



Leckere Rezepte

FÜR ZWEI



45

REZEPTE

ohne
kompliziertes
Umrechnen

Leckere Rezepte
FÜR ZWEI



Die Zeiten des komplizierten Umrechnens sind endlich vorbei! Wer sich zu zweit mit einfachen, leckeren Gerichten verwöhnen möchte, liegt mit diesem Kochbuch ganz genau richtig.

Ob Salate und Suppen für den kleineren Hunger, schnelle Fischgerichte für leichten Genuss, raffiniert Vegetarisches voller Vitamine, zarte Fleisch- und Geflügelideen oder Schlemmerrezepte für ganz besondere Tage: Hier findet jedes Duo genau das Richtige!

WUNDERBAR WÄRMEND: Pilz-Hack-Suppe mit Bandnudeln ...

ZART SCHMELZEND: Indisches Hähnchencurry ...

LECKER AUFGESPIESST: Feine Lachsspieße mit Riesengarnelen ...

FLEISCHLOS GLÜCKLICH: Paprikaschoten mit Grünkern und Pilzen ...

... und viele weitere leckere Rezepte.

eISBN: 978-3-6251-6158-5

© Komet Verlag

Emil-Hoffmann-Straße 1, D-50996 Köln

Umschlagmotive:

stock.adobe.com: © tashka2000 (Fond),

© Lida (Herz-Illustration)

Fotos: Studio Klaus Arras

Gesamtherstellung: Komet Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

HINWEIS

Die Backofentemperaturen in diesem Buch beziehen sich auf einen Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Falls Sie mit Umluft arbeiten, reduziert sich die Temperatur um 20 °C.

ABKÜRZUNGEN

ca. = zirka

cm = Zentimeter

E = Eiweiß

El = Esslöffel

F = Fett

g = Gramm

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

l = Liter

ml = Milliliter

Msp. = Messerspitze

TK = Tiefkühlprodukt

TI = Teelöffel

FOTOS

Maria Brinkop: Seite [8](#), [13](#), [17](#), [23](#), [27](#), [34](#), [39](#), [53](#), [56](#), [61](#)

Studio Klaus Arras: Seite [5](#), [18](#), [42](#), [49](#)

TLC Fotostudio: Seite [31](#)

TEXTE

Anne Peters: Seite 4, 43; Christina Wiedemann: Seite 20, 26, 28, 52, 55, 57; Katja Briol: Seite 6, 7, 10, 14, 19, 21, 32, 40, 48, 50, 58; Guido Gravelius: Seite 54; Katja Pieroth: Seite 9, 12, 15, 16/17, 22, 33; Sarah Schocke: Seite 11, 29;
Verlagsarchiv: alle übrigen Texte

ILLUSTRATIONEN

[Stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com): © zhaluldesign (Icon Uhr und Waage), © Lida (alle übrigen Illustrationen)



Leckere Rezepte
FÜR ZWEI

45 Rezepte ohne kompliziertes Umrechnen

INHALT

SALATE & SUPPEN

Thunfischsalat mit zweierlei Bohnen

Kichererbsensalat mit Paprika

Gurkensalat mit Kürbiskernen

Caesar Salad mit Tomaten und Ei

Thunfischsalat mit weißen Bohnen

Vegetarische Käse-Lauch-Suppe

Pilz-Hack-Suppe mit Bandnudeln

Pastinakensuppe mit Räucherlachs

Kürbissuppe mit Hackfleisch

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH

Orient-Hackbällchen mit Salat und Minz-Dip

Weizen-Tomatentopf mit Fleischbällchen

Hirse-Hackpfanne mit Gemüse

Fladenbrotpizza mit Salami

Sommerpasta mit Hack und Artischocken

Reistopf mit Paprika

Reispfanne mit Bratwurstbällchen

Currywurst mit Süßkartoffel-Pommes
Hähnchencurry mit Gemüse
Brokkoli-Auflauf mit Schinken
Kartoffeltopf mit Salsiccia
Omelett mit Paprika-Hack-Füllung
Spätzle-Hack-Pfanne mit Käse
Flammkuchen mit Mett
Hähnchenschenkel mit Kartoffeln
Rindfleisch nach Szechuan-Art
Quesadillas mit Spinat

HAUPTGERICHTE MIT FISCH

Frühlingspasta mit Kabeljau und grünem Spargel
Vollkorn-Farfalle mit Lachs-Sahne-Sauce
Gebackener Kabeljau mit Paprika-Tomaten-Gemüse
Zitronenreis mit Lachsfilet
Seezungenröllchen in Zitrusmarinade
Feine Lachsspieße mit Riesengarnelen
Paella mit Meeresfrüchten

VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

Falafel Mit Spinatsalat
Zucchini-Fusilli mit roten Pfefferbeeren
Bohnenreis mit Tomaten
Kunterbuntes Ofengemüse

Rahmspinat mit Spiegeleibrot
Pilz-Frittata mit Spinat und Paprika
Paprikaschoten mit Grünker und Pilzen
Gemüse-Couscous mit Minz-Dip
Mac & Cheese
Nasi Goreng mit Sprossen
Brokkoliauflauf mit Gnocchi
Ratatouille-Lasagne mit Blauschimmelkäse

Hinweise zum Buch

THUNFISCHSALAT

mit zweierlei Bohnen



🕒 Zubereitungszeit: ca. 22 Minuten (plus Zeit zum Ziehen)

📋 Pro Portion ca. 333 kcal, 39 g E, 13 g F, 23 g KH

Für 2 Portionen

200 g Thunfisch in eigenem Saft aus der Dose
200 g gekochte Cannellini-Bohnen aus der Dose
1 El eingelegte Kapern
250 g Prinzessbohnen
Salz
1 kleine rote Zwiebel
1 Tl Rotweinessig
1·El·gehackter·Estragon
Pfeffer
1 1/2 El Olivenöl

- 1.** Thunfisch, Cannellini-Bohnen und Kapern in Sieben abgießen und abtropfen lassen. Die Prinzessbohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Danach kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 2.** Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Thunfisch, beide Bohnensorten, Kapern und Zwiebel miteinander vermengen.
- 3.** Aus Essig, Estragon, Salz, Pfeffer und Olivenöl ein Dressing zubereiten und unter die Salatzutaten heben. Den Salat vor dem Servieren etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.