

## Flott gekocht: 20 schnelle 5-Zutaten-Gerichte



### Flotte Fünfer

20 SCHNELLE 5-ZUTATEN-GERICHTE

Wir haben eine gute Nachricht: Dein nächster Wocheneinkauf ist ruckzuck erledigt. Ohne schweres Schleppen und ohne lange Suche nach exotischen Zutaten. Mach's wie die Foodblogger - und zwar ganz einfach. Ihre Blitzrezepte brauchen gerade mal 5 Zutaten und sind schnell und einfach gemacht. Na gut, hier und da haben sich noch Salz und Pfeffer dazugeschmuggelt, aber die gehören ja in die Küche wie der Topf auf den Herd.

### Herzhafte Fünfer

#### Flammkuchen mit Birne und Kürbis

In 30 Minuten zum Flammkuchenglück. Damit das klappt, trickst Sandra ein wenig und greift zu fertigem Flammkuchenteig. Macht aber nichts, denn dank Kürbis, Birne, roten Zwiebeln und Crème fraîche hat der

Teigfladen dennoch nichts mit TK-Flammkuchen am Hut. Einfach lecker! [Zum Rezept](#)



Flammkuchen mit Birne und Kürbis © Sandra Cetin | Hase im Glück

#### Erbseguacamole mit Röstbrot

Es grünt so grün bei den Foodistas. Schuld sind knackige Erbsen und cremige Avocado. Das Duo lässt sich zusammen mit Zitrone und Knoblauch zu einer cremigen Guacamole rühren. Schmeckt als Dip für Gemüse oder als Aufstrich für knusprig geröstetes Brot. [Zum Rezept](#)

## Flott gekocht: 20 schnelle 5-Zutaten-Gerichte



Erbsenguacamole mit Röstbrot © Foodistas

### Spaghettisalat

Wer sagt, dass nur Rigatoni, Farfalle oder Hörnchennudeln als Nudelsalat eine gute Figur machen? Lange, dünne Spaghetti können da allemal mithalten. Sie kommen außerdem ohne viel Chichi aus - du brauchst nur noch Lauch, Olivenöl, Sonnenblumenkerne und Sojasauce. Wir sind überzeugt! [Zum Rezept](#)



Spaghettisalat © Tamara Staab | Maras Wunderland

### Kanarische Salzkartoffeln mit Feldsalat-Pesto

Ja gut, genau 5 Zutaten sind es nicht bei Sarah, aber wer wird denn so knauserig sein. Die Zutatenliste bleibt kurz und die Zubereitung geht fix - darauf kommt's an. Und so steht die Kartoffelköstlichkeit mit selbstgemachtem Pesto auch schon nach 30 Minuten auf deinem Tisch. [Zum Rezept](#)

## Flott gekocht: 20 schnelle 5-Zutaten-Gerichte



Kanarische Salzkartoffeln © Sarah Thor | Gaumenpoesie

### 20-Minuten-Pasta mit Nussbutter

4 Zutaten und 20 Minuten - schneller und einfacher hast du dir Pasta noch nie gekocht. Und dabei handelt es sich nicht um Nudeln mit Ketchup. Jennifers Geheimnis für aromatische Blitznudeln: Haselnüsse. Die werden zusammen mit den Spaghetti in geschmolzener Butter geschwenkt. [Zum Rezept](#)



Spaghetti mit Nussbutter © Jennifer Stein | Tulpentag

### Pastinaken-Curry-Pommes

Bei Stefanies Pommes ist alles anders als gewöhnlich. Statt Kartoffeln stiftelt sie Pastinake zu knusprigen Pommes. Der Clou für das Extra an Würze: Die Pastinakenstifte bekommen einen Mantel aus Chili, Öl, Salz und Curry und backen kalorienschonend im Ofen. Eine 1a-Idee. [Zum Rezept](#)



## Flott gekocht: 20 schnelle 5-Zutaten-Gerichte



Pastinaken-Curry-Pommes © Stefanie Hiekmann | schmeckwohl

### Topfenreinkalan

Topfenreinkalan, Erdäpfel, Bröseltopfen - hast du auch Fragezeichen im Kopf? Wir klären dich auf: Erdäpfel sind nichts anderes als die guten alten Kartoffeln, Bröseltopfen grober Quark und Topfenreinkalan eine echte Kärntner Spezialität. Oder auch luftig-leckere Quarkpuffer, wenn man so will. [Zum Rezept](#)



Topfenreinkalan © Catrin Neumayer | CookingCatrin

### Tomaten-Schafskäse-Tartelettes

Monsieurmuffin macht ihrem Namen wieder alle Ehre und backt sich kleine Blätterteigküchlein in der Muffinform. Diesmal kommt aber nichts Süßes in die Form, sondern würziger Schafskäse und saftige Tomaten. Viel mehr brauchst du nicht für Jennifers Feierabendhappen. [Zum Rezept](#)

## Flott gekocht: 20 schnelle 5-Zutaten-Gerichte



Tomaten-Schafskäse-Tartelettes © Jennifer Mönchmeier  
| Monsieurmuffin

### Ofen-Feta mit Fenchel

Wenn du dir abends die Kohlenhydrate sparen möchtest, dann greif das nächste Mal zu Feta statt einfach zu Salat. Und wenn du schon dabei bist, kannst du auch gleich dem Feierabendstress absagen. Denn Feta, Fenchel, Oliven und Öl garen ganz gemütlich im Ofen, während du dir schon die Jogginghose anziehst. [Zum Rezept](#)



