Impressum
Titel: Blitzküche
Autor: Alexander Schwarz
Erstveröffentlichung: 2025
Urheberrecht: © 2025 Alexander Schwarz
Alle Rechte vorbehalten.
Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Rechteinhabers unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Gestaltung/Illustrationen: KI generiert und bearbeitet
Imprint: Independently published
Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen.

Leseprobe

Vorwort

In einer Welt, in der die Zeit oft knapp ist, möchte ich euch ein Kochbuch vorstellen, das euch zeigt, wie ihr in kürzester Zeit gesunde, leckere und abwechslungsreiche Gerichte zaubern könnt – ohne lange Vorbereitungszeiten und mit wenigen Zutaten.

Blitzküche bedeutet nicht nur schnelle Zubereitung, sondern auch Genuss in jeder Minute. Egal, ob ihr nach einem langen Arbeitstag schnell etwas für euch zubereiten möchtet oder spontan Gäste zum Abendessen einladet – in diesem Buch findet ihr Rezepte, die euch sowohl in der Küche als auch bei der Essenszubereitung Zeit sparen.

Leseprobe

Rezept

Pasta mit Tomaten und Feta

Leseprobe

Zutaten (für 2 Personen):
250 g Spaghetti
150 g Cherrytomaten, halbiert
100 g Feta, zerbröselt
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Oregano
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Knoblauch darin kurz anbraten.
Cherrytomaten und Oregano hinzufügen, 3 Minuten schmoren lassen.
Die gekochten Spaghetti dazugeben, gut vermengen und mit Salz & Pfeffer würzen.
Feta unterheben und servieren.

Leseprobe

Rezept

10-Minuten-Avocado-Toast

Leseprobe

Zutaten (für 2 Personen):
2 Scheiben Vollkornbrot
1 reife Avocado
1 TL Zitronensaft
1 kleine Tomate, gewürfelt
1 EL Frischkäse
Salz, Pfeffer
Optional: ein Spiegelei

Zubereitung

Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
Brot toasten und mit Frischkäse bestreichen.
Avocado-Mix darauf verteilen, Tomatenwürfel darüberstreuen.
Optional mit einem Spiegelei toppen.

Leseprobe

Rezept

Pfannengericht mit Hähnchen und Gemüse

Zutaten (für 2 Personen):
2 Hähnchenbrustfilets, in Streifen geschnitten
1 Paprika, in Streifen geschnitten
1 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
2 EL Sojasauce
1 TL Honig
1 TL Sesamöl oder Olivenöl
1 TL Ingwer, gerieben
1 Knoblauchzehe, gehackt

Leseprobe

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen,
Hähnchen anbraten.
Knoblauch und Ingwer hinzufügen,
1 Minute mitbraten.
Paprika und Zucchini dazugeben,
weitere 3 Minuten anbraten.
Mit Sojasauce und Honig
abschmecken, 1 Minute köcheln
lassen.
Perfekt zu Reis oder einfach pur
genießen!

Leseprobe

Rezept

Cremiges Rührei mit Kräutern

Zutaten (für 2 Personen):
4 Eier
50 ml Milch oder Sahne
1 EL Butter
Salz, Pfeffer
Frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)

Leseprobe

Zubereitung

Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.
Butter in einer Pfanne schmelzen, Eiermischung hineingeben.
Bei niedriger Hitze rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
Mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.

Lesemotive

Bitte helfen Sie mir – bewerten Sie mein Buch!

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Ihnen mein Buch gefallen hat, würde ich mich sehr über Ihre Unterstützung freuen. Eine kurze Bewertung auf Amazon hilft nicht nur mir als Autor, sondern auch anderen Leserinnen, meine Werke zu entdecken.

Ihre Meinung ist mir wichtig – ehrlich, direkt und gern auch konstruktiv. Jede einzelne Rezension bedeutet mir sehr viel und trägt dazu bei, dass meine Geschichten wachsen können.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Zeit und Ihre Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen

Alexander Schwarz