Ein Topf für das Abendessen

116 abwechslungsreiche Hauptgerichte für zwei – ideal für kleine Küchen

Hanna Lindner

© 2026 Hanna Lindner. Urheberrecht

Soweit urheberrechtlich geschützt, dürfen Texte und Gestaltung nur mit Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber vervielfältigt oder verbreitet werden. Gesetzliche Ausnahmen bleiben unberührt.

Rechtliche Hinweise

Dieses Buch dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung. Allergien, Unverträglichkeiten, Küchenhygiene und Herstellerangaben sind zu beachten.

Haftungshinweis

Mengen und Garzeiten sind Richtwerte; Nährwerte sind Schätzungen pro Portion. Ergebnisse können je nach Zutaten und Geräten abweichen. Ein bestimmtes Gelingen wird nicht garantiert. Die gesetzliche Haftung bleibt unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Reis 10
1. Kohlreis mit gedämpften Eiern 10
2. Herzhafter Reisbrei mit Roter Bete 11
3. Schwarzer Reis mit Fenchel und Garnelen 12
4. Reisklößchen in cremiger Spinatsuppe 13
5. Reisfladen mit Lauch und Schinken 14
6. Reisnocken in milder Kürbissauce 15
7. Tomatenreis mit Miesmuscheln 16
8. Mangoldpäckchen mit Hähnchen und Klebreis 17
9. Reis-Hafer-Schmarrn mit Apfelquark 18
Lange und gefüllte Nudeln 19
1. Zitronenspaghetti mit Frischkäse 19
2. Tortellini mit Erbsen und Spinat 20
3. Tomatenpasta mit Thunfisch und Kapern 21
4. Mandelspaghetti mit Spinat 22
5. Bohnenpasta mit Lauch und Speck 23
6. Gefüllte Muschelnudeln in Tomatensauce 24
7. Rustikale Lasagnebänder mit Pilzen 25
8. Süße Milchnudeln mit Birne und Quark 26
9. Rote-Bete-Röllchen mit Ricotta 27
10. Hühnernudeln in hausgemachter Brühe 28
11. Glasnudeln mit Schweinehack und Spitzkohl 29
12. Fisch auf Rahmnudeln mit Lauch 30
13. Gefüllter Nudelrösti mit Gemüse und Käse 31
14. Hörnchennudeln in Erdnusssauce 32
15. Käseravioli in Kürbiscreme 33
3. Gnocchi 34
1. Gnocchisuppe mit Pilzen und Eierfäden 34
2. Gefüllter Gnocchikuchen mit Rinderhack 35
3. Goldbraune Grießgnocchi mit Erbsen 36
4. Garnelen-Gnocchi mit Brokkoli 37

5. Spinatgnudi auf Tomatenzwiebeln 38
6. Brotgnocchi in Lauch-Senf-Sauce 39
7. Kichererbsengnocchi mit Zucchini 40
4. Kartoffeln 41
1. Zitronenfisch auf Lauchkartoffeln 41
2. Lauchsuppe mit Kartoffeln und Käsenocken 42
3. Herzhafter Kartoffelkuchen mit Paprika 43
4. Kokoskartoffeln mit grünen Bohnen 44
5. Zitronige Hähnchenbällchen auf Kartoffeln 45
6. Gefüllte Kartoffelfladen mit Tomaten 46
7. Gurken-Kartoffel-Topf mit Linsen 47
8. Wirsingtopf mit Fisch und Kartoffeln 48
9. Kartoffelrösti mit cremigem Pilzbelag 49
10. Garnelen und Erbsen auf Kartoffelpüree 50
11. Süßer Kartoffelkuchen mit Apfel 51
12. Seelachs mit Sesamkartoffeln und Pak Choi 52
5. Bulgur 53
1. Würziger Linsenbulgur mit Paprika 53
2. Bulgur mit Bratwurst und Aubergine 54
3. Rinderbällchen im Bulgurmantel 55
4. Pilzsuppe mit Bulgur und Räuchertofu 56
5. Bulgurküchlein mit Lauchjoghurt 57
6. Bulgurtaschen mit Kürbisfüllung 58
7. Geschmortes Kaninchen mit Bulgur 59
8. Bulgurpfannkuchen mit Erbsencreme 60
9. Bulgurknödel mit Mozzarellakern 61
6. Couscous 62
1. Paprika-Couscous mit gedämpften Eiern 62
2. Putenbällchen mit Aprikosen-Couscous 63
3. Cremiger Kohlrabi-Couscous 64
4. Tomaten-Fisch-Suppe mit Couscous 65
5. Fisch im Couscousmantel mit Möhrenjoghurt 66
6. Couscous-Omelettrollen auf Paprikagemüse 67

