



Anne Lucas

Blitzschnelle Rezepte (nicht nur) fürs Homeoffice

Schneller als der
Lieferservice ↗



INHALTSVERZEICHNIS

SCHNELLER ALS DER LIEFERSERVICE Seite 6

- Vorratshaltung • Lagerung • Convenience-Produkte • Gesund und profitmäßig kochen • Küchenausstattung • Organisation • Wochenplaner

ITALIENISCH Seite 16

- Pasta • Risotto • Pizza • Fisch • Steak

ASIATISCH Seite 44

- Suppen • Currys • Salate • Pfannengerichte • Wokgerichte

ORIENTALISCH & MEDITERRAN Seite 70

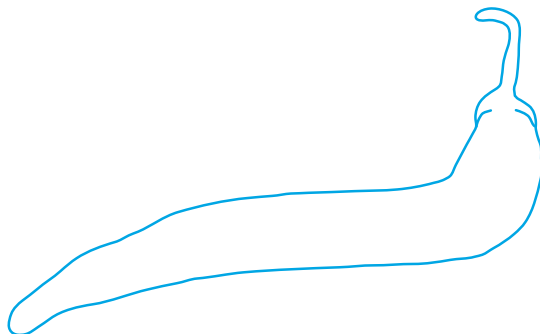
- Couscous • Gyros • Falafel • Reisgerichte • Teigtaschen

DEUTSCH & INTERNATIONAL Seite 98

- Schnitzel • Currywurst • Tacos • Burger

REZEPTREGISTER Seite 123

IMPRESSUM Seite 125

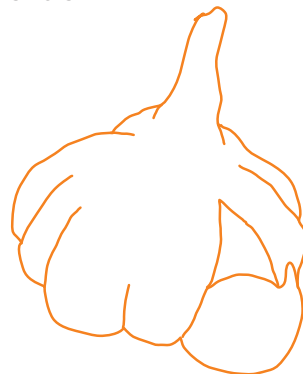


SCHNELLER ALS DER LIEFERSERVICE

Geht das überhaupt? Dieses Kochbuch gibt den **Beweis**! Wenn plötzlich der **große Hunger** kommt, scheint die beste, schnellste und einfachste Lösung der Griff zum Telefon. Der **Lieferservice** soll Abwechslung auf den Tisch bringen, und zwar schnell. Aber: Mitunter sind bis zu **45 Minuten Wartezeit** zäh wie Kaugummi, das gelieferte **Essen meistens lauwarm**. Mit diesem Buch geben wir Ihnen Besseres an die Hand: Wir liefern die Anleitungen für internationale Gerichte, die wirklich schnell gehen, **keinen Mindestbestellwert** haben, heiß auf den Teller kommen und obendrein noch **sehr viel besser schmecken**.

Dieses Kochbuch weist den Weg zu schnellem Genuss:

- Mehr als 80 leckere und einfach zu kochende Rezepte.
- Alle Gerichte sind in maximal 45 Minuten zubereitet.
- Die Gerichte kommen sofort frisch, knackig bzw. heiß auf den Tisch.
- Für Abwechslung ist gesorgt. Die Rezepte stammen aus Italien, Asien, dem Orient, dem Mittelmeerraum, Deutschland und weiteren Ländern.
- Die Rezepte enthalten keine unerwünschten Zusatzstoffe wie Aromen oder Geschmacksverstärker.
- Die Zutaten für die Rezepte sind in gut sortierten Supermärkten erhältlich.
- Die Rezepte sind für zwei Personen, können jedoch problemlos verdoppelt oder verdreifacht werden, um auch Familien zu verköstigen.
- Mit Tipps und Querverweisen zu den Gerichten können die Rezepte abgewandelt, vereinfacht oder aufgewertet werden.





ZUTATEN AUF VORRAT

Nun fragen Sie sich, wie Sie schneller und flexibler sind als der Lieferservice? Ganz einfach: **Sie brauchen nur einen gut sortierten Vorrat an Grundzutaten.** So wird der wöchentliche Einkauf eine stressfreie Angelegenheit, und Sie schütteln abwechslungsreiche Gerichte jederzeit locker aus dem Ärmel.

