

Quick Basics



Alles, was man braucht, um ganz schnell etwas Gutes zu kochen

G|U

Cornelia Schinharl Sebastian Dickhaut

So schnell kann's schmecken

Wie ich mir in kurzer Zeit was Gutes mache und mich drüber freue.

Kochen kann entspannen, bereichern, aufmuntern, vereinen, beglücken – kurz, Kochen kann eine Freude im Leben sein. Aber dann und wann will ich schnell mal etwas anderes vom Leben (oder das Leben von mir). Weil's später geworden ist als gedacht. Weil ich doch noch ins Kino möchte oder was Anstrengendes zu erledigen habe oder ... – na ja, auf jeden Fall mag ich vorher noch schnell etwas essen. Oder ich will einfach mehr Zeit zum Essen haben, weil mich das am meisten freut. Wenn's schmeckt. Damit das alles rasch klappt, gibt's jetzt dieses Buch.

Quick Basics möchte, dass wir uns in kurzer Zeit was Gutes zu essen machen können, ohne dass Stress daraus wird. Und das fängt schon beim Einkaufen an. Viele Tipps verraten darum, wie ich die Shoppingtour am besten in meinen Alltag einbaue und welche Produkte richtig Schwung in meine Küche bringen. Damit der dort bleibt, findet man dazu das Wichtigste zu den Geräten, Techniken und Tricks, die das Kochen beschleunigen. Alles kurz und knackig, sodass wir auch fix loslegen können mit dem Wichtigsten – den mehr als 130 Rezepten und über 30 Varianten.

„Wie komme ich schnell zum guten Ziel?“ ist bei jedem Gericht die allererste Frage. Die Antwort: mit Zutaten, die leicht zu erhalten oder schon in unserer Küche sind, mit Zubereitungsarten, die uns Zeit schenken, mit Abkürzungen, die sinnvoll sind, und mit dem gewissen Etwas. Aber ohne kompliziertes Zeitmanagement, Vorratanlegen und Listenlesen. Damit selbst der Einsteiger in der Kochnische

ruck, zuck etwas auf dem Teller hat - rund zwei Drittel der Rezepte sind in etwa 20 Minuten oder auch schon vorher fertig, der Rest dauert nur ein bisschen länger. Denn schnell gut zu kochen, das kann eine der größten Freuden im Leben sein.

