

ICH LIEBE RESTE

EIN HOCH AUF DIE NACHTRUHE! Viele Gerichte schmecken nach einer Nacht im Kühlschrank einfach besser. Aber eine übrige Portion Pasta oder Eintopf verschwindet meistens direkt, wenn z. B. ein Teenager auf der Suche nach Snacks ist. Dann muss ich oft etwas Neues aus kleinsten Resten erfinden. Nicht, dass ich etwas dagegen hätte. Kleine Reste sind die Grundlage praktisch all meiner Mittagessen und inspirieren mich oft dazu, etwas Neues zu kreieren.

Ich hebe alles auf! Sogar ein paar Esslöffel Reis, trockenes Brot und den kleinsten Rest Käse. Oft werden genau diese Reste zum gewissen Extra bei meinem Mittagessen. Altes Brot wird zu knusprigen Croutons in Suppen und Salaten. Aus dem Käse kann Pesto werden und der Reis mit etwas Mais und einem Ei zu einem kleinen Puffer.

Meine leckersten Mittagessen entstehen meistens am Donnerstag. Dann habe ich ein kleines Buffet aus Resten in einem ansonsten leeren Kühlschrank, die ich zusammenstellen kann. Genauso läuft es: Ich stelle Schüsseln und Schalen hin und nehme, was zusammenpasst, verbinde es mit etwas Zusätzlichem, das sich schnell zubereiten lässt. Wenn man viele unterschiedliche Dinge hat, dann kann es helfen, wenn man die durch einen Geschmack verbindet. Sagen wir, es sind Reis, Avocado und schwarze Bohnen – das alles passt gut zu Chili, Koriander, Kreuzkümmel und Limette. Diese Aromen halten sozusagen das Gericht zusammen. Das Mittagessen wird ein bisschen mexikanisch und deutlich interessanter als einfach nur Reis mit schwarzen Bohnen und Avocado.

Ich achte normalerweise darauf, am Abend immer schon etwas mehr zuzubereiten. Der Trick ist, es VOR dem Servieren beiseitezulegen. Das verhilft mir schon lange dazu, dass ein halbes Mittagessen immer schon fertig ist.

Tomatensuppe mit Mac-and-Cheese-Topping

Diese Suppe ist ein Favorit bei mir zu Hause. Nicht nur, weil man sie warm und kalt essen kann, sondern auch, weil sie aus mindestens drei Zutaten bestehen sollte, die sonst schnell weggeworfen werden: trockenem Brot, den Nudeln von gestern und diesen Käseresten, mit denen man sonst nicht viel anfangen kann (S. 28). Man kann ganz einfach auch etwas mehr zubereiten, und weil man sie ohne Nudeln auch kalt essen kann, ist sie ideal für zwei Tage hintereinander.

2 PORTIONEN

Oliveöl zum Braten und zum Servieren

1 Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400g)

2 TL Gemüsebrühe

1 Prise Chiliflocken

1 Scheibe trockenes helles Brot

½ EL Essig oder Zitronensaft

Salz und schwarzer Pfeffer

Für das Topping

1 EL geriebener Käse pro Portion

1 EL gekochte Nudeln pro Portion

Während die Suppe kocht, den geriebenen Käse gleichmäßig in einer kalten Pfanne verteilen und die Nudeln darübergeben, dann die Pfanne erhitzen. Ohne zu rühren anbraten, bis der Käse geschmolzen ist, Farbe bekommen hat und die Nudeln darin kleben. Das dauert ca. 3–4 Minuten bei relativ hoher Hitze. Die Nudeln aus der Pfanne heben und in Stücke teilen.

Die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab pürieren. Mit Essig oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mac-and-Cheese-Stücke darauflegen und vor dem Servieren Oliveöl darübergießen.

SO GEHT'S

In einem Topf 2 EL Oliveöl erhitzen.

Die Zwiebel und den Knoblauch grob hacken. Die Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig werden lassen, das dauert ca. 2 Minuten. Tomaten, 200 ml Wasser, Brühe und Chiliflocken hinzugeben und aufkochen.