Lebensmittel, die immer im Haus sein sollten:

Tiefkühlprodukte

Erbsen, Blattspinat, Fisch, Garnelen

Dosenware

Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen), Kokosmilch, Mais, stückige Tomaten, Tomatenmark

Trockenprodukte

Bulgur, Couscous, Nudeln, Reis, Semmelbrösel

Frische Produkte

Ingwer, Kartoffeln, Knoblauch, Limetten, Biozitronen, rote und weiße Zwiebeln, Eier, Milch

Gewürze & Co.

Biobrühpulver, Chiliflocken, Currypulver, Estragon, Essig, Ketchup, Kreuzkümmel, Kümmel, Oregano, Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Senf, Zimt, Zucker

Kräuter im Topf

Basilikum, Rosmarin, Thymian

Fette

Öl, Butter, Butterschmalz

Sonstiges

Mehl, Backpulver, Parmesan, Pizzateig-Backmischung

LAGERUNG VON LEBENSMITTELN

Um die Qualität von **Lebensmitteln** zu schützen und die Haltbarkeit zu verlängern, müssen sie **richtig aufbewahrt** werden. Zudem sollte man **alle Produkte übersichtlich lagern**, damit sie nicht in Vergessenheit geraten und verderben. Überprüfen Sie Ihren Vorrat regelmäßig.

Obst und Gemüse

- Äpfel, Birnen, Kartoffeln, Knoblauch und Zwiebeln an einem kühlen, dunklen Ort lagern.
- Ananas, Avocados, Bananen, Mangos und Tomaten in einer Schale in der Küche aufbewahren.
- Zitrusfrüchte und Gemüse wie Bohnen, Brokkoli, Möhren und Paprikaschoten im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

Eiweißlieferanten

- Fisch und Fleisch im Kühlschrank direkt über dem Gemüsefach lagern, denn dort ist es am kältesten. Achten Sie darauf, dass diese empfindlichen Lebensmittel nicht in ihrem eigenen Saft liegen. Am besten aus der Verpackung nehmen, trockentupfen, auf einen Teller legen und mit Folie abdecken.
- Milchprodukte in der Mitte des Kühlschranks und Eier in dessen Tür lagern.

Tiefgefrorene Produkte

- Gekaufte Produkte nur in unbeschädigten Verpackungen einfrieren.
- Gekochte Speisen nur vollständig abgekühlt einfrieren.
- Gefrierschrank regelmäßig abtauen und überprüfen, ob sich Gefrierbrand einstellt.

Trockenprodukte und Dosen

- Mehl, Reis, Nudeln zum Schutz gegen Mehlmotten in fest verschließbare Behälter füllen.
- Alle Trockenprodukte und Dosen kühl, trocken und dunkel lagern.

Öle

- Kühl und dunkel lagern und möglichst schnell verbrauchen.

Kräuter

- Kräuterbunde in Gefrierbeutel geben und fest verschlossen im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.
- Kräutertöpfe am besten in Tontöpfe umpflanzen und immer feucht halten. Wer einen Balkon hat, kann diesen im Sommer schön mit Küchenkräutern bepflanzen.
- Petersilie, Dill und Schnittlauch lassen sich fein gehackt in kleinen Portionen einfrieren.

Gewürze

- In dunklen, fest verschließbaren Behältern kühl und trocken aufbewahren. So bleiben Aromen und Farbe erhalten.

CONVENIENCE-PRODUKTE

Frisches Obst und Gemüse, Fleisch oder Fisch sollten an erster Stelle auf dem Speiseplan stehen, trotzdem sind einige **Fertig-** bzw. **Halbfertigprodukte** absolut empfehlenswert. Werden diese Produkte sinnvoll eingesetzt und geschickt ergänzt, spart man eine Menge Zeit und Arbeit.

Tomaten aus der Dose

Dosentomaten sind wahre Allrounder. Sie sind eine gute Alternative in Zeiten, in denen keine aromatischen Tomaten im Handel erhältlich sind. Die Früchte werden in südlichen Ländern reif geerntet, konserviert und enthalten fast vollständig ihre Inhaltsstoffe.

Hülsenfrüchte aus der Dose

Sie sind in **guter Qualität** erhältlich. Das zeitaufwendige Einweichen und Kochen entfällt, und ihre Bekömmlichkeit ist meist besser als bei selbst gekochter Ware, da sie vollständig durchgegart sind.

