

SANDRA FRANITZA

FIX ohne FIX

SCHNELLE GERICHTE OHNE FIX-TÜTE

Lieblings-
gerichte der
Foodbloggerin

*Sandra
Frantza*

HEEL

SANDRA FRANITZA

FIX ohne FIX

SANDRA FRANITZA

FIX ohne FIX

**SCHNELLE GERICHTE
OHNE FIX-TÜTE**

HEEL

HEEL Verlag GmbH

Gut Pottscheidt

53639 Königswinter

Tel.: 02223 9230-0

Fax: 02223 9230-13

E-Mail: info@heel-verlag.de

Internet: www.heel-verlag.de

© 2022 HEEL Verlag GmbH

Alle Rechte, auch die des Nachdrucks, der Wiedergabe in jeder Form und der Übersetzung in andere Sprachen, behält sich der Herausgeber vor. Es ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht erlaubt, das Buch und Teile daraus auf fotomechanischem Weg zu vervielfältigen oder unter Verwendung elektronischer bzw. mechanischer Systeme zu speichern, systematisch auszuwerten oder zu verbreiten.

Fotos: Sandra Franitza, Jo Kirchherr (Cover, Seite 5, 6, 24, 25 und 112)

Illustrationen: adobe.com © Marina Zlochin; © Наталья Кириллова;

Projektleitung: Christine Birnbaum

Gestaltung: Sabine Vonderstein, Köln

Dieses Buch und die darin enthaltenen Zubereitungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst.

Weder der Verlag noch die Autorin tragen die

Verantwortung für ungewollte Reaktionen oder
Beeinträchtigungen, die aus der Verarbeitung der Zutaten
entstehen.

- Alle Rechte vorbehalten -
- Alle Angaben ohne Gewähr -

Printed in Latvia

ISBN: 978-3-96664-522-5

eISBN: 978-3-96664-554-6

Folgt dem HEEL Verlag gerne auch unter



www.instagram.com/heelverlag

www.facebook.com/heelverlag

www.youtube.com/heelverlag

[@heelverlag](#)

Inhalt

Vorwort

REZEPTE

Die absoluten Klassiker
Spaghetti Bolognese
Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch
Paprika-Sahne-Hähnchen
Wikinger-Topf mit Hackbällchen
Lasagne
Nudel-Schinken-Gratin
Hackbällchen Toskana
Würstchen-Gulasch
Lachs-Sahne-Gratin
Hackfleisch-Schafskäse-Auflauf

LECKERES AUS DEM OFEN

Zwiebel-Sahne-Hähnchen
Ofen-Gyros
Paprika-Rahm-Schnitzel
Schinken-Hackfleisch-Röllchen

Jäger-Sahne-Schnitzel
Kräuter-Rahm-Hähnchen
Seelachs in Kräutersahne
Gratinierte Schweinemedallions

SCHNELLES AUS TOPF UND PFANNE

Chili con Carne
Bauerntopf mit Hackfleisch
Hack-Reis-Topf
Schnitzeltopf mit Spätzle
Camper-Topf mit Bratwurst
Curry-Geschnetzeltes
Holzfäller-Topf
Puten-Paprika-Geschnetzeltes
Köttbullar in Sahne
Hackfleisch nach Jäger-Art

PASTA GEHT IMMER

Penne Bella Italia
Gebratene Nudeln mit Hähnchen
Ofen-Makkaroni alla Mamma
Paprika-Mais-Nudeln mit Hähnchen
Lachs-Spinat-Lasagne
Hack-Lauch-Pfanne mit Nudeln
Ofen-Tortelloni alla Panna

Bologneser Topf mit Champignons
Griechischer Nudel-Hack-Auflauf

SNACKS UND BEILAGEN

Zucchini-Pfanne Toskana
Reispfanne Djuvec-Art
Kartoffel-Gratin
Currysauce für Currywurst
Gefüllte Champignons
Spargel-Schinken-Röllchen
Bratkartoffeln mit Schinkenwürfel
Gemüse-Wraps mit Hackfleisch
Blumenkohl-Brokkoli-Gratin

Vorwort

Hallo von mir an Dich 😊

Ich freue mich sehr, dass mein Buch in Deiner Küche Einzug gefunden hat und ich Dich somit ein wenig beim Kochen begleiten darf.

