

Christina Heß
Schnelle Feierabendküche



Die besten
vegetarischen
Rezepte

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für Björn, meinen Fels in der Brandung. Ich liebe dich sehr.

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst.

Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an.

Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website

www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern

www.thorbecke.de

Fotos und Rezepte: Christina Heß

Umschlagabbildungen: Shutterstock/JeniFoto (Umschlagvorderseite);

Shutterstock/FotosDo (Umschlagrückseite links); übrige Fotos: Christina Heß

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: Print Best OÜ, Viljandi

Hergestellt in Estland

ISBN 978-3-7995- 2130-7



Inhalt

Vorwort — 7

Alfredo-Pasta (One Pot) — 8

Artischockenrisotto — 11

Bärlauchpasta mit grünem Spargel — 12

Blätterteigtaschen mit Tomatensalsa — 15

Brokkolisalat mit Buttermilchdressing — 16

Crunchwrap Supreme — 19

Eier in Senfsauce — 20

Eierreis mit Gemüse — 23

Gebackener Feta — 24

Italienische Weiße-Bohnen-Suppe — 27

Kürbissuppe mit Amarettinibröseln — 28

Lasagnesuppe — 31

Mexikanische One Pot Pasta — 32

Nudeln mit Sieben-Gemüse-Tomatensauce — 35

Nudelsalat wie bei Mutti — 36

Obatzda — 39

Penne alla Wodka — 40

Pilzsuppe — 43

Rote-Bete-Suppe — 44

Schüttelstroh — 47

Spaghetti „Carbonara“ — 48

Spaghetti-Lasagne — 51

Spinat-Quinoa-Bratlinge — 52

Tex-Mex-Omelett — 55

Tomatengalette — 56

Unerhört gute Mac 'n' Cheese — 59

Winzer-Schnitten — 60

Zucchini spaghetti mit veganer Bolognese — 63



Vorwort

Meine lieben Leser*innen, herzlich willkommen in meinem nunmehr sechsten Buch. Wer kennt das nicht – der Arbeitstag war lang und die To-Do-Liste noch länger. Man braucht etwas Leckeres und Schnelles zu essen. Seit einigen Jahren nehme ich mir bei diesem Thema sehr den Druck raus, indem ich mich jeden Samstag hinsetze und einen Essensplan für die nächste Woche schreibe. In ein einfaches Notizbuch notiere ich 5–7 Gerichte, auf die wir Lust haben – jeder in meinem Haushalt darf Wünsche äußern. Ich gehe nach dem Prinzip „Abwechslung“ vor – einmal etwas mit Kartoffeln, einmal mit Nudeln, einmal mit Reis und so weiter. Danach schreibe ich meinen Einkaufszettel, kaufe ein und habe dann für diese Gerichte alles daheim, was ich dafür brauche. Oftmals plane ich einen Reste-Tag ein oder koche von manchen Gerichten so viel, dass ich von vornherein weiß, dass es für zwei Tage reichen wird. Kommt nun der späte Nachmittag und ich frage mich, was wir heute Abend wieder essen können, reicht ein Blick in mein schlaues Notizbuch und schon ist die mentale Last weg. Haben wir keine Lust auf das, was ich für Dienstag geplant habe? Kein Problem – dann nehme ich eben das von einem anderen Tag. Alle Zutaten sind ja da. Um euch die Entscheidung, was es denn geben könnte, einfacher zu machen, habe ich in diesem kleinen Buch meine leckersten Feierabendgerichte zusammengetragen. Mal sind sie in wenigen Minuten vorbereitet, mal dauern sie etwas länger. Mal übernimmt der Ofen die Arbeit, mal muss man ein bisschen mehr schnippeln und rühren. Denn je nachdem, was der Alltag gerade fordert, hat man ja mal mehr und mal weniger Zeit für die allabendliche Kocherei. Ich hoffe, euch für jede Lebenslage etwas an die Hand gegeben zu haben, und wünsche nun nur noch einen guten Appetit!

Eure Christina



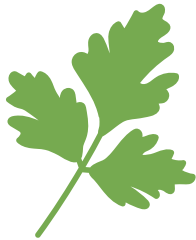
Alfredo-Pasta

Dieses Rezept ist nicht ohne Grund das mit Abstand beliebteste Pastagericht auf meinem Blog. Es ist einfach, schnell gemacht und sehr, sehr lecker. Ihr verpasst was, wenn Ihr es nicht ausprobiert!

Für ca. 3 Portionen

ZUTATEN

1–2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl/Butter
450 ml Milch
350 ml Gemüsebrühe
250 g Linguine (platte Spaghetti)
100 ml Sahne
ca. 100 g geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer nach Geschmack
2 EL gehackte Petersilie



ZUBEREITUNG

1. Für dieses leckere Pastagericht wird zuerst der Knoblauch geschält, fein gehackt und in etwas Olivenöl oder Butter in einer tiefen und großen Pfanne angebraten. Dann die Milch und die Gemüsebrühe hinzugeben und aufkochen lassen.
2. Die Pasta hineinlegen und immer mal durchrühren, damit die Nudeln nicht am Boden festkleben. Sobald die Nudeln biegsamer werden, die Sahne hinzugeben und mitköcheln (mittlere Hitze). Nach ca. 6–8 Minuten sollten die Nudeln bissfest gegart und ein Großteil der Sauce eingezogen sein. Nun den geriebenen Parmesan dazugeben und ordentlich salzen und pfeffern. Die Sauce sollte nicht komplett verkocht sein, denn die Nudeln ziehen noch Feuchtigkeit, wenn sie auf dem Tisch stehen. Mit Petersilie bestreuen und z. B. zusammen mit einem grünen Salat sofort servieren.

Tip

Wenn die Sauce zu sehr verkocht/eingezogen ist, einfach noch etwas heißes Wasser (3–4 EL) untermengen und so die Sauce wieder cremig werden lassen.





Crunchwrap Supreme

Wraps kennt ja jeder – aber diese Variante hier macht nicht nur Spaß beim Essen, sondern auch bei der Zubereitung.

Für 4 Wraps

TOFU

250 g Räuchertofu
oder vegetarisches Hack
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
4 EL Barbecuesauce
Salz und Pfeffer nach Geschmack

FÜLLUNG

2 Tomaten
ca. 100 g Salat
4 EL Schmand
ca. 100 g Käse-Nachos
ca. 100 g geriebener Käse
4 EL Käsedip (optional)

AUßERDEM

4–5 große Wrap-Tortillas

ZUBEREITUNG

1. Den Tofu in eine Pfanne krümeln, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein schneiden, dann alles in etwas Olivenöl scharf anbraten. Die Sauce dazugeben und würzen. Alles vermengen und beiseitestellen.
2. Die Tomaten und den Salat waschen. Die Tomaten klein schneiden und entkernen, den Salat in mundgerechte Stücke schneiden. Nun die Tortillas in einer Pfanne anwärmen und etwa 2 EL Tofu in die Mitte geben. Etwas Schmand darauf verteilen. Nun die Nacho-Chips daraufgeben, anschließend den Salat und die Tomaten hinzufügen und den Käse darüberstreuen. Wer mag, fügt noch Käsedip hinzu. Die Seiten der Tortilla einklappen (eventuell noch ein Stück von einer anderen Tortilla in die Mitte legen und darum dann die richtige Tortilla falten) und mit der offenen Seite nach unten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, bis der Crunchwrap gebräunt ist. Umdrehen, bräunen lassen und genießen (am besten mit Krautsalat als Beilage).