Das Brot in große Stücke teilen und in die Suppe geben. Zugedeckt mindestens 5 Minuten kochen lassen oder bis zu 15 Minuten, je nachdem, was zur Mittagspause passt.

VARIANTEN

- » An warmen Sommertagen wie eine Gazpacho mit Eiswürfeln servieren.
- » Als Topping Brotstückchen mit Käse anbraten.
- » Kräuter, die gut dazu passen, sind Oregano, Basilikum, Petersilie, Minze und Thymian.



SCHLAPPES GEMÜSE

Fast jeder hat irgendein einsames, vergessenes Gemüse im Kühlschrank liegen. Rote Bete, die übrig geblieben ist, weil man laut Rezept nur vier brauchte, Sie aber fünf hatten. Oder die Karotte, die aus der Tüte gerutscht und jetzt schon bedenklich schlapp ist. Aber solange das Gemüse nicht faul ist, ist der Geschmack immer noch in Ordnung, auch wenn etwas Spannung fehlt. Manchmal kann man es wieder in Schwung bringen: Spargel, Karotten, Salat – das meiste erholt sich in einem eiskalten Bad. Tomaten, deren Schale schon an Rosinen erinnert, sind perfekt zum Braten, für den Ofen oder eine Tomatensauce. Und ganz allgemein erwecken alle Gemüsesorten in einer Suppe zu neuem Leben.

MIX AND SAVE

Hacken, braten oder rösten, backen oder kochen und dann zusammenmischen: Das ist mein bester Tipp für schlappes Gemüse. Das kann man mit fast allen Gemüsearten machen, und heraus kommt ein Dip, den man unter die Pasta mischen oder dünn auf Toast, eine Quesadilla oder einen Pizzateig streichen kann. Solche Dips passen auch gut als cremiges Highlight in einen Salat oder ganz einfach zu einem Stück Fleisch. Auf Seite 74/75 finden Sie Würzmittel, die ein Dip aufpeppen können. Als Faustregel verleihen Nüsse Textur, Käse sorgen für Salz, Kräuter geben Geschmack, und Zitrone und Essig steuern Säure bei. Ein paar meiner Lieblingsdips stehen auf Seite 133.



CHIPS ZUM MITTAGESSEN

Wenn Sie einen Gemüsehobel haben, empfehle ich, aus schlappem Wurzelgemüse (Pastinaken, Karotten, Beten) und (Süß-) Kartoffeln Chips zu machen. Meist hat man es ja nur mit einem Gemüsestück auf einmal zu tun, dann geht es schnell. Ich brauche ca. 5 Minuten, um Chips aus Roter Bete zu machen: die Bete dünn hobeln, in einer Pfanne so viel Öl erhitzen, dass der Boden bedeckt ist, die dünnen Scheiben hineinlegen und auf beiden Seiten frittieren, bis die Kanten sich kräuseln. Auf Küchenpapier legen und salzen. Das ist ein leckeres und knuspriges Extra im Salat oder ein Topping für eine Suppe. Oder essen Sie die Chips einfach so mit ein bisschen Käse darauf.

GEMÜSEPUFFER ALS RESTERETTER

Denken Sie daran, je kleiner die Stücke, umso kürzer die Garzeit. Gemüsehobel oder -reibe sind die Lösung. Schlappes Gemüse zu reiben und es zum Beispiel mit Ei und Reis- oder Brotresten zu mischen, ist eine Abkürzung zu ultraleckeren Gemüsepuffern. Ich halte mich hier an die Devise »alles Gute kann vermisch werden«.





Gnocchi mit Rote-Bete-Pesto

Von außen sehen Rote-Bete-Knollen immer etwas trist aus, und wenn sie weich werden, umso mehr. Aber tatsächlich sind sie fast unbegrenzt haltbar, solange sie nicht zu feucht aufbewahrt werden und faulen. Manchmal finde ich, dass Rote Bete einen zu erdigen Geschmack hat. Der Trick ist dann, sowohl Salz also auch Säure zuzugeben. Etwas, das beides enthält und dazu auch noch den Geschmacksträger Fett, ist Parmesan. Wieso also nicht ein Pesto aus dieser Roten Bete machen? Je kleiner die Stücke sind, umso schneller sind sie gar.

