

SUSANNE BODENSTEINER

SARAH SCHOCKE

FEIERABEND FOOD

*für die
Familie*

70

Rezepte zum
Runterkommen

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Alessandra Redies

Lektorat: Melanie Haizmann

Korrektur: Adriane Andreas

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Laura Denke

 ISBN 978-3-8338-8246-3

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Fotos: Mona Binner, Getty Images, Shutterstock, Stocksy
Syndication: www.seasons.agency
GuU 8-8246 09_2021_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

SIEBEN COOLE VORRATSHELDEN

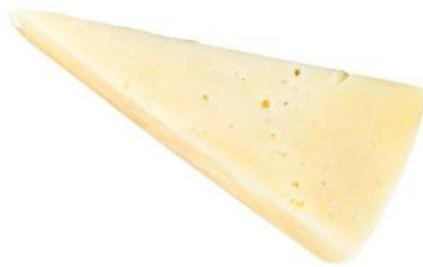
*Hier kommen pflegeleichte Lebensmittel für Kühlschrank
und Tiefkühlfach – fürs spontane Kochen ohne
Einkaufsstress!*

EIER

Omelette, Spiegelei, Frittata – aus Eiern lässt sich schnell ein kleiner Snack zubereiten. Die klassischen Eiweißlieferanten sind – kühl gelagert – rund einen Monat haltbar. Am besten kauft ihr Eier aus der Region von Hühnern aus ökologischer Haltung, erkennbar an der Ziffer 0 auf dem aufgedruckten Eiercode. Diese Haltungsform garantiert den Legehennen einen offenen Stall mit Auslauf und Bio-Futter. Die zweitbeste Wahl sind Eier von Hühnern aus Freilandhaltung (Kennziffer 1).

JOGHURT, SAHNE ...

Damit könnt ihr spontan ein sämiges Sößchen, eine cremige Gemüsesuppe oder einen Dip anrühren. Schlagsahne, Creme fraîche und Schmand sind fettreich – wer's leichter mag, mixt sie mit fettarmem Joghurt oder Magerquark. Fettärmer sind auch pflanzliche Alternativen aus Soja, Hafer oder Mandel. Fest verschlossen können Joghurt oder Sahne nach der aufgedruckten Mindesthaltbarkeit noch in Ordnung sein. Schnuppert einfach mal: Was frisch riecht, darf gegessen werden. Einmal geöffnet sollten Milchprodukte und -alternativen in 3–4 Tagen aufgebraucht werden.



KÄSE

Eiweißpower für euren Vorrat! Hartkäse wie Parmesan oder Grana Padano hält wochenlang, wenn man ihn am Stück kauft und gut verpackt, z. B. in einem Bienenwachstuch, in der Kühlschrankschranktür lagert. Dann könnt ihr ihn jederzeit frisch über Spaghetti oder Risotto reiben. Bergkäse und Emmentaler sind ebenfalls am Stück gut haltbar und im Nu für Käsetoast oder Auflauf im Einsatz. Auch in Folie verschweißter Feta aus dem Supermarkt bleibt im Kühlschrank wochenlang frisch – und ist so immer zur Stelle, wenn ihr für Salat, Suppe oder Gratin noch ein tolles Topping sucht. Ob von Ziege oder Kuh: Frischkäse ist nicht nur Basis für kreative Stullen (z. B. mit Kresse, Paprikastreifchen oder Gurkenscheiben kombiniert), sondern kann beim Kochen auch als Ersatz für Sahne Saucen verfeinern. Gut, wenn ein Päckchen im Kühlschrank liegt!

TK-FISCH

Wenn ihr gern »Meer« genießt, dann lohnt es sich, Fischfilets und Garnelen ins Tiefkühlfach zu legen. Sie werden gleich nach dem Fang küchenfertig zubereitet, eingefroren und sind bei Bedarf schnell einsatzbereit. Fischstäbchen dürfen sogar tiefgekühlt in der Pfanne landen. Allerdings: Fischbestände sind durch Überfischung massiv bedroht. Fisch sollte also ein nicht alltäglicher, besonderer Genuss sein. Biosiegel von Bioland und Naturland stehen für Fisch

aus besonders verantwortungsvoller Zucht.
Empfehlenswert!



