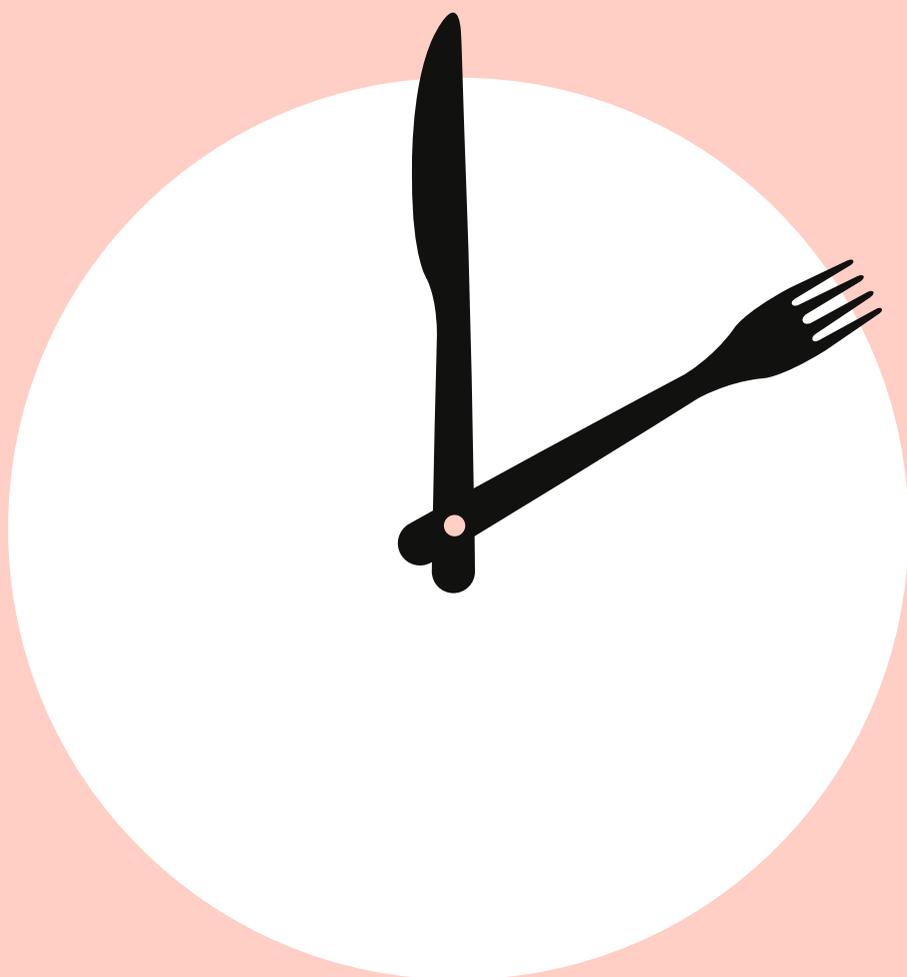


GORDON RAMSAY

**MEINE
10-MINUTEN
REZEPTE**

100 köstliche Gerichte im Handumdrehen

1



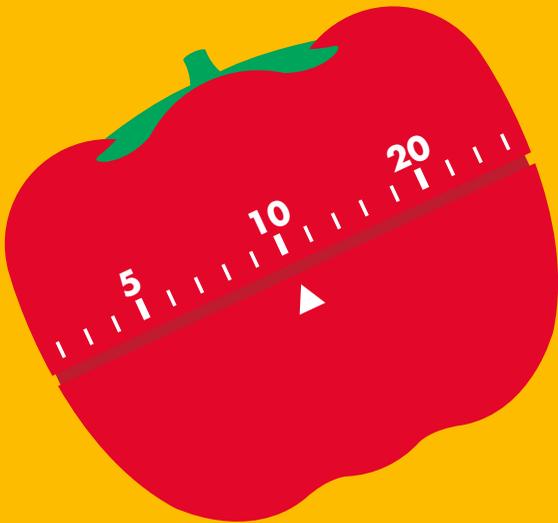
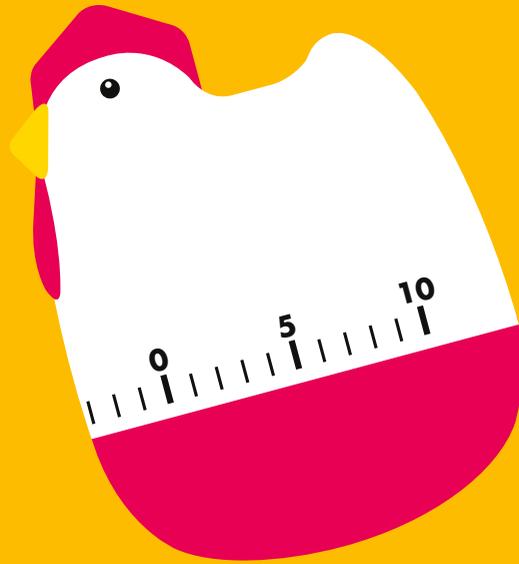
GORDON RAMSAY

