

# HENSSLERS SCHNELLE NUMMER

STEFFEN  
HENSSLER

*100 neue Rezepte  
zum Erfolgsformat*



**SCHNELLE  
NUMMER.**

GRÄFE  
UND  
UNZER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Simone Kohl

Lektorat: Alexandra Bauer (textwerk, München), Karin Leonhart für textwerk, München

Covergestaltung: Favoritbuero, Buero für Gestaltung

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7947-0

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Frank von Wieding

Fotos: Frank von Wieding; Shutterstock, Tanya Sid;  
Shutterstock

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7947 03\_2021\_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)



[www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



Anzahl der Zutaten



Zubereitungszeit in Minuten



Vegetarisch



## VORWORT

»Henssler's Schnelle Nummer« – ein Begriff, der sich mittlerweile in der Kochwelt etabliert hat, den ich aber tatsächlich bereits 2009 bei der TV-Show *Die Küchenschlacht* zum Leben erweckt habe. Auch in der Sendung *Topfgeldjäger* ergatterte die »Schnelle Nummer« einen festen Platz und wurde zum Zuschauerliebling.

Die »Schnelle Nummer« schwirrt also schon seit einigen Jahren in meinem Kopf rum, tauchte immer mal wieder auf und wurde zum ersten Corona-Lockdown im Frühjahr 2020 dann so richtig präsent: Genügend Zeit zum Kochen war da ja vorhanden ... Die kurzen Kochvideos, die zu der Zeit entstanden und für jedermann einfach und fix nachzukochen sind, fanden immer häufiger ihren Weg in meine Social-Media-Kanäle. Und schnell zeigte sich, dass die

»Schnelle Nummer« richtig großen Zuspruch fand. Deshalb machte ich mich dran und entwickelte mit meinem Team die Website [www.hensslers-schnelle-nummer.de](http://www.hensslers-schnelle-nummer.de), um neben YouTube, Instagram und Facebook eine Plattform anbieten zu können, auf der sich alle Videos inklusive der Rezepte befinden und die für jeden leicht zugänglich ist.

Der nächste Schritt war dann – auch aufgrund der vielen Nachfragen – sofort klar: Ein Buch musste her. Et voilà: Hier ist es nun! »100 Schnelle Nummern«, die es so bisher noch nicht gab und online in dieser Form auch nicht zu finden sind. Ich habe mich dabei total ausgetobt und in alle Richtungen gedacht. Das Kochbuch bietet für jeden Geschmack ausreichend Auswahl und ist easy in der Anwendung, da alle Gerichte in Kategorien unterteilt sind – ganz nach dem Motto: »Keep it simple.«

Die »Schnelle Nummer« ist für mich ein absolutes Herzensprojekt, das richtig Bock macht und ich auf alle Fälle weiterhin verfolgen werde. Aber jetzt heißt es erst mal: Viel Spaß mit den Rezepten. Ran an den Herd, einfach loslegen und guten Appetit!

Ahoi, euer

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'SA' followed by a stylized flourish.



## BASISREZEPT TERIYAKISAUCE



### Zutaten für 2 Personen

- 125 ml Mirin (süßer Kochsake)
- 250 ml Geflügelbrühe
- 125 ml Sojasauce
- 125 g Zucker
- 20 g Maisstärke

### Zubereitung

Den Mirin in einem Topf zum Kochen bringen. Die übrigen Zutaten bis auf die Maisstärke mit 125 ml Wasser dazugeben und 2 Minuten köcheln lassen.

Die Maisstärke in wenig kaltem Wasser auflösen, zur Teriyakisauce geben und einmal aufkochen lassen, bis die Sauce bindet.



 SCHNELLE  
NUMMER.



## KARTOFFELRÖSTI MIT TOMATE UND MOZZARELLA



### Zutaten für 2 Personen

- 2 große mehligkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 2 Kugeln Mozzarella
- 10 Basilikumblätter
- 2 TL alter Balsamico

## Außerdem

Salz  
grob gemahlener schwarzer Pfeffer  
Rapsöl  
Weizenmehl  
Olivenöl

## Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vermengen.

In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und darin 2 etwa 15 cm große Rösti goldbraun braten.

Inzwischen Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und die Tomatenscheiben von einer Seite mit Mehl bestäuben.

Die fertig gebratenen Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf zwei Tellern anrichten. Die Tomaten auf der bemehlten Seite zusammen mit dem Mozzarella nur von einer Seite in derselben Pfanne kurz und heiß anbraten.

Tomaten- und Mozzarellascheiben mit der angebratenen Seite nach oben auf den Rösti anrichten – mit Salz und Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter grob zupfen, auf den Rösti verteilen und mit altem Balsamico und Olivenöl beträufeln.

## Tipp

Um das Gericht zu perfektionieren, die Hälfte der geriebenen Kartoffeln in die Pfanne geben, mit Mozzarella belegen, mit den restlichen geriebenen Kartoffeln verschließen. So könnt ihr eine krosse Rösti mit flüssigem Mozzarellakern braten!



## KARTOFFELRÖSTI MIT LACHSTATAR



### Zutaten für 2 Personen

- 2 große mehligkochende Kartoffeln
- 200 g Lachsfilet
- ½ süßsauerlicher Apfel
- 1 EL Schnittlauchstifte
- 2 EL Crème fraîche

### Außerdem

Salz  
grob gemahlener schwarzer Pfeffer  
Rapsöl

### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Die geriebenen Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vermengen.

In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und darin 6 Rösti goldbraun braten.

