

Das große Schnelle Küche Kochbuch

Die besten Blitzrezepte aus der schnellen Küche.
Perfekt für Berufstätige und die ganze Familie! Inkl.
Ratgeber, Nährwertangaben und Ernährungsplan

Lust auf mehr?

Dieses Kochbuch ist nur der Anfang! Entdecken Sie viele weitere meiner
Kochbücher auf Pinterest. Dort finden Sie alle meine bisherigen Werke.
Folgen Sie mir, um keine Neuerscheinung zu verpassen!

Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren:

www.bit.ly/LisaAckermann

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Schnelle Küche	9
Eine gute Planung ist die halbe Miete!	10
Ab in den Supermarkt!	10
Clevere Zutatenauswahl	10
Die besten Zeitsparer für die schnelle Küche	11
4 top Hacks für die schnelle Küche	14
Transportbehälter	15
Schnell, gesund & richtig lecker!	18
Kochspaß mit der schnellen Küche – Step by Step	18
Diese 8 Zutaten sollten immer vorrätig sein	20
5-Zutaten-Küche – unkompliziert, richtig schnell & so lecker!	25
Gesunde schnelle Küche – 365 Tage im Jahr	26
Hinweis zu den Rezepten	31
Nährwertangaben und Abkürzungen	32
Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:	32
Frühstück – Flott & gesund in den Tag	33
1. Sweet-Chocolat-Granola	33
2. Good-Morning-Smoothie	34
3. Power-Shake mit Ananas	34
4. Banana-Shake für Eilige	35
5. Griechisches Frühstücks-Omelett	35
6. Pflaumen-Zimt-Bällchen	36
7. Himbeer-Kakao-Kugeln	37
8. Power-Frühstücks-Brot	38
9. Rohkost-Stifte mit selbstgemachtem Zitronen-Hummus	39
10. Sellerie-Stifte mit Joghurt-Zitronen-Dip	40
11. Herzhaftes Gurken-Roastbeef-Sandwich	41

12. Sweet-Breakfast-Pancakes	42
13. Frühstück-Pfannkuchen mit Pflaumenkompott	43
14. Ballaststoffreiches Granatapfel-Porridge	44
15. Matcha-Bananen-Bowl.....	45
16. Zimt-Bananen-Porridge	46
17. Heidelbeer-Porridge	47
18. Apfel-Porridge.....	48
19. Mango-Quark-Bowl	49
20. Grazer Kirsch-Schmarrn	50
Vorspeisen & Salate – Schnell, frisch & richtig lecker!.....	51
21. Schweizer Apfel-Wurst-Salat.....	51
22. Klassischer Grüner-Salat	52
23. Möhren-Petersilien-Salat mit Honig-Dressing.....	52
24. Mediterraner Knoblauch-Tomaten-Salat	53
25. Rucola-Tomaten-Salat	54
26. Italienische Paprika-Bruschetta.....	55
27. Frühlingssalat	56
28. Schnelles würziges Baguette	57
29. Möhren-Zwiebel-Feldsalat mit Nüssen.....	58
30. Frischer Salat mit Garnelen „Bangkok“	59
31. Italienisches Fladenbrot.....	60
32. Fitness-Gemüse-Salat	61
33. Exotischer Mango-Salat.....	62
34. Orientalischer Gurken-Linsen Salat	63
35. Zuckerschoten-Aprikosen-Salat	64
36. Sizilianisches Carpaccio	65
37. Schnelle Garnelen-Rosmarin-Pfanne	66
38. Apfel-Schafskäse-Salat.....	67
39. Fruchtiger Waldorfsalat.....	68
40. Kichererbsen-Feta-Salat	69

41. Sommerlicher Möhren- Aprikosen-Salat	70
42. Papaya-Lachs-Minze-Tatar.....	71
43. Zucchini-Thunfisch-Röllchen	72
44. Italienische Birnen-Bruschetta.....	73
45. American-Ananas.....	74
Suppen & Eintöpfe – Schnelle Ideen „aus einem Topf“	75
46. Pikant würzige Avocado-Suppe mit Hühnchen	75
47. Cremige Knoblauch-Erbсен-Suppe.....	76
48. Spinat-Möhren-Eintopf.....	77
49. Herbstliche Schafskäse-Rote-Bete-Suppe	78
50. Italienische Tomaten-Reis-Suppe	79
51. Mediterraner Kartoffel-Eintopf.....	80
52. Frühlingshafte Erbsensuppe	81
53. Sommerliche Gurken-Suppe	82
54. Exotische Garnelen-Suppe	83
55. Französische Lauchsuppe	84
56. Erbsen-Zitronen-Suppe	85
57. Genussvoller Sommer-Eintopf	86
58. Pikante Kokos-Suppe	87
59. Herbstlicher Eintopf mit Cabanossi & Sauerkraut.....	88
60. Herbstlicher Kürbis-Kräuter Eintopf	89
Schnelles aus der vegetarischen und veganen Küche	90
61. Rahm-Pilz-Gnocchi	90
62. Grünkohl-Kürbis-Salat.....	91
63. Italienische Gemüse-Pasta	92
64. Grüne Kräuter-Fusilli	93
65. Orientalischer Kokos-Couscous	94
66. Veganer Süßkartoffel-Auflauf.....	95
67. Cremige Spinat-Nudeln mit gerösteten Pinienkernen	96
68. Sommerliche Rosenkohl-Penne.....	97

