Genuss zum Mitnehmen!

In den Sommermonaten bleibt wenig Zeit, um neben der Feldarbeit aufwendige Gerichte zu kochen. Oftmals muss es schnell gehen. Dann sind »Ruck-Zuck-Fertig« Gerichte gefragt.

Gnocchisalat

Zutaten:
400 g Gnocchi (Kühlregal)
200 g Cocktailtomaten
2–3 getrocknete Tomaten
1 Pck. Mini-Mozzarella (à 125 g)
50 g Rucola

Dressing:
3 EL Balsamico weiß
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Schnittlauch

Zubereitung:
1. Die Gnocchi nach Packungsanleitung kochen und abgießen.
2. Die Cocktailtomaten waschen und vierteln. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und die Kugeln halbieren.
3. Die Zutaten für das Dressing glatt rühren. Gnocchi, Gemüse und Käse mit dem Dressing mischen und 20 Min. ziehen lassen.
4. Den Rucola waschen, putzen und trocken schleudern. Kurz vor dem Servieren unter den Salat heben.

Blechpfannkuchen

Zutaten:
Teig:
200 g Mehl, 3 Eier, 150 ml Milch, Salz, Pfeffer, 1 TL Oregano

Pizzasoße:
1 Knoblauchzehe, 125 g passierte Tomaten, Salz, Pfeffer

Belag-Variante 1:
2–3 Zucchini, je 1–2 rote und gelbe Paprikaschoten, 400 g Fetakäse, Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Belag-Variante 2:
2–3 Zwiebeln, 400 g gekochter Schinken, 300 g geriebener Käse, Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Belag-Variante 3:
500 g Tomaten, 2–3 Pck. Mozzarella, Salz, Pfeffer, Oregano

Zum Beträufeln:
Olivenöl

Zubereitung:
1. Für den Teig das Mehl mit Eiern, Milch, Gewürzen und Oregano verrühren und 10 Min. ruhen lassen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und vorbacken. **Backzeit: ca. 5 Min. bei 200° C (180° C Heißluft)**
2. Für die Pizzasoße den Knoblauch schälen und fein würfeln. Zu den Tomaten geben und würzen. Auf dem Teig verstreichen. Für die Variante 1 das Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden. Den Fetakäse würfeln. Für die Variante 2 die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Schinken in Streifen schneiden. Für die Variante 3 die Tomaten waschen. Den Mozzarella abgießen und beides in Scheiben schneiden.
3. Den jeweiligen Belag auf der Pizzasoße verteilen. Je nach Belag mehr oder weniger würzen, etwas Olivenöl darübergeben und backen. **Backzeit: ca. 10 Min. bei 200° C (180° C Heißluft)**
4. Mit Kräutern bestreut servieren.

Kartoffelgulasch

Zutaten:
1–2 Zwiebeln
3 Gelbe Rüben
800 g festkochende Kartoffeln
2 EL Rapsöl
Paprikapulver
2 EL Tomatenmark
1 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel

Zum Anrichten:
4–6 Wiener
Kräuter

Zubereitung:
1. Zwiebeln, Gelbe Rüben und Kartoffeln schälen und jeweils in grobe Stücke schneiden. Im heißen Öl anbraten. Etwas Paprikapulver dazugeben und kurz mitbraten.

2. Das Tomatenmark unterrühren. Mit der Brühe aufgießen, würzen und das Gemüse bissfest kochen.

3. Die Wiener in Scheiben schneiden. Mit Kräutern zum Gulasch geben und kurz miterhitzen.

Überbackene Pitabrote

Zutaten (für 4 Pitabrote):
Belag 1:
1 kleine Zucchini, 4–6 braune Champignons, 1 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 1 Tomate, 80 g Bergkäse

Belag 2:
6–8 Scheiben gekochter Schinken, 2 Tomaten, Salz, 80 g Bergkäse

Zum Anrichten:
Kräuter

Zubereitung:
1. Die Pitabrote nach Packungsanleitung toasten oder im Backofen aufbacken. An der Markierung durchschneiden.

2. Für den ersten Belag die Zucchini waschen und putzen. Längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Pilze putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides im heißen Öl anbraten und würzen. Die Hälfte der Brote fächerartig damit belegen.

3. Die Tomate waschen und in kleine Stücke schneiden. Auf dem Gemüse verteilen und leicht salzen. Den Käse fein würfeln und darübergeben.

4. Die restlichen Brote mit dem Schinken belegen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Auf dem Schinken verteilen und salzen. Den Käse fein würfeln und darübergeben.

5. Die Brote auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und überbacken. **Backzeit: ca. 15 Min. bei 200° C (180° C Heißluft)**

6. Mit Kräutern bestreut servieren.

Ruck-Zuck fertig

In nur wenigen Minuten entstehen feine Speisen für Groß und Klein!
Egal, ob feine Snacks für zwischendurch, rasante Hauptgerichte oder schnelle Nachtische – die feinen Rezepte in diesem Kochbuch bieten eine bunte Auswahl an schmackhaften Salaten, Beilagen, Suppen und Fleischgerichten, sowie Variationen mit Nudeln. Tolle Desserts und Kuchen fehlen natürlich auch nicht.

Jetzt bestellen

130 Seiten, 14,8 x 21 cm, Spiralbindung, Best.-Nr. 0291, Preis: 14,50 €, www.ava-verlag.de, Tel.: 0831/57142-13

Rezepte und Fotos: AVA-Agrar Verlag Allgäu GmbH, Papier: estherpoon/stock.adobe.com