Pilze zuerst putzen, dann in Scheiben schneiden.
3. Die fein gehackte Zwiebel in heißem Öl andünsten, Champignonscheiben zugeben, kurz mitbraten. 1/4 l (250 ml) Wasser dazugießen,

aufkochen und das Soßenpulver einrühren.

4. Schinkenwürfel ebenfalls unterrühren und die Sauce mit Pfeffer abschmecken. Basilikumblättchen direkt über der Sauce mit einer Schere fein schneiden, dabei einige Blätter zum späteren Garnieren zurücklassen.

5. Die Nudeln mit Basilikumsauce auf Tellern anrichten und dick mit geriebenem Käse bestreuen. Mit den restlichen Basilikumblättchen garnieren.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 TL Salz
- 1 Zwiebel
- 250 g Penne-Nudeln
- 250 g tiefgekühlte Champignons
- oder große frische Champignons
- 1–2 EL Öl
- 1 Päckchen Knorr Helle Soße (aus dem 3er-Pack)
- 50 g Schinkenwürfel
- Pfeffer aus der Mühle
- 1–2 Stiele Basilikum
- 50 g geriebener Emmentaler-Käse

Pro Portion: 2980 kJ/717 kcal

Schweinefilet mit Sherrysahne

20 Min.



Ganz
fein

Zutaten für 2 Portionen

1 TL Salz
250 g Bandnudeln
300 g tiefgekühlte Broccoliröschen
300 g Schweinefilet
1–2 EL Öl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Packung (250 ml) Knorr Rahmsauce zum Braten
1 EL trockener Sherry
2–3 EL Schlagsahne

1. Einen großen Topf mit heißem Wasser aufsetzen, Salz zugeben und das Wasser zum Kochen bringen. Bandnudeln und tiefgekühlte Broccoliröschen hineingeben und 8–9 Minuten kochen. Die Nudeln sollten noch bissfest sein.
2. Inzwischen das Schweinefilet in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filetscheiben darin in 3–5 Minuten hellbraun braten. Das Fleisch dabei mehrmals wenden und erst ganz zum Schluss mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Rahmsauce zum Braten in einen Topf geben. Sherry und Schlagsahne unterrühren. Die Sauce unter Rühren bei mittlerer Hitze erwärmen.
4. Nudeln und Broccoliröschen in einem Sieb abgießen und gut

abtropfen lassen. Zusammen mit der Sauce zum Fleisch servieren.

Ernährungstipp: Broccoli

Mit seinen zarten Blütenknospen ist das edle Feingemüse eng verwandt mit dem Blumenkohl. Broccoli schmeckt allerdings wesentlich herzhafter und hat ernährungsphysiologisch weit mehr zu bieten – zum Beispiel 30mal so viel Provitamin A und 60% mehr Vitamin C. Wer Broccoli frisch einkauft, sollte das Gemüse alsbald zubereiten. Gut verpackt in Folie hält es sich auch im Kühlschrank nur 2 Tage. Hat sich die Blüte erst einmal entfaltet, verliert Broccoli schnell an Geschmack, die Stiele werden hart und holzig.

Pro Portion: 3301 kJ/795 kcal

Putencurry mit Mandeln

30 Min.

1. Putenfleisch in Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Die Fleischwürfel in einer Pfanne in heißem Öl von allen Seiten ca. 3 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.
2. 1/4 l (250 ml) kaltes Wasser in die Pfanne gießen. Feinschmecker Curry Sauce einrühren, die Rosinen dazugeben. Unter Rühren aufkochen und mit etwas geöffnetem Topfdeckel bei schwacher Hitze

ca. 10 Minuten kochen lassen. Ab und zu umrühren.

3. Inzwischen die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten und beiseite stellen. Aprikosenspalten abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen.
4. Aprikosenspalten unter die fertige Sauce rühren und mit 3–4 EL Aprikosensaft und Schlagsahne verfeinern. Putenfleisch in die Sauce geben und heiß werden lassen. Mit gerösteten Mandelblättchen bestreut servieren.

Zutaten für 3 Portionen

500 g Putenbrust
Salz
weißer Pfeffer
2–3 EL Öl
1 Beutel Knorr Feinschmecker Curry Sauce
2 EL Rosinen
2 EL Mandelblättchen
1 Dose Aprikosenspalten (Abtropfgewicht 135 g)
2–3 EL Schlagsahne

Pro Portion: 1713 kJ/411 kcal

Mit
Pfiff



BLITZDESSERT: OBSTTORTELETTS

Mascarpone (Doppelrahm-Frischkäse) und Speisequark im gleichen Verhältnis verrühren, mit Honig süßen und Mürbe-teigtorteletts damit bestreichen. Erdbeeren oder andere Früchte der Saison in Scheiben schneiden und darauf anrichten. Mit etwas Puderzucker bestreuen.



Zum Putencurry schmeckt Reis am besten. Schnell fertig ist bereits vorgegartener Expressreis, der nur noch in der Mikrowelle oder einer Pfanne erwärmt werden muss.

15 Min.

Kokos-Tomaten-Suppe

blätter hacken und unterrühren, den Rest auf die Suppe streuen.

Dekotipp: Ein Stück Kokosfleisch mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden und die Suppe damit garnieren.

Pro Portion: 675 kJ/160 kcal

Feldsalat mit Ei

Für 4 Portionen

150 g bereits geputzter Feldsalat
10 kleine Champignons
2 hart gekochte Eier
1 kleine Dose Mais (Abtropfgewicht 140 g)
200 g gekochter Schinken
1 Beutel Knorr Salatkrönung »Gartenkräuter mit Knoblauch«, 3 EL Öl

1. Feldsalat noch einmal kurz waschen und trockenschleudern. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Eier pellen und grob würfeln. Mais in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Den Schinken in Streifen schneiden.
2. Salatkrönung mit 3 EL Wasser und dem Öl verrühren. Salatzutaten auf Tellern anrichten und kurz vor dem Servieren mit dem Salatdressing beträufeln.

Einfach
lecker

Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 grüne Chilischote
1–2 EL Sesamöl
1–2 TL gemahlener Koriander
1 Packung (370 g) Knorr Tomato al Gusto »Kräuter«
400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
1 EL Zucker
Pfeffer
Salz
2 Zweige Minze

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden.
2. Zwiebelwürfel und gehackte Knoblauchzehe in einem Topf in heißem Öl glasig dünsten, den Koriander unterrühren. Klein geschnittene Chilischote dazugeben und 1–2 Minuten mitdünsten.
3. Tomato al Gusto und Kokosmilch zufügen und aufkochen. Mit Zucker, Pfeffer und Salz würzen.
4. Die Suppe mit einem Stabmixer aufschäumen. Einen Teil der Minz-



Pro Portion: 867 kJ/208 kcal