



Sebastian Maas

GAR ES OHNE BARES!

DAS KREATIVE KOCHBUCH
FÜR ALLE MIT KLEINEM GELDBEUTEL
UND WENIG ZEIT



PENGUIN VERLAG

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

3. Auflage

Copyright © 2022 by Penguin Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
und SPIEGEL-Verlag Rudolf Augstein GmbH, Hamburg,
Ericusspitze 1, 20457 Hamburg
Autorenfotos: © Christian Kerber
Rezeptfotos: © Sebastian Maas
Umschlaggestaltung: total italic / Thierry Wijnberg
Umschlagabbildung: © Christian Kerber
Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München
Druck und Bindung: Pixartprinting, Lavis
Printed in Italy
ISBN 978-3-328-10885-6
www.penguin-verlag.de

*Für Isi, die mein allergrößter Fan ist,
mich jeden Tag anfeuert und mir
die Kraft gibt, Neues auszuprobieren.*

*Für Mor, die mir kurz vor meinem 18. Geburtstag zeigte,
wie man eine Mehlschwitze macht – weil »Männer, die
nicht selbst kochen können, peinlich sind«.*

*Und unbekannterweise für Jamie,
der mich immer wieder daran erinnert hat,
wie viel Spaß Kochen bringt.*

Ohne euch hätte ich es nicht gemacht.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort **11**

- 19 Anfang des Monats –
Gerichte für drei bis zwei Euro**
- 21** Wraps mit gegrillten Pfirsichen, Halloumi und Kartoffelchips
- 27** Erdnussbutter-Knoblauch-Nudeln
- 34** Ofenkartoffel mit Grünkohl und Kokosmilch
- 40** Gegrillte Käse-Sandwiches mit Schalotten, Jalapeños und Blitz-Tomatensuppe
- 45** Chili-Bohnenpfanne mit Süßkartoffel-Würfeln
- 50** Gute Ramen-Bedingungen: Die einfachste japanische Nudelsuppe mit Angeber-Ei und marinierten Pilzen
- 58** Spartipp: Wie man richtig einkauft

- 65 Mitte des Monats –
Gerichte für zwei bis einen Euro**
- 67** Gerösteter Kurkuma-Blumenkohl und Rote Bete aus dem Ofen
- 74** Gamja Jorim: Koreanische Kartoffeln mit Sesam, Honig und Knoblauch
- 80** Idiotensichere Sommer-Aubergine mit goldenem Reis und gerösteten Kernen

- 89** Bloß nichts wegwerfen!
Pasta mit Pesto aus Möhrengrün
 - 95** Süßer Apfel-Grieß-Auflauf
 - 101** Knuspriger Tofu und südostasiatischer Gurkensalat
 - 107** Cremiges Dal Tadka aus roten Linsen mit selbst gebackenem Naan-Brot
 - 116** Kartoffel-Lauch-Suppe mit Zitrone und Nüssen
 - 121** Okonomiyaki – herzhafte japanische Pfannkuchen mit viel Gemüse
 - 126** Undercover-Schnitzel aus Sellerie mit Erbsenstampf
 - 132** Zucchini-Käse-Nuggets für alle, die keine Zucchini mögen
 - 138** Spartipp: Das Abc der Lagerung
-
- 147 Ende des Monats –
Gerichte für unter einem Euro**
- 149** Mammmmma mmmmia: Italienische Gnocchi
 - 156** Gequetschte TikTok-Kartoffeln mit Knoblauchöl und Zitronendip
 - 164** Selbst gemachte chinesische Scheren nudeln
 - 170** Freiheits-Focaccia mit Tomaten und Oliven
 - 177** Langschläfer-Pasta mit Wodkasoße
 - 182** Schneller Umami-Bratreis mit Gemüse
 - 187** Fünfmal übernachtende Haferflocken

192 Spartipp: Welches Küchenzubehör brauche ich wirklich?

197 Besondere Anlässe, Dates und Feiertage

199 Festtagsessen für zwei Euro – so edel kann Rosenkohl sein

205 Warmer Wintersalat mit Knallerbsen, Spekulatius und Clementinen

213 Osterfrühstück zum Eierverstecken: Göttliche Shakshuka

219 Parathas: Gefüllte indische Fladenbrote aus der Pfanne

227 Scarlett-Johansson-Pasta für Frühlingsgefühle und Dates

234 Anmerkungen



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich habe schon viel Mist in meinem Leben gegessen. In meiner Erinnerung gibt es zu viele Sonntagnachmittage, die ich verkater in meiner Studentenbude vor dem Fernseher verbrachte. Dort goss ein aufgedrehter britischer Fernsehkoch literweise Olivenöl auf einen nobel ausschmeckenden Salat, während ich im Wasserbad aufgewärmte Hackbällchen und Jägersoße in mich reinschob – und mir wünschte, es wäre etwas Leckereres. Das, was er da im Fernsehen kochte, konnte ich mir einfach nicht leisten. Dachte ich zumindest. Denn was mir fehlte, war nicht bloß das Geld. Mir fehlten die Ideen und der Mut, wie ich es leicht abgewandelt doch ausprobieren könnte.