69. Griechischer Spinat-Auflauf	98
70. Mediterraner Gemüse-Auflauf.....	99
71. Tofu-Zitronen-Rosenkohl.....	100
72. Balance Zucchini-Zoodles.....	101
73. Hirse-Brokkoli-Bowl	102
74. Vegetarische Tomaten-Spinat-Fusilli	103
75. Raffinierte Zucchini mit Bulgur-Tomaten-Füllung	104
76. Würzig vegane Bohnen-Reis-Kreation	105
77. Marinierter Tofu.....	106
78. Orientalischer Karotten-Linsen-Salat.....	107
79. Würziges Zucchini-Omelett.....	108
80. Vegane Zucchini-Frühlingsuppe.....	109
Blitzgerichte – Leckerer unter 15 Minuten!.....	110
81. Gemüse-Allerlei-Suppe	110
82. Sommerlicher Melonen-Tomaten-Salat	111
83. Möhren-Frittata	112
84. Mediterranes Tomaten-Omelett	113
85. Raffinierter Grapefruit-Fenchel-Salat	114
86. Möhren-Weißkohl-Salat	115
87. Party-Lauch-Apfel-Salat	116
88. Gurken-Kaltschale	117
89. Linsen-Zucchini-Suppe	118
90. Mini-Cranberry-Apfel-Gratins mit Mandeln	119
Hauptgerichte – Schnell und lecker durch den Tag!.....	120
91. Reibeplätzchen nach westfälischer Art	120
92. Paprika-Omelette	121
93. Griechische Frittata	122
94. Paprika-Hack-Omelett	123
95. Zwiebel-Speck-Pizza	124
96. Würzige Chili-Knoblauch-Pasta	125

97. Indisches Möhren-Curry	126
98. Tomaten-Thunfisch-Spaghetti	127
99. Mozzarella-Pfanne mit Fleisch-Bällchen.....	128
100. Schnelle Oliven-Penne	129
101. Reis-Geschnetzeltes-Pfanne mit Schnittlauch	130
102. Gemüse-Steak-Pfanne.....	131
103. Ofen-Lachs im Päckchen mit fruchtiger Note & Reis	132
104. Ofen-Zander mit frischem Bohnen-Salat.....	133
105. Hackbällchen nach Orient-Style	134
106. Sommerliche Grill-Süßkartoffel	135
107. Spanisches Chili-con-Carne.....	136
108. Rahm-Medaillons mit Herbst-Gemüse	137
109. Frühlings-Risotto	138
110. Brokkoli-Lachs	139
Raffiniertes aus der 5-Zutaten-Küche	140
111. Gefüllte Käse-Taschen mit süßer Marmelade.....	140
112. Kokos-Himbeer-Quark.....	141
113. Erfrischende Joghurt-Melonen-Granita	142
114. Beliebte Zimt-Pflaumen-Tarte	143
115. Beeren-Frucht-Gummis	144
116. Bohnen-Salat mit gedämpftem Lachs	145
117. Snack-Balls.....	146
118. Paprika-Bohnen-Salat mit Schafskäse.....	147
119. Rote-Bete-Meerrettich-Salat mit Makrelen.....	148
120. Sommerlicher Melonen-Salat.....	149
121. Brombeer-Quinoa-Salat	150
122. Tomaten-Süßkartoffel-Salat	151
123. Pfirsich-Quark-Dessert	152
124. Räucherlachs-Rucola-Omelett	153
125. Roggen-Cookies mit feiner Schoko-Note.....	154

126. Baiser-Blaubeeren-Traum.....	155
127. Schoko-Kirsch-Mousse.....	156
128. Knusprig würziges Knoblauch-Putenbrustfilet	157
129. Rosmarin-Hähnchenkeulen mit Kartoffeln	158
130. Thunfisch-Salat – Asia Style	159
Schnelle Desserts & Nachspeisen – Süße Verführung	160
131. Beeren-Grütze.....	160
132. Sommerliches Himbeer-Eis.....	161
133. Brombeer-Quark-Dessert.....	161
134. Frucht-Sorbet	162
135. Sahne-Frucht-Törtchen.....	162
136. Sommerliche Melonen-Kaltschale.....	163
137. Heidelbeer-Mohn-Creme.....	163
138. Schokoladen-Creme.....	164
139. Beschwipster Kirsch-Traum	165
140. Italienisches Frucht-Ricotta-Dessert	166
141. Vanille-Rhabarber-Grütze	167
142. Fruchtiger Bananen-Quark mit Kirschen.....	168
143. Gebratener Honig-Pfirsich.....	169
144. Mini-Pfannkuchen	170
145. Honig-Birne mit Nüssen	171
146. Tri kolor Grießdessert	172
147. Cremiger Lebkuchen-Schokoladen-Milchreis	173
148. Joghurt mit Honignüssen.....	174
149. Zimt-Schokoladen-Küchlein aus der Tasse.....	175
150. Granatapfel-Dessert	176
Abschließende Worte	177
BONUS: 14 Tage Ernährungsplan.....	178
Impressum	180

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,
vielen Dank, dass Sie sich für unser neues Themenkochbuch „Die schnelle Küche“ entschieden haben.