Inzwischen das Lachsfilet in  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden und den Apfel mit Schale fein würfeln. Lachs und Apfelwürfel mit den Schnittlauchstiften sowie 1 EL Rapsöl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die fertig gebratenen Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Crème fraîche bestreichen und auf zwei Tellern anrichten. Das Lachstatar auf den Rösti verteilen.

### Tipp

Das Tatar lässt sich natürlich auch aus anderen Fischen wie Forelle, Thunfisch oder auch Matjes zubereiten.



## KARTOFFEL-KÜRBIS-RÖSTI MIT ZUCCHINI



### Zutaten für 2 Personen

- 1 große mehligkochende Kartoffel
- 300 g Hokkaidokürbis (mit Schale)
- 1 TL Thymianspitzen
- 1 kleine Zucchini
- 1 EL Crème fraîche
- Saft und Abrieb von  $\frac{1}{2}$  unbehandelten Zitrone

5 Minzeblätter  
2 EL Granatapfelkerne

### Außerdem

Salz  
weißer Pfeffer  
Rapsöl  
Olivenöl

### Zubereitung

Die Kartoffel schälen, den Kürbis von den Kernen befreien und beides grob reiben. Kartoffel, Kürbis und Thymian kurz vermengen – mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und darin 2 etwa 15 cm große Rösti goldbraun braten.

Inzwischen die Zucchini mit einem Sparschäler in Streifen schälen, bis nur noch das Kerngehäuse übrig ist. Die Zucchinistreifen mit Crème fraîche, Zitronensaft und -abrieb sowie 1 EL Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die fertig gebratenen Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf zwei Teller verteilen und die marinierte Zucchini darauf anrichten. Die Minzeblätter in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Granatapfelkernen über die Rösti streuen.



## ITALIENISCHER KARTOFFEL-BOHNEN-STAMPF



### Zutaten für 2 Personen

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 weiße Zwiebel
- 3 Rosmarinzweige
- 1 Pck. geputzte Keniabohnen

### Außerdem

Salz  
Olivenöl  
grob gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und halbieren. Die Zwiebel schälen und vierteln. Die Kartoffeln dann zusammen mit den Zwiebelvierteln und dem Rosmarin in Salzwasser garen.

Inzwischen die Bohnen halbieren. 4 Minuten, bevor die Kartoffeln gar sind, die Bohnen zu den Kartoffeln geben und mitkochen. 250 ml des Kartoffelkochwassers abnehmen und beiseitestellen.

Die Kartoffeln in ein Sieb abgießen und die Rosmarinzweige entfernen. Die Kartoffeln in den heißen Topf zurückgeben. 150 ml Olivenöl darüberlaufen lassen und mit einem Holzlöffel unter die Kartoffeln heben. Etwas vom Kartoffelwasser einrühren, bis der Stampf eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz und viel Pfeffer würzen.

WICHTIG! Nur kurz und kräftig verrühren, damit noch ganze Kartoffelstücke erhalten bleiben.

### Tipp

Ein Stampf lässt sich natürlich auch mit jedem anderen Gemüse zubereiten. Durch das Austauschen von Kräutern und Gewürzen könnt ihr ihn geschmacklich in jede Richtung verändern!



## KARTOFFEL-KÜRBIS-STAMPF



### Zutaten für 2 Personen

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 500 g Hokkaidokürbis (mit Schale)
- 1 weiße Zwiebel
- 1 rote Peperoni
- 2 Thymianzweige
- 2 EL geröstete Kürbiskerne

### Außerdem

Butter  
Salz  
weißer Pfeffer

### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und vierteln, den Kürbis von den Kernen befreien und das Fruchtfleisch in etwa doppelt so große Stücke wie die Kartoffelviertel schneiden.

Die Zwiebel schälen und vierteln, die Peperoni mit Kernen in grobe Ringe schneiden. Kartoffeln und Kürbis zusammen mit Zwiebel, Peperoni und Thymian in Salzwasser garen.

Inzwischen 250 ml des Kartoffelwassers abnehmen und vorerst beiseitestellen.

Die Kartoffeln in ein Sieb abgießen und die Thymianzweige entfernen. Kartoffeln sowie Kürbis mit 5 EL Butter in den heißen Topf zurückgeben – alles mit einem Holzlöffel vermengen. Etwas vom Kartoffelwasser einrühren, bis der Stampf eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**WICHTIG!** Nur kurz und kräftig verrühren, damit noch ganze Kartoffel- und Kürbisstücke erhalten bleiben.



## GRIECHISCHES BAUERNOMELETT



### Zutaten für 2 Personen

- 500 g gekochte festkochende Kartoffeln (gepellt)
- 10 grüne Oliven
- 2 Thymianzweige
- 4 Eier
- 2 EL Schnittlauchstifte
- 2 EL griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 1 Stück Feta (griechischer Schafskäse)

## Außerdem

Olivenöl

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Zubereitung

Die Kartoffeln achteln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten.

Inzwischen die Oliven in grobe Stücke schneiden, den Thymian klein zupfen. Die Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und verquirlen.

Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen, 1 EL Schnittlauchstifte und Thymian dazugeben und kurz schwenken. Die verquirlten Eier über die Kartoffeln in die Pfanne geben, die Hitze um die Hälfte reduzieren und die Eier stocken lassen.

Joghurt und Oliven auf einer Hälfte des Omeletts verteilen. Den Feta darüberbröckeln, dabei etwas Feta für die Deko beiseitelegen. Das Omelett in der Pfanne zusammenklappen und auf einen Teller stürzen. Den übrigen Feta und die übrigen Schnittlauchstifte darüberstreuen.



## KARTOFFEL-PAPRIKA-GEMÜSE MIT PINIENKERNEN



### Zutaten für 2 Personen

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 2 rote Paprika
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ EL rosenscharfes Paprikapulver