**MEINE
10-MINUTEN
REZEPTE**

100 köstliche Gerichte im Handumdrehen

Fotografien von Jamie Orlando Smith

südwest



INHALT

Einleitung	7
Eier & Käse	18
Nudeln & Reis	46
Huhn & Ente	80
Rind, Lamm & Schwein	104
Fisch & Meeresfrüchte	144
Vegetarisch & vegan	184
Desserts	218
Rezeptverzeichnis	248
Register	250
Dank	254



Einleitung

Für mein letztes Buch *Quick and Good* hatte ich mir das Ziel gesetzt, in 30 Minuten Gerichte zu kochen, die Eindruck machen, und das war wirklich eine Herausforderung. Ich musste überdenken, welche Zutaten ich nehmen konnte, welche Techniken schnell genug sind und zudem neue Wege finden, in kurzer Zeit ein intensives Aroma zu erzeugen. Aber manchmal kann eine Beschränkung die Kreativität in der Küche beflügeln, und ich bin begeistert von den Ergebnissen. Ich ahnte ja nicht, dass der Zeitrahmen noch enger werden sollte!

Ramsay in 10 Minutes, der Online-Vorläufer dieses Buchs, war zunächst einfach eine witzige Idee für meinen YouTube-Kanal. Würden meine Kochkollegen in der Lage sein, klassische Gerichte in nur 10 Minuten zuzubereiten? Das wollte ich sehen und zeigen, aber im März 2020 ging die Welt in den Lockdown, und ich blieb zu Hause im englischen Cornwall. Statt ein Kamerateam bei Gino D'Acampo vorbeizuschicken, haben wir hier alles selbst gemacht: Meine Töchter waren für Beleuchtung und Aufnahme zuständig, und gekocht wurden die Lieblingsgerichte unserer Familie mit den Zutaten, die wir vor Ort beschaffen konnten. Beschleunigtes Kochen, das Spaß machte! Was konnte man wohl alles innerhalb von 10 Minuten zubereiten? Für mich steht außer Frage, dass auch in dieser kurzen Zeit köstliche Gerichte gekocht werden können – man muss nur wissen, wie das geht, und ein paar Arbeitserleichterungen als Abkürzung nutzen. Dieses Buch mit 100 großartigen Rezepten ist der Beweis.

In der Küche ist Tempo allerdings etwas Individuelles – wir arbeiten alle unterschiedlich schnell. Profiköche wie ich mit jahrelanger Ausbildung und Erfahrung können natürlich schneller und sicherer kochen als die meisten Menschen zu Hause. Das bedeutet: Während ich diese Gerichte wohl in 10 Minuten kochen kann, brauchen Sie, bis Sie das Rezept gut kennen und im Voraus wissen, was als Nächstes zu tun ist, vielleicht etwas länger. Aber wer schaut bei Ihnen auf die Zeit? Ich komme ganz bestimmt nicht mit einer Stoppuhr vorbei!

Generell wird das Essen, wenn Sie 10 Minuten anpeilen und das Rezept zum ersten Mal ausprobieren, wahrscheinlich erst nach 15 bis 20 Minuten auf dem Tisch stehen. Aber bevor Sie sich in den Social Media beschweren, sage ich es gleich: Das sind schnelle Gerichte, aber Sie werden sie wohl nicht immer innerhalb der 10 Minuten fertig haben. Das liegt zum Teil daran, dass ich bei der Qualität keine Kompromisse gemacht habe, denn es sollte alles so schmackhaft wie möglich sein. 10 Minuten sind wirklich kurz – sogar ich hatte manchmal zu kämpfen, um das Zeitlimit einzuhalten! Meistens schiebe ich das dann auf meine Tochter, die immer dazwischenredet ... Aber es hat mir Spaß gemacht, und vor allem: Das Essen hat hervorragend geschmeckt!

Ich habe versucht, mein Wissen und meine ganze Erfahrung in diese Rezepte einzubringen. Sie sollten sowohl beim Geschmack als auch beim Timing die Erwartungen erfüllen. Ich hoffe, dieses Buch inspiriert Sie zum Kochen, in dem Wissen, dass tolles Essen nur ein paar Minuten braucht. Tja, worauf warten Sie?

Frohes Schnippeln ...



Was von diesem Buch zu erwarten ist ...