Falls wir uns noch nicht kennen, ich bin Sandra und lebe zusammen mit meinen beiden Männern, sprich meinem Freund und meinem Kater, im schönen Bergischen Land, in der Nähe von Köln.

Gekocht habe ich schon immer gern, gegessen noch viel lieber ...

Und damit letzteres nicht zu lange auf sich warten lassen muss, haben es mir im Alltag schnelle und einfache Gerichte ganz besonders angetan.

Bereits seit 2014 findet Ihr viele meiner Rezepte auf **www.sandraskochblog.de**. Das ist mein eigener Foodblog, den ich mit viel Herzblut betreibe.

Auf meinem Instagram-Account sandraskochblog gibt es seit etwa 2 Jahren eine ganz besondere

Kategorie, nämlich den **#fixohnefixfreitag**. Hier koche ich mich quer durchs Fix-Tüten-Sortiment, natürlich ohne entsprechende Tüte.

Das können zum Beispiel Klassiker sein, wie das Zwiebel-Sahne-Hähnchen und der Bauerntopf, aber auch Gerichte, zu denen es mittlerweile keine entsprechende Fix Tüte mehr im Handel gibt und die von dem ein oder anderen „schmerzlich“ vermisst werden.

Mir macht es unglaublich viel Freude, diese Fix-Tüten-Gerichte mit frischen Zutaten „nachzubauen“. Das heißt, ich schaue mir an, welche Zutaten das Tütchen enthält und überlege, wie man diese ersetzen kann und streiche alles raus, was wir in einem selbst gekochten Essen nicht benötigen. Zum Beispiel jegliche Geschmacksverstärker.





Mittlerweile findet Ihr schon über 100 „nachgebaute“ Fix-Tüten-Gerichte auf meinem Instagram-Account und es ist auch das beliebteste Format. Regelmäßig erreichen mich dort von meiner Community Rezeptwünsche, insbesondere

für Fix-Tüten-Gerichte, die aus dem Sortiment genommen wurden.

Eure und meine liebsten Rezepte und die absoluten Klassiker aus der Kategorie „Fix ohne Fix“ haltet Ihr gerade in den Händen.

Für fast alle Gerichte benötigt Ihr nur wenige Zutaten und habt eine kurze Zubereitungszeit, somit sind sie perfekt für den Alltag geeignet.

Probiert Euch durch oder wandelt die Gerichte nach Eurem Geschmack ab. Kochen darf und soll flexibel sein. Natürlich könnt Ihr Euch auch 1:1 an meine Angaben halten, denn alle Rezepte wurden bereits mehrfach von meiner Community erprobt und für lecker befunden.

Danke, dass mein Buch nun sein Plätzchen bei Dir gefunden hat.

Deine Sandra

Dank

Ein besonderer Dank gilt meiner treuen Instagram-Community, die mich überhaupt erst auf die Idee gebracht hat, ein Buch zum #fixohnefixfreitag zu

erstellen. Ich freue mich sehr, dass Ihr mich begleitet.

Danke an meine Familie und Freunde, die meine Leidenschaft immer so unterstützen und auch gerne mal „testessen“.

Natürlich gilt mein Dank auch dem Heel Verlag für die tolle Umsetzung dieses Buches.

REZEPTE



Die **ABSOLUTEN** **KLASSIKER**

***Vom Herd und aus
dem Ofen***



SPAGHETTI BOLOGNESE

3-4

Personen

ZUTATEN

ZUTATEN

500 g Spaghetti
500 g Rinderhackfleisch
1 TL Zucker
Je 1 TL Salz, Oregano,
Basilikum
1 Prise schwarzer Pfeffer
1 Zwiebel
100 g Möhren
100 g Staudensellerie
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
250 ml Rotwein
400 ml Rinderbrühe
2 Dosen gehackte Tomaten (je
400 g)
2 Lorbeerblätter
1 kleiner Schuss Milch
Öl zum Anbraten

Das Hackfleisch in einem Topf mit etwas Öl krümelig anbraten und mit Salz, Pfeffer, Zucker und den Kräutern würzen. Die Zwiebel klein hacken, Möhren und Sellerie in feine Würfel