

Aus der Tiefkühltruhe

Fischstäbchen, Erbsen, grüne Bohnen, Prinzessbohnen, Kräuter, Spinat

Kartoffeln

Vielleicht fragen Sie sich, warum in diesem Buch keine Kartoffeln verwendet werden. Kartoffeln widersetzen sich durch ihre durchschnittliche Kochzeit von 20–25 Min. der 15-Minuten-Idee dieses Buches. Die einzige Möglichkeit, der Kartoffel zeitmäßig beizukommen, ist folgende: Erhitzen Sie 2 EL Öl in einer Pfanne, dann auf schwache Hitze schalten. Inzwischen 2 große Kartoffeln (ca. 250 g) schälen, waschen und trocken tupfen. Erst in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben, dann in kleine Würfel schneiden. Kartoffelwürfel unter gelegentlichem Wenden im heißen Öl in 10 Min. gar braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu

schmecken Salat, Kräuterquark, Matjes
oder Spiegelei.

Schnelle Snacks



Pesto-Salami-Sandwich

3 Scheiben Sandwichtoast leicht toasten.

$\frac{1}{4}$ Knolle Fenchel waschen und längs in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Toastscheiben mit 2 EL Pesto (Glas)

bestreichen. 2 bestrichene Scheiben mit 1–2 EL frisch geriebenem Parmesan bestreuen und mit je 2 Salamischeiben und dem Fenchel belegen. Belegte Toastscheiben übereinandersetzen. 3. Scheibe mit der bestrichenen Seite nach unten darauflegen, andrücken. Sandwich halbieren oder vierteln.



Brokkolisalat

2 EL Öl erhitzen. $\frac{1}{2}$ rote Chilischote waschen, entkernen und in dünne Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen, in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Mandelblättchen, Chili und Knoblauch im