„FASTFOOD“ VOM FEINSTEN

Dieses Buch bietet allerfeinstes „Fastfood“ – im Handumdrehen zubereitete Gerichte von hoher Qualität! Vielleicht ist ihre Zubereitung nicht schneller als ein Fertiggericht aus der Mikrowelle, aber ganz sicher werden Sie den Lieferservice unterbieten. Die Rezepte sind mit dem Ziel einer Zubereitungszeit von 10 Minuten entwickelt worden. Einige liegen zeitlich etwas darüber, aber das absolute Maximum sind 10 Minuten Vorbereitung und 10 Minuten Kochzeit (einzige Ausnahme sind die Rhabarber-Marzipan-Tartelettes (siehe Seite 234), die etwas länger im Backofen bleiben müssen). Es geht also nicht in erster Linie darum, Ihnen schnelleres Kochen beizubringen, sondern Sie zu motivieren, häufiger in die Küche zu gehen, um alles komplett selbst zuzubereiten. Ein garantiert zügig zubereitetes und leckeres Ergebnis auf dem Tisch wird hoffentlich genau das bewirken.

TOLLES ESSEN

Als „Fastfood“ bezeichne ich gerne gutes Essen, das schnell fertig ist, ohne Abstriche bei der Qualität. Ich habe Ideen und Aromen aus verschiedenen Küchen der Welt entlehnt und ihre Verarbeitung in den zeitlichen Rahmen von 10 Minuten gepackt. Ein schlichtes Omelette hat man in weniger als 10 Minuten zusammengemixt, aber hätten Sie nicht auch lieber ein Mozzarella-Basilikum-Omelette mit Spargel und Shiitakepilzen (siehe Seite 20)? Sie werden hier ungewohnte Zutaten, überraschende Kombinationen und Schnellversionen von Evergreens kennenlernen.

CLEVERE ABKÜRZUNGEN

Sie können sich denken, dass ich in den vielen Jahren, in denen ich unter Hochdruck in Restaurantküchen gearbeitet habe, ein oder zwei Dinge gelernt habe, wie man Arbeitsschritte beim Kochen abkürzt, ohne beim Ergebnis Kompromisse zu machen. Ich teile in diesem Buch einiges davon mit Ihnen, damit Sie zu Hause effizienter und effektiver kochen können. Es sind Tricks und Tipps, die Sie täglich nutzen können, damit die Zubereitung von köstlichem Essen schneller und leichter von der Hand geht.

EHRlichkeit

Das Letzte, was ich hören möchte, ist, dass Sie dieses Buch frustriert in die Ecke geworfen haben, weil es nicht hält, was es verspricht. Wie gesagt: 10 Minuten sind sportlich, und manche Rezepte sind schwieriger in dieser Zeit umzusetzen als andere. Bei Rezepten, für die Sie definitiv etwas länger brauchen werden, warne ich Sie in der Einleitung vor. Ich gebe auch zu, wenn ich selbst das Zeitlimit überschritten habe – auf YouTube ist das ohnehin für alle zu sehen!

OPTIONEN

Die Zubereitungszeit ist besonders kurz, deswegen sind einige Elemente der Gerichte optional. Sie können also selbst entscheiden, ob Sie ein Nudelgericht schnell mit gehackten Kräutern garnieren oder extra crunchiges Pangritata (siehe Seite 63) zum Darüberstreuen zubereiten. Ich habe auch ein paar Serviervorschläge gemacht, die gegebenenfalls zur Gesamtzeit hinzukommen, und es sind viele Alternativen angegeben für Fälle, in denen Sie eine Zutat nicht bekommen können oder einfach Lust auf etwas anderes haben. Hier sind Sie selbst gefordert, und ich liebe es, Ihnen viele leckere Anregungen für die individuelle Anpassung der Rezepte zu geben.