TK-KRÄUTER

Gartenkräuter wie Schnittlauch, Petersilie und Dill oder Mischungen daraus vertragen das Einfrieren super. Die Mini-Päckchen passen auch ins kleine Tiefkühlfach. Risotto, Gemüsegericht oder Tomatensaucen lassen sich besonders schnell mit einem mediterranen TK-Kräutermix (heißen auch »Kräuter italienische Art«) aufpeppen. Neben Rosmarin, Thymian und Oregano enthalten solche Mischungen oft noch gehackte rote Zwiebel und Knoblauch. Für schnellen Kräuterquark gibt's auch Gartenkräuter-Mischungen.



TOFU

Das proteinreiche Sojaprodukt hat in der Naturversion einen eher milden Eigengeschmack und kann deshalb besonders vielfältig eingesetzt werden – ganz nach euren Würzvorlieben! In Asien- und Bioläden, mittlerweile aber auch im kleinen Supermarkt, gibt es Tofu-Variationen mit mediterraner oder asiatischer Note, chilischarf oder pikant geräuchert. Für Dips und Desserts eignet sich der cremig-weiche Seidentofu. In der Originalverpackung ist folienverschweißter Tofu am Stück lange haltbar. Offenen

Tofu könnt ihr – in einer kleinen Schale mit Wasser bedeckt – im Kühlschrank noch einige Tage aufheben. Wasser täglich wechseln.



GEMÜSE FRISCH & TIEFGEKÜHLT

Wurzelgemüse wie Möhre, Rote Bete, Knollensellerie oder Pastinake, aber auch Lauch, Fenchel und Kohlrabi sind dankbare Kandidaten fürs Gemüsefach. Sie halten sich im Kühlschrank bis zu einer Woche, allerdings gehen mit jedem Lagerungstag Nährstoffe verloren. Wichtig (und das gilt für jedes Gemüse): Den frischen Einkauf sofort im Gemüsefach verstauen! Besonders empfehlenswert für eure schnelle Familienküche ist TK-Gemüse. Das wird sofort nach der Ernte schockgefroren, da hält sich der Nährstoff-Verlust in Grenzen. Und das beste: Gemüseputzen, -schälen und -schneiden fällt aus, ihr braucht nur noch die Packung zu öffnen.

SIEBEN SUPER-VORRATSBASICS

Diese Zutaten lassen sich perfekt lagern und sind eure solide Basis für leckere, schnelle Familiengerichte.



KARTOFFELN & SÜSSKARTOFFELN

Die Kartoffel ist toll, denn sie ist gesund und vielseitig einsetzbar. Festkochende Kartoffeln sind nach dem Garen fest, aber saftig – perfekt für Kartoffelspalten aus dem Ofen oder Kartoffelsalat. Mehligkochende Sorten wandern in Püree oder Suppen. Ihr wünscht euch einen Allrounder? Dann greift am besten zu vorwiegend festkochenden Kartoffeln. Die machen sich besonders gut in Aufläufen, Eintöpfen oder als Puffer. Mehr Abwechslung bieten Süßkartoffeln: Sie schmecken, der Name verrät es, überraschend süß, können aber genauso zubereitet werden wie Kartoffeln.

PASTA

Nudeln mit Pesto – ein Traumduo und Life-saver, nicht nur für Familien. Von eurer Lieblingspasta gehört also auf alle Fälle ein Pack in den Vorrat, am besten in verschiedenen Varianten wie Weizen, Dinkel oder Vollkorn, aus Linse oder Kichererbse. Damit habt ihr immer ein Ass im Ärmel: Nudeln mögen alle und eine passende Kombi ist schnell gefunden. Angebrochene Packungen bitte gut verschließen und bald aufbrauchen. Ansonsten sind getrocknete Nudeln ohne Ei mehrere Jahre haltbar.



