

Thomapyrin®

*Auf den Punkt gegen
Kopfschmerzen*

DAS **15** MINUTEN KOCHBUCH

**SCHNELLIGKEIT IST
DAS BESTE REZEPT**



*Thomapyrin® halbiert den Kopfschmerz um 15 Minuten schneller als seine einzelnen Wirkstoffe.

INDIKATION GAUMENFREUDE

15-MINUTEN- REZEPTE



LIEBE KÖCHIN, LIEBER KOCH,

15 Minuten sind viel Zeit. Zeit für ein Gespräch mit Freunden, Zeit für eine Tasse Tee oder Zeit für eine kulinarische Raffinesse.

Auf den folgenden Seiten haben wir für Sie daher die schnellsten Rezepte Deutschlands zusammengestellt.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Thomapyrin® CLASSIC Schmerztabletten. Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren bei akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG. 0111

OLIVEN-BONBONS Vorspeise	4
TOMATEN MIT SCHAFSKÄSEHAUBE Vorspeise	6
JAKOBSMUSCHELN IN CIDRE Vorspeise	8
ZIEGENKÄSESÄCKCHEN Vorspeise	10
KALTE GURKENSUPPE Vorspeise	12
BASILIKUMOMELETTE MIT GARNELEN Hauptspeise	14
SCHAFSKÄSE-FLEISCHKÜCHLE Hauptspeise	16
LACHS-AUBERGINEN-TÖRTCHEN Hauptspeise	18
FISCH IN WÜRZIGER SAUCE Hauptspeise	20
HÄHNCHEN AUF TAUCHSTATION Hauptspeise	22
TARTE ELETTARIA Nachspeise	24
SCHNELLES FRÜCHTEEIS Nachspeise	26
QUARKSPEISE MIT ROTEN FRÜCHTEN Nachspeise	28
BUTTERMILCHMOUSSE MIT BEERENSOSSE Nachspeise	30
WEISSE MOUSSE AU CHOCOLAT Nachspeise	32



OLIVEN-BONBONS

Feine Beilagenidee

■ für 8 Personen

■ mittel

■ Zeitaufwand: 15 Minuten!



Zutaten

150 g Schafskäse

100 g weiche Butter

100 g Weizen-Vollkornmehl

200 g Kräuteroliven ohne Stein

Schwarzkümmel

etwas Chilipulver

Zubereitung

In einer Schüssel den Schafskäse und die weiche Butter verrühren. Dann das Mehl zugeben. Mit den Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten und 20 Minuten kühl stellen.

Anschließend den Teig dünn ausrollen und in 5x6 cm große Stücke schneiden. Eine Olive in jedes Rechteck einrollen und die Enden wie Bonbons zudrehen.

Mit Schwarzkümmel oder etwas Chili bestreuen. Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten bei 180°C (Umluft) backen.

Rezept

#1



TOMATEN MIT SCHAFSKÄSEHAUBE

Schnelle, mediterrane Vorspeise

■ für 2 Personen

■ sehr leicht

■ Zeitaufwand: 15 Minuten!

Zutaten

200 g Schafskäse

500 g kleine Rispentomaten

1 kleine Zwiebel

Thymian

Oregano

Pfeffer

Salz

Zubereitung

Zunächst die Rispentomaten vierteln und in eine flache Auflaufform geben. Mit den fein gewürfelten Zwiebeln und dem zerbröselten Schafskäse belegen. Nach Belieben mit Thymian, Oregano, Pfeffer und Salz würzen.

Alles für 10-15 Minuten bei 200 °C in den vorgeheizten Backofen geben. Dazu schmeckt frisches Baguette, aber auch Vollkornbrot.



Vorspeise



Rezept
#3

JAKOBSMUSCHELN IN CIDRE

Edler Vorspeisenteller



■ für 2 Personen

■ leicht

■ Zeitaufwand: 15 Minuten!

Zutaten

12 Jakobsmuscheln
ohne Corail

125 ml Cidre

1 säuerlicher Apfel (Boskop),
geschält und fein gewürfelt

1 Zwiebel, fein gewürfelt

4 EL Crème fraîche

Salz

Pfeffer

75 g Butter

Zubereitung

Die Jakobsmuscheln gut waschen und in der Mitte horizontal halbieren.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel- und Apfelwürfel darin anschwitzen. Dann mit dem Cidre ablöschen und die Muscheln hinzugeben. Das Ganze nur kurz schwenken und gleich Salz, Pfeffer und die Crème fraîche hinzufügen. Auf kleiner Flamme einige Minuten leicht köcheln lassen.

Serviert mit geröstetem Baguette und einem kleinen Salatbouquet werden die Jakobsmuscheln zur feinen Vorspeise.