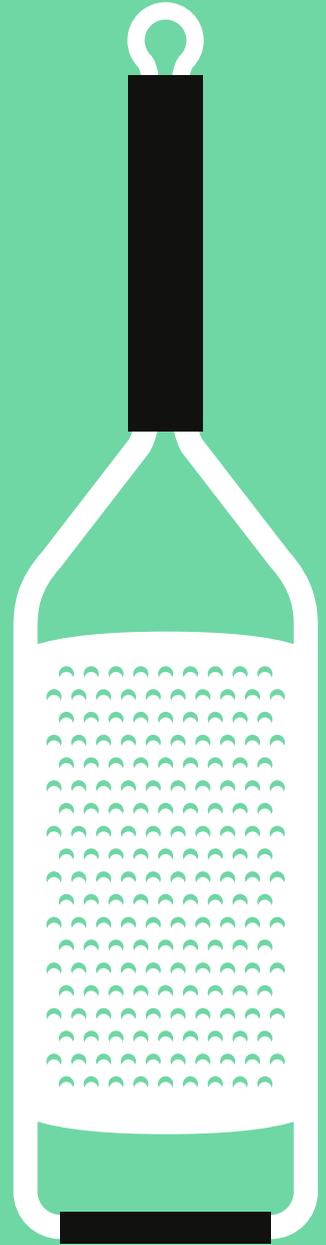
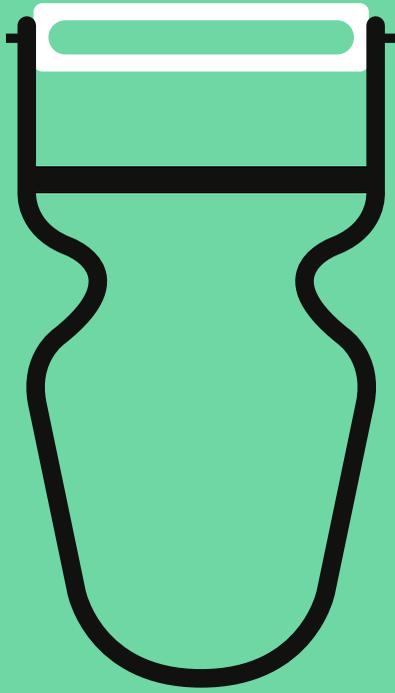
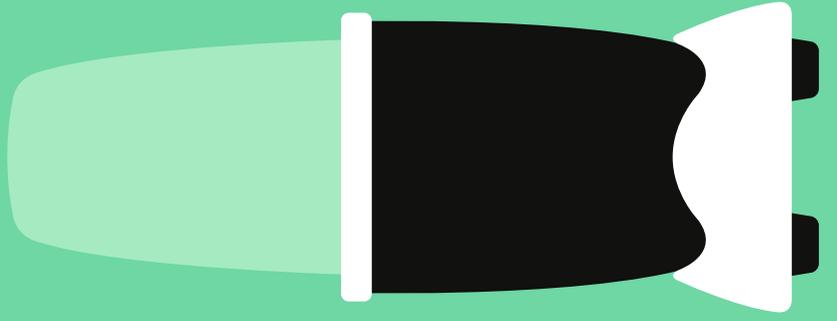
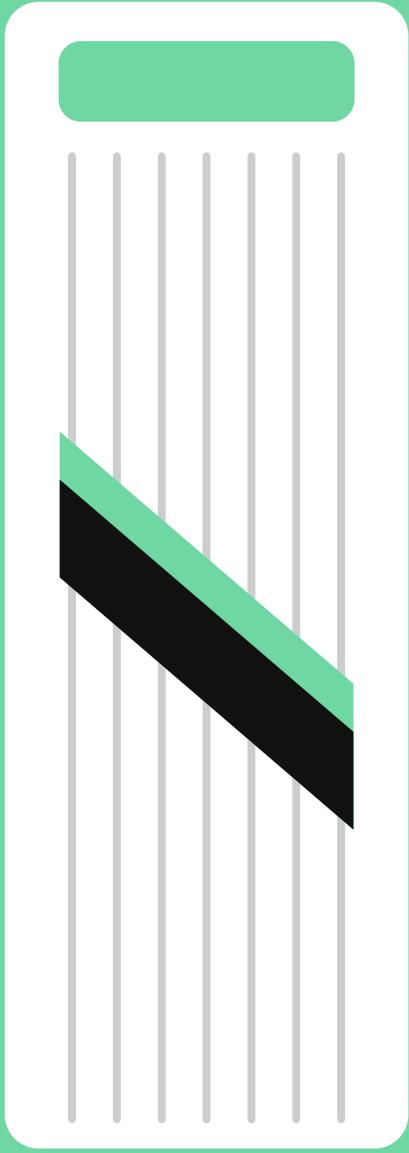
DIE BEDEUTUNG DER SYMBOLE:

-  vegetarisch
-  vegan
-  glutenfrei
-  laktosefrei

Scannen Sie diesen QR-Code und schauen Sie *Ramsay in 10* auf YouTube.







Dieses Buch stellt ein paar Anforderungen

Will man schnell ein gutes Essen kochen, so gibt es ein paar Regeln einzuhalten. Das klingt vielleicht autoritär, und wer bin ich, dass ich Ihnen Vorschriften machen könnte? Ich möchte Ihnen aber ermöglichen, schnell und mühelos zu guten Ergebnissen zu kommen, und dabei hilft es, wenn Sie meinen Empfehlungen folgen.

GUTE ZUTATEN KAUFEN

Beim Speed-Kochen kommt es auf jede Zutat an. Je besser das Produkt, desto weniger Mühe müssen Sie investieren, damit Ihr Essen toll schmeckt. Kaufen Sie möglichst den frischesten Fisch, das aromatischste Fleisch und das reifste Obst und Gemüse der Jahreszeit, dann ist das meiste schon geschafft, bevor Sie mit dem Kochen angefangen haben.

SICH HELFEN LASSEN

Lassen Sie den Fleischer das Hähnchen aufschneiden und den Fischhändler die Forelle im Schmetterlingschnitt filetieren. Die Profis machen in Sekunden, wozu Sie viel länger brauchen. Und nutzen Sie bereits vorbereitete Zutaten aus dem Supermarkt: geschnittenes Gemüse, geriebener Käse, vorgekochte Hülsenfrüchte und andere. Sie sind ein Geschenk des Himmels, wenn's schnell gehen soll!