Obst aus der Dose

Ananas und Mango sind eine Alternative zu unreifen Früchten aus dem Supermarkt. Nachteilig ist, dass Frucht Dosen oft viel Zucker zugesetzt wird.

Tiefkühlgemüse

Blattspinat, Erbsen, Brokkoli, grüne Bohnen und Co. sind vor allem **im Winter eine gute Alternative zu frischem Gemüse**. Waschen, Putzen, Schälen und Schneiden entfällt, die Nährstoffe sind fast vollständig erhalten. Viele Gemüsearten gibt es auch in Bioqualität.

Tiefkühlfisch und Garnelen

Sie sind eine gute Wahl, wenn kein Wochenmarkt oder Fischhändler in der Nähe ist. Wichtig ist es, beim Kauf auf nachhaltige Fischerei zu achten. Kaufen Sie beispielsweise Produkte mit dem **MSC-Siegel** (Marine Stewardship Council). Und tauen Sie die Produkte langsam im Kühlschrank auf, um deren Qualität zu erhalten.

Teigwaren

Pizza- und Blätterteig sparen Zeit und sind ideal, **um spontan etwas Leckeres zu backen**. Pizzateig-Backmischungen gibt es für Allergiker auch aus Dinkelmehl.

Currypasten

Sie eignen sich gut, um eine Kokossuppe oder ein schnelles Curry zu würzen. Man findet sie in Supermärkten, Asialäden und Bioläden **in verschiedenen Schärfegraden**. Prüfen Sie beim Kauf die Inhaltsstoffe: Geschmacksverstärker oder Aromen sollten nicht enthalten sein. Da die Currypasten recht scharf sein können, empfiehlt es sich, sie zunächst gering zu dosieren.



ORDNUNG IST DAS HALBE KOCHEN!

Ist die Küche aufgeräumt und alles steht an Ort und Stelle, macht das Kochen doppelt so viel Spaß. Wer also nur die nötigsten Küchenwerkzeuge bereitlegt, kocht schneller und effektiver.

Diese Küchenausstattung erleichtert das schnelle Kochen:

- | | | |
|---|--|---|
| • 3 Töpfe
(verschiedener Größe) | • 3 scharfe Messer
(Schälmesser, großes
Kochmesser, Brot-
messer) | • 1 Nudelholz |
| • 2 Pfannen
(klein und groß) | • 1 Backpinsel | • 1 Pfeffermühle |
| • 3 Schüsseln
(verschiedener Größe) | • 1 Dosenöffner | • 1 Schneebesen |
| • 3 Schneidebretter
(getrennt für Obst und Ge-
müse, Fleisch und Fisch,
Zwiebel und Knoblauch) | • 1 Küchenwaage | • 1 Schöpfkelle |
| • 2 Kochlöffel | • 1 Küchenwecker | • 1 Sieb |
| • 1 Pfannenwender | • 1 Küchenzange | • 1 Sparschäler |
| | • 1 Messbecher | • 1 Stabmixer |
| | • 1 Muskatreibe | • 1 Toaster |
| | • 1 Reibe | • 1 Wasserkocher |
| | | • 1 Zitronenpresse |
| | | • Backpapier, Alufolie,
Frischhaltefolie |

WIE EIN PROFI ARBEITEN

Ein ganzes Menü in 35 Minuten – können Fernsehköche zaubern? Auf jeden Fall sieht Kochen im Fernsehen rasend schnell aus. Und im Restaurant staunt jeder, dass sogar mehrere Teller auf einmal ruck, zuck aus der Küche kommen. Wie die jeweiligen Köche das schaffen? Das ist **alles eine Frage der Organisation!** Beachten Sie folgende Ratschläge:

- Tiefgefrorene Produkte zuvor über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
- Tisch vor dem Kochen decken, dann kommt das Essen heiß auf den Tisch.
- Das Rezept vor dem Kochen aufmerksam lesen.
- Backofen rechtzeitig vorheizen.
- Zutaten abwiegen und griffbereit stellen.
- Küchenwerkzeuge und Müllbehälter übersichtlich aufstellen.

