

MARTINA KITTLER

15-MINUTEN- SINGLEKÜCHE

Schneller als der Pizza-Service

KÜCHENRATGEBER



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

MARTINA KITTLER

15-MINUTEN- SINGLEKÜCHE

Schneller als der Pizza-Service

KÜCHENRATGEBER



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

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.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein
Smartphone und eine
Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

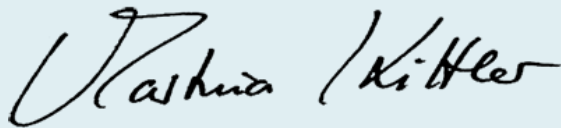
Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



QUICK-STOPP IN DER SINGLE-KÜCHE

Am liebsten koche ich ganz entspannt: Mit Zeit zum Einkaufen ohne Hektik, zum Vorbereiten und Kochen in aller Ruhe und zum Genießen mit der Familie und Freunden. Aber die Realität sieht meist anders aus: Oft bin ich allein zu Hause. Viele Termine stehen auf dem Plan. Für eine aufwendige Mahlzeit jeden Tag habe ich

einfach keine Zeit. Und auf die Schnelle zu einem Fertigprodukt greifen? Nein, danke! Deshalb habe ich mich für eine kreative Blitz-Küche entschieden. Ich setze auf bequeme zeitsparende Lebensmittel aus dem Supermarkt wie Express-Reis, Couscous und Hülsenfrüchte aus der Dose. Kombiniere sie mit frischen Zutaten wie zartem Blattspinat, Kirschtomaten oder Spitzkohl, mit Flusskrebsschwänzen oder einem Rumpsteak und Sorge mit Gewürzen, Kräutern und Kernen für Raffinesse. Und siehe da: Hier machen rund 40 einfache, alltagstaugliche und superschnelle Ideen richtig Lust auf individuellen Genuss – vom Caesar-Salat über Maronencremesuppe bis zu Kabeljau-Saltimbocca. In der Kürze liegt ja bekanntlich die Würze. Für kein Rezept stehen Sie länger als eine Viertelstunde am Herd. Weiteres Plus: Wir verraten Ihnen die besten Einkaufs- und Kochtipps und wie Sie Ihr Essen mit kleinen Extras aufpeppen können. Wer sich inspirieren lässt, wird spätestens beim Genießen merken: Es macht Spaß, sich eben mal was zu kochen.

A handwritten signature in black ink, reading "Jascha Kitzler". The script is fluid and cursive, with the first name "Jascha" written in a larger, more prominent style than the last name "Kitzler".

DAS FIXE DINNER FOR ONE

Wenig Organisation, kleiner Aufwand: Es macht Freude, sich selbst mit einem leckeren Essen zu verwöhnen. Wir zeigen Ihnen wie und verraten die besten Einkaufs- und Kochtipps für Singles.

Nur für sich allein zu kochen lohnt sich nicht, glauben viele Singles. Manchmal kommt man spät abends aus dem Büro nach Hause und keiner wartet auf einen. Und dann soll man auch noch lange am Herd stehen? Verständlich, dass viele Alleinstehende dazu oft keine Lust haben und lieber zu Tiefkühlpizza und Fertiggerichten greifen, die wenig Aufwand und Chaos in der Küche verursachen und schnell zubereitet sind. Aber das ist auf Dauer keine Lösung, gesund kochen sieht anders aus. Denn schon mit wenigen Zutaten kann man leckere, gesunde und frische Single-Gerichte für jeden Tag auf den Tisch zaubern. Dafür müssen Sie nur 15 Minuten am Herd stehen. Anfangs brauchen Sie vielleicht etwas länger, aber mit etwas Übung und cleverer Planung geht dann alles blitzschnell von der Hand.

SINGLEGERECHT EINKAUFEN

Das ist leichter gesagt als getan. Denn die meisten Supermärkte sind nicht für den Ein-Personen-Haushalt ausgestattet, sondern verkaufen viele Produkte, die sich mengenmäßig an den Bedarf von Familien orientieren. Bei großen Packungen und Sparangeboten wie »Kauf zwei, zahl eins« schwindet die Lust, für sich allein zu kochen. Zudem sind kleinere Packungsgrößen im Vergleich oft teurer als größere. Um frische Zutaten in Mini-Portionen zu kaufen, gehören Wochenmärkte mit ihrer großen Vielfalt und dem abwechslungsreichen

Angebot zu unserer Top-Empfehlung. Dort sind fast immer Bio-Bauern vertreten, die eigenes Gemüse und Obst anbieten und genau die Mengen abwiegen, die Sie benötigen. Vielerorts liefern sie ihre Ware auch per Abo-Kiste nach Hause – nach Absprache zusammengestellt nach Ihren Wünschen. Die perfekte Lösung für Berufstätige, die wenig Zeit zum Einkaufen haben! Auch beim Metzger oder Fischhändler ist es kein Problem, nur 100 g Tatar oder ein Fischfilet zu kaufen, während im Supermarkt Mini-Portionen oft nur in kleiner Auswahl erhältlich sind.