ZUERST DAS REZEPT LESEN

Nehmen Sie sich diese Minute Zeit, denn das Rezept zu kennen, ist das Allerwichtigste. Wer weiß, was zu tun ist, wird nicht durch unerwartete Zwischenschritte ausgebremst, und die Arbeit in der Küche läuft rund.

VORHEIZEN: OFEN GRILL UND GRILLPFANNE

Die meisten Öfen brauchen 15 Minuten, bis sie auf Temperatur sind, doch die Vorheizzeit kann schwanken. In 10 Minuten zu kochen klappt nur, wenn Ofen, Grill und Grillpfanne schon vorbereitet sind, wenn Sie sie brauchen. Also als Erstes vorheizen.

STRUKTURIERT ARBEITEN

Das betrifft zu 90 Prozent die Vorbereitung. Ist das Rezept gelesen und der Ofen an, geht es ans Zusammenstellen und Abmessen der Zutaten. Ich habe möglichst viele Vorbereitungen in die Anleitung aufgenommen, damit Sie zum Beispiel das Dressing anrühren, während das Fleisch gart, aber manchmal ging das nicht. Achten Sie daher auf die Hinweise in der Zutatenliste. So wird das Kochen zum Kinderspiel.

DIE RICHTIGE AUSSTATTUNG

Ich habe es in diesem Buch möglichst vermieden, Equipment für Experten zu verwenden, doch folgende fünf Utensilien sind ganz sicher immer wieder nützlich und helfen, die Zeit einzuhalten:

- eine große viereckige Grillpfanne
- ein japanischer Gemüsehobel zum Scheiben schneiden
- eine kleine, starke Küchenmaschine (Blitzhacker oder Universalzerkleinerer)
- eine Küchenreibe
- ein Sparschäler

AUF SCHARFE MESSER ACHTEN

„Ein Arbeiter ist nur so gut wie sein Werkzeug“, heißt es in einem Sprichwort. Was Sie brauchen ist also ein scharfes Messer. Es ist auch nicht so gefährlich wie ein stumpfes, denn man muss keinen starken Druck ausüben und rutscht deshalb nicht so leicht ab. Schleifen Sie Ihre Messer mit Wetzstahl – einmal pro Woche oder häufiger, wenn Sie es viel benutzen.

AUF DAS EIGENE TUN KONZENTRIEREN

Wenn Sie sich eine meiner 10-Minuten-Challenges auf YouTube ansehen, werden Sie merken, dass ich mich hundertprozentig auf das Kochen konzentriere. Okay, nicht ganz – Oscar, Tana und die Mädchen unterbrechen mich immer mal wieder. Was ich meine ist, dass ich nicht auf mein Handy schaue und im Hintergrund weder ein Fernseher noch ein Radio läuft. Unabgelenkt können Sie sich besser konzentrieren, wenn Sie auf Tempo kochen.

DIE ANLEITUNGEN BEFOLGEN

Ich hatte beim Schreiben der Rezepte stets die größtmögliche Effizienz im Sinn. Halten Sie sich deshalb an die Mengenangaben und Anleitungen, denn am Anfang sind sie der Garant für ein leckeres Ergebnis! Andere Zutaten oder größere Mengen können Sie gerne ausprobieren, wenn Sie das Rezept bereits gut kennen.

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Bereitet man ein Rezept zum ersten Mal zu, ist alles ungewohnt und dauert länger – allein das Nachlesen in der Anleitung verzögert das Kochen. Doch mit jedem Mal müssen Sie seltener nachschauen und gehen sicherer von einem Schritt zum nächsten. Schon bald schaffen Sie die Zubereitung in 10 Minuten.

Volles Aroma im Handumdrehen

Ist beim Kochen nicht genug Zeit, damit Aromen sich langsam entwickeln können, ist es sehr hilfreich, wenn man vielerlei Pasten, Saucen und Gewürzmischungen im Regal und im Kühlschrank hat, die das Essen im Nu komplex und interessant machen. Hier kommt eine Liste mit einigen Schnellzutaten aus diesem Buch, die Sie vielleicht nicht so gut kennen.

CHIPOTLE-CHILIPASTE

Chipotle-Chilischoten sind im Grunde Jalapeños, die an der Pflanze voll ausreifen konnten und über Holz geräuchert wurden. Das gibt ihnen eine süße Rauchigkeit bei milder bis mittelstarker Schärfe. Die Paste wird viel in mexikanischen und Tex-Mex-Speisen verwendet und passt auch hervorragend in Dressings, Marinaden, Suppen und sogar in Chili-Schokosauce (siehe Seite 240).