1 PORTION

1 mittelgroße Rote-Bete-Knolle
1 Knoblauchzehe
100g frische Gnocchi
40g geriebener Parmesan
35g Mandeln
2-3 EL Olivenöl
Salz und schwarzer Pfeffer

SO GEHT'S

Ca. 250 ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, 1 TL Salz dazugeben.

Die Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit der geschälten Knoblauchzehe kochen lassen, bis beides weich ist, das dauert ca. 5 Minuten.

In einem anderen Topf Wasser und Salz für die Gnocchi aufkochen.

Die Rote-Bete-Würfel und den Knoblauch in eine Schüssel legen, in der man gut mischen kann. Dann Parmesan, Mandeln und Olivenöl dazugeben und alles zu einer Creme verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gnocchi nach Packungsangabe kochen und dann mit dem Pesto vermischen. Gerne noch ein paar zusätzliche Mandeln zum Knabbern daraufstreuen.

VARIANTEN

- » Haselnüsse oder Cashewkerne anstatt Mandeln.
- » Feta anstatt Parmesan.

Blumenkohlreis mit Halloumi und Paprika

Ich weiß nicht, wer die Idee für Blumenkohlreis hatte, aber es war ein Geniestreich. Einmal, weil selbst der schlimmste Blumenkohlskeptiker ihm nicht widerstehen kann, und dann, weil er schnell zuzubereiten ist und eine geschickte Art, einen Blumenkohl, der schon weich wird, zu verarbeiten. Ich liebe es, wenn mein Halloumi knusprig braun ist, daher zerbreche ich ihn in viele kleine Stücke. Für das gewisse Extra bei diesem ansonsten so milden Gericht gebe ich ein Kräuteröl mit ein bisschen Jalapeño dazu.

1 PORTION

¼ Blumenkohlkopf
(oder was Sie eben haben)
½ Halloumi
½ rote Paprika
1-2 EL Kräuteröl (S. 82)
Salz und schwarzer Pfeffer

Den Salat mit Blumenkohl, Paprika, Halloumi und Kräuteröl anrichten.
Nach Geschmack salzen und pfeffern.

VARIANTEN

» Tomate anstatt Paprika.
» Pesto anstatt Kräuteröl.

SO GEHT'S

In einem Topf 1 Liter Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Den Blumenkohl reiben und ins kochende Wasser geben. Von der Herdplatte ziehen und nach 1 Minute in ein Sieb abschütten.

Eine kleine Pfanne erhitzen. Wenn Sie eine beschichtete Pfanne verwenden, brauchen Sie kein Fett. Den Halloumi etwas abtrocknen, in Stücke brechen und in die Pfanne geben. Anbraten, bis er rundum goldbraun ist.

ZEITSPAR-TIPP

*Nicht zur Resteverwertung, aber praktisch:
Einige Bio-Marken haben geriebenen
Blumenkohl tiefgefroren im Programm.*



Kartoffeln von gestern mit Feta und Tomate

Es ist immer eine gute Idee, ein paar Kartoffeln mehr zu kochen, wenn Sie Abendessen machen. Besonders, wenn Sie am nächsten Tag zum Mittagessen ein bisschen Comfort Food brauchen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Feta und Kartoffeln, die im Backofen schön braun geworden sind, das meiste Elend kompensieren können. Das Gericht braucht allerdings etwas Zeit, auch wenn der Aufwand ansonsten minimal ist. Schalten Sie also den Backofen 1 Stunde vor dem Mittagessen an.