Im modernen stressigen Alltag kann es zu einer echten Herausforderung werden, alles unter einen Hut zu bekommen: Kita, Schule, Job und Familienalltag zuhause – wo soll da noch Zeit bleiben, um frisch, vielseitig und vor allem gesund zu kochen? Doch all die Hektik und der Stress dürfen nicht dazu führen, dass Abstriche in der täglichen Ernährungsweise gemacht werden, denn schließlich braucht unser Körper eine optimale Versorgung mit Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen: Nur auf diese Weise kann er leistungsfähig, vital, konzentriert und gesund bleiben. Erfreulicherweise wollen auch immer mehr Menschen bewusst auf eine ausgewogene Ernährung im Alltag achten.

Wir wollen Ihnen in diesem Buch zeigen, dass ein knappes Zeitbudget und eine gesunde Ernährungsweise sich gegenseitig keineswegs ausschließen.

In diesem Buch erfahren Sie, was Sie genau tun müssen, um vital und energiegeladener durch den Alltag zu kommen. Auf dem Weg zur Arbeit das belegte Brötchen beim Bäcker, mittags das Essen in der Kantine, zum Feierabend geht's ins Restaurant und abends auf dem Sofa noch ein paar Süßigkeiten? Nein, eine schnelle gesunde Küche geht definitiv auch anders!

Ganz egal ob Vollzeitjob, Familienstress oder wenig Zeit zum Kochen: In diesem Buch finden Sie alles, was Sie für eine optimale Ernährung brauchen: Schnell zubereitete und geschmackvolle Rezepte – ohne viele Zutaten und ungesunde Zusätze! Einfach clever, schnell und gesund!

Gleichzeitig finden Sie auf den folgenden Seiten viele wertvolle Tipps zur Organisation, zum Meal Prep oder zum Einkauf. So sind Sie auch als Berufstätiger bestens vorbereitet.

Am Ende des Buches finden Sie noch einen **14-tägigen Ernährungsplan**, der Sie bei den ersten Schritten in die schnelle Küche unterstützen und leiten soll. Eine ausführlichere Erklärung finden Sie in dem dafür vorgesehenen Kapitel.

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

Schnelle Küche

Wir alle möchten uns vielseitig und ausgewogen ernähren und kochen soll ja Freude machen, doch gerade das ist oft im stressigen Alltag nicht der Fall. Es fehlt einfach die Zeit, um lange in der Küche zu stehen und komplizierte Mahlzeiten zuzubereiten.

Mit den richtigen Rezeptideen und einigen Tricks können Sie sich jedoch eine ganze Menge Zeit sparen. Von der schnellen Küche profitieren zudem auch Kochanfänger, denn gesunde, leckere Mahlzeiten zuzubereiten, kann jeder lernen.

Sich täglich gesund und ausgewogen zu ernähren ist nicht nur grundlegend wichtig für unser Überleben und unsere Gesundheit, sondern es ist auch ein echter Genuss! Jeder von uns hat vermutlich ein Lieblingsgericht oder ein Lieblingsrestaurant – und obwohl wir alle gerne essen, haben viele Menschen Schwierigkeiten mit der Zubereitung der täglichen Mahlzeiten. Das muss jedoch nicht sein, denn die schnelle Küche bietet viele unkomplizierte Gerichte zum Selbstkochen.

„Was soll ich nur kochen?“ – diese Frage stellen sich viele von uns im Alltag, vor allem diejenigen, die Beruf und Familie unter einen Hut bringen müssen. Da muss schließlich nicht nur für das eigene Wohl gesorgt werden, sondern auch für das der Familie. Obwohl es unzählige Gerichte gibt, bleibt die Kreativität aber oftmals auf der Strecke. Oder die Rezepte sind so aufwändig und kompliziert, dass es letztlich doch bei den „Standard-Gerichten“ bleibt. Genau hier möchte dieses Buch ansetzen und Lust auf Mehr machen! Sie werden auf den folgenden Seiten sehen, wie herrlich unkompliziert, lecker, frisch und gesund eine „schnelle Küche“ doch sein kann. Mit ein wenig Planung sparen Sie sich eine Menge Zeit im Alltag und können trotzdem vielseitig genießen.

Nur wenn Sie selbst kochen, wissen Sie mit absoluter Sicherheit, was in Ihren Mahlzeiten steckt. So können Sie unerwünschte Zutaten wie Geschmacksverstärker, Aromastoffe, Konservierungsmittel, Farbstoffe oder versteckten raffinierten Zucker vermeiden.

Auch für Berufstätige zahlt sich die schnelle Küche definitiv aus. Viele Unternehmen bieten nur ungesundes Kantinenessen an, in anderen Büros steht häufig nicht mal ein Kühlschrank, sondern lediglich eine Kaffeemaschine und ein Wasserkocher. Da wird der tägliche Gang zum Bäcker zur Routine. Doch Backwaren und Weißmehlprodukte sind nicht nur ungesund, sondern machen auch müde, träge und dick: Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sinkt, ebenso wie das Wohlbefinden!

Die schnelle Küche bietet hingegen viele gesunde Rezeptideen, die am Vorabend oder sogar noch in der Früh kurz vor der Arbeit zubereitet und mitgenommen werden können. In diesem Buch erwarten Sie zum Beispiel einige Blitzgerichte, die in weniger als 15 Minuten auf Ihrem Tisch stehen oder in Ihrer Lunch-Box landen. So ist gesunde Ernährung selbst im stressigsten Alltag ein Kinderspiel!

Eine gute Planung ist die halbe Miete!