7. Gefüllte Champignons mit Bratwurst und Couscous 68
8. Süßer Couscouskuchen mit Banane 69
9. Spinatklößchen in Zwiebelbrühe 70
10. Hähnchenleber mit knusprigem Bröselcouscous 71
7. Polenta und Hirse 72
1. Cremige Spinatpolenta mit Eiern 72
2. Apfel-Zimt-Hirse mit Quark 73
3. Polentakuchen mit Tomate und Mozzarella 74
4. Fisch-Polenta-Klößchen in Möhrenbrühe 75
5. Maispfannkuchen mit geschmorter Paprika 76
6. Geröstete Polentasuppe mit Bohnen 77
7. Maisgrießspätzle mit Käsekohl 78
8. Herzhafter Hirsekuchen mit Schinken 79
9. Hirse-Brot-Klöße in Lauchbrühe 80
10. Auberginen-Hirse-Topf mit Feta 81
11. Hirsefladen mit Pilz-Rührei 82
12. Möhrenhirse mit geräuchertem Schellfisch 83
13. Rösthirse mit Mangold und Rührei 84
14. Luftige Hirseplinsen mit Beerenmus 85
8. Linsen 86
1. Belugalinsen mit Mangold und Reisnudeln 86
2. Möhren-Linsen-Suppe mit Teigstreuseln 87
3. Linsen-Quark-Kuchen mit Kreuzkümmel 88
4. Rinderrouladen mit Linsen-Ei-Füllung 89
5. Gebratener Schweinebauch auf grünen Linsen 90
6. Cremige Linsensuppe mit Eierspätzle 91
7. Panierte Eier auf Senflinsen 92
8. Gefüllte Tintenfischtuben mit Linsen 93
9. Leberkäse in Linsenkruste 94
9. Bohnen und Kichererbsen 95
1. Rotes Bohnenmus mit Mais und Eiern 95
2. Rosmarinpasta mit Kichererbsen 96
3. Gefüllte Miesmuscheln auf Blattspinat 97

4. Goldbraune Kichererbsenschnitten mit Tomatenlauch 98
5. Miso-Udon mit Edamame und Pak Choi 99
6. Möhrenreis mit gerösteten Ackerbohnen 100
7. Fenchelbohnen mit pochiertem Fisch 101
8. Hackklößchen mit schwarzen Bohnen 102
9. Kichererbsentaler mit Gurkenjoghurt 103
10. Herzhafte Bohnenschnitten mit Mais 104
11. Zitronencouscous mit weißen Bohnen 105
12. Kokosbohnen mit Grießnocken 106
13. Garnelen-Kichererbsen-Topf mit Knoblauchbrot 107
14. Cremiger Dinkel mit Wachsbohnen und Schinken 108
15. Bohnen-Hafer-Klöße in Paprikasauce 109
16. Ackerbohnencreme mit gebratenem Quarkbrot 110
10. Brot und Mehlgerichte 111
1. Herzhafte Dampfnudeln auf Sauerkraut 111
2. Hähnchentopf mit Buttermilchklößen 112
3. Spinat-Ricotta-Taschen in Gemüsebrühe 113
4. Gedämpfte Kohlstrudelschnecken 114
5. Kichererbsenfladen mit Pilzen und Joghurt 115
6. Herzhafter Maiskuchen mit Paprika 116
7. Brotfrittata mit Zucchini und Käse 117
8. Semmelknödel in Wurzelgemüsebrühe 118
9. Warmer Brotsalat mit Bohnen und Feta 119
10. Deftiger Roggenbrottopf mit Wirsing 120
11. Brandteignocken in Spinat-Möhren-Brühe 121
12. Geröstete Mehlsuppe mit Bergkäse 122
13. Gezupfte Teigflecken mit Roter Bete 123
14. Gefüllte Buchweizenpuffer mit Spitzkohl 124
15. Luftiger Apfelschmarrn mit Zimt 125
Ein Topf, zwei Portionen und jeden Abend neue Ideen. 126