Vorspeise

ZIEGENKÄSESÄCKCHEN

Köstliche Beilage, die toll aussieht

■ für 4 Personen

■ sehr leicht

■ Zeitaufwand: 15 Minuten!

Zutaten

150 g Ziegenfrischkäse

1 rote Zwiebel

1 TL Thymianblättchen (frisch)

Salz

Pfeffer

1 Pck. TK-Blätterteig

flüssige Butter

Zubereitung

Die rote Zwiebel sehr fein hacken und mit dem Ziegenkäse, den Thymianblättchen, Salz und Pfeffer vermischen.

Die Blätterteigscheiben auftauen lassen und in ca. 12 x 12 cm große Quadrate schneiden. Diese dünn mit Butter bepinseln und jeweils 3 Quadrate aufeinanderlegen. Den so vorbereiteten Teig vorsichtig in 4 Vertiefungen einer gebutterte Muffinform setzen. Jeweils 1/4 der Ziegenkäsemischung einfüllen und die Säckchen oben zudrehen.

Bei ca. 200°C im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen.

Passt wunderbar zu einem gemischten Blattsalat.



Rezept
#4

Vorspeise

KALTE GURKENSUPPE

Ideale Vorspeise für heiße Sommertage

■ für 2 Personen

■ sehr leicht

■ Zeitaufwand: 15 Minuten!

Zutaten

500 g Joghurt

200 g Schmand

1 Gurke

Milch nach Bedarf

Salz und Pfeffer

Schnittlauch

Zubereitung

Die Gurke schälen und raspeln, dann Joghurt und Schmand dazugeben und alles miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun noch Milch zugeben, bis das Ganze eine suppenähnliche Konsistenz bekommt. Mit Schnittlauch garnieren und gleich servieren, damit sie nicht zu flüssig wird (die Gurke zieht noch Wasser).



Vorspeise



BASILIKUMOMELETTE MIT GARNELEN

Raffinierte Eierspeise

■ für 2 Personen

■ leicht

■ Zeitaufwand: 15 Minuten!



Zutaten

1 Pck. TK-Garnelen (200 g)

4 Eier

4 EL Milch

75 g Crème fraîche

1 Bund Basilikum

1 rote Paprikaschote

2 Knoblauchzehen

40 g geriebener Parmesankäse

Salz

Pfeffer

2 EL Olivenöl

1 Zitrone

Zubereitung

Die Garnelen nach Packungsanleitung auftauen. Basilikum waschen und fein hacken. Paprika waschen, putzen und fein schneiden. Knoblauch schälen, fein würfeln und leicht salzen.

Für das Omelette die Milch, die Eier, den Parmesan, Salz, Pfeffer und die Hälfte der Kräuter verrühren.

1 EL ÖL in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eimasse zufügen und bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten zu einem Omelette stocken lassen, dann vorsichtig wenden.

In einer zweiten beschichteten Pfanne Garnelen in 1 EL Olivenöl ca. 4 Minuten braten, dabei mindestens einmal wenden und in der letzten Minute den Knoblauch zugeben. Anschließend mit Salz, Pfeffer, dem restlichen Basilikum und dem Saft einer Zitrone abschmecken.

Das Omelette in 8 Tortenstücke schneiden. Jeweils 2 Stücke mit Garnelen schichten und mit einem Teelöffel Crème fraîche servieren.

Hauptspeise



SCHAFSKÄSE- FLEISCHKÜCHLE

Hackfleisch neu variiert

■ für 4 Personen

■ leicht

■ Zeitaufwand: 15 Minuten!

Zutaten

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1/2 Brötchen

1 Bund Petersilie

500g gemischtes Hackfleisch
(wer es mag, auch vom Lamm)

1 Ei

1 TL Oregano

1/2 TL Basilikum

Salz, Pfeffer

100g Schafskäse

Öl zum Braten

Zubereitung

Zunächst die Brötchenhälfte in kaltes Wasser einweichen, einige Minuten stehen lassen und dann ausdrücken.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Petersilie waschen und klein hacken.

Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Ei, Oregano, Basilikum, Petersilie und dem klein gezupftem Brötchen mischen. Nun noch mit Salz und Pfeffer würzen, gut durchkneten und in Portionen teilen.

Den Schafskäse würfeln. Aus den Fleischportionen Küchle formen und in die Mitte Schafskäsewürfel geben. Hackfleisch darum leicht andrücken und so den Käse einschließen. Die Küchle sollten 2-3 cm dick sein.

In der Pfanne für ca. 5 Minuten in Öl braten.