Überlegen Sie sich rechtzeitig, was Sie kochen und essen möchten. Im Idealfall sollten die Mahlzeiten für eine Woche vorgeplant werden. Wenn Sie abends hungrig nach Hause kommen und erst noch überlegen müssen, was Sie essen könnten, vielleicht sogar noch einkaufen und kochen müssen – dann werden Sie aller Wahrscheinlichkeit nach zu ungesunden Fertiggerichten greifen.

Nehmen Sie sich daher eine halbe Stunde Zeit und erstellen Sie einen Wochenplan. Aus diesem ergibt sich dann automatisch Ihre Einkaufsliste. Von besonderer Bedeutung ist auch ein gewisser Vorrat, den Sie – passend zu den einzelnen Jahreszeiten – immer in Ihrer Küche haben sollten. Hierzu aber später noch mehr.

Ab in den Supermarkt!

Wenn die Einkaufsliste steht, dann heißt es: „Ab in den Supermarkt!“

Suchen Sie sich einen Tag, an dem Sie gut und stressfrei einkaufen können. Ob Sie für eine ganze Woche oder nur für einige Tage vorkochen möchten, bleibt vollkommen Ihnen überlassen. Schreiben Sie Ihre Einkaufsliste am besten so, wie die Lebensmittel im Supermarkt sortiert sind. Das spart Ihnen beim Einkauf viel Zeit und Nerven.

Clevere Zutatenauswahl

Wenn Sie schnell kochen möchten, dann können Sie auf viele „vorgefertigte“ Lebensmittel zurückgreifen. Diese sparen Ihnen in der Küche eine Menge Zeit ein und sind oft auch perfekt für den Vorrat geeignet.

Hierzu gehört zum Beispiel TK-Gemüse und TK-Früchte, denn das ist sehr praktisch. Auch außerhalb der Saison haben Sie immer frische Obst- und Gemüsesorten parat. Des Weiteren werden die Lebensmittel direkt nach der Ernte schockgefrostet, sodass ein Großteil der enthaltenen Vitamine und Mineralien erhalten bleibt. Darüber hinaus ist das Gemüse und die Früchte schon küchenfertig zubereitet, das bedeutet, dass Sie mit dem Kochen gleich loslegen können – ein super Zeitsparer also! Sie müssen es weder putzen oder schnippeln noch waschen. Alles, was Sie hierfür benötigen, ist Platz im Tiefkühlschrank.

Tipp:

Lesen Sie sich beim Einkaufen die Zutatenliste durch, vor allem bei TK-Obst, denn dieses enthält in vielen Fällen zugesetzten raffinierten Zucker. Wenn Sie sich gesund ernähren möchten, sollten Sie zu industriezuckerfreien Produkten greifen.

Auch Tomaten aus der Dose sind ein großartiges Food, das Ihnen viel Zeit in der Küche spart. Ganz egal ob passiert oder gehackt – Dosentomaten sind ein echter Allrounder. Ob als Grundlage für Nudelsoßen, Pizza, Gratins, Suppen oder vieles mehr – die Tomaten sind im Handumdrehen küchenfertig und verleihen Ihren Gerichten eine herrliche frische Farbe und ein mediterranes Aroma.

Auch hier sollten Sie beim Einkaufen jedoch einen Blick auf die Zutatenliste werfen, denn viele Hersteller setzen den Dosentomaten Industriezucker zu, um die Haltbarkeit noch weiter zu verlängern und gleichzeitig den Geschmack zu intensivieren. Im Rahmen einer gesunden Ernährungsweise können Sie darauf jedoch getrost verzichten: Es gibt Tomaten in der Dose auch ohne ungesunden raffinierten Zucker!

Auch vorgekochte Hülsenfrüchte wie zum Beispiel Kidneybohnen, weiße Bohnen oder Kichererbsen aus dem Glas (oder der Dose) sind ein Must-Have in der schnellen Küche. Diese Hülsenfrüchte sind schon vorgegart und somit verzehrfertig: Somit entfallen für Sie lange Einweich- und Kochzeiten. Auch hier setzen jedoch viele Lebensmittelhersteller raffinierten Zucker ein, um das Produkt aufzuwerten – geschmacklich wie auch in puncto Haltbarkeit.

Nehmen Sie sich beim Einkaufen ein wenig Zeit und werfen Sie auch bei diesen Produkten einen Blick auf die Zutatenliste.

Wenn Sie auf der Suche nach industriezuckerfreien Lebensmitteln für die schnelle Gesundküche sind, können Sie auch zum heiß geräucherten Stremellachs greifen. Auch dieses Produkt ist schon verzehrfertig und somit sofort einsatzbereit – perfekt für die Blitzküche! Beachten Sie bitte: Wenn Sie ein Stremellachs-Gericht mitnehmen möchten, sollten Sie immer auf eine ausreichende Kühlung achten. Das hilft, einer Keimbildung effektiv vorzubeugen.

Die besten Zeitsparer für die schnelle Küche

Um sich gesund, ausgewogen und geschmackvoll zu ernähren, müssen Sie nicht stundenlang in der Küche stehen. Mit einigen Tipps können Sie im Alltag sehr viel Zeit einsparen:

Kochen Sie einmal, essen Sie mehrmals!

Nutzen Sie die Zeit in der Küche clever! Kochen Sie einfach eine größere Menge vor: Sie können einen Teil des Gerichts nach dem Auskühlen dann entweder einfrieren oder am nächsten Tag essen.

Schaffen Sie Ordnung!