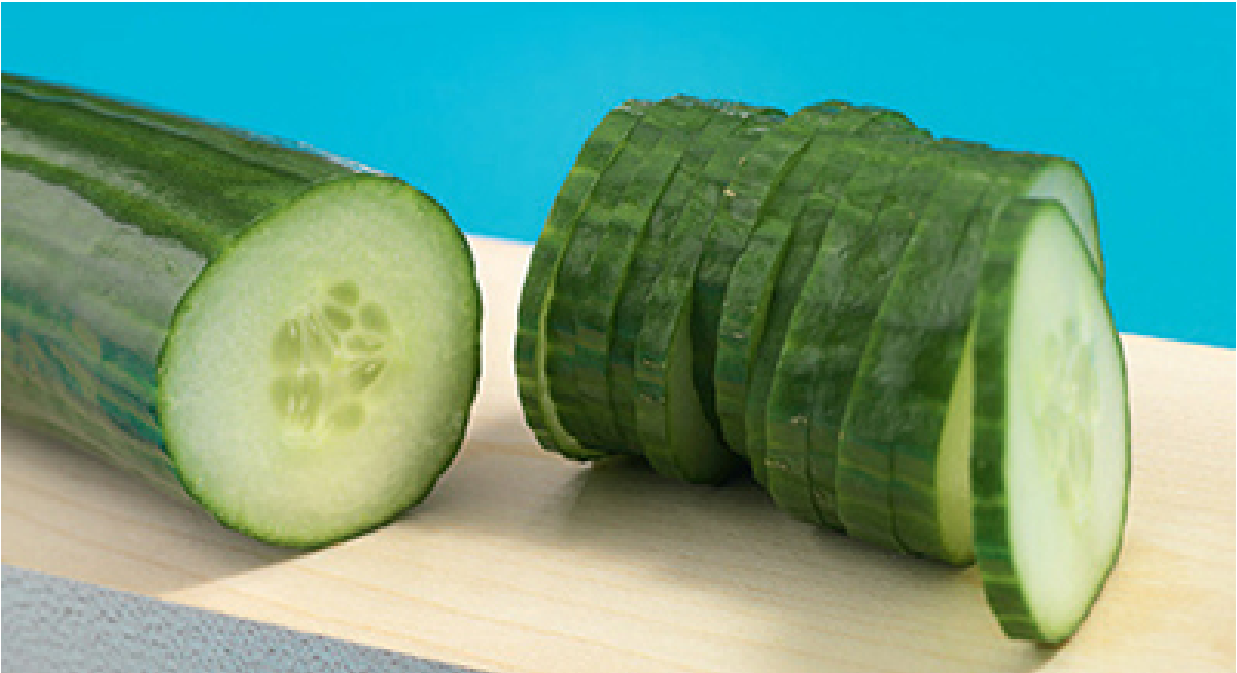




Know-How

7 schnelle Helden

Zutaten, die Zeit schenken



Kalt + warm: **die Gurke**

Manche Gemüse sind schon deswegen schnell, weil man mit ihnen so viel machen kann – Kühles und Erfrischendes, Warmes und Belebendes. Immer noch ein Geheimtipp ist da die Salatgurke. Ja klar, dass man mit ihr Gurkensalat, Tsatsiki und vielleicht noch Gazpacho zubereitet, ist kein Geheimnis. Doch da geht mehr: mit Äpfeln (siehe unten) und Zwiebeln raspeln und mit Zitronensaft und gehacktem Basilikum mischen – BBQ-Dip. Garnelen braten, danach Gurkenraspel mit viel Pfeffer und fein geriebener Zitronenschale in die Pfanne einrühren, zusammen servieren – feines Fast Food. Risotto mit Gurken ansetzen, Salatkartoffeln mit Gurken aufsetzen, Spaghetti mit Gurkenpesto (1 Teil grünes Pesto, 2 Teile geriebene Gurke) servieren – unbedingt ausprobieren!

Weitere Kalt-Warm-Helden: Blattsalat (grob geschnitten mit gegarten Kartoffeln stampfen oder zum Schluss unters gedünstete Gemüse rühren), Tomaten (als Salat, Sugo oder Salsa, gegrillt oder geschmort), Zuckerschoten (ganz fein geschnitten im Salat oder im Ganzen in Butter gedünstet).



Süß + salzig: ***der Apfel***

Wer beim Kochen nicht nur ins Gemüsefach, sondern auch mal in die Obstschale schaut, kann nur gewinnen: Erstens Geschmack, weil Süßes und Saures das Essen runder machen, und zweitens Zeit, weil wenig bis gar nicht gegart werden muss. Unser Superheld unter den Früchten ist dabei der Apfel – den kann man samt Schale in Salat oder Bratensauce raspeln, in Spalten im Wok mitbraten oder zum Steak in Butter dünsten, im Ganzen als pikanten Bratapfel servieren oder einfach so essen, wenn es ganz schnell gehen muss. Genauso gut funktioniert das mit Birnen. Nektarinen sind toll in Salaten (in Spalten) und Salsas (gewürfelt oder püriert), halbierte Weintrauben erfrischen Herbstsalate und versüßen Bratensaucen.



Fix fertig: ***der Zucchini***

Nur waschen, kaum putzen, kein Schälen, gleich schneiden – solche Gemüse mögen Quick-Köche, und wenn sie dann noch so vielseitig sind wie die Zucchini, ist es perfekt. In dicken Scheiben gebraten schmecken sie kräftiger als gedünstet, und wenn sie geraspelt werden, geht's noch fixer. Auch mal probieren: im Ganzen garen (etwa im Nudelwasser), dann schneiden und kurz in wenig Butter oder Öl schwenken – schön herb! Ebenfalls schnell fertig: Auberginen (in sehr dünnen Scheiben gebraten oder gegrillt), grüner Spargel (höchstens das untere Drittel schälen, in Stücken toll zum Wokken).



