



TOBY AMIDOR

DAS 3 ZUTATEN KOCHBUCH



GU

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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: Melanie Loser

Lektorat: Karen Dengler, Werkstatt München

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-7905-0

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Winner Fotografie

Fotos: Text-Copyright © 2020 Toby Amidor; Fotografie-Copyright © 2020 Ashley Lima, © Melani Lust Photography; Cover und Layout-Copyright © 2020 Robert Rose Inc.

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7905 03_2021_01

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

Garantie



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 Redakteuren/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

www.gu.de



Für meine drei Kinder, Schoen, Ellena und Micah.
Greift immer nach den Sternen.
Ihr könnt alles erreichen, was euer Herz ersehnt.
Ich liebe euch.



VORWORT

Als Mädchen, also in den späten 1970er- und frühen 1980er-Jahren, sah ich mir oft zusammen mit meiner Mutter TV-Kochshows an. Mit ihrer aufwendigen Art schreckten mich die Zubereitungen immer eher ab – wenn man sich dieser Materie gerade erst zaghaft annähert, kann einem allein schon beim Zuschauen bange werden. Keineswegs verfiel ich also damals gleich dem Kochen. Vielmehr sollte dies dauern, bis ich während meines Masterstudiums der Medizinischen Ernährungswissenschaft und Diätetik an der New York University mehrere Kochkurse absolvierte und dabei erkannte, wie unkompliziert Kochen sein kann. Besser gesagt: Ich lernte, dass man schnell und mit nur wenigen Zutaten köstliche Speisen zuwege bringen kann.

Vielleicht wagen Sie ja gerade Ihre ersten Schritte in die Welt des Kochens. Dann nutzen Sie dieses Buch als Begleiter bei Ihrem Abenteuer. Und wenn Sie bereits kochen können, haben Sie hiermit einen Berater zur Hand, mit dem

Sie wertvolle Zeit und auch Kosten beim Besorgen von nur drei Zutaten sparen, die köstliche Zubereitungen ergeben!

Ganz gleich, wie weit Ihre kulinarischen Streifzüge Sie bisher gebracht haben, empfehle ich Ihnen, zunächst die ersten beiden Kapitel zu lesen, um zu lernen, wie das Kochen mit nur drei Zutaten funktioniert und wie man in der Küche Zeit spart. Dann blättern Sie die Rezepte durch und probieren ein erstes aus, das Sie anspricht. Sobald sich einige Favoriten herauskristallisiert haben, mit deren Zubereitung Sie gut zurechtkommen, bauen Sie Ihr Repertoire allmählich weiter aus. Sie werden sich wundern, wie einfach das Kochen geht, wenn man die Grundkenntnisse einmal beherrscht. Danken dürfen Sie mir später!

Sollten Sie von Ihren kulinarischen Kreationen Fotos machen, posten Sie sie doch in den sozialen Medien und verlinken Sie sie mit @tobyamidor. Ich bin gespannt und wünsche Ihnen viel Genuss!



EINFÜHRUNG IN DAS KOCHEN MIT 3 ZUTATEN

Ich heiße Sie willkommen in der Welt des Kochens ohne Probleme. Schon mit der Entscheidung für dieses Buch haben Sie den ersten Schritt getan, um zukünftig häufiger am Herd zu stehen. Die Idee, selbst eine Mahlzeit auf die Beine zu stellen, mag Ihnen noch wie eine Herausforderung erscheinen. Doch nun gibt es ja dieses Buch, das alle Unsicherheiten ausräumt und das Kochen zu einer

bewältigbaren, ja sogar einfachen Angelegenheit macht – Spaß inklusive! Jedes Rezept erfordert nicht mehr als drei Zutaten und basiert auf unkomplizierten Verarbeitungsschritten, dank derer das Ganze zu einem Kinderspiel wird. Um mein Konzept besser zu verstehen, rate ich Ihnen, zunächst dieses Kapitel und danach noch den Abschnitt „Küchentipps für Eilige“ (s. [>](#)) vollständig zu lesen. In diesem ersten Kapitel erläutere ich die 3-Zutaten-Strategie, gehe auf die Zutaten ein, die sowieso stets im Haus sein sollten, sowie auf das Küchenzubehör, das unbedingt vorhanden sein sollte, und gebe außerdem Tipps, mit denen die Zubereitung der Rezepte ganz einfach gelingt. Damit steht Ihrer vergnüglichen und erfolgreichen Reise in die Welt des Kochens mit drei Zutaten nichts mehr im Weg.