Einleitung

Ein einziger Topf spart nicht automatisch einen Arbeitsschritt. Manchmal muss eine Zutat zuerst anschwitzen, eine andere darf erst kurz vor dem Essen dazu. Dieses Buch richtet sich an kleine Küchen, in denen ein Herd und ein Topf für die warme Mahlzeit ausreichen sollen. Die Rezepte ergeben zwei Hauptportionen und kommen ohne Backofen oder Heißluftfritteuse aus. Schüssel, Schneidebrett und Sieb dürfen beim Vorbereiten helfen; gekocht wird jeweils in demselben Gefäß. Reis, trockene Nudeln und bereits gegarte Hülsenfrüchte haben unterschiedliche Wasserbedürfnisse. Deshalb werden sie nicht einfach gleichzeitig mit einer beliebigen Flüssigkeitsmenge vermischt. Auch Eier und Fisch kommen zum passenden Zeitpunkt dazu. Eine süße Hirsemahlzeit ergänzt die herzhaften Gerichte. Prüfe vor dem Start den Deckel und die Topfgröße. Der Schlusszustand entscheidet: Je nach Rezept soll Flüssigkeit erhalten bleiben, aufgesogen werden oder eine Sauce bilden.

So sind die Zeiten zu lesen

Vorbereitung bezeichnet aktive Handgriffe vor dem Garen. Zeitspannen sind Planungswerte, keine Messwerte. Gesamtzeit addiert Vorbereitung, den beschriebenen Garablauf und ausdrücklich genannte Wartephasen. Zusätzliches Vorheizen ist nicht enthalten. Ausdrücklich parallel beschriebene Garvorgänge werden nicht doppelt gezählt.

Sicher zubereiten

Rohe und verzehrfertige Lebensmittel getrennt bearbeiten. Tierische Lebensmittel und aufgewärmte Speisen an allen Stellen mindestens 2 Min auf 70 °C erhitzen; die Mitte mit einem geeigneten Thermometer prüfen. Verderbliche Zutaten gekühlt halten. Hinweise des BfR sind bei den Quellen genannt.

Bevor du beginnst

Ein Gefäß zum Garen

Ein breiter Topf mit etwa 3 Litern Volumen und passendem Deckel ist die Planungsgrundlage. Für dünne Nudeln hilft eine Bodenbreite von ungefähr 22 cm. Bei abweichenden Maßen Verdunstung und Füllhöhe beobachten.

Zutaten nicht gleichzeitig starten

Feste Kartoffeln und trockene Linsen brauchen Vorlauf. Spinatblätter, Couscous und gegarte Bohnen kommen später. Die Reihenfolge ist Bestandteil der Rezeptur.

Flüssigkeit zurückhaltend ergänzen

Zusatzwasser in kleinen Mengen heiß zugeben, falls der Topf vor dem Ende trocken wird. Zum Schluss nicht pauschal abgießen: Stärke und Würze sollen bei vielen Gerichten im Topf bleiben.

Am Herd bleiben

Bei wenig Flüssigkeit können Nudeln und Getreide ansetzen. Regelmäßig wie beschrieben bewegen und den Deckel nur dann auflegen, wenn es verlangt ist.

Abkürzungen

g = Gramm; cm = Zentimeter; mm = Millimeter; ml = Milliliter; l = Liter; EL = Esslöffel; TL = Teelöffel; Min = Minuten; TK = Tiefkühlware; °C = Grad Celsius

Reis

1. Kohlreis mit gedämpften Eiern

2 Hauptportionen | Vorbereitung 20 Min | Garen 28–35 Min

Gesamt 48–55 Min

ein breiter Topf mit Deckel

ZUTATEN

120 g	Reis
300 g	Weißkohl
70 g	Zwiebel
2	Eier
1 EL	Öl
350 ml	Gemüsebrühe
¼ TL	Kümmel
	Salz

ZUBEREITUNG

1. Kohl dünn schneiden und Zwiebel würfeln. Im Öl 6–8 Min dünsten. Reis und Kümmel zugeben und mit Brühe aufgießen.

2. Zugedeckt 15–20 Min sanft garen. Reis auf Weichheit prüfen; bei trockenem Topf etwas heißes Wasser ergänzen.

3. Zwei Mulden bis in die oberste Reisschicht drücken, Eier hineinschlagen und weitere 6–8 Min zugedeckt vollständig stocken lassen. Eier mindestens 2 Min auf 70 °C bringen und salzen.