Armut ist mehr als ein wirtschaftlicher Zustand. Armut bedeutet Enge. Sie ist ein Gefühl, das dich umklammert und in jeder Faser deines Körpers spüren lässt, nicht gut genug zu sein und festzuhalten. Alle Generationen sind von ihr betroffen, junge Menschen jedoch besonders. Zum ersten Mal seit der Nachkriegsgeschichte werden sie einen niedrigeren Lebensstandard haben als ihre Eltern.¹ Armut ist fast nie die Schuld der armen Person. Das System macht es ihnen allerdings nicht leicht, etwas zurückzulegen:

- Zum Beispiel, weil Berufseinsteiger:innen in Krisenzeiten zuerst entlassen werden.
- Oder, weil gerade mal 11 Prozent der Studierenden heute noch BAföG bekommen. Zur Einführung vor 50 Jahren war es fast die Hälfte aller Studierenden.²
- Weil Menschen, die 2021 eine duale Ausbildung begonnen haben, im schlimmsten Fall mit gerade mal 550 Euro vergütet wurden.³
- Und, weil zwischen unbezahlten Pflicht-Praktika, 450-Euro-Jobs, Hartz IV, kleiner Rente und stetig steigenden Mieten⁴ niemand große Sprünge machen kann. Die Lebenshaltungskosten steigen, während Löhne, Vergütungen und staatliche Hilfen nicht hinterherkommen.

Für mich kamen erst nach der Uni und einem mager vergüteten Volontariat überhaupt die finanziellen Möglichkeiten hinzu, etwas auszuprobieren. Mein erstes »richtiges« Gehalt bekam ich kurz vor meinem 30. Geburtstag. Stark geändert hat sich meine Lebensweise seither nicht: Ich habe keine Kinder, wohne in einer (schönen, aber gemieteten) Zweizimmerwohnung und teile mir gemeinsam mit meiner Frau ein bald 25 Jahre altes Auto. Aber die Angst vorm leeren Konto am Monatsende ist weg. Und das ist ein Segen.

Denn erst als der wirtschaftliche Druck und die Sorge um den Kontostand am Monatsende geringer geworden sind, habe ich angefangen, in der Küche zu experimentieren und Kochen als Hobby zu begreifen. Und dabei bemerkt: Leckere und raffinierte Gerichte müssen nicht viel Geld kosten. Was hätte ich dafür gegeben, das früher

zu wissen! Leider ist die Welt eine andere, wenn man kein Geld hat. Mal eine unbekannte Zutat einzukaufen und auszuprobieren, steht dann verständlicherweise nicht oben auf der Prioritätenliste.

Dabei kann man durch besser geplante Einkäufe und selbst gekochtes Essen nicht nur Geld sparen. Kochen ist für mich auch ein Quell des Selbstbewusstseins geworden, eine Ablenkung vom manchmal grauen Alltag und ein Weg, meiner Familie und Freund:innen eine Freude zu machen.

Dass ich bei all der Liebe fürs Kochen eines Tages mal ein Kochbuch schreiben würde? Hätte ich mir bis vor Kurzem nicht vorstellen können. Auch, weil der SPIEGEL eine großartige Kantine hat und mir oft die Arbeit abnahm. Doch dann kam Corona. Während ich diese Zeilen tippe, bricht für mich der 20. Monat im Homeoffice an. In dieser Zeit habe ich mir hier in Hamburg selbst Gerichte überlegt, zusammengesucht und angepasst, sodass man sie mit Zutaten aus dem Discounter kochen kann. Rezepte, die Anfängerinnen und Anfängern Lust aufs Kochen machen und alten Hasen in der Küche frische Impulse liefern.

Das Ergebnis dieser Arbeit hältst du nun in den Händen. Es ist eine Sammlung von brandneuen und bereits in meiner SPIEGEL-Kolumne »Kochen ohne Kohle« veröffentlichten Rezepten, Tipps und Tricks. Weil ich das große Glück habe, viel Post von aufmerksamen und kreativen Leserinnen und Lesern zu bekommen, sind zuvor erschienene Rezepte für dieses Buch teilweise überarbeitet, verfeinert oder ergänzt worden.