Fast nix zu machen: **die Garnele**

Keine Angst vor Meeresfrüchten – die machen nämlich viel her, aber kaum Arbeit. Allen voran die Garnele. Wer sie fertig gegart und geschält kauft, muss sie nur noch mit Sauce oder Salat mischen oder kann sie ganz kurz in der Pfanne in Knoblauchöl schwenken. Wem das zu einfach ist, nimmt rohe Garnelen, und wenn es besonders gut schmecken soll, rohe samt Schale. Die sind in ein paar Minuten gar, und das Schälen übernehmen die Gäste am Tisch – das verbindet. Was ebenfalls fast keine Arbeit macht: Miesmuscheln garen – 5 Minuten kalt wässern, dann in Öl unterm Deckel braten, bis sie offen sind, Brot dazu, fertig. Und auch Calamariringe und Baby-Oktopus brauchen im Wok oder auf dem Grill nur 2–3 Minuten – längeres Garen würde sie nur zäh machen.



Extraschnell: ***der Couscous***

Auch im Orient hat man nicht mehr alle Zeit der Welt – weswegen Couscous in den einschlägigen Läden vom Türken bis zum Biomarkt fast immer eine Instant-Sorte ist. Für diese wird wie beim Original Grieß (meistens Weizen, aber auch Hirse oder Gerste) mit wenig Wasser vermischt, gerieben und getrocknet, aber dann zudem noch vorgedämpft. Instant-Couscous muss nur kurz in kochend heißem Wasser quellen, um anschließend Salat, Beilage oder fixe Zutat in Suppen oder Gemüsetöpfen zu werden. Ähnlich fix geht das mit Bulgur, bei dem Weizenkörner vorm Zerkleinern gedämpft wurden. Noch mehr schnelle Körner: Quinoa, Eibly oder Weizengrieß, aus dem nach Polenta-Art ein würziger Brei gekocht werden kann (und zum Panieren taugt er außerdem).



Alles in einem: ***das Ei***

Klack, zisch, mmmh – kaum ein warmes Gericht ist schneller zubereitet als das gute, alte Spiegelei. Deswegen ist es der Titelheld dieses Buches. Und auch sonst kann das Ei dem Quick-Koch Superkräfte verleihen, weil es sofort greifbar, gleich gar und extrem vielseitig ist. Wir sagen nur: Rührei, Omelett, Eierbrot, Eiersalat, Ei im Glas, Mayonnaise, Zabaione, Pfannkuchen oder Blumenkohl polnisch. Und Eiertoast: Ei mit Reibekäse verrühren, Toast reintauchen und braten. Geht auch als Sandwich mit Pesto dazwischen. Mehr zum Ei auf [z](#).



Schmeckt sofort: ***das Würstchen***

Schön, wenn ein Fachmann die meiste Arbeit schon gemacht hat. So wie der Metzger beim Würstchen, das manche gleich aus dem Papier – ohne Umweg über die Küche – zu sich nehmen. Wer's wärmer will, muss aber auch nicht lange warten: Wurst und Wasser im Topf aufheizen, bis es fast kocht, Senf und Gebäck dazu, Mahlzeit! Zu simpel? Dann in Scheiben geschnitten in Butter braten und ein verrührtes Ei drüberggeben, vielleicht noch mit etwas Parmesan und Schnittlauch darin. Oder Würstchensalat mit Frühlingszwiebeln, Dillspitzen und Senfdressing machen. Oder zu schnellen Verwandten greifen: Bratwürstchen (können auch in Rollbraten stecken oder mit ihrem Brät feines Gemüse füllen), Räucherspeck (im Ganzen im Eintopf mitkochen, gibt Geschmack und danach klein geschnitten eine deftige Einlage).

Auch noch schnell + gut:

Avocados und Möhren, Nudeln und Basmatireis, Rotkohl und Sauerkraut, Tomaten, Hülsenfrüchte aus Glas und Dose, TK-

Erbsen und Spinat.

7 schnelle Gehilfen

Aromen, die gleich wirken



Keine Tränen: **die Frühlingszwiebel**

Wokