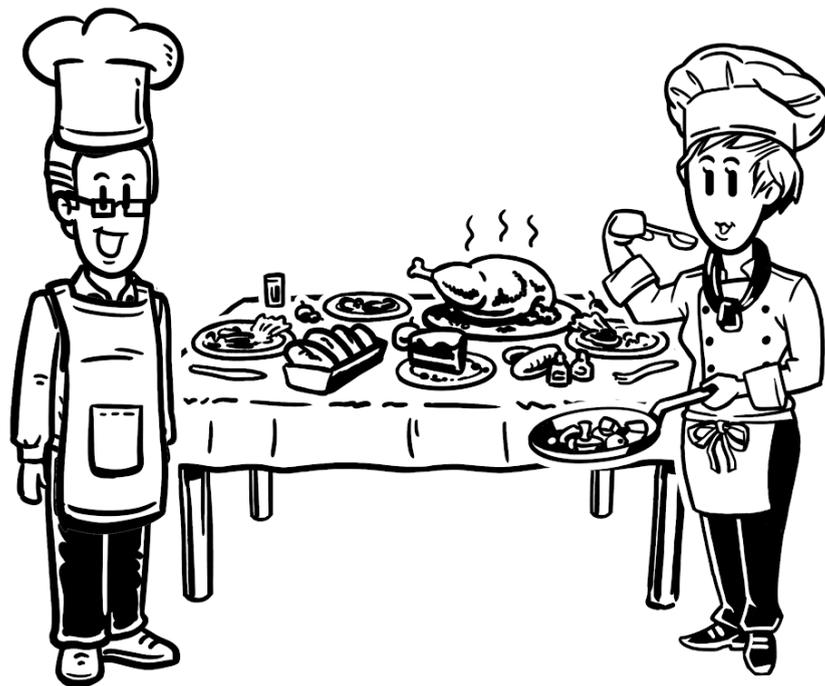


# Mein simpleshow Cookbook

Im Home Office muss es zu mittag schnell gehen, damit nicht die ganze Pause fürs Kochen draufgeht. Hier sind 10 Rezepte für schnelle und leckere Gerichte mit nur 3 Zutaten.

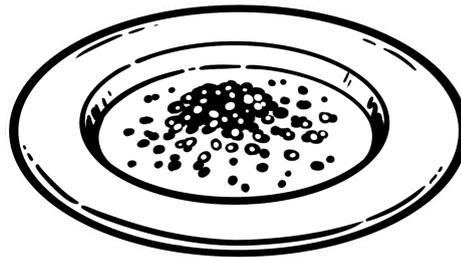


# Chia-Pudding

Dieser einfache Pudding muss nicht gekocht werden und schmeckt zum Frühstück oder auch als Nachspeise.

## Zutaten:

- 4 EL Chia-Samen
- 250 ml Kokosmilch
- 200g Beeren



## Und so geht's:

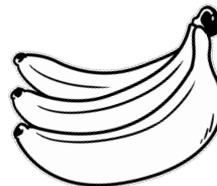
Chia-Samen mit Kokosmilch oder einer anderen Pflanzenmilch verrühren und 30 Minuten quellen lassen. Beeren, Obst oder Nüsse passen gut dazu. Wer mag süßt mit Zucker, Zuckerrübensirup oder Agavendicksaft.

# Banana Pancakes

Diese leckeren und bekömmliche Pancakes, ohne zugesetzten Zucker versüßen einem den Start in den Tag.

## Zutaten:

- 3 große Bananen
- 6 Eier
- 200 g Mehl



## Und so geht's:

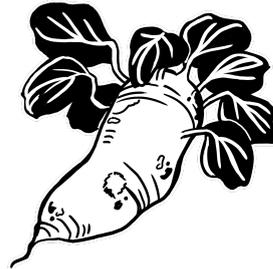
Bananen und Eier werden kurz mit dem Stabmixer oder im Standmixer vermengt, dann kommt das Mehl dazu. Ist der Teig zu dick, hilft etwas Wasser oder (Pflanzen-) Milch. Eine Kelle Teig ergibt, in eine erhitzte und beschichtete Pfanne gegeben, einen leckeren Pfannkuchen. Kurz umdrehen, sobald der Teig an der Oberfläche Blasen wirft und schon sind die Banana Pancakes verzehrfertig.

## Süßkartoffel Plus

Diese gebackene Süßkartoffel funktioniert hervorragend als vegetarische Hauptspeise oder als opulente Beilage. Lecker ist sie allemal!

### Zutaten

- 1 Süßkartoffel
- 1 EL Granola
- 1 EL Mandelmus



### Und so geht's:

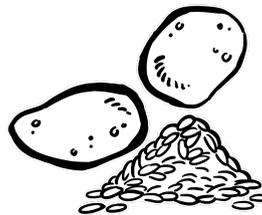
Mit einer Gabel die Süßkartoffel einstechen und anschließend im Backofen bei 180 Grad für ca. 45 Minuten garen, bis sie weich ist. Anschließend halbieren, mit Mandelmus bestreichen und Granola darüberstreuen. Dazu schmecken Obst und Gemüse gleichermaßen gut.

## Kartoffelpuffer

Kartoffelpuffer sind lecker, sättigen und lassen sich kinderleicht zubereiten. Apropos Kinder: Für die Kleinen kann man Kartoffelpuffer auch hervorragend süß servieren, zum Beispiel mit Apfelmus.

### Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Eier
- Salz



### Und so geht's:

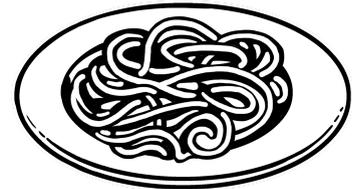
Die rohen Kartoffeln werden gewaschen, geschält und anschließend gerieben. Nach kurzer Zeit hat sich von der geriebenen Masse etwas Flüssigkeit abgesetzt. Diese abgießen. Dann das Ei unterrühren und nach Geschmack salzen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die geriebenen Kartoffeln mit einem Löffel in die Pfanne geben. Die Klekse zu kleinen Fladen formen und goldbraun anbraten. Wer das Fett reduzieren möchte, lässt die Kartoffelpuffer aus der Pfanne auf einem Küchentuch abtropfen.

# Spaghetti Cacio e Pepe

Pasta alla Mamma so einfach wie nie und blitzschnell fertig.

## Zutaten

- 500 g Spaghetti
- 150 g geriebener Hartkäse (Pecorino, Parmesan o.ä.)
- Frisch gemahlener Pfeffer



## Und so geht's:

Die Spaghetti "al dente" in Salzwasser kochen. Währenddessen den Hartkäse reiben. Ein Drittel davon kommt in eine Schüssel, zusammen mit dem Pfeffer, den gekochten Spaghetti und ein wenig Nudelwasser (etwa ein halbes Glas, den Rest nicht wegschütten). Alle Zutaten vermengen, bis der Käse geschmolzen ist. Soll es noch cremiger sein? Dann darf noch etwas Nudelwasser dazu.

# Lachs mit Chili

Ein Fisch-Gericht, das so schnell geht, dass man kaum glauben kann, wie lecker es ist.

## Zutaten

- 3 Lachsfilets
- 450ml Chilisauce
- 2 EL Frühlingszwiebeln



## Und so geht's:

Die Lachsfilets in eine ausgekleidete Auflaufform geben und mit der Sauce begießen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, darübergeben und einige Zeit ziehen lassen. Anschließend bei 200 °C und für 15 Minuten in den Ofen damit.

# Schnelle Käseudeln

Als amerikanische Mac and Cheese oder deutsche Hörnchennudeln mit Emmentaler – immer lecker!

## Zutaten

- 100g Makkaroni oder andere Nudeln
- 400ml Milch oder Pflanzenmilch
- 80g Käse (Cheddar oder Emmentaler zum Beispiel)



## Und so geht's:

Während die Nudeln im Salzwasser kochen, in einem zweiten Topf die Milch erhitzen. Anschließend den Käse zugeben. Ist der Käse geschmolzen, den Topf vom Herd nehmen, die Nudeln abgießen und mit der Sauce vermengen – fertig!

# Quinoa-Salat

Nicht nur im Sommer macht dieser schnelle Salat Freude.

## Zutaten

- Quinoa
- Minze
- Feta



## Und so geht's:

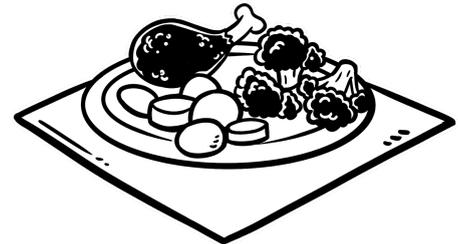
Quinoa in Wasser kochen, absieben und mit Fetawürfeln, Minze, Essig und Öl anmachen. . Für mehr Eindruck auf der nächsten Grillparty lässt sich dieser Salat auch einfach erweitern. Zum Beispiel mit Wassermelonen, Paprika oder Gurken.

## Chicken Wings

Diese Chicken Wings sind in nullkomanichts würzig süß mariniert.

### Zutaten

- 10 Chicken Wings
- 200 ml Cola
- 50 g Sojasauce



### Und so geht's:

Soja-Sauce und Cola vermischen in einem Topf vermischen und zusammen mit den Hähnchenflügeln etwa eine Stunde bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Anschließend das Fleisch herausnehmen und die übrige Sauce eindicken lassen. Anschließend die fertigen Chicken Wings mit der Sauce garnieren.

## Geröstete Kichererbsen

Ein pikanter Snack aus drei Zutaten.

### Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen
- Olivenöl
- Gewürzte



### Und so geht's:

Die Kichererbsen abgießen zunächst abgießen, dann in einer Schüssel mit dem Öl vermengen. Gewürze dazu – zum Beispiel Salz, Chilli und Kreuzkümmel – und die gewürzten Kichererbsen auf einem Backblech verteilen. Bei 180° eine viertel Stunde backen. Zum Abschluss noch kurz die Grill-Funktion des Backofens nutzen, damit der Snack schön knusprig wird.

# Nougat-Cookies

Als Nachspeise oder Snack zwischendurch eignen sich diese leckeren Cookies mit Nougat-Geschmack.

## Zutaten

- 1 Ei
- 5 EL Nutella
- 5 EL Mehl

## Und so geht's:

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig verrühren. Aus dem Teig anschließend etwa tischtennisballgroße Kugeln formen. Diese mit Abstand auf ein Blech mit Backpapier legen, leicht flach drücken und bei 180° 6-8 Minuten backen.

