

# Das kleine Krisen-Kochbuch

Schnelle Ideen für den täglichen Gebrauch



**Simon Nitschke**

**Zutaten:** (für vier Personen,  
Zubereitungszeit: ca. 15 min.)

- ein Baguette
- 300 g Kirschtomaten
- 2 Kugeln Mozzarella
- ein halber Bund Basilikum
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer  
(Menge nach eigenem Ermessen)
- wahlweise eine kleine Zwiebel

**Arbeitsmaterialien:**

- eine Schneideunterlage
- ein Brotmesser
- eine Zitronenpresse
- ein Wiegemesser
- ein Teelöffel
- ein Esslöffel



## Crostini mit Tomate, Mozzarella und Basilikum zubereiten

**Zubereitung:**

Zuerst breiten Sie die unter heißem Wasser abgewaschenen Zutaten als auch die Arbeitsmaterialien vor sich auf einem gereinigten Untergrund aus.

Im ersten Arbeitsschritt pflücken Sie die Basilikumblätter und zerkleinern diese mit dem Wiegemesser. Danach schneiden sie die Tomaten und die Mozzarella in kleine, würfelförmige Stücke. Bei Bedarf kann zusätzlich noch eine kleine Zwiebel klein gehackt werden, um den Geschmack zu ergänzen.

Pressen Sie nun eine Zitrone aus und vermengen Sie einen Teelöffel von dem Zitronensaft mit den Tomaten- Mozzarella- Basilikum- und gegebenenfalls den Zwiebelstücken in einer Schüssel. Fügen Sie anschließend noch zwei Esslöffel Olivenöl hinzu, ebenso wie Salz und Pfeffer nach eigenem Ermessen.

Schneiden Sie nun circa 12 daumendick geschnittene Scheiben vom Baguette ab und heizen Sie danach den Backofen auf Ober- und Unterhitze bei 220 Grad vor.

Legen Sie daraufhin die Baguettescheiben gleichmäßig verteilt auf ein Backblech in den Backofen und rösten Sie diese bei 180 Grad Ober- und Unterhitze 3-5 Minuten lang. Legen Sie zum Schluss die vorher entstandene Masse aus der Schüssel vorsichtig auf die Baguettescheiben.

**Tipp:**

Achten Sie bei der Zubereitung der gerösteten Baguettescheiben auf die Zeit, da diese besonders schnell anbrennen.



### **Zutaten:**

(für drei bis vier Personen,  
Zubereitungszeit: ca. 15-20 min.)

- 300 g Mehl
- 2 Eigelbe
- 125 ml Wasser
- 1 gestrichener TL Salz
- 3 EL Öl
- 250 g Kartoffelcreme
- 3 Zwiebeln
- Mais
- Paprika  
(Menge nach eigenem Ermessen)
- wahlweise geriebener Käse  
zum Bestreuen

### **Arbeitsmaterialien:**

- eine Küchenwaage
- ein scharfes Messer
- eine Schneideunterlage
- ein Nudelholz
- ein Teigschaber
- ein Teelöffel
- ein Esslöffel



## **Einen schnellen Flammkuchen zubereiten**

### **Zubereitung:**

Im ersten Arbeitsschritt vermengen Sie 125 ml Wasser (lauwarm) mit dem Olivenöl und den zwei Eigelben (hierfür zwei Eier aufschlagen und die Eigelbe von dem Eiweiß trennen).

Fügen Sie der entstandenen Flüssigkeit zudem noch das Salz und das Mehl hinzu. Nachdem Sie die Masse nun zu einem geschmeidigen Teig geknetet haben, bestreichen Sie ihn mit etwas Öl und lassen Sie ihn eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur in Frischhaltefolie eingewickelt ruhen.

Schütten Sie danach etwas Mehl über eine Unterlage und das Nudelholz. Rollen Sie anschließend den Teig mit dem Nudelholz aus, sodass er in etwa den Maßen Ihres Backbleches entspricht.

Legen Sie nun den Teig auf das Backblech und ziehen Sie seine Ecken mit den Fingern in die Ecken des Backbleches.

Schneiden Sie im folgenden Schritt die Zwiebeln in ring- und die Paprika in würfelförmige Stücke.

Bestreichen Sie danach mit dem Teigschaber den ausgebreiteten Teig mit einer Schicht Kartoffelcreme und belegen Sie diesen nach Ihrem Geschmack mit den Zwiebelringen, den Paprika- und Maisstücken ebenso wie mit ein wenig Käse.

Der fertige Flammkuchen wird daraufhin in den bei 250 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 230 Grad) vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene geschoben und nach ca. 10-15 Minuten (je nach Belagstärke) dem Backofen wieder entnommen.

### **Tipp:**

Auf dem Backblech Backpapier auslegen oder das Backblech leicht mit Mehl bestreuen, damit der fertige Flammkuchen nicht an dem Blech haften bleibt.