DUKKAH-WÜRZMISCHUNG

Dukkah ist eine Mischung aus orientalischen Gewürzen – normalerweise Kreuzkümmel und Koriander –, Sesam und gemahlene Haselnüssen. Sie wird oft mit Brot und Öl als Dip serviert, man kann damit aber auch Gemüse und Salaten Aroma und knackigen Biss geben.

FURIKAKE-WÜRZMISCHUNG

Diese japanische Würze besteht traditionell aus geröstetem Sesam, Seetang, Zucker, Salz und getrockneten Garnelen. Es sind aber auch vegane Versionen erhältlich. Man verleiht allem, was man damit bestreut, eine salzige Umami-Note. In Japan wird zumeist Reis damit gewürzt, sie passt aber auch gut zu Fisch, Tofu und Gemüse.

GENTLEMAN'S RELISH

Diese eigenwillige Anchovispaste ist so altmodisch wie der Name klingt. Sie wird seit 1828 in England hergestellt und schmeckt köstlich auf Toast oder in Saucen und Dressings, denen sie eine salzige Note gibt.

GOCHUJANG-CHILIPASTE

Sie ist einzigartig unter den Chilipasten und -saucen, denn Gochujang ist fermentiert und bekommt so ein charakteristisches prickelnd-scharfes Aroma. Sie ist süß, herzhaft und sehr scharf zugleich und gehört zu den Grundzutaten der koreanischen Küche. Diese köstliche Chilipaste kann in Saucen, Eintöpfe und Marinaden gegeben werden.

HARISSA

Eine aromatische Chilipaste aus Nordafrika, die Tiefe und Schärfe verleiht. Die Zutaten sind von Land zu Land und sogar von Region zu Region verschieden, doch sie ist immer scharf, erdig und duftend, vor allem, wenn man Rosenharissa mit getrockneten Rosenblütenblättern kauft.

KECAP MANIS

Diese indonesische Sojasauce wird mit Palmzucker gesüßt und ist dickflüssig und süßlich, aber zugleich salzig. Sie kommt in allen berühmten Gerichten Indonesiens vor, zum Beispiel in Nasi Goreng, Mie Goreng und Gado-Gado-Salat (siehe Seite 198).

MIRIN

Mirin ist japanischer Reiswein, ähnlich dem Sake, jedoch süßer und mit weniger Alkohol. Er wird normalerweise mit Sojasauce kombiniert, um japanischen Saucen, Brühen und Marinaden wie Teriyaki diese typische Süß-Salzigkeit zu geben.

NDUJA

Nduja ist eine sehr feurige Streichsalami aus der süditalienischen Region Kalabrien, wo sie zusammen mit Brot und Käse serviert wird. Man kann sie in dicke Scheiben geschnitten oder in kleineren Mengen im Glas kaufen. In Pastasaucen oder auf einer Pizza schmeckt sie ganz wunderbar.

NORI-BLÄTTER

Der getrocknete Seetang, mit dem man Sushi umwickelt, kann auch sehr gut zum Garnieren oder als Gemüse dienen. Der Seetang macht angenehm salzig-umami und steuert Reis sowie Ramen und anderen Nudelgerichten viele Nährstoffe bei.

GRANATAPFELSIRUP

Hierfür wird Granatapfelsaft zu einem dicken, säuerlichen Sirup eingekocht. Er verleiht Dressings, Saucen und Marinaden eine süße, dabei aber meistens scharfe Fruchtigkeit.

STEINPILZPULVER

Getrocknete Steinpilze werden zu einem feinen Pulver gemahlen. Streut man es auf Fleisch- und vegetarische Gerichte, werden sie noch mehr umami und bekommen sofort Tiefe und Substanz.

RAS EL-HANOUT

Für diese nordafrikanische Gewürzmischung – die bis zu 50 verschiedene Zutaten enthalten kann – gibt es zwar nicht das eine Rezept, die meisten sind sich aber einig, dass es Kreuzkümmel, Zimt, Koriander, Kardamom, Ingwer, Nelken und Piment enthalten muss. Eine berauschende Mischung, die Rubs, Marinaden und Tajines im Nu einen marokkanischen Touch gibt.

SHICHIMI-TOGARASHI-GEWÜRZ

Diese auch als Japanisches Sieben-Gewürze-Pulver bekannte Mischung ähnelt der Furikake-Würzmischung, allerdings plus japanischem Pfeffer und Chiliflocken. Würzen Sie damit Reis, Nudeln und Tofugerichte.

SZECHUANPFEFFER

Szechuanpfefferkörner schätzt man nicht nur für ihr Aroma und ihre Schärfe, sondern auch, weil sie im Mund und auf der Zunge so schön prickeln.

SRIRACHA

Sriracha ist eine Chilisaucen aus Thailand. Dort wird sie hauptsächlich als Dip verwendet. Sie ist natürlich scharf, aber auch süß und säuerlich und besitzt eine leichte Knoblauchnote. Eine ausgewogene scharfe und aromatische Sauce.