CLEVER LAGERN

Wer sich jederzeit ein leckeres Essen kochen möchte, braucht nur wenige Zutaten. Vieles wie Bulgur, Polenta, Nudeln, Kartoffeln, Zwiebeln, Tomaten in der Dose, Nüsse, Essig, Öl und Gewürze lässt sich monatelang lagern. Ein- bis zweimal pro Woche wird das gekauft, was leichter verdirbt – frisches Gemüse, Obst, Milchprodukte, Eier, Käse und Brot. Am besten zuerst die Gemüse- und Obstsorten verarbeiten, die schnell schlapp machen wie Blattspinat, Kopfsalat und Beeren. Gegen Ende der Woche ist dann Haltbares wie Möhren, Sellerie, Kohl oder Äpfel dran. Um frisches Gemüse zu lagern, sind die Gemüsefächer des Kühlschranks ideal. Auch Tiefkühlware ohne Zusatzstoffe wie Erbsen, Bohnen, Kräuter, unpanierter Fisch oder geschälte Garnelen sind eine arbeits- und zeitsparende Alternative für gesundheitsbewusste Singles. TK-Fisch oder -Fleisch am besten am Vorabend oder morgens aus dem Eisfach nehmen und im Kühlschrank langsam auftauen lassen.

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, KOCHEN!

Bevor Sie starten, stellen Sie alles griffbereit, was Sie zum Kochen brauchen: sämtliche Lebensmittel, Schüssel, Pfanne, Töpfe, großes Schneidbrett, Messer, Stabmixer. So müssen Sie bei der Zubereitung nicht erst

lange suchen und herumhantieren. Im Handumdrehen sind z. B. Polenta, Bulgur oder Pasta gegart. Inzwischen wird das Gemüse geputzt, geschnippelt und in etwas Öl gedünstet und dann mit dem Getreide vermischt. Grundsätzlich gilt: Wenn es schnell gehen soll, Gemüse klein schneiden. Also Möhren oder Kohlrabi nicht in Scheiben, sondern mit dem Streifenhobel oder einer Haushaltsreibe in dünne Stifte schneiden oder raspeln. So gart es im Nu und mit dem kleinen Mehr an Arbeit gewinnt man wertvolle Zeit.

GESCHICKT VORARBEITEN

Wer regelmäßig für sich kocht, kann vorarbeiten: Heute die doppelte Menge an Nudeln oder Reisgaren und am nächsten oder übernächsten Tag schnell in einem Salat, Gratin oder einer bunten Wokpfanne verwerten. Pellkartoffeln vom Vortag sind ein Klassiker für Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat. Es lohnt sich auch, Hülsenfrüchte oder Getreide wie Dinkel und Weizen vorzukochen. Anschließend einfach portionsweise einfrieren und als Zutat für Blitz-Suppen und -Eintöpfe verwenden. Am Vortag gekochtes Gemüse ist eine wunderbare Grundlage für eine pürierte Suppe oder eine Tortilla. Auch eine Vinaigrette lässt sich prima auf Vorrat mixen und ist im Schraubglas im Kühlschrank bis zu zwei Wochen haltbar – ideales Dressing für einen Salat aus rohem Gemüse oder für grüne Blattsalate.





GRÜNE WELLE NUR FÜR
SIE!

Mit Tiefkühl-Gemüse, Dosentomaten, Mini-Salaten und mehr können Sie in der Küche richtig durchstarten – und erreichen mit wenig Zeitaufwand ein Maximum an Genuss.

1 SINGLEFREUNDLICHE GEMÜSE

Damit sparen Sie Zeit und Arbeit: Mit Gemüse, das nicht aufwendig gewaschen und geputzt werden muss, wie Blattspinat, Frühlingszwiebeln, Spitzkohl, Champignons, Möhren, Zuckerschoten und Zucchini und Mini-Gemüse wie Kirschtomaten und Gurken. Klein geschnitten sind sie in Minuten gar.

2 PORTIONS-SALATE

Mini-Romanasalat, Eisbergsalat, Radicchio und Chicorée sind für Singles besonders günstig, da sie sich im Gemüsefach des Kühlschranks relativ lange halten und gut portionierbar sind. Kopfsalat und andere zartblättrige Sorten putzen, klein zupfen und in einem Folienbeutel gekühlt aufbewahren. So halten sie sich 3 – 4 Tage frisch.

3 TIEFKÜHL-GEMÜSE

Statt aufwendiger Vorarbeiten: gefrorene Möhren, Erbsen oder Bohnen aus der Packung in Topf oder Pfanne schütten. Sie lassen sich für Suppen, Gemüse und Wokpfannen einfach weiterverarbeiten. Dank schonender Verarbeitung ist erntefrisches, schockgefrostetes Gemüse oft vitaminreicher als Frischgemüse aus dem Kühlschrank. Single-Tipp: leicht portionierbares Gemüse ohne Zusatzstoffe bevorzugen, z. B. kleine TK-Blattspinat-Würfel.

4 TIEFKÜHL-KRÄUTER

Im Gegensatz zu frischen Kräutern sind Basilikum, Dill, Petersilie oder Mischungen schon gewaschen, gezupft oder gehackt. Praktisch: TK-Kräuter kann man aus dem Päckchen direkt ins Essen streuen.