1 PORTION

2-3 gekochte Kartoffeln (je nach Größe)
2 EL Olivenöl
1 Handvoll Cocktailtomaten
1 EL gehackter, frischer Oregano
oder ½ TL getrockneter Oregano
½ Feta (ca. 75-100 g)
Salz und schwarzer Pfeffer

SO GEHT'S

Eine Stunde vor dem Mittagessen: Den Backofen auf 225 °C vorheizen. Die gekochten Kartoffeln in der Mitte durchbrechen, sodass sie eine unregelmäßige und weiche Oberfläche haben. In eine Auflaufform mit Olivenöl geben und die Kartoffeln darin wälzen, bis sie überall Öl abbekommen haben.

Die Tomaten klein schneiden und zu den Kartoffeln in die Form geben. Salzen, pfeffern und mit Oregano würzen. Für 30 Minuten in den Ofen stellen.

Nach 30 Minuten herausnehmen und den Feta darüberbröseln, dann wieder in den Ofen stellen.

Die Kartoffeln noch ca. 15 Minuten im Ofen lassen. Alles sollte Farbe angenommen haben und knusprig sein.

FREITAGSLECKEREI

EIN GEMÜTLICHES GLAS SEKT

Wenn wir schon beim Thema Gemütlichkeit sind, würde ich empfehlen, den Sekt nicht nur für Tage mit hohen Absätzen und Krawatten zu reservieren. In gemütlichen Hosen und Stricksocken schmeckt er genauso gut. Und denken Sie daran: Geteilter Genuss ist doppelter Genuss!



Reisnudeln mit der Königin der Saucen

Dieses Rezept war einer meiner ersten Blogbeiträge. Die Sauce ist bei mir zu Hause ein Alleskönner. Mit Nudeln, irgendeinem Gemüse und Nüssen gehört sie zu dem Leckersten überhaupt. Sie ist salzig, süß, üppig, säuerlich, klebrig und einfach nur wunderbar. Bereiten Sie die doppelte Menge zu und heben Sie sie im Kühlschrank auf. Sie wird locker in einer Woche aufgebraucht.

1 PORTION

100g Reisnudeln

70g Cashewkerne

6 Zuckerschoten

2-3 EL Königin der Saucen (S. 83)

1 Frühlingszwiebel, gehackt

1 EL gehackter Koriander

SO GEHT'S

Die Nudeln nach Packungsangabe kochen.

Während die Nudeln kochen, in einer Pfanne die Cashewkerne leicht rösten. Ca. 2 Minuten reichen.

Die fertigen Nudeln mit einer Zange in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie nicht zusammenkleben. Das Kochwasser nicht weggießen.

Die Zuckerschoten 1 Minute im Nudelwasser kochen und in ein Sieb abgießen. Längs in Streifen schneiden.

2-3 EL der Königin der Saucen in der Pfanne erhitzen und die Nudeln, Nüsse und Zuckerschoten darin wenden. Ordentlich rühren, damit alles mit Sauce bedeckt ist.

Die Nudeln in eine Schüssel geben und Frühlingszwiebel und Koriander darüberstreuen.

VARIANTE

Die Cashewkerne durch Erdnüsse oder Edamame ersetzen.