VORTEILE DES KOCHENS MIT 3 ZUTATEN

Wahrscheinlich fragen Sie sich: „Kann ich wirklich mit nur drei Zutaten etwas echt Leckereres zubereiten?“ Das klingt zu schön, um wahr zu sein! Ich gestehe, dass auch ich etwas skeptisch war, bevor ich mich daranmachte, die Rezepte für dieses Buch zu entwickeln. Als ich dann die ersten konkreten Ergebnisse kostete, konnte ich gar nicht glauben, wie gut alles schmeckte. Das fand nicht nur ich, sondern die 3-Zutaten-Rezepte, angefangen von neuen Favoriten bis zu vereinfachten Klassikern, kamen auch bei meinen kritischsten Testern ausnahmslos gut an, nämlich bei meinen Kindern. Ein ums andere Mal baten sie mich, diese einfachen Zubereitungen nochmals auf den Tisch zu bringen. Ich bin begeistert, zumal, wenn ich mich beim Kochen auf drei Zutaten beschränke, bestimmt meine Ausgaben sinken werden!

Eigentlich handelt es sich bei vielen der hier vorgestellten Zubereitungen schlichtweg um vereinfachte Interpretationen von Rezepten, die gewöhnlich die doppelte

oder dreifache Zahl an Zutaten erfordern. Mit ein paar Tricks konnte ich sie auf nur drei Hauptzutaten „verschlanken“. Dazu kommen (in einer Rubrik mit dem Titel „Aus dem Vorrat“) gegebenenfalls noch einige wenige Standardzutaten, und das Endergebnis steht den komplexeren Versionen in nichts nach.



7 PLUSPUNKTE DES KOCHENS MIT NUR 3 ZUTATEN

- 1 **GELDERSPARNIS.** Einer der größten Vorteile bei der Verwendung von nur drei Zutaten besteht darin, weniger Geld für Lebensmittel auszugeben. Vor allem ist dies eine gute Nachricht für alle, die sparsam wirtschaften müssen. Doch generell würde sich wohl jeder über Einsparungen freuen.
- 2 **SCHNELLERE EINKÄUFE.** Rezepte mit sieben, zehn oder noch mehr Zutaten bedeuten zwangsläufig eine längere Einkaufsliste, und diese wiederum führt unvermeidlich zu größerem Zeitaufwand beim Besorgen all der Dinge. Ich bin echt überrascht, wie schnell der Einkauf für ein 3-Zutaten-Rezept oder vielleicht sogar gleich für mehrere erledigt ist. Mindestens eine Viertelstunde länger würde ich sonst für die üblichen zutatenintensiven Rezepte brauchen.
- 3 **EINFACHES ZUBEREITEN.** Meine Rezepte kommen Anfängern ebenso entgegen wie erfahrenen Familienköchinnen und -köchen, die sich freuen, Zeit und Geld zu sparen. Die Anleitungen lassen sich

kompliationslos umsetzen – ein ganz wesentlicher Aspekt meiner Kochphilosophie. Bevor Sie sich für ein Rezept entscheiden, lesen Sie es zunächst aufmerksam durch, sodass Sie jeden Schritt wirklich verstehen.

- 4 **SCHNELL AUF DEM TISCH.** Wenn man nur drei Zutaten verwendet, geht alles vom Abmessen bzw. Wiegen und Zerkleinern bis zum Mischen logischerweise schneller, und folglich ist man eher fertig. Für mich bedeuten jeder Trick oder jede Abkürzung, die mir auch nur 5 Minuten ersparen, einen Gewinn. Das gilt umso mehr an hektischen Wochentagen.
- 5 **WENIGER LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG.** In jedem Rezept finden Sie unter dem Stichwort „Tobys Tipp(s)“ ergänzende Ratschläge zu den Zutaten, für ihren Einkauf, zu geeigneten Küchenutensilien oder zu weiteren Zubereitungsideen. Häufig verweise ich dabei auch auf die Möglichkeit, Zutaten zu ersetzen. Vielleicht findet sich in Ihrem Vorratsschrank, Kühlschrank oder Tiefkühlfach ja noch der Rest einer geeigneten Alternative, die sich dann klug verwerten lässt. Da freut sich die Umwelt!
- 6 **FÜR GESCHMACKSFÜLLE SORGEN.** Beim Kochen mit nur drei Zutaten muss man dafür sorgen, dass mindestens eine davon reichlich Geschmack beisteuert. In den in diesem Buch vorgestellten Rezepten finden sich Aromakombinationen, die unsere Geschmacksrezeptoren für die Qualitäten süß, sauer, salzig, bitter und umami (herzhaft) möglichst intensiv ansprechen. Sie dürfen gespannt sein!
- 7 **SPIELRAUM FÜR ENTWICKLUNG.** Wer gerade die ersten kulinarischen Gehversuche unternimmt, könnte sich durch das 3-Zutaten-Prinzip ermutigt fühlen. Denn unter den hier versammelten 100 Rezepten finden Sie einfache Anleitungen etwa für Pancakes, Hühnersuppe, Auberginen-Parmigiana, Chili oder Hackbraten, die in einem nächsten Schritt dazu anregen könnten, sich an

komplexere Versionen dieser Klassiker mit einer größeren Zahl an Zutaten zu wagen. Die Grundtechniken sind dabei stets mehr oder weniger dieselben, nur kommen eventuell einige Zusatzschritte hinzu.