Der Vorratsschrank und die Küche sollten immer gut aufgeräumt sein. Wenn Sie genau wissen, wo etwas ist, dann spart Ihnen das beim Kochen viel Zeit. Sie müssen nicht lange nach den Zutaten suchen, sondern können im Handumdrehen mit der Zubereitung der Gerichte loslegen.

Vermeiden Sie offene Tütchen in den Schubladen: Es ist wesentlich hygienischer und auch aufgeräumter, wenn Sie Lebensmittel wie Kerne, Samen, Nüsse, Reis, Quinoa, Hülsenfrüchte, Müsli, Bulgur oder Co. in beschriftete Behälter und Gläser füllen. So haben Sie einen schnellen Überblick und wissen genau, wo etwas ist und wann Sie wieder neue Vorräte nachkaufen müssen.

Das Motto der schnellen Küche lautet daher nicht nur gut planen, sondern auch: Ordnung halten!

Schnelle Küche aus einem Topf – der One-Pot-Trend

Kennen Sie das One Pot Prinzip? Dieser Kochtrend bietet die Möglichkeit, blitzschnell frisch zu kochen. Wie der Name bereits zum Ausdruck bringt, wird hier in einem einzigen Topf gekocht: Fleisch, Fisch, Soße, Pasta, Gemüse und Getreide garen bei dieser Koch-Art in nur einem Topf. Das Ergebnis sind ausgewogene und abwechslungsreiche Gerichte, die Klein und Groß richtig gut schmecken. Es gibt im Grunde unzählig viele Kombinationsmöglichkeiten, sodass garantiert keine Langeweile aufkommt. Beim Kochen verbinden sich die einzelnen Aromen wunderbar miteinander, doch es ist wichtig, auf die Garpunkte der einzelnen Zutaten sowie auf den Flüssigkeitsbedarf zu achten.

Klassische Eintopfgerichte sind häufig mit recht viel „schnippeln“ und langen Zubereitungszeiten verbunden. Das One Pot Konzept unterscheidet sich davon aber in entscheidender Weise: Es ist frisch, modern und vielseitig – mit gesunden, nährstoffreichen Zutaten für jeden Geschmack: Von traditionell bis vegan und von herzhaft bis süß! Diese Kochinnovation ist einfach schnell, einfach und lecker – und der Abwasch erledigt sich im Übrigen auch fast von selbst.

Die Erfinderin dieser Koch-Methode ist die erfolgreiche US-amerikanische Unternehmerin Martha Stewart: Sie gilt als beste „Hausfrau Amerikas“ und ist eine

erfolgreiche TV-Köchin. Sie präsentierte in ihrem Magazin ein simples und schnelles Nudelgericht, für das nur ein einziger Topf benötigt wird: Diese „One Pot Pasta“ war ein großer Erfolg und somit war ein neuer Trend geboren, der von Food-Bloggern und Ernährungsexperten aufgegriffen und weiterentwickelt wurde.

Das altbekannte Nudeln-Grundprinzip revolutionierte Martha Stewart von Grund auf. Sie verwendete eben keinen Topf für die Nudeln und einen für die Soße, sondern kochte die rohen Nudeln zusammen mit den anderen Soßenzutaten und viel Wasser – eben alles in nur einem Topf.

Nicht einmal die Zwiebeln wurde gesondert angeschwitzt, sondern einfach mit den anderen Zutaten mitgekocht. Kann das wirklich schmecken? Die Antwort auf diese Frage lautet: Ja, das kann es! Die Nudeln garen nämlich in einer herrlich duftenden Brühe und nehmen dadurch ein wunderbares Aroma an, das allein durch die Hinzugabe der Soße so nie erreicht worden wäre.

Schnelle Küche für clevere Genießer

Eine zentrale Rolle spielen beim One Pot Kochprinzip die richtigen Mengenverhältnisse, damit eben beispielsweise Nudeln und Soße perfekt miteinander harmonieren, der Reis wunderbar zart, das Getreide angenehm körnig oder die Suppe schön sämig werden.

Auch beim Hinzugeben von Flüssigkeit braucht es etwas Fingerspitzengefühl. Die goldene Regel lautet hier: „Nicht ertränken, sondern lieber löffelweise nachgießen!“

Auch stetiges Umrühren ist beim One-Pot-Prinzip Pflicht, denn nur so können alle Zutaten gleichmäßig gar werden und das unverwechselbare Aroma kann sich optimal entfalten.

Setzen Sie auf die richtigen Küchenhelfer!

Setzen Sie auf funktionstüchtige Küchenutensilien, mit denen Sie Früchte und Gemüse schnell und unkompliziert zerkleinern können. Ein Gemüseschneider ist beispielsweise eine sehr clevere Anschaffung: Mit einem solchen können Sie Gemüse im Handumdrehen vierteln, würfeln, stifteln, achteln oder in Scheiben schneiden. Mit einem herkömmlichen Messer kann das oft wesentlich länger dauern.

Übrigens: Je kleiner Sie die Zutaten schneiden, desto schneller werden diese in Topf, Backofen oder Pfanne gar.

Ebenso sollten Sie unbedingt eine gute Raspel sowie ein Hobel vorrätig haben. So verbringen Sie garantiert keine Ewigkeiten mehr mit dem lästigen Schnippeln.