- Kochwasser für Nudeln, Reis, Gemüse oder Brühe im Wasserkocher aufkochen und in einen heißen Topf auf der heißen Kochstelle gießen.
- Salz erst in das kochende Wasser geben, es erhöht sonst den Siedepunkt.
- Große Schneidebretter verwenden, das vereinfacht das Schneiden, und die geschnittenen Zutaten können einfach an den Rand geschoben werden.
- Mit scharfen großen Messern schneiden.
- Große Pfanne und Töpfe verwenden, denn eine größere Oberfläche ermöglicht schnelleres Braten und Kochen.
- Töpfe beim Kochen mit Deckeln abdecken, dann entweicht keine Hitze.
- Nicht zu oft in den Töpfen rühren, dadurch sinkt die Temperatur, und die Garzeit verlängert sich.

GESÜNDER KOCHEN ALS DER LIEFERSERVICE

Grundsätzlich gilt: Zu Hause kochen ist meist gesünder, als beim Lieferservice zu bestellen. Die bestellten Gerichte sind oft in der Mikrowelle aufgewärmte Tiefkühlware, frittiert oder in viel Öl gebraten. Zudem enthalten sie häufig Aromen, Geschmacksverstärker oder andere Zusatzstoffe. Frische, knackige Zutaten sucht man da vergebens. **Wer dagegen selbst kocht, hat es in der Hand, welche Zutaten in den Topf kommen.** Und hat doppelten Spaß, denn wenn das Rezept gut erklärt ist, das Kochen schnell geht und das Ergebnis stimmt, fängt Genießen schon beim Schnippeln, Rühren und Probieren an. Diese Tipps helfen dabei:

- Saisonales Obst und Gemüse kaufen.
- Bioprodukte bevorzugen – auch bei Milchprodukten, Eiern und Fleisch.
- Nicht so häufig Fleisch essen, einmal in der Woche reicht! Und es spart Geld.
- Speisen mit kalt gepressten Ölen zubereiten.
- Nudelgerichte zur Abwechslung mit Dinkel- oder Vollkornnudeln kochen.
- Bei Gerichten, die länger kochen oder im Backofen backen, die Wartezeit für einen schnellen Beilagensalat (siehe Seite 120) nutzen.
- Auf zuckerhaltige Getränke verzichten, am besten Wasser trinken. Zu asiatischen Gerichten schmecken z. B. grüner Tee, Ingwertee oder Jasmintee.

DER WOCHENPLANER

Machen Sie sich einen Plan! So steht nicht jeden Tag die Entscheidung an, welches Gericht auf den Teller kommen soll. Es ist praktisch und sinnvoll, sich am Wochenende oder zu Wochenbeginn Gedanken über das »Was-gibt's-wann?« zu machen. Füllen Sie Ihren Vorratsschrank nach der Liste auf Seite 7 auf, dann ist nur noch ein Großeinkauf pro Woche nötig. In den Einkaufslisten stehen also nur die Sachen, die Sie zusätzlich zum gefüllten Vorratsschrank bzw. Kühlschrank frisch einkaufen müssen, um die Rezeptvorschläge umsetzen zu können.

Wichtig: Kochen Sie die Wochenpläne in den vorgegebenen Reihenfolgen von Montag bis Freitag, denn sie sind nach der Haltbarkeit der Lebensmittel geplant. So verderbt nichts.

Plan 1

Montag

Blitz-Bolognese – mehr kochen und einfrieren (Rezept Seite 18)

Dienstag

Bulgursalat mit Speckdatteln – Kartoffeln für Mittwoch kochen (Rezept Seite 73)

Mittwoch

Bauernfrühstück (Rezept Seite 101)

Donnerstag

Pilz-Risotto (Rezept Seite 31)

Freitag

Indische Currysuppe (Rezept Seite 48)

Einkaufsliste 1

300 g Möhren

150 g Knollensellerie

200 g rote Paprikaschoten

350 g Staudensellerie

550 g Kartoffeln

200 g Kräuterseitlinge

100 g Gewürzgurken

4 Frühlingszwiebeln

1 Bund glatte Petersilie

½ Bund Schnittlauch

4 Stängel Thymian

3 Stängel Minze

8 getrocknete Datteln

20 g getrocknete Steinpilze

100 g Schlagsahne

300 g Naturjoghurt

300 g gemischtes Hackfleisch

150 g Frühstücksspeck

100 ml Rotwein (plus Wein zum Trinken!)