NÄHRWERTE PRO PORTION (GESCHÄTZT)

Ca. 1.720 kJ / 410 kcal · Eiweiß 13 g · Kohlenhydrate 57 g · Fett 12 g

HINWEIS

Nicht umrühren, nachdem die Eier eingesetzt sind. Roher Reis und gekühlter Restreis haben hier keine austauschbaren Wasserbedürfnisse.

2. Herzhafter Reisbrei mit Roter Bete

2 Hauptportionen | Vorbereitung 15 Min | Garen 15–20 Min

Gesamt 30–35 Min

ein breiter Topf mit Deckel

ZUTATEN

100 g	ungesüßte Reisflocken
250 g	gegarte Rote Bete
3	Eier
250 ml	Milch
250 ml	Wasser
100 g	Hüttenkäse
1 TL	Butter
	Salz
1	Prise Muskat

ZUBEREITUNG

1. Bete grob reiben und in Butter 2 Min erwärmen. Milch und Wasser angießen, aufkochen und Reisflocken unter Rühren zufügen.

2. Nach Packung etwa 5–8 Min zu dickem Brei köcheln, bei Bedarf wenig Wasser ergänzen. Hüttenkäse unterrühren und salzen.

3. Eier in drei flache Mulden schlagen und zugedeckt bei milder Hitze 7–9 Min vollständig stocken lassen. Eier mindestens 2 Min auf 70 °C bringen und mit Muskat servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION (GESCHÄTZT)

Ca. 2.010 kJ / 480 kcal · Eiweiß 25 g · Kohlenhydrate 55 g · Fett 17 g

HINWEIS

Nur ungesüßte reine Reisflocken verwenden; ein fertig gesüßtes Frühstücksprodukt passt nicht zu diesem herzhaften Ansatz.

3. Schwarzer Reis mit Fenchel und Garnelen

2 Hauptportionen | Vorbereitung 20 Min | Garen 45–50 Min

Gesamt 65–70 Min

ein schwerer Topf mit Deckel

ZUTATEN

140 g	schwarzer Vollkornreis
300 g	Fenchel
250 g	rohe geschälte Garnelen
70 g	Zwiebel
1 EL	Öl
550 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Zitronensaft
	Salz

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel hacken und Fenchel in schmale Spalten schneiden. Im Öl 5 Min dünsten, Reis und Brühe zugeben und zugedeckt nach Packung etwa 30–35 Min sanft garen.

2. Reis auf Weichheit prüfen; bei Bedarf heißes Wasser ergänzen und länger garen. Garnelen entdarmen, trocken tupfen und auf den fast fertigen Reis legen.

3. Weitere 6–8 Min zugedeckt garen und Garnelen im Kern mindestens 2 Min auf 70 °C bringen. Zitrone darübergeben und die empfindlichen Garnelen erst beim Portionieren unterheben.

NÄHRWERTE PRO PORTION (GESCHÄTZT)

Ca. 2.090 kJ / 500 kcal · Eiweiß 33 g · Kohlenhydrate 63 g · Fett 10 g

HINWEIS

Die lange Getreidegarung erfolgt ohne Garnelen; kleine helle Schnellkochreissorten brauchen andere Wassermengen.

4. Reisklößchen in cremiger Spinatsuppe

2 Hauptportionen | Vorbereitung 25 Min | Garen 20–25 Min

Gesamt 45–50 Min

ein Topf und eine Schüssel

ZUTATEN

300 g	gegarter gekühlter Reis
1	Ei
40 g	Mehl
30 g	geriebener Käse
250 g	TK Blattspinat
350 ml	Milch
350 ml	Wasser
1 TL	Butter
	Salz
1	Prise Muskat

ZUBEREITUNG

1. Reis mit Ei, Mehl, Käse und Salz kräftig zusammendrücken und zehn kleine Klößchen formen. Kalte Reisreste bis zur Verarbeitung gekühlt halten.

2. Butter im Topf schmelzen. Spinat mit Milch und Wasser nach Packung vollständig auftauen und garen, mit Muskat würzen.

3. Klöße in den sanft köchelnden Sud setzen und 10–12 Min garziehen lassen. Mitte mindestens 2 Min auf 70 °C bringen. Bei starkem Eindicken etwas heißes Wasser zufügen und vorsichtig schöpfen.

NÄHRWERTE PRO PORTION (GESCHÄTZT)

Ca. 2.180 kJ / 520 kcal · Eiweiß 23 g · Kohlenhydrate 67 g · Fett 16 g

HINWEIS

Die Klöße sind ungefüllt und werden im Sud pochiert; sie werden nicht paniert und gebraten.