Ergänzend liefern Ihnen viele meiner Tipps Anregungen, wie sich Zubereitungen abwandeln lassen. Sobald Sie genügend Selbstbewusstsein gewonnen haben, können Sie kreativ werden, indem Sie etwa eine Zutat ersetzen oder auch weitere hinzufügen.



WIE NUTZE ICH DIESES KOCHBUCH?

Zu jedem Rezept finden Sie drei Grundzutaten. In der Regel sind diese in jedem gut sortierten Supermarkt erhältlich. Außerdem sind bei vielen Rezepten unter der Rubrik „Aus dem Vorrat“ von Fall zu Fall aufgeführt: Olivenöl, Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle sowie Wasser. Wasser guter Qualität kommt in unseren Breiten glücklicherweise in beliebiger Menge aus dem Hahn, daher müssen Sie sich darüber keine Gedanken machen. Hingegen sollten Sie bei

Olivenöl, Salz und schwarzem Pfeffer stets darauf achten, dass Ihre Vorräte aufgefüllt sind.

Darüber hinaus bekommen Sie bei jedem Rezept unter dem Stichwort „Tobys Tipp(s)“ praktische kochtechnische Hinweise sowie Empfehlungen zu alternativen Zutaten.

DREI ZUBEREITUNGSMENGEN

Bei allen Rezepten sind die Zutatenmengen, eventuell erforderliches spezielles Kochzubehör und die Garzeiten für drei verschiedene Zubereitungsmengen angegeben. So finden Sie für den Erdbeer-Smoothie (s. [≥](#)) die Zutatenangaben für eine, zwei oder vier Personen. In anderen Fällen, etwa bei der Einfachen Auberginen-Parmigiana (s. [≥](#)), erhalten Sie das Rezept für zwei, vier oder acht Personen. Die Anleitungen für die einzelnen Rezepte sind jeweils für die mittleren Zutatenmengen verfasst, und sofern für die kleinere bzw. größere Personenzahl geringfügige Abwandlungen, etwa beim Kochgeschirr oder den Garzeiten, notwendig werden, sind diese unterhalb der Zutatenblocks für die kleinere bzw. größere Personenzahl vermerkt. Zum Beispiel ist das Rezept Blumenkohlröschen mit Knoblauch und Parmesan (s. [≥](#)) für vier Personen beschrieben, wobei ein Backblech benötigt wird. Hingegen braucht man für sechs Personen zwei Backbleche, was im Anschluss an die Zutatenliste auch so angegeben ist. Dank dreier verschiedener Zubereitungsmengen lassen sich die Rezepte problemlos auf unterschiedliche Situationen anwenden. So sollten Singles sich an der kleinsten Menge orientieren. Wer seinen Lebensbereich mit jemandem teilt, könnte sich für die kleinste oder die mittlere Zutatenmenge entscheiden. Für ein Essen mit der Familie oder Freunden schließlich stehen die Rezeptangaben für eine größere Personenzahl zur Verfügung. Im nächsten Kapitel finden Sie Tipps für unterschiedliche Lebenssituationen: zum Kochen

für Singles, für zwei, für eine ganze Familie und in
Studienzeiten.

ICONS

Jedem Rezept in diesem Buch sind Icons vorangestellt, die wesentliche Informationen liefern. So erfährt man auf einen Blick, ob die betreffende Zubereitung tiefkühlgeeignet ist, sich gut vorkochen lässt, mit nur einem Topf oder einer Pfanne auskommt, in maximal 15 Minuten servierbereit ist oder bestimmten Ernährungsformen gerecht wird.

Nachfolgend werden alle in diesem Buch verwendeten Icons erläutert.



TIEFKÜHLGEEIGNET. Eine so gekennzeichnete Zubereitung lässt sich bis zu zwei Monate im Tiefkühlfach lagern.



MEAL PREP. Das bedeutet, dass die Gerichte gut vorzukochen sind und aufbewahrt werden können, um sie dann im Lauf der Woche zu essen.