Auch elektrische Helfer wie ein Multi-Zerkleinerer, ein Mixer, ein Pürierstab oder eine Küchenmaschine können Sie bei der schnellen Zubereitung unterstützen. Diese Küchengeräte hacken, pürieren oder mixen die Zutaten in Sekunden-schnelle und das verkürzt Ihre Koch- und Arbeitszeit enorm!

Morgenmensch oder doch Morgenmuffel?

Nicht für jedermann ist es das Richtige, früher aufzustehen und das Frühstück zuzubereiten. Dennoch müssen Sie nicht auf einen gesunden Start in den Tag verzichten! Die Lösung lautet: Overnight Oats. Diese können Sie bereits am Vorabend anrühren, in ein Schraubglas füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag geben Sie einfach das Topping oben auf und fertig ist Ihr gesundes Genießer-Frühstück!

Flotte Küche – Ratz-Fatz!

Nicht nur TK-Gemüse und TK-Obst, sondern auch frische TK-Kräuter sparen eine Menge Zeit, wenn es schnell gehen soll. Alles ist bereits geputzt, gewaschen und kleingeschnitten.

Tipp:

Die Toppings können Sie ganz nach Ihrem Geschmack sowie der Saison variieren: Greifen Sie zu saisonalem Obst, zu Nüssen, Mandeln, Kakao-Nibs oder sonstigen Zutaten. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

4 top Hacks für die schnelle Küche

1. Heizen Sie vor dem Kochen so richtig ein! Bei Ofengerichten sollten Sie den Backofen zum Beispiel schon dann einschalten, wenn Sie mit den Vorbereitungen für das Kochen beginnen.

Wenn Sie in richtig kurzer Zeit kochendes Wasser benötigen, können Sie sich einen Wasserkocher zu Hilfe nehmen: Dieser kann wahre Wunder wirken! Noch ein Tipp an dieser Stelle: Heizen Sie auch noch die Herdplatte und den Topf vor. Dann geht es sogar noch schneller mit dem Kochwasser.

Verwenden Sie beim Kochen wenn möglich auch immer einen Deckel: Das spart Ihnen nicht nur wertvolle Kochzeit, sondern auch Energie!

2. Geben Sie Salz erst ins Wasser, wenn es bereits kocht. Salzwasser braucht länger, bis es den Siedepunkt erreicht.
3. Schneiden Sie Gemüsesorten wie Karotten, Kohlrabi, Kartoffeln oder Rote Beete in dünne Scheiben oder kleine Würfel. Auch das verkürzt die Kochzeit erheblich.
4. Es braucht ein wenig Übung und Kocherfahrung, doch Sie können viel Zeit einsparen, wenn Sie einige Dinge parallel erledigen.

Während also Nudeln, Kartoffeln oder Reis kochen, können Sie Gemüse kleinschneiden, Fleisch anbraten oder die Soße für Ihr Gericht zubereiten.

Tipp:

Lesen Sie sich das Rezept von Anfang bis Ende aufmerksam durch, bevor Sie mit dem Kochen loslegen. So wissen Sie genau, was als nächsten Schritt nun zu tun ist.

Transportbehälter

Die schnelle Küche ist auch perfekt dafür geeignet, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten, die Sie unkompliziert mitnehmen können. Ganz egal ob auf Reisen oder ins Büro: Meal Prep ist hier das Stichwort!

Hier kommt es vor allem auf die richtige „Verpackung“ an. In To-go-Bechern, Lunch-Boxen und Co. können Sie vorgekochte Gerichte ganz einfach mitnehmen. Wichtig ist, dass die Behälter luftdicht verschlossen werden können und zudem auch auslaufsicher sind. Wenn Sie spülmaschinengeeignete Behälter verwenden, sparen Sie sich eine Menge Zeit beim Abwasch.

Die To-go-Behälter sehen optisch oftmals richtig chic aus, sodass die gesunde Ernährung unterwegs noch mehr Freude macht.

Einmachgläser mit Schraubverschluss oder auch Drahtbügelgläser sind im Allgemeinen sehr auslaufsicher und zudem umweltfreundlich. Sie können diese nach dem Gebrauch perfekt in der Spülmaschine reinigen und immer wiederverwenden. Diese Gläser sind besonders gut für Hauptgerichte geeignet wie zum Beispiel Suppen oder Salate.

Doch auch schnelle Frühstücksideen wie etwa Overnight-Oats, Porridge, Müsli und Joghurt können wunderbar darin transportiert werden.

Ein gesundes Highlight aus der schnellen Küche – Salat im Glas

Salate liegen voll im Trend! Sie sind im Handumdrehen zubereitet, schmecken herrlich frisch, sind gesund und können im Glas sogar prima mitgenommen werden.

Damit es aber auch unterwegs noch richtig gut schmeckt, müssen die Zutaten in der richtigen Reihenfolge ins Glas geschichtet werden. So bleibt der Salat knackig und lecker frisch.