Bei der Kolumne habe ich mir zwei Regeln auferlegt: Ich darf keine teuren Spezialgeräte nutzen, und eine Portion darf nie mehr kosten als ein Mensa-Essen. Die teuersten Gerichte am Anfang des Buches liegen daher bei maximal 3 Euro pro Kopf. Nach hinten hin werden sie dann immer günstiger, um auch Ideen für das Monatsende zu bieten.

Neben den Rezepten findest du in diesem Buch Spartipps, die dir zeigen, wie man mehr aus Resten herausholen, smarter einkaufen oder unnötigen (teuren) Abfall vermeiden kann. Keiner dieser Tipps wird systematisch bedingte Armut beenden, weil die Schuld dafür nicht beim Einzelnen liegt. Aber die Ideen können vielleicht dabei helfen, den Druck etwas zu verringern und das Leben mehr genießen zu können.

Anders als in manch anderen Kochbüchern gibt es zu jedem Rezept eine Geschichte oder Gedanken von mir. Das ist vielleicht erst einmal unpraktisch beim Kochen, bietet aber (hoffentlich) den fehlenden Kontext, *warum* man etwas so macht und wie man es an den eigenen Geschmack anpassen kann. Notfalls kannst du meine ausufernden Erzählungen aber auch Kindern zum Einschlafen vorlesen oder damit ein paar Minuten im Bad überbrücken, falls du dein Handy vergessen hast.

Was mir noch wichtig ist: Viele Gerichte in diesem Buch stammen aus anderen kulinarischen Traditionen, zum Beispiel aus Indien, Israel und Thailand. »Authentisch« sind die Rezepte nicht. Erstens, weil ich sie an den schmalen finanziellen Rahmen der Kolumne und das Angebot deutscher Discounter angepasst habe. Und

zweitens, weil ich eine Kartoffel bin, die mit Bratensoße in der Schnabeltasse groß wurde. Sieh meine Rezepte gern als Inspiration, andere Kochtraditionen kennenzulernen. Wenn du mehr über eine andere Küche erfahren möchtest, frag lieber jemanden, der damit aufgewachsen ist. Ich bin sicher, die Person freut sich über dein Interesse (oder noch mehr, wenn du ihr Kochbuch kaufst).

Zuletzt noch ein Hinweis: Wo es geht, verzichte ich in meinen Rezepten auf Fleisch und Tierprodukte. Selbst Billigfleisch ist im Vergleich zu anderen Zutaten oft sehr teuer – für das eigene Portemonnaie und für die Umwelt. Ich möchte aber niemandem vorschreiben, wie er oder sie zu leben hat, darum finden sich gelegentlich auch Hinweise, wann und wie man ein Rezept mit Fleisch ergänzen könnte. Im Nachhinein betrachtet wünschte ich für mich selbst, schon früher all die großartigen, frischen Lebensmittel und ihre Zubereitung ausprobiert zu haben, die uns neben Hühnerbrust und Kochschinken zur Verfügung stehen.

Ich hätte mir viele Konservierungsstoffe, Pfunde und auch Geld sparen können, wenn ich besser geplant, gekocht und gewirtschaftet hätte. Vielleicht hilft dir mein Buch dabei. Und selbst wenn du nicht sparen musst: Vielleicht findest du einfach ein paar leckere Rezepte, die dich satt und glücklich machen. Ich würde mich freuen!

Dein Sebastian Maas

Wie die Preise in diesem Buch berechnet sind

Als Kosten eines Gerichts gebe ich nur an, was die verbrauchten Zutaten gekostet haben. Der Anschaffungspreis kann also zunächst etwas höher sein, denn um 100 Gramm Mehl in einem Rezept zu verkochen, muss man in den meisten Fällen logischerweise erst mal ein Kilo kaufen. Ich habe in allen Fällen runtergerechnet, was die verbrauchte Menge prozentual vom Gesamtpreis kostete. Damit die Reste der Einkäufe nicht im Müll landen, finden viele Zutaten in mehreren Rezepten Anwendung oder lassen sich lange lagern.

Für alle Gerichte habe ich in Hamburg eingekauft, fast ausschließlich bei drei bekannten Discounterketten. Die Preise können trotzdem von den Angaben im Buch abweichen – zum Beispiel, weil Gemüsepreise saisonal schwanken und selbst Supermärkte derselben Kette unterschiedliche Preise und Werbeangebote bereithalten.



**ANFANG DES
MONATS –
GERICHTE
FÜR DREI BIS
ZWEI EURO**