ONE-POT-REZEPTE. Für eine so gekennzeichnete Zubereitung brauchen Sie nur einen Topf oder eine Pfanne. Bei einem Smoothie wird nichts weiter als der Standmixer benötigt.



MAXIMAL 15 MINUTEN. Alles in allem, also für die Vor- und die Zubereitung, benötigen Sie in diesem Fall höchstens 15 Minuten.



VEGETARISCH. Das Rezept verwendet ausschließlich pflanzliche Zutaten, also Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Saaten sowie Kerne, dazu kommen Milch beziehungsweise Milchprodukte und Eier.



VEGAN. Hier kommen keinerlei tierische Produkte zur Verwendung. Das umschließt nicht nur Fleisch und Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte, sondern ebenso Eier, Milch bzw. Milchprodukte und auch tierische Nebenprodukte wie Honig.



MILCHFREI. Eine so gekennzeichnete Zubereitung enthält weder Milch noch irgendein Milchprodukt.



GLUTENFREI. In einer mit diesem Icon gekennzeichneten Zubereitung ist keinerlei Gluten enthalten. Falls Sie unter einer Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie leiden, studieren Sie beim Einkauf abgepackter Produkte immer aufmerksam das Etikett. Wenn ein Herstellungsbetrieb mehrgleisig fährt, also auch glutenhaltige Lebensmittel verarbeitet, verlangt das Gesetz auf der Verpackung einen entsprechenden Hinweis.

UNVERZICHTBARES KÜCHENZUBEHÖR

Um die Rezepte in diesem Buch erfolgreich nachzukochen, benötigen Sie eine Reihe von Kochutensilien, die ich im Folgenden aufgelistet und erläutert habe.

RÜHRSCHÜSSELN. Für viele Gerichte müssen Sie Zutaten vermengen, mischen oder verrühren. Dafür sollten mindestens drei Rührschüsseln in groß, mittel und klein vorhanden sein.

SCHMORPFANNE. Im Vergleich zu einer Bratpfanne hat sie einen steileren und höheren Rand, und die Bodenfläche ist größer. Mit diesen Merkmalen eignet sich eine Schmorpfanne ideal etwa für die Pasta-Hähnchen-Bowl mit Spinat (s. [≥](#)) oder auch für das Chili con Carne (s. [≥](#)), denn eben dank des hohen Randes läuft so schnell nichts über. Das spart ausufernde Reinigungsaktionen im Anschluss. Eine Schmorpfanne sollte über einen passenden Deckel verfügen. Wenn Sie für eine oder zwei Personen kochen, brauchen Sie eine mittelgroße Schmorpfanne, für mehr Gäste sollte sie einen größeren Durchmesser haben.

BRATPFANNE. Sie hat einen schrägen Rand und ist daher perfekt für Zubereitungen, bei denen Zutaten rasch gebraten und währenddessen immer wieder hin und her geschoben werden. Ein typisches Beispiel hierfür ist Rührei mit Lachs (s. [≥](#)). Auch eine Bratpfanne sollte über einen passenden Deckel verfügen. Und wie bei der Schmorpfanne gilt: Für eine oder zwei Personen brauchen Sie eine mittelgroße Bratpfanne, für mehr Gäste hingegen ein großes Exemplar.

KOCHTOPF. Mit seinem hohen Rand eignet sich ein Kochtopf zum Garen von Gemüse, Reis und Getreide, Pasta

sowie zur Zubereitung zahlreicher Gerichte und auch von Saucen. Für Ihre Kochtöpfe sollten stets passende Deckel vorhanden sein.

BACKBLECHE. Sie sind die ideale Wahl für die Zubereitung von Ofengemüse, etwa die Blumenkohlröschen mit Knoblauch und Parmesan (s. [➤](#)), und natürlich zum Backen von Cookies & Co., etwa Haferflocken-Rosinen-Cookies (s. [➤](#)). Mindestens zwei Bleche sollte Ihr Fundus umfassen, falls Sie häufiger für Freunde kochen und backen.

KÜCHENWAAGE. Für die Rezepte in diesem Kochbuch habe ich die Zutatenmengen so ausgetüftelt, dass sich ein optimales geschmackliches Zusammenspiel der einzelnen Komponenten ergibt. Machen Sie sich daher die Mühe, die Zutaten entsprechend abzuwiegen. Digitale Küchenwaagen sind in kostengünstigen und platzsparenden Ausführungen erhältlich.

MESSERSET. Man muss keine Unsummen für geeignete Messer ausgeben. Zumindest aber sollte ein großes, schweres Kochmesser vorhanden sein, um Zutaten zu hacken, zu würfeln oder in Scheiben zu schneiden. Unverzichtbar ist außerdem ein kleineres Allzweckmesser, mit dem man gut Obst und Gemüse schälen, Knoblauch in Scheiben schneiden und weitere präzise Schneidearbeiten ausführen kann, wie etwa für die Tomaten mit Thunfischfüllung (s. [➤](#)).

SCHNEIDBRETTER. Eine gute, feste Unterlage bewahrt Ihre Küchenarbeitsfläche vor Schäden beim Zerkleinern von Obst, Gemüse, Fleisch und anderen Zutaten. Es empfiehlt sich, mindestens zwei separate Schneidbretter für Obst und Gemüse einerseits sowie für rohes Fleisch und Geflügel andererseits zu verwenden, um Kreuzkontaminationen zu vermeiden.

MINI-MUFFINFORM. Außer den allseits beliebten Küchlein, in diesem Buch vertreten durch Mini-Muffins mit Heidelbeeren (s. [≥](#)), könnten Sie, wenn Ihre Kochgelüste richtig in Schwung kommen, in den kleinen Mulden noch ganz anderes zubereiten. Denkbar wären etwa Mini-Frittatas, Hackbällchen, Hackbraten en miniature und vieles, vieles mehr.

STANDMIXER. Smoothies, Dips, Suppen? Ein Standmixer erweist sich in der Küche als ziemlicher Allrounder und zeigt dies in meinem Buch in zahlreichen Rezepten. Ich verweise etwa auf die Cashew-Dattel-Riegel mit Schokodeko (s. [≥](#)), den Hellwach-Smoothie (s. [≥](#)) oder den Schwarze-Bohnen-Dip (s. [≥](#)).

KÜCHENSIEB. Ob Sie Pasta bzw. Nudeln abseihen, Hülsenfrüchte abtropfen lassen oder Obst und Gemüse abrausen wollen – ein Küchensieb bzw. Durchschlag ist beim Kochen einfach unverzichtbar.

AUSSERDEM. Was darüber hinaus in keiner Küche fehlen sollte, sind ein Schneebesen, ein Pfannenwender, ein Teigschaber, eine Küchenzange, eine Knoblauchpresse, ein Messbecher (günstig aus Plastik, jahrzehntelang haltbar aus Edelstahl) und nicht zuletzt verschiedene Holzlöffel zum Umrühren und Mischen.

13 KÜCHENTIPPS FÜR ANFÄNGER

Mit zunehmender Praxis werden Sie sich beim Kochen immer mehr Wissen und auch Kniffe aneignen, das kommt ganz automatisch. Bis dahin will ich Ihnen einige

Grundregeln an die Hand geben, die man als Anfänger gern mal vergisst.

- 1 **DAS REZEPT ZUERST GRÜNDLICH DURCHLESEN.** So stellen Sie sicher, dass alles, was Sie an Zutaten ebenso wie an Utensilien benötigen, tatsächlich verfügbar ist (liegt vielleicht der Schneebesen, saucenverkrustet vom letzten Gebrauch, noch im Spülbecken?). Außerdem könnte es ja sein, dass Sie einen Arbeitsschritt nicht auf Anhieb verstehen und daher mehrmals lesen müssen.
- 2 **FRISCHES OBST, GEMÜSE, SALATE UND KRÄUTER GRÜNDLICH WASCHEN.** Dafür brauchen Sie nichts weiter als kaltes fließendes Wasser sowie eine Gemüsebürste mit kräftigen Borsten, zum Beispiel zum Abbürsten von Kartoffeln, wenn Sie diese in der Schale kochen wollen. Auch Tütensalate oder Rohkost aus der Tüte sollten aufgrund der erhöhten Keimbelastung gründlich gewaschen werden, selbst wenn Sie den Aufdruck „Gewaschen und verzehrfertig“ finden. Die Verwendung von Spülmittel ist absolut tabu.
- 3 **ZWISCHENDurch REGELMÄSSIG AB-SPÜLEN.** Wenn Sie während der Zubereitung benutzte Utensilien immer gleich abwaschen, verhindern Sie, dass Ihr Arbeitsbereich zunehmend blockiert wird. Außerdem haben Sie auf diese Weise am Ende keinen Riesenberg zu bewältigen.
- 4 **OLIVENÖL EXTRA VERGINE NICHT ZUM BRATEN VERWENDEN.** Wenn sich in diesem Kochbuch unter den Zutaten Olivenöl findet, ist damit nicht Olivenöl extra vergine gemeint, sondern einfaches (raffiniertes) Olivenöl. Es besitzt einen höheren Rauchpunkt, ist also hitzebeständiger und deshalb gut zum Braten geeignet. Dagegen bildet Olivenöl extra vergine die perfekte Wahl für Dressings, die kalt zubereitet werden.
- 5 **ZUTATEN IM VORFELD VORBEREITEN UND ABMESSEN BZW. ABWIEGEN.** Vor Beginn der

eigentlichen Zubereitung alle Zutaten putzen und waschen, nach Bedarf zerkleinern und abgewogen bzw. abgemessen bereitstellen. Denn beim Nachkochen eines Rezepts folgt oft rasant Schritt auf Schritt. Wenn Sie dann in letzter Sekunde noch anfangen müssen, etwas zu schneiden oder zu hacken, kann es passieren, dass die anderen Zutaten inzwischen verbrennen oder übergart werden.

- 6 **DEN GARGRAD VON FLEISCH, GEFLÜGEL UND FISCH MIT EINEM THERMOMETER PRÜFEN.** Die einzige Art, um sicherzustellen, dass Sie ein gegartes Stück Fleisch, Geflügel oder Fisch unbedenklich essen können, ist das Messen der Kerntemperatur. Ein digitales Bratenthermometer ist schon für wenig Geld zu bekommen und leistet über Jahre hinweg treue Dienste. Wie Untersuchungen erbrachten, ist das Beurteilen des Gargrads allein anhand der Farbe oder danach, ob klarer Fleischsaft austritt, unsicher.
- 7 **ROHES FLEISCH NICHT ABSPÜLEN.** Das gilt nicht nur für Fleisch, sondern ebenso für Geflügel oder Fisch. Denn wie Untersuchungen ergaben, verteilen sich eventuell vorhandene Keime beim Abwaschen durch Spritzwasser im Spülbecken und auch auf der Arbeitsfläche, von wo sie dann auf andere Speisen übertragen werden könnten. Da mögliche Krankheitserreger durch Hitze abgetötet werden, ist ein Abwaschen vor dem Braten oder Kochen nicht notwendig.
- 8 **FLÜSSIGE TEIGE NICHT ZU LANGE RÜHREN.** Man darf gießfähige Teige, etwa für Pancakes und Muffins, auf keinen Fall zu lange rühren, da sonst das Ergebnis nicht so saftig wie gewünscht gerät. Es reicht, die Zutaten gerade eben zu vermischen.
- 9 **FEUCHTES KÜCHENPAPIER UNTER DAS SCHNEIDBRETT LEGEN.** Dieser von vielen Kochprofis genutzte Trick verhindert ein Verrutschen des

Schneidbretts. Man faltet einfach ein Stück Küchenpapier zu einem Quadrat oder Rechteck, befeuchtet es mit Wasser und legt es auf die Arbeitsfläche, bevor man das Schneidbrett darauf platziert.

- 1 **ÜBERFÜLLUNG VERMEIDEN.** Ob Sie für Ihre
- 0 Zubereitung eine Pfanne, eine Auflaufform oder ein Backblech verwenden, eine Überfüllung sollten Sie auf jeden Fall vermeiden. Andernfalls gerät das Gargut, das ja in der Hitze Feuchtigkeit abscheidet, nicht so knusprig oder braun wie gewünscht, und auch generell kann sich die Konsistenz auf unerfreuliche Weise verändern.
- 1 **GRIFFE VON TÖPFEN UND PFANNEN AUF DEM**
- 1 **HERD IMMER ZUR SEITE HIN DREHEN.** An Topf- oder Pfannengriffen, die nach vorn weisen, könnte man sich leicht verhaken mit der Folge, dass der heiße Inhalt einem selbst oder auch einer anderen Person Verbrennungen zufügt.
- 1 **KEINE STUMPFEN MESSER VERWENDEN.** So paradox
- 2 es klingt: Gerade an stumpfen Messern kann man sich am ehesten verletzen. Der Handel bietet Messerschärfer (Messerschleifer) in verschiedenen Ausführungen. Ein Fachverkäufer wird Ihnen die sachgemäße Verwendung sicher gut erklären.
- 1 **GEGARTES FLEISCH RUHEN LASSEN.** Das Steak oder
- 3 Schweinefilet ist fertig gegart und der Appetit darauf unwiderstehlich. Doch halt! Geben Sie dem guten Stück erst noch 10 Minuten Ruhe, sodass sich die Säfte im Inneren schön verteilen können. Dann erwartet Sie der vollendete Genuss.

Geschafft! Jetzt haben Sie alles Wissenswerte über den Aufbau des Kochbuchs gelernt, einschließlich wertvoller Tipps und Tricks für eine problemlose Vor- und Zubereitung. Im folgenden Kapitel finden Sie Küchentipps, um Zeit zu sparen, sowie nützliche Hinweise zum Kochen für Singles,

für zwei, für eine ganze Familie und in Studienzeiten. Na, gespannt auf all die 3-Zutaten-Ideen, denen Sie später im Buch begegnen werden?



KÜCHENTIPPS FÜR EILIGE

Allein schon die Beschränkung auf drei Zutaten erspart Ihnen Zeit und Geld. Sie können jedoch im Verlauf der Vor- und Zubereitung noch mehr tun, um weitere Zeit zu sparen. Dieses Kapitel gibt Tipps zu mehr Effizienz in der Küche sowie zum Kochen für unterschiedliche Personenzahlen (von einer Person bis zu einer ganzen Familie) und schließlich zum Kochen auf Vorrat, dem sogenannten Meal Prep.

TIPPS ZUM SCHNELLEN VOR- UND ZUBEREITEN

Es gibt viele Möglichkeiten, beim Kochen Zeit zu sparen. Hier kommen zehn Ratschläge, die mir am nützlichsten erscheinen. Befolgen Sie sie nach Belieben allesamt oder nur ein paar von ihnen – und sammeln Sie auch selbst Tricks zur Steigerung Ihrer Effizienz.

- 1 **VORAUSSPLANUNG.** Wenn Sie rechtzeitig planen, was Sie kochen wollen, und wenn Sie dann noch den Einkauf dafür im Voraus erledigen können, nehmen Sie aus Ihrem Vorhaben den Stress heraus, und Sie können am Tag X alles entspannt erledigen.
- 2 **ABFALLSCHÜSSELN BEREITSTELLEN.** Dieser kleine Kunstgriff gehört zu meinen Favoriten unter allen Maßnahmen zur Zeitersparnis beim Kochen. Das ewige Hin- und Herlaufen zwischen Arbeitsbereich und Bio-, Plastik- und sonstigen Mülleimern raubt eine Menge Zeit. Daher stelle ich, bevor ich mich an eine Zubereitung mache, als Erstes Schüsseln als „Müllcontainer“ bereit. In die wandert, während ich werkele, alles hinein, und erst wenn sie voll sind, entleere ich sie in die entsprechenden Abfalleimer.
- 3 **ZWISCHENDRIN SAUBER MACHEN.** In meinen Kochkursen an der New York University lernte ich, dass man während der Zubereitung verwendete Schüsseln und andere Utensilien stets gleich abwaschen und wegräumen sollte. Beim Kochen gibt es immer wieder auch kurze Wartezeiten, bis der nächste Schritt ansteht, und diese kann man gut nutzen, um Arbeitsfläche und Spüle frei zu halten.
- 4 **ZUTATEN AM VORABEND VORBEREITEN.** Bevor man mit dem Kochen beginnt, sollten sämtliche Zutaten abgemessen und vorbereitet sein. Vieles davon lässt sich bereits am Abend zuvor erledigen: Nehmen Sie sich dafür 10–15 Minuten Zeit. Die vorbereiteten Zutaten werden entweder in dicht schließenden Behältern in den Kühlschrank gegeben oder auch auf der Arbeitsfläche

bereitgestellt. So kann es am nächsten Tag mit der Zubereitung gleich losgehen.

- 5 **TÖPFE UND ANDERES ZUBEHÖR AM VORABEND BEREITSTELLEN.** Einiges an Zeitersparnis erzielen Sie darüber hinaus, indem Sie alle für das geplante Gericht benötigten Utensilien – Töpfe, Pfannen, Schneebesen, Holzlöffel usw. – bereits zuvor aus den Schränken oder Schubladen holen.
- 6 **ARBEITSBEREICH STETS SAUBER UND AUFGERÄUMT HALTEN.** Ein sauberer und vor allem aufgeräumter Arbeitsbereich kann immens beflügelnd wirken. Müssen Sie dagegen vor einer geplanten Zubereitung erst einmal eine größere Reinigungsaktion durchführen, dürfte das Ihre Freude am Kochen wohl eher bremsen.
- 7 **HÄUFIG VERWENDETE UTENSILIEN IN HERDNÄHE GRIFFBEREIT HABEN.** Bei mir steht gleich neben dem Herd ein großes Behältnis, in dem ich Holzlöffel, Schneebesen, Teigschaber und Pfannenwender aufbewahre – eben all die Utensilien, zu denen ich ganz häufig greife. So spare ich mir unnötige Zeit, um lange in Schubladen herumzukramen.
- 8 **ORDNUNG IM KÜHLSCHRANK HALTEN.** Einfach alles planlos in den Kühlschrank zu stopfen, ist keine gute Idee – umso mehr, wenn Schnelligkeit und Effizienz in der Küche Ihnen wichtige Anliegen sind. Widmen Sie sich wöchentlich 5–10 Minuten Ihrem Kühlschrank. Was nicht mehr brauchbar ist, werfen Sie weg. Den Rest sortieren Sie neu ein, und vorher wischen Sie das Gerät aus. Mit gutem Überblick über Ihre Vorräte geht beim Kochen alles entschieden reibungsloser von der Hand.
- 9 **BACKOFEN RECHTZEITIG VORHEIZEN.** Für ein Gericht, das im Ofen zubereitet wird, muss dieser rechtzeitig eingeschaltet werden. Etwa 10–15 Minuten braucht er, um die richtige Betriebstemperatur zu erreichen. Eine Zubereitung in einen erst lauwarmen