SUMACH

Das gemahlene Gewürz aus getrockneten Beeren ist säuerlich wie Zitrone oder Limette und peppt sofort alles auf, was man damit bestreut. In einigen Ländern des Nahen Ostens steht es neben Salz und Pfeffer immer auf dem Tisch – daran sieht man, wie vielseitig es ist. Ich mag es auf Salaten, Couscous, Fleisch und Fisch.

TAMARI

Tamari ist japanische Sojasauce. Sie unterscheidet sich von chinesischer und allen anderen zahlreichen asiatischen Sojasaucen, denn sie ist ein Nebenprodukt aus dem Fermentationsprozess zur Herstellung von Misopaste. Sie ist dunkler, gehaltvoller und dicker als normale Sojasauce und oft glutenfrei.

ZA'ATAR

Diese aromaintensive Kombination aus getrocknetem Thymian oder Oregano – oder beidem – und Sesam und Sumach ist im gesamten Nahen Osten allgegenwärtig. Oft gibt man es vor dem Backen auf Fladenbrote. Hähnchen und Lamm bekommen eine holzige Zitrusnote, ebenso Gemüsegerichte und Salate.



Zutaten, die das Kochen beschleunigen

Wenn wenig Zeit ist, kann kluges Einkaufen richtig hilfreich sein. Die Supermärkte bieten heute sehr viele Arbeit sparende Produkte an. Sie sollten sich aber an einfache, unverfälschte Zutaten halten, die lediglich zerkleinert, gegart oder tiefgefroren sind. Verzichten Sie auf alles, was mit künstlichen Aromen, Emulgatoren und Konservierungsmitteln hochverarbeitet ist. Neben den Pasten, Saucen und Gewürzmischungen von Seite 12–13 sind die folgenden Dinge nützlich, und Sie haben meine ausdrückliche Erlaubnis, sich davon einen Vorrat anzulegen.

TIEFKÜHLFACH / GEFRIERTRUHE

- Gehackte Chilischoten, Zwiebeln und Kräuter
- Bananenscheiben
- Erbsen, Spinat und Mais

KÜHLSCHRANK

- Vorgeschnittenes Gemüse, vor allem schwer zu schälende Sorten wie Kürbisse unterschiedlicher Sorten
- Fertigteig (z. B. Blätterteig, Pizzateig etc.)
- Gekochte Rote Bete
- Geriebener Käse (kann auch eingefroren werden)
- Salatblätter in Plastikbeuteln
- Pancetta oder Speckstreifen
- Frische italienische und asiatische Teigwaren
- Ingwerpaste/Ingwerpüree
- Frischwaren
- Knoblauchpaste/Knoblauchpüree
- Frische Semmelbrösel (können auch eingefroren werden)

VORRATSSCHRANK

- Dosentomaten und passierte Tomaten
- Gegrillte Paprikaschoten und Artischocken
- Bohnen und Erbsen in Dosen
- Gehackte Chilischoten in Essig
- Vorgekochter Reis
- Gehackter Knoblauch in Essig
- Vorgekochte Linsen und vorgekochtes Getreide
- Knusprig gebratene Zwiebeln
- Fisch in der Dose (Thunfisch, Sardellen und Sardinen)
- Panko-Paniermehl
- Baisers

Allgemeine Richtlinien

TIERWOHL

Kaufen Sie Fleisch, Eier und Milchprodukte möglichst von nachhaltig produzierenden Höfen, denen das Wohl ihrer Tiere am Herzen liegt. Es ist nicht nur besser für die Tiere, die Ware wird wahrscheinlich auch besser sein. In deutschen Supermärkten können verschiedene Labels Hinweise auf die Tierhaltung geben. Sie sollten sich aber zuerst mit den Vorgaben der Herausgeber der Labels auseinandersetzen, bevor Sie ihnen vertrauen.

BUTTER

Ich nehme zum Kochen ungesalzene Butter, weil es sich dann kontrollierter würzen lässt. Sollten Sie gesalzene Butter verwenden, nehmen Sie beim Kochen weniger Salz.

EIER

Die in den Rezepten verwendeten Eier sind stets mittelgroß, sofern nicht anders angegeben. Bitte kaufen Sie möglichst Eier von Hühnern aus Freilandhaltung.

FISCH

Greifen Sie zu Fisch aus nachhaltigen Quellen, der unter Einsatz von umweltfreundlichen Methoden gefangen oder gezüchtet wurde.

KRÄUTER

Kräuterbunde gibt es in allen Größen und Formen, für dieses Buch gilt jedoch: 1 Bund sind 25 g.

ZITRONEN

Zitronen sollten immer unbehandelt sein, falls Sie die Schale verwenden.