SUPERKÖRNER

Quinoa ist das bekannteste unter den Superkörnern, aber auch Hirse, Buchweizen oder Graupen sorgen für eine schöne Portion Abwechslung auf dem Teller. Die Zubereitungszeiten variieren, genau wie die Inhaltsstoffe. Quinoa und Hirse etwa sind tolle Eisenquellen. Für alle Körner gilt: Bitte trocken, luftdicht und lichtgeschützt aufbewahren!



ZWIEBELN & KNOBLAUCH

Kaum ein herzhaftes Rezept kommt ohne sie aus, denn mit ihren würzigen, süßlichen und roh auch scharfen Geschmacksnoten passen sie zu fast jedem Feierabendfood. Zwiebeln und getrockneten Knoblauch bitte dunkel, kühl und trocken lagern, etwa im Vorratsschrank oder im Keller. Dazu am besten mit einem Faden zusammenbinden und aufhängen. So können sie gut »atmen«, das beugt Schimmel vor. Alternativ einfach in einem Korb oder einem Netz aufbewahren.



ZITRONEN

Die gelben Früchtchen verleihen vielen Speisen einen Frischekick: entweder durch die fruchtige Säure ihres Saftes oder die feinen Bitternuancen ihrer Schale. Für möglichst viel Zitronensaft die Frucht vorher mit Druck auf der Arbeitsfläche hin und her rollen: So platzen die Saftkammern im Inneren auf. Vor dem Abreiben der Schale die unbehandelten Zitronen unter heißem Wasser gründlich waschen. Und nur die gelbe obere Schalenschicht abreiben, darunter wird es zu bitter. Zitronenschale erst zum Schluss dazugeben, damit das Aroma nicht zerkocht. Zitronen können über mehrere Wochen lagern, im Kühlschrank halten sie sogar Monate. Gute Alternativen zur frischen Zitrone sind Zitronendirektsaft aus der Flasche oder getrocknete Zitronenschale.



REIS

Naturreis bzw. brauner Reis ist reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen, weißem geschälten Reis dagegen fehlen diese wertvollen Bestandteile. Dafür schmeckt er milder und ist viel schneller fertig. Eine gute Zwischenlösung ist Parboiled Reis: Der wird mit Druck behandelt, sodass ein Teil der Schalenbestandteile in den Kern wandert. Erst danach wird er geschält. Das Ergebnis: Geschälter Reis, der schneller gar wird, aber vollwertiger ist. Reis immer trocken und luftdicht aufbewahren, z. B. in einem Schraubglas. Naturreis aber bitte nicht jahrelang lagern: Wegen der enthaltenen Fettsäuren kann er ranzig werden.

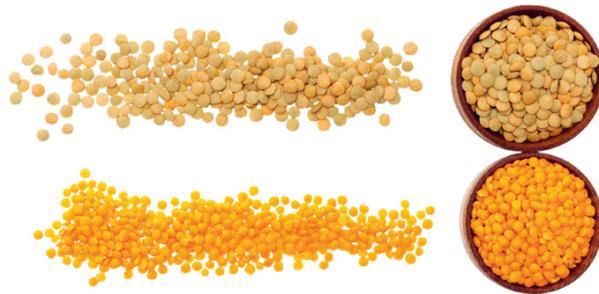


DOSENTOMATEN

Groß und Klein lieben Tomaten! Die roten Allrounder könnt ihr für die schnelle Küche und unglaublich vielfältig einsetzen. Und weil nur vollreife Tomaten – im Ganzen, stückig oder auch passiert – eingedost werden, gibt' rund ums Jahr sonniges Aroma. Am besten habt ihr für eure Familienküche immer ein paar Dosen im Vorrat – z. B. für Pizza, Nudeln mit Tomatensauce, schnelle Lasagne oder mediterrane Suppen und Eintöpfe. Dosentomaten gibt es praktischerweise auch schon gewürzt oder als Saucenbasis bzw. Sugo.

SIEBEN VEGGIE-VORRATSJOKER

Es ist immer gut, etwas in der Hinterhand zu haben. Mit diesen Produkten könnt ihr im Nu vegetarische und vegane Alternativen zaubern und Gerichten ein i-Tüpfelchen verleihen.



HÜLSENFRÜCHTE

Sie sind reich an Eiweiß und Ballaststoffen, machen satt und unterstützen die Verdauung. Und: Sie sind vielseitig einsetzbar und eine klimafreundliche Alternative zu Fleisch oder Fisch. Weil es sie oft schon vorgegart in der Konserve gibt, sind sie ideal für die schnelle Feierabendküche. Rote und gelbe Linsen könnt ihr auch in der getrockneten Variante benutzen. Sie sind schon in 10-15 Minuten gar – aber sie zerfallen auch schnell. Mittlerweile gibt es viele Hülsenfrüchten auch in kleinen Dosen mit ca. 125 g Inhalt – so viel wie in einem Joghurtbecher enthalten ist. Auch praktisch für kleine Mengen: Tiefkühlerbsen.

KOKOSMILCH

Kokosmilch kommt ursprünglich aus der asiatischen Küche – aber mit der fettreichen, haltbaren Flüssigkeit könnt ihr viel mehr anstellen, als schnell und einfach Currys zubereiten. Probiert doch mal Milchreis oder Grießbrei mit Kokosmilch. Das bringt gleich Ideen für neue Kombinationen, etwa mit exotischen Früchten wie Mango oder Ananas oder Gewürzen wie Kurkuma. Kokosmilch ist aber ziemlich gehaltvoll, vergleichbar mit Schmand. Sollte etwas übrigbleiben, könnt ihr die Kokosmilch gründlich verrühren, umfüllen und tiefkühlen!

(PFLANZEN)MILCH

H-Milch auf Vorrat zu haben ist eine feine Sache, dann braucht man nicht ständig nachkaufen. Doch in vielen Gerichten könnt ihr Milch auch ganz einfach mal durch Pflanzenmilch ersetzen und so den Konsum tierischer Produkte verringern. Das ist nachhaltiger und schont die Umwelt. Am geschmacksneutralsten sind dabei pflanzliche Milchalternativen auf Sojabasis. Achtet auf alle Fälle darauf, dass kein Zucker zugesetzt ist und probiert euch einfach mal durch, es gibt große geschmackliche Unterschiede zwischen den Herstellern. Übrigens: Auch pflanzliche Sahne ist lange haltbar. Davon ein paar Päckchen im Vorrat ist nie verkehrt, denn ihr könnt damit wunderbar Saucen und Pürees abrunden.



PESTO

Pesto solltet ihr immer im Schrank haben, denn Nudeln mit Pesto gehen immer. Und die können schon 4-jährige ganz alleine kochen. Seid ihr Team rot oder Team grün? Pesto gibt es ja in beiden Varianten. Klassisches grünes Pesto besteht aus Basilikum, Olivenöl, Pinienkernen und Parmesan. Rotes Pesto hingegen wird auf Basis von getrockneten Tomaten hergestellt. Beim Kauf darauf achten, dass das Pesto mit Olivenöl und nicht dem billigen Sonnenblumenöl hergestellt ist. Teure Pinienkerne werden außerdem gern durch die günstigeren Cashewkerne ausgetauscht.



SOJASCHNETZEL

Habt ihr euch da schon mal dran gewagt? Sie sehen ja ein bisschen aus wie Katzenfutter, sind ewig haltbar und sehr proteinreich. Sojaschnitzel lassen sich easy peasy zubereiten: Einfach mit heißem Wasser übergießen, 10 Minuten stehenlassen, dann ordentlich würzen und weiterverarbeiten. Gequollene, feine Sojaschnitzel sind vergleichbar mit Hackfleisch, daher könnt ihr sie in

entsprechenden Gerichten einfach als Alternative benutzen. Oder habt ihr schon mal Sonnenblumenhack probiert? Das muss nicht quellen und kann sofort angebraten werden.