Backofen zu schieben, bringt kein zufriedenstellendes Ergebnis.

- 1 **KONTROLLIERTES TIMING.** Es ist egal, ob Sie einen
- 0 althergebrachten Küchentimer oder Ihr Smartphone nutzen. Wichtig ist nur, dass Sie beim Kochen die Zeiten im Auge behalten. Mehr als einmal ist mir mein Essen verbrannt, weil ich meinte, ich käme ohne diese überaus nützliche Erinnerungsstütze aus. Und dann musste ich von vorn beginnen ...

KOCHEN FÜR SINGLES

Falls Sie allein leben, sind Gerichte für sechs bis acht Personen im Alltag kaum ein Thema für Sie. Am besten wählen Sie Rezepte, die auf eine oder zwei Personen zugeschnitten sind, damit reduzieren Sie auf lange Sicht auch unnötige Ausgaben. Hier folgen fünf praktische Empfehlungen für die Singleküche.

5 TIPPS ZUM KOCHEN FÜR SINGLES

- 1 **VORAUSSCHAUENDE ESSENSPLANUNG.** Wenn Sie sparsam wirtschaften möchten, nehmen Sie sich Zubereitungen mit zumindest teils identischen Zutaten vor. So können Sie, was etwa an Nüssen, Früchten oder Gemüse von der einen Zubereitung übrig ist, für die zweite verwerten.
- 2 **EINKAUFLISTE ERSTELLEN.** Nachdem Sie Ihren Speiseplan aufgestellt haben, schreiben Sie eine entsprechende Besorgungsliste. Mit dieser geht der Einkauf nicht nur zügig vonstatten, sondern sie hat auch eine zügelnde Wirkung, was Spontankäufe betrifft. Für mich selbst habe ich die Regel aufgestellt, dass pro Einkauf maximal zwei ungeplante Extras drin sind.
- 3 **NICHT ZU VIEL FRISCHES OBST UND GEMÜSE EINKAUFEN.** So verlockend die bunte Fülle an Obst und Gemüse auch sein mag, sollte man nur kaufen, was man wirklich in den nächsten Tagen verbrauchen kann. Es wäre doch ein Jammer, wenn die schnell verderblichen Produkte letztlich im Komposteimer landen würden, und außerdem kommt der nächste Einkauf ja ganz bestimmt! Alternativen sind TK-Obst und -Gemüse oder Dosenkonserven, die länger haltbar sind.
- 4 **FÜR FLEISCH UND FISCH IST DIE FRISCHE- THEKE DIE ERSTE WAHL.** Statt großer Portionen aus der Kühlung des Supermarkts wählen Sie lieber auf Ihren

individuellen Bedarf an der Frischetheke oder beim Metzger zugeschnittene kleine Portionen.

Hähnchenbrustfilets zum Beispiel lassen sich zu Hause gut einzeln einfrieren und dann nach Bedarf auftauen.

- 5 **ESSENSRESTE TIEFKÜHLEN.** Falls eine Zubereitung für zwei Personen gedacht ist, könnten Sie die zweite Portion gleich am nächsten Tag zum Lunch essen oder aber als willkommenen Vorrat für einen der Tage tiefkühlen, an dem für Kochen kaum Zeit ist. Gerichte, die sich dafür am besten eignen, sind in diesem Buch mit dem Tiefkühlgeeignet-Icon gekennzeichnet.

5 SUPER-REZEPTE FÜR SINGLES

Wenn Sie nur für sich kochen, machen folgende Zubereitungen Sie satt und glücklich:

- 1 Erdnuss-Kirsch-Smoothie (s. [➤](#))
- 2 Bowl mit Süßkartoffel und Kichererbsen (s. [➤](#))
- 3 Avocadotoast mit Ei (s. [➤](#))
- 4 Mit Thymian pochierter Heilbutt (s. [➤](#))
- 5 Lachs mit Sojasauce und Ahornsirup (s. [➤](#))