LACHS-AUBERGINEN-TÖRTCHEN

Für Lachs-Liebhaber



■ für 2 Personen

■ sehr leicht

■ Zeitaufwand: 15 Minuten!

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 3 mittelgroße oder 2 große Auberginen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Crème fraîche
- 1 Scheibe Tiefkühl-Blätterteig
- 200g Lachsfilet ohne Haut
- 1 Eigelb
- Salz, Pfeffer
- 1 große Tomate
- 1 EL Kapern (aus dem Glas)
- 1 EL Butter
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

Zu Beginn die Auberginen grob würfeln, gut salzen und mind. 15 Minuten stehen lassen. Anschließend das Wasser mit Küchenpapier abtupfen, so verlieren die Auberginen ihren bitteren Geschmack. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und fein hacken sowie den Blätterteig vorbereiten. Auf einer bemehlten Fläche die Blätterteigscheiben antauen lassen und leicht ausrollen. 2 Kreise ausstechen bzw. -schneiden (Durchmesser 10-15 cm). Auf ein Blech mit Backpapier legen. Auberginen und Knoblauch in Olivenöl braten, Flüssigkeit einkochen und das Ganze abkühlen lassen. Erst dann Eigelb und 1 EL Crème fraîche unterrühren. Die Auberginenmasse mit dem Stabmixer pürieren. Nun die Auberginenmasse gleichmäßig auf dem Blätterteig verteilen, dabei einen Rand frei lassen. Die Lachsfilets in dünne Scheiben schneiden, auf die Törtchen geben, nach Geschmack salzen und pfeffern. Die Tomate in feine Scheiben schneiden und auf den Lachs legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen. Währenddessen die Kapern fein hacken, Butter in der Pfanne erhitzen und Kapern darin anschwitzen. 2 EL Wasser, 1 EL Crème fraîche und die gehackte Petersilie untermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Törtchen aus dem Ofen nehmen, mit der Kapernbutter beträufeln und sofort servieren.

Hauptspeise



FISCH IN WÜRZIGER SAUCE (MUTTAFFAYA)

Leckeres Gericht aus dem Jemen

■ für 4 Personen

■ leicht

■ Zeitaufwand: 15 Minuten!

Zutaten

800 g Thunfischsteaks

3 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

je 1 rote und eine grüne
Paprikaschote

4 reife Tomaten

2 grüne scharfe Pepperoni

2 Stückchen Zimtrinde

1/2 TL schwarzer Pfeffer

1 TL Kreuzkümmel (Kumin)

1 TL Ingwerpulver

1 TL Paprikapulver

3 EL Tomatenmark

Salz

1 Bund glatte Petersilie

Öl zum Braten

Zubereitung

Zunächst Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten und Pepperoni ebenfalls fein würfeln. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen, häuten und würfeln. Petersilie waschen und hacken.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und die Zimtrinde darin kurz anbraten. Kreuzkümmel, Pfeffer, Ingwer und Paprikapulver unterrühren, dann Paprika, Tomaten und Pepperoni zugeben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren 5 Minuten garen.

Die Thunfischsteaks salzen und pfeffern und in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie gar sind.

3 EL Tomatenmark mit 1/8 l Wasser verrühren, zum Gemüse geben und weitere 5 Minuten garen. Die Soße abschmecken und erst ganz zum Schluss die frische, gehackte Petersilie einrühren.



Hauptspeise



HÄHNCHEN AUF TAUCHSTATION

Hähnchenbrustfilet in Tomaten-Gorgonzolasauce

■ für 4 Personen

■ leicht

■ Zeitaufwand: 15 Minuten!

Zutaten

400 g Hähnchenbrustfilet-
streifen

600 – 700 g gehackte Tomaten

200g Gorgonzola

Salz

Pfeffer

Oregano

Basilikum zum Würzen

frische Basilikumblätter zum
Anrichten

Zubereitung

Die Hähnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Tomaten mit Kräutern, Pfeffer und Salz abschmecken sowie den Gorgonzola in kleine Würfel schneiden.

Etwa 2/3 der Tomatensauce in die Auflaufform füllen und weniger als die Hälfte vom Gorgonzola hinzugeben. Die Filetstreifen darauflegen und restliche Tomatenstücke und Gorgonzolawürfel so darübergeben, dass die Filets möglichst ganz bedeckt sind.

Im vorgeheizten Backofen bei etwa 200°C 15 Minuten garen.

TARTE ELETTARIA

Apfeltarte mit Kardamom

■ für 4 Personen

■ etwas schwierig

■ Zeitaufwand: 15 Minuten!