ANTIPASTI IM GLAS

Sie sind das i-Tüpfelchen auf vielen Gerichten. Das Beste: Ihr könnt sie individuell dosieren. Streikt also der Nachwuchs bei Kapern oder Oliven, könnt ihr euch die bei den meisten Gerichten einfach hinterher drüberstreuen – und alle sind glücklich. Wollt ihr eure Kinder an Oliven heranzuführen, kauft besser entsteinte. Getrocknete Tomaten gibt es übrigens in Öl eingelegt oder nur halbgetrocknet. Dann sind sie etwas saftiger und fettärmer, aber auch salziger und heißen häufig Soft-Tomaten. Auch geröstete Paprika gibt es nicht nur in Öl, sondern alternativ in Essig eingelegt.



NÜSSE & SAMEN

Sie sind kleine Kraftpakete. Sie bereichern Gerichte nicht nur durch knusprigen Crunch, sondern bringen auch jede Menge Nährstoffe wie Eiweiß, Kalium, Magnesium und Zink mit. Haselnüsse, Mandeln und Sonnenblumenkerne enthalten zudem reichlich Vitamin E, ein Schutzstoff für unseren Körper. Nüsse und Samen bekommen tolle Röstaromen, wenn ihr sie zuvor in einer trockenen Pfanne anröstet, bis sie aromatisch zu duften beginnen. Dann schnell raus damit, sonst verbrennen sie leicht. Ihr könnt geröstete Nüsse auch vorbereiten und etwa 4 Wochen in einem Schraubglas aufbewahren. Angebrochene Packungen aber nicht zu lange lagern, Nüsse und Samen werden schnell ranzig.



QUICKIES AUS DEM VORRAT

Heute ging es bei allen heiß her und niemand hatte Zeit für den Sprung in den Supermarkt? Kartoffeln, Nudeln oder Linsen habt ihr doch bestimmt noch im Vorratsschrank! So bringt ihr auch nach einem stressigen Tag im Handumdrehen ein tolles Abendessen für alle auf den Tisch!



MAISCREMESUPPE MIT KRÄUTERBAGUETTE

*Goldgelber, samtiger Sattmacher, den ihr auch gut mit
Kartoffel statt Kürbis machen könnt.*

FÜR 4 PERSONEN

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 580 kcal, 13 g E, 24 g F, 73 g KH

2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 Dosen Mais (je ca. 285 g Abtropfgewicht)
60 g weiche Butter
450 g TK-Kürbisstücke
600 ml Gemüsebrühe
25 g TK-Petersilie
1 Aufbackbaguette
250 ml Hafercreme
2 EL Zitronensaft
Pfeffer
Salz
kräftiger Käse (nach Belieben)

1 Den Ofen auf 200° vorheizen. Knoblauch und Zwiebel schälen, Knoblauch durch die Presse drücken, Zwiebel fein hacken. Den Mais in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2 20 g Butter in einem großen Topf zerlassen. Die Zwiebel und die Hälfte des Knoblauchs darin glasig andünsten. Dann Kürbis dazugeben und ca. 2 Min. anbraten. Zuletzt den Mais dazugeben und alles mit Brühe ablöschen. Die Suppe offen ca. 15 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen die restlichen 40 g Butter mit der Petersilie und dem restlichen Knoblauch vermengen. Das Baguette schräg im Abstand von 3-4 cm ein-, aber nicht durchschneiden. Die Kräuterbutter in die einzelnen Fächer streichen. Das Baguette auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen (Mitte) nach Packungsanweisung in ca. 12 Min. goldbraun backen.

4 Die Suppe mit dem Pürierstab fein cremig mixen. Dann die Hafercreme und den Zitronensaft einrühren und die Suppe kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe

auf Teller verteilen und nach Belieben kräftigen Käse, den ihr gerade im Kühlschrank habt, darüberreiben – etwas Parmesan, Appenzeller, Cheddar, alter Gouda, aber auch Feta passen dazu. Das Baguette in Scheiben schneiden und dazu servieren.

Warum Hafercreme?

Weil die pflanzliche Alternative einen kleinen Beitrag zu weniger tierischen Produkten auf dem Teller leisten kann. Außerdem ist sie lange haltbar und damit perfekt für spontanes Maiscremesuppe-Kochen. Das Rezept schmeckt aber natürlich auch mit normaler Sahne.