ÖL

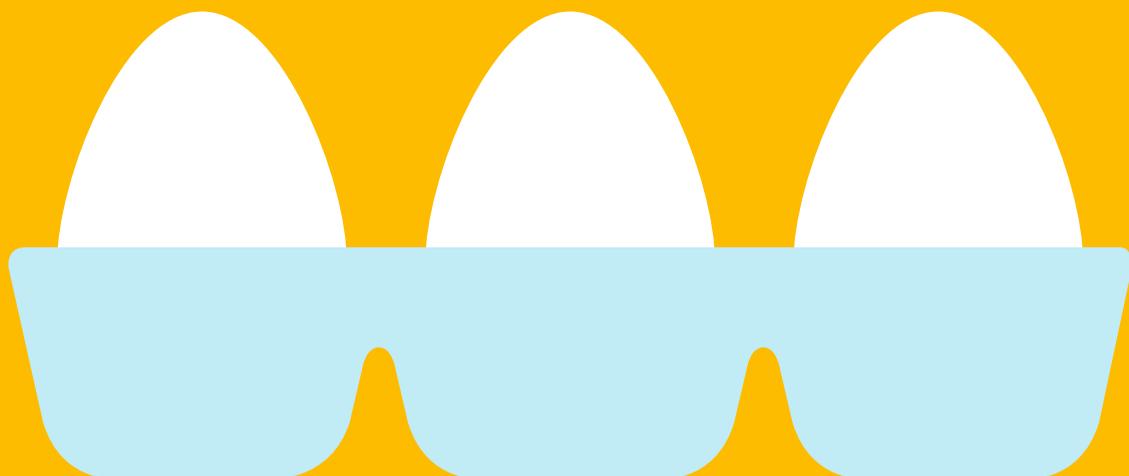
Verwenden Sie zum Braten ein Pflanzenöl oder ein anderes geschmacksneutrales Öl mit hohem Rauchpunkt, wie Sonnenblumen-, Erdnuss- oder Rapsöl. Nehmen Sie zum Kurzbraten Olivenöl, aber nie natives Olivenöl extra. Heben Sie sich dies für Salatdressings und zum Beträufeln des fertigen Gerichts auf.

ABMESSEN MIT DEM LÖFFEL

Sofern nicht anders angegeben, sind gestrichene Löffel gemeint.

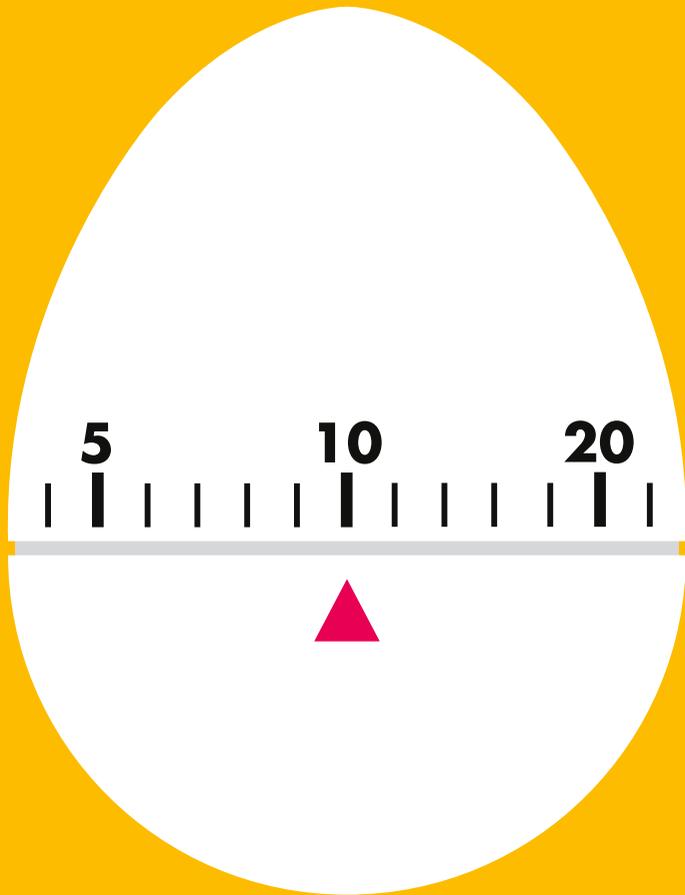
EIN WORT ZU DEN PORTIONSGRÖSSEN

Viele Rezepte in diesem Buch sind für 2 Personen konzipiert, weil die Vorbereitung und die Zubereitung für 4 oder mehr Personen länger dauern. Man kann zum Beispiel nur eine bestimmte Anzahl Pfannkuchen gleichzeitig backen! Ich habe in den Rezepten angegeben, wo eine Verdoppelung der Zutatenmenge möglich ist. Es versteht sich dann aber von selbst, dass Sie länger als 10 Minuten brauchen werden. Es gibt im Buch auch viele Rezepte für 4 Personen, aber eine große Gruppe in 10 Minuten zu beköstigen ist ziemlich schwierig. Ich habe daher die Portionszahlen klein gehalten.









**EIER &
KÄSE**