**Zutaten:** (für vier Personen,  
Zubereitungszeit: ca. 10-15 min.)

- 250 g Weizenmehl
- 250 g Dinkelgetreidekörner
- 250 g Magerquark
- 200 ml Wasser
- 250g Butter
- ein Bund Schnittlauch
- 1 TL Salz (für den Teig)
- ca. 1,5 TL Kräutersalz (für die Kräuterbutter)
- 1,5 EL Rübenkraut
- Honig (Menge nach eigenem Ermessen)
- Haferflocken (zur Dekoration, Menge beliebig)

**Arbeitsmaterialien:**

- eine kleine Getreidemühle (ansonsten 250g Dinkelschrot anstelle der Dinkelgetreidekörner verwenden)
- eine Küchenwaage
- ein Messer
- ein Mixer
- eine Schere
- ein Teelöffel
- ein Esslöffel



## Dinkel-Weizen-Brötchen (ohne Hefe) mit Kräuterbutter zubereiten

**Zubereitung:**

Zu Beginn schroten (mahlen) Sie für den Brötchenteig 250 g Dinkelgetreidekörner grob in einer Getreidemühle zu Dinkelschrot. Sollte eine Getreidemühle nicht vorhanden sein, können Sie alternativ 250 g Dinkelschrot aus dem Bioladen verwenden. Vermengen Sie danach das Schrot, das Weizenmehl, den Quark, das Salz und das Rübenkraut und kneten Sie es anschließend mit der Hand und den 200 ml Wasser zu einem Teigklumpen.



Da der so entstandene Teig ohne Hefe gebacken wird, ist keine Ruhezeit notwendig. Die Teigmasse wird nun zu 8 bis 10 kleinen Brötchen geformt und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilt. Schneiden Sie daraufhin die Brötchen kreuzweise mit einem Messer oben ein und bestreichen Sie sie mit etwas Honig. Nachdem die Brötchen abschließend zur Deko

ration mit ein paar Haferflocken bestreut wurden, müssen sie im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

Im folgenden Schritt wird die weiche und zimmerwarme Butter in eine Schüssel gegeben. Schneiden Sie danach den Schnittlauch mit einer Schere in kleine Stücke und vermengen Sie ihn zusammen mit Kräutersalz (Menge ca. 1,5 TL) mit der Butter.

Bestreichen Sie zuletzt die fertig gebackenen und geschnittenen Brötchen mit der Kräuterbutter.

**Tipp:** Da die fertigen Brötchen ohne Triebmittel gebacken wurden, können sie sofort und im warmen Zustand mit der Kräuterbutter bestrichen und verzehrt werden.



**Zutaten:** (für vier Personen,  
Zubereitungszeit: ca. 10-15 min.)

- 1 Fladenbrot
- 200 g Seitan (aus dem Bioladen)
- 1/4 Lollo Bionda Salat
- 1/4 Eisbergsalat
- 100 g Rotkohl
- 1 Möhre
- eine Zwiebel
- 1/2 Gurke
- 6 kleine Kirschtomaten
- 125 g Crème Fraîche
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Mayonnaise
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Tomatenmark
- 2 TL Grill- und Pfannengewürz
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Currypulver

**Arbeitsmaterialien:**

- eine Pfanne
- ein Brotmesser
- ein Sparschäler
- ein scharfes Messer
- eine Schneideunterlage
- ein Teelöffel
- ein Esslöffel

## Röstbrot-Ecken mit Salat und Seitan zubereiten

**Zubereitung:**

Als Erstes wird der Seitan mit dem Messer in hauchdünne Scheiben geschnitten und zusammen mit dem Olivenöl der Pfanne zugegeben. Nachdem Sie den Seitan kurz angebraten haben, würzen Sie ihn zusätzlich mit 2 TL Grill- und Pfannengewürz.

Im Folgenden wird für die Soße die Crème Fraîche mit dem Currypulver, dem Paprikapulver, dem Tomatenmark, der Mayonnaise und dem Agavendicksaft vermischt und verrührt. Abschließend wird noch der Zitronensaft hinzugegeben.

Heizen Sie danach den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vor. Legen Sie dann das Fladenbrot bei gleichbleibender Temperatur in den vorgeheizten Backofen und lassen Sie es 8 - 10 Minuten backen, bis es knusprig geworden ist. Waschen Sie im folgenden Schritt zunächst

die Salate, den Rotkohl, die Tomaten und die Gurke. Schneiden Sie nun die Gurke, den Eisbergsalat als auch den Rotkohl in sehr dünne Streifen und vierteln sie die Tomaten. Zupfen Sie anschließend noch Salatblätter vom Lollo Bionda Salat und schneiden sie von der Möhre mit einem Sparschäler dünne Streifen ab.

Im letzten Schritt schneiden Sie das Fladenbrot mit dem Brotmesser kreuzweise durch. Abschließend bestreichen Sie das Innere von den von ihnen waagrecht aufgeschnittenen Viertelbrotstücken mit Soße und belegen es mit den restlichen Zutaten.

**Tipp:** Den Seitan höchstens 3 Minuten anbraten, da er sonst hart wird.

**Tipp:** Das Fladenbrot sollte nicht ganz bis zum Rand waagrecht aufgeschnitten werden, damit es beim späteren Belegen hinten geschlossen bleiben kann.



A photograph of a white bowl filled with rice, garnished with finely chopped green onions and two whole green onions. To the right, a woven basket contains several round, golden-brown bread rolls topped with sliced almonds. The background is a wooden surface.

**In Krisenzeiten schnell etwas zubereiten?  
Hier gibt es die besten Rezepte! Leckeres für zwischendurch,  
kurze Zubereitungszeiten und garantiert ein Gaumenschmaus!**

[www.k-k-kochbuch.de](http://www.k-k-kochbuch.de)



**KK**