Ofen-Feta mit Fenchel

### Artischockenherzen mit Feta, Knoblauch und Thymian

Bei Jessica bleibt der Herd kalt. Für einen stressfreien Feierabend setzt sie auf eingelegte Artischocke, die du schon am Morgen oder Vorabend vorbereiten kannst. Einfach Artischocke mit Feta, Thymian, Knoblauch und Olivenöl vermengen und im Kühlschrank ziehen lassen. [Zum Rezept](#)

## Flott gekocht: 20 schnelle 5-Zutaten-Gerichte



Artischockenherzen mit Feta © Jessica Benczewski | Berliner Küche

### Gegrillter Flammkuchen mit Apfel, Zimt und Rosmarin

Apfel, Zimt, Rosmarin - und das vom Grill? Wir haben den verführerischen Duft schon in der Nase. Wer's eilig hat, greift einfach zu fertigem Flammkuchenteig. Für alle anderen hat Mariola noch ein Teigrezept parat. Und wenn du dich eher zu den Schönwettergrillern zählst - im Backofen gelingt die süße Flammkuchenköstlichkeit genauso gut. [Zum Rezept](#)



Gegrillter Flammkuchen mit Apfel und Zimt © Mariola Boensch | Mari e Ola

### Spaghetti mit Pesto Modenese

Speck im Pesto kommt dir spanisch vor? Ist aber typisch italienisch. Statt Basilikum kommt noch Rosmarin hinein und dazu Knoblauch und Pfeffer. Fertig ist die schnelle Pestovariante, die besonders gut zu Spaghetti passt. [Zum Rezept](#)

## Flott gekocht: 20 schnelle 5-Zutaten-Gerichte



Spaghetti mit Pesto Modenese © Sarah Thor | Gaumenpoesie

### Tagliatelle mit Gorgonzolasauce

Auch Ela braucht nicht viel für ihre Pastasauce. Milch und Gorgonzola sind mehr als genug. Für das bisschen Extra an Würze gesellen sich noch rosa Pfefferbeeren und frische Minze auf den Pastateller. Schnell, einfach, lecker. [Zum Rezept](#)



Tagliatelle mit Gorgonzolasauce © Ela | Transglobal Pan Party

### Pizzarolls

So ein großer Pizzafladen ist ja schön und gut, aber zum Snacken eher unhandlich. Deswegen backt sich Andrea ihre Pizza einfach als kleine Röllchen. Mit allem Drum und Dran - Teig, Sauce, Schinken und Käse. Oder Salami, Thunfisch, Oliven, Pilzen ... worauf du gerade Lust hast! [Zum Rezept](#)



## Flott gekocht: 20 schnelle 5-Zutaten-Gerichte



[Pizzarolls](#) © Andrea Köhlberger | Cook and bake with Andrea

### Süße Fünfer

#### Schwarzwälder-Kirsch-Eis

Eis machen ist schwer und aufwendig? Von wegen. Aus Sahne, Kondensmilch und Schokocookies lässt sich ratzfatz eine cremige Basis mit etwas Knusper zaubern. Für die fruchtige Note noch ein schnelles Sauerkirschkompott und schon hast du Eis wie aus der Eisdiele deines Vertrauens. [Zum Rezept](#)



[Schwarzwälder-Kirsch-Eis](#) © Sarah Renziehausen | feiertäglich

#### Aprikosen-Crumble

Marsha bringt es auf den Punkt: "Eine Mischung aus zart und weich, zuckrig und leicht knusprig." Genauso muss ein Crumble sein und genauso ist Marshas Aprikosen-Crumble. [Zum Rezept](#)



## Flott gekocht: 20 schnelle 5-Zutaten-Gerichte



Aprikosen-Crumble © Marsha Silenzi | Eine Prise Lecker

### Milchreis

Ein guter Milchreis braucht nicht viel. Eine ordentliche Portion Reis und Milch, Zucker, vielleicht etwas Vanille und in jedem Fall die obligatorische Prise Salz. Denn erst die rundet deinen süßen Milchreis erst vollständig ab. Mach dich schon mal bereit für eine Reise zurück in deine Kindertage. [Zum Rezept](#)



Milchreis © Saskia van Deelen | Dee's Küche

### Mikado-Schoko-Eis

Auch Maja reist mit ihrem Rezept in der Zeit zurück und schwelgt in Erinnerungen an ihre Kindergeburtstage. Denn was durfte da nicht fehlen? Knusprige, mit Schokolade umhüllte Mikado-Sticks. Statt sie pur zu genießen, zerkleinert Maja die großen Sticks in Mini-Sticks und gibt sie als Knuspereinlage in cremiges Eis. [Zum Rezept](#)

## Flott gekocht: 20 schnelle 5-Zutaten-Gerichte



Mikado-Schoko-Eis © Maja Nett | Moey's kitchen

### Energyballs mit Mandeln und Kirschen

Lass die Kekstüte bei der nächsten Heißhungerattacke zu und schnapp dir lieber ein schnell gemachtes Kügelchen vollgepackt mit Energie. Dank Banane, getrockneten Kirschen, Mandeln, Hafer und Chiasamen sorgen die Bällchen nicht nur für einen länger anhaltenden Energieschub, du sparst im Vergleich zum Schokocookie auch noch beim Zucker. [Zum Rezept](#)



Energyballs © Saskia in der Au | Foodlikers

### Wassermelonen-Pizza mit Oliven Feta

Zum Schluss noch ein Hybrid aus Süß und Herzhaft. Man nehme eine Wassermelone, schneide sie in Scheiben und belege sie mit Feta, Oliven, Balsamico und Minze. Und zack die Bohne hältst du die erfrischendste Pizza aller Zeiten in der Hand. [Zum Rezept](#)

## Flott gekocht: 20 schnelle 5-Zutaten-Gerichte



Wassermelonen-Pizza