REZEPTREGISTER

A

Americano (Drink) 109

B

Backofenfrittata mit Brot und Brokkoli 24

Belugalinsen mit Spargel
und pochiertem Ei 125

Blumenkohlreis mit Halloumi
und Paprika 42

Brownies mit brauner Butter 107

Bunter Salat mit Kreuzkümmeldressing 99

C

Caesar Salad mit Falafel 76

Cannellinidip 133

Chiliöl 82

D/E

Das einzige Pastagericht, das ich brauche 79

Express-Pasta mit Ajvarsauce und Feta 67

F

Falafelburger mit Tahin-Sauce 89

Fertigsuppe mit Käsecroûtons 61

Feta in knuspriger Semmelbröselkruste
mit Avocado-Gurken-Salat 120

Fladenbrotpizza mit Muhammara 101

Fridas Brot 105

G

Gebratene Gnocchi mit Schwarzkohl,
Parmesan und Haselnüssen 65

Geröstete Karotten mit Hummus 137

Gin Tonic mit Gurke
und Pfeffer (Drink) 109

Gnocchi mit Rote-Bete-Pesto 41

H

Helenas Süßkartoffelgnocchi
mit schaumiger Käsesauce 96

Huhn in Harissa-Joghurt-Sauce mit Gurke
und Minze 119

K/L

Kartoffeln von gestern
mit Feta und Tomate 49

Kartoffel-Zwiebel-Suppe
mit Wurstresten 56

Käserestepasta mit Zucchini 53

Kein gewöhnliches Sandwich 131

Kimchitoast 72

Kohlomelett mit Tonkatsu-Sauce 87

Kokosreis mit Huhn und Avocado 16

Königin der Saucen 83

Kräuteröl 82

Kürbissuppe 95

Leichter Spritzer (Drink) 109

M

Maispuffer mit Avocado und Tomate 20

Maissuppe mit Jalapeños 55

O/P

Omelettwrap mit scharfer Wurst 127

Pasta mit Karottenpesto 44

Perlcouscous mit scharfen Tomaten
und Joghurt 112

R

Reisnudeln mit der Königin der Saucen 91

Reispuffer mit Tonkatsu-Sauce
und Kohlsalat 12

Risoni-Grünkohl-Salat mit Semmelbröseln 27

S

- Salat mit Fladenbrot, Hirtenkäse und Granatapfel 117
- Salat mit Gelber Bete, Nektarine und Mozzarella 51
- Salsa verde 83
- Scharfer Thunfisch auf die Hand 139
- Schummelminestrone
 - mit gerettetem Parmesanrand 34
- Schummelramen mit Huhn und Chiliöl 2
- Schwarze-Bohnen-Tapenade 133
- Schwarzkohlsalat mit Ei, Roggencroûtons und Dill 23
- Sobanudeln mit Brokkoli und Ei
 - mit »Sauceneffekt« 129
- Suppe mit Fertigravioli 68
- Süßkartoffeldip 133
- Süßkartoffelnudeln mit pochiertem Ei und Chiliöl 84
- Süßkartoffelsuppe mit rotem Curry 71

T/U

- Tahin-Sauce 83
- Thunfisch-Quesadilla 33
- Toast mit gebratenem Halloumi und Paprikasauce 134
- Tomatensalat mit Burrata 114
- Tomatensuppe
 - mit Mac-and-Cheese-Topping 36
- Tonkatsu-Sauce 82
- Tortilla mit Tomaten-Kapern-Salat 81
- Überbackene Kartoffel mit Mais und Jalapeños 15

W

- Weiß-Bohnen-Suppe
 - mit Parmesanchips 103

Z

- Zucchini-Bohnen-Puffer
 - mit Tomatensauce 31

DANKE!

Wie viele Menschen braucht es, damit ein Kochbuch entsteht? Eine Familie, die unterstützt, Freunde, die ermuntern, und einen Verlag, der an die Idee glaubt. Ihr alle wisst, dass ich euch meine, und ich bin dankbar für eure Unterstützung.

Ein besonderer Dank an diejenigen, die daran mitgearbeitet haben, dieses Buch Wirklichkeit werden zu lassen. Frida für all die schönen Momente in der Bäckerei, wo wir für unsere Nachbarn gekocht und Ideen ausgetauscht haben. Helena und Josefin von *instead_of_laundry* für all die hübsche Keramik, die mich zu neuen Gerichten inspiriert hat. Helena, meine Pasta-Mentorin, weil du mir die Ruhe und Zufriedenheit beim Kneten, Ausrollen und Erschaffen von Pasta-Magie gezeigt hast. Ulrika für magische Tage im Fotostudio, in dem meine einfachen Mittagessen vor deiner Linse zu Gold wurden. Helena, weil du verstanden hast, was ich mit dem Buch sagen will. Mit fröhlichen Einwänden und einem kritischen Auge hast du dafür gesorgt, dass ich meiner Linie treu bleibe. Emilie für dein gutes Ohr und weil du dem Endergebnis so viel Kreativität, Form und Stil gegeben hast. Ordfront, weil ihr daran geglaubt habt, dass aus meinem Blog ein Buch werden kann.