Zutaten

1 Pck. TK-Blätterteig

80 g Butter

100 g Zucker

1 Teelöffel Kardamom (Pulver,
z. B. aus der Apotheke)

5–6 säuerliche Äpfel (Boskop)

1 Ei

1 EL Milch

Zubereitung

Die Blätterteigscheiben auftauen lassen. Dann auf einer bemehlten Fläche aufeinander legen und mit dem Nudelholz zu einem Kreis von 26 cm Durchmesser ausrollen. Die Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Ausstecher entfernen.

Nun in einer Tarte-Form die Butter schmelzen und Zucker sowie Kardamom in die Form streuen. Dann die vorbereiteten Apfelhälften dicht an dicht mit der runden Seite nach unten in die Form legen. Die kreisförmige Blätterteigplatte über die Äpfel legen. Die Teigländer dürfen ruhig etwas über den Rand der Form hängen. Nur noch Ei und Milch verquirlen und den Teig damit einstreichen.

Die Apfeltarte im vorgeheizten Backofen bei 210 °C (Umluft 190°C, Gas Stufe 3–4) ca. 10–12 Minuten auf der zweiten Schiene von unten backen.

Die Tarte aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Da sich das Stürzen etwas schwierig gestaltet, am besten in der Form servieren.



SCHNELLES FRÜCHTEEIS

Früchteeis mal anders

■ für 4 Personen

■ mittel

■ Zeitaufwand: 15 Minuten!

Zutaten

300 g TK-Früchte
nach Geschmack

1 Becher Sahne

1 Becher Joghurt

Vanille-Zucker

Zubereitung

Die Früchte 30 Minuten antauen lassen, dann in einen Mixer geben, Sahne, Joghurt und Zucker hinzufügen. Einfach gut durchmischen und fertig. Bis zur gewünschten Konsistenz ins TK-Fach stellen.





Rezept
137

QUARKSPEISE MIT ROTEN FRÜCHTEN

Nachtischtraum

■ für 6 Personen

■ sehr leicht

■ Zeitaufwand: 15 Minuten!

Zutaten

200 g saure Sahne
400 g Crème fraîche
110 g Puderzucker
Saft von einer halben Zitrone
3 Blatt Gelatine
5 EL Amaretto
350 g Schlagsahne
600 g gefrorene Früchte
(oder fertige rote Grütze)

Zubereitung

Die Gelatine nach Anweisung auflösen und alle Zutaten (bis auf die Sahne und die Früchte) gut miteinander verrühren.

Zum Schluss 350 ml geschlagene Schlagsahne unterheben und in eine Schüssel geben.

Die gefrorenen Früchte mit 3 EL Zucker pürieren und hübsch darauf verteilen. Wahlweise fertige rote Grütze verwenden.

BUTTERMILCHMOUSSE MIT BEERENSOSSE

Einfach, aber fein

■ für 4 Personen

■ sehr leicht

■ Zeitaufwand: 15 Minuten!

Zutaten

400 ml Buttermilch

3 Eigelb

80 g Zucker

1 Tütchen Pulvergelatine

400 ml geschlagene Sahne

Saft von einer halben Orange

Für die Soße:

200 g TK-Waldbeeren o. ä.

etwas Zucker

etwas Sahne

etwas heißes Wasser

frische Früchte zum Garnieren

Zubereitung

Eier, Zucker und Orangensaft im Wasserbad aufschlagen. Die Gelatine einweichen und in der Mikrowelle erwärmen, bis sie sich löst, dann zusammen mit der Buttermilch unterrühren.

Nun die steif geschlagene Sahne unterheben, alles in eine flache Schüssel füllen und die Mousse einige Zeit kalt stellen.

Die Waldbeeren etwas antauen lassen und anschließend mit Zucker, Wasser und Sahne zu einer dickflüssigen Fruchtsoße pürieren.

Die Mousse aus dem Kühlschrank nehmen, Nocken ausstechen, mit Soße und frischen Früchten auf großen Tellern anrichten und rundherum leicht mit Puderzucker bestäuben.





WEISSE MOUSSE AU CHOCOLAT

Cremig, lecker und schnell

■ für 6 Personen

■ sehr leicht

■ Zeitaufwand: 15 Minuten!

Zutaten

5 Tafeln weiße Schokolade

1 l Sahne

ggf. Pistazienkerne oder
Raspelschokolade

Zubereitung

Dieses Rezept braucht 1 Tag Vorbereitungszeit, ist dann aber im Handumdrehen zubereitet!

Die ungeschlagene Sahne in einem Topf so weit erwärmen, dass die Schokolade darin schmilzt. Das Ganze abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Mit den Schneebesen des Handrührgerätes zu einer steifen Masse aufschlagen. Zum Garnieren eignen sich geraspelte Pistazienkernen und/oder dunkle Schokoladenstreusel.