Gehen Sie dabei wie folgt vor:

1. Geben Sie zuerst das Dressing ins Glas – und zwar so, dass es den Boden komplett bedeckt. Alternativ können Sie das Dressing abgefüllt in einem extra Behälter transportieren und kurz vor dem Essen über den Salat geben.
2. Nach dem Dressing folgt nun die zweite Schicht: Knackiges, hartes Gemüse wie zum Beispiel Rote Bete, Möhren, Salatgurke, Fenchel, Tomaten oder Paprika. Geben Sie also mit dieser Schicht alles ins Glas, was im Salatdressing „marinieren“ darf.
3. Nun folgen als dritte Schicht im Glas die eher schweren Zutaten, die stabil sind und nicht leicht zerdrückt werden können. Hierzu gehören zum Beispiel Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen.
4. Nun kommen die weichen und eher druckempfindlichen Zutaten ins Glas: Das sind zum Beispiel Obstsorten wie Bananen, Beeren oder Mango. Doch auch Käse wie zum Beispiel Feta oder gebratene Hähnchen-Filetstreifen dürfen nun ins Glas.
5. Die oberste Schicht bildet alles, was leicht und luftig ist, wie zum Beispiel Blattsalat, Sprossen, Kresse oder zarter Blattspinat. Auch gehobelte Parmesanspäne gehören zur letzten Schicht.
6. Bevor Sie den Salat essen, schütteln Sie bitte das verschlossene Glas kräftig durch. Wenn Sie das Dressing gesondert von den restlichen

Zutaten transportiert haben, dann geben Sie dieses vorher ins Glas. Deckel wieder oben aufschrauben und kräftig schütteln, damit sich alle Zutaten ordentlich miteinander vermischen. Nun können Sie es sich richtig gut schmecken lassen: Sie können den Salat direkt aus dem Glas essen oder auf einen Teller geben.

Tipp:

Werfen Sie Gläser von Kichererbsen, Marmeladen & Co. nicht weg, sondern säubern Sie diese gründlich. Sie können sie anschließend zum Organisieren Ihrer Vorratskammer verwendet, so zum Beispiel für Nüsse, Quinoa- oder Hirseflocken, Chiasamen, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Leinsamen oder vielem mehr. Füllen Sie die Lebensmittel nach dem Einkauf einfach in die Gläser um, beschriften Sie diese – auch mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum – und schon haben Sie einen schnellen und sauberen Überblick über Ihre Vorräte!

In hitzebeständigen Transportbehältern können Sie Aufläufe wie Gemüsegratins oder eine selbstgemachte Lasagne mitnehmen. Nach dem Zubereitungsvorgang essen Sie einfach vom frischen Gericht und lassen den Rest auskühlen. Dann mit dem passenden Deckel verschließen und über Nacht kühl stellen. Am nächsten Morgen können Sie das Essen dann ohne Umfüllen mitnehmen. Ofenfeste Behälter sind in unterschiedlichen Größen erhältlich und sehr praktisch: Übrigbleibende Reste können Sie sowohl im Backofen wie auch in der Mikrowelle wieder aufwärmen.

Eine gute Lunch-Box sollte im Idealfall aus Edelstahl sein und gut stapelbar. Auch sie muss luftdicht verschlossen werden können und auslaufsicher sein. Ein solcher Behälter hat in der Regel mehrere Fächer: Das ist besonders praktisch, wenn Sie neben einer Hauptmahlzeit zum Beispiel noch einen Snack mitnehmen möchten wie zum Beispiel Nüsse, Mandeln oder kleingeschnittenes Obst.

Mit einem Isolierbehälter können Sie Suppen, Porridge oder andere Hauptgerichte warmhalten. Doch auch für kalten Joghurt, Salate oder Smoothies sind diese Behälter ausgezeichnet. Wenn Sie morgens ein wenig Zeit übrighaben, können Sie ein Porridge frisch zubereiten und gleich in den Behälter füllen. Ihr Frühstück bleibt schön warm, bis Sie es im Büro dann essen. Doch aufgepasst: Isolierbehälter sind im Allgemeinen nicht für die Tiefkühltruhe, die Mikrowelle oder den Ofen geeignet.

Tipp:

Lassen Sie frisch gekochte Gerichte nicht im Topf, sondern direkt in der offenen Transport- oder Lunch-Box auskühlen. Sie werden sehen, dass das viel schneller geht. Anschließend können Sie die Box ganz unkompliziert im Kühlschrank verstauen.

Die meisten Gerichte können Sie auf Vorrat kochen: Sie halten sich gekühlt rund drei bis vier Tage. Bei Spinat, frischen Pilzen und Fisch sollten Sie hingegen aufpassen: Pilzgerichte sollten Sie – wenn möglich – nicht nochmals aufwärmen beziehungsweise sehr gut durcherhitzen. Spinat und Fisch können Sie einen bis maximal zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Pasta, Naturreis, Quinoa, Bulgur oder Hirse können Sie in größeren Mengen vorkochen und im Kühlschrank drei bis vier Tage lagern. Sie müssen die Lebensmittel nur noch aufwärmen und schon können Sie diese „Basics“ zu einer Gemüsemischung oder einem Salat geben.

Schnell, gesund & richtig lecker!

Auch wenn es schnell gehen muss, es sollte auch gesund sein! Um dieses Ziel zu erreichen, sollten die Mahlzeiten aus drei Komponenten bestehen:

1. Proteine aus beispielsweise Fleisch, Hirse, Fisch, Hülsenfrüchte oder Quinoa
2. Hochwertige Fettsäuren, beispielsweise aus Nüssen, Avocados, Lein- oder Olivenöl
3. Komplexe Kohlenhydrate wie etwa Gemüse, Vollkornprodukte und Früchte.

Kochspaß mit der schnellen Küche – Step by Step

Wenn Sie ein Kocheinsteiger sind, ist die schnelle Küche perfekt für Sie geeignet. Die Gerichte haben keine langen Zutatenlisten, sind nicht kompliziert und im Handumdrehen fertig.

Eine sehr große Erleichterung beim Kochen ist die **Vorbereitung** der benötigten Zutaten. Lesen Sie sich im Vorfeld genau durch, was Sie für die Zubereitung benötigen. So können Sie die Zutaten – falls nötig – schon mal zerkleinern und auch **alle wichtigen Utensilien und Gewürze** bereitstellen.

Das ist vor allem dann sehr sinnvoll, wenn die Zutaten bereits im Topf kochen oder in der Pfanne brutzeln und Sie schnell würzen müssen. Dann erst in den Schränken und Schubladen suchen zu müssen, ist nur ein zusätzlicher unnötiger Stressfaktor.

Kochen Sie vor allem als Einsteiger nach den **Rezeptvorgaben**. Wenn Sie später etwas mehr Kocherfahrung haben oder gerne neue Geschmäcker ausprobieren möchten, können Sie die Zutaten natürlich auch gerne abwandeln. Wenn jedoch nach Rezept gekocht wird, kann insgesamt weniger schiefgehen: Das Gericht gelingt mit der idealen Konsistenz und dem optimalen Geschmack. Mit der Zeit werden Sie dann ein immer besseres Gespür dafür entwickeln, welche Zutaten gut zusammenpassen und wie bestimmte Lebensmittel zubereitet werden müssen. Lassen Sie Ihrer Kreativität dann freien Lauf und entwickeln Sie gerne auch eigene Rezepte.

Setzen Sie auch auf eine **professionelle Ausstattung**!

Zum Kochen braucht es mehr als nur einige köstliche Rezeptideen und ein wenig Kocherfahrung. Sie brauchen unbedingt auch das passende Zubehör. Es zahlt sich auf jeden Fall aus, in mehr Zubehör zu investieren als nur in einen Topf, eine gute Pfanne und einen Kochlöffel:

- **Scharfe Messer** sind wichtig, um verschiedene Zutaten zerkleinern zu können. Legen Sie sich für die unterschiedlichen Verwendungszwecke das passende Messer zu: Um Brot zu schneiden, brauchen Sie eine andere Klinge als zum Schneiden von Gemüse, Früchten oder Fleisch.
- Auch **Schneidebretter** sind sehr wichtig: Hier können Sie zwischen Materialien wie Plastik, Holz oder gar Glas wählen. In jedem Fall sollte das Schneidebrett gut waschbar sein. Insbesondere dann, wenn Sie Fleisch schneiden wollen, sollten Sie das Brettchen im Anschluss bei mindestens 60 Grad Celsius reinigen – im Idealfall in der Spülmaschine. Auf diese Weise befreien Sie es effektiv vor gesundheitsschädlichen Keimen. Ein Gemüse-Schneidebrett können Sie auch bei niedrigeren Temperaturen reinigen. Auch für stark färbende Lebensmittel wie zum Beispiel rote Paprika oder Möhren, sollten Sie ein extra Schneidebrett zur Hand haben.
Holzschneidebretter schonen die Messerklingen und sind im Allgemeinen antibakteriell. Sie dürfen aber nicht in die Spülmaschine und sollten von Hand gereinigt werden.

Kunststoffschneidebretter sind spülmaschinengeeignet und geruchsneutral.

Tipp:

Sie finden im Handel auch schöne Schneidebrettchen mit einer Auffangschale.

Diese Schneidebretter sind nicht nur sinnvoll und hygienisch, sondern auch sehr zeitsparend! Sie fangen entweder die Zutaten auf und können diese direkt in den Kochtopf geben oder Sie fangen den anfallenden Müll vom Schneiden auf und können diesen dann direkt im dafür vorgesehenen Abfalleimer entsorgen.

Unterschiedliche Hersteller bieten hier verschiedene Arten und Ausfertigungen an. Prüfen Sie beim Kauf unbedingt, wie sich das Schneidebrettchen und auch die Auffangschale reinigen lässt. Denn nur wenn Sie immer 100 % hygienisch arbeiten, macht das Kochen mit frischen Lebensmitteln auch richtig viel Spaß!

- Auch eine gute Pfanne ist ein absolutes Must-have. Sie sollte im Idealfall beschichtet sein, damit die Zutaten nicht anbrennen. Achten Sie aber bitte darauf, in einer beschichteten Pfanne nur mit Silikon- oder Holzutensilien umzurühren, um die Beschichtung nicht zu beschädigen.
- Beim Kochen benötigen Sie auch hochwertige Töpfe unterschiedlicher Größe. Hochqualitative Töpfe sind nicht nur robuster, sondern erhitzen häufig auch wesentlich schneller: So brauchen Sie zum Beispiel weniger Zeit, um Wasser zum Kochen zu bringen. Perfekt für die schnelle Küche eben!

Diese 8 Zutaten sollten immer vorrätig sein

Wie gesagt, ist es sehr empfehlenswert, sich einmal in der Woche eine halbe Stunde Zeit zu nehmen und die Mahlzeiten für eine Woche – oder zumindest für einige Tage – vorzuplanen. So können Sie gleich zielgerichtet einkaufen.

Dennoch gibt es einige Zutaten, die Sie immer vorrätig haben sollten, denn daraus lassen sich nicht nur schnelle Gerichte zaubern, sondern auch mal gesunde Snacks.

1. Hüttenkäse

Wenn sich der „kleine Hunger“ zwischendurch meldet, ist Hüttenkäse ein sehr gesunder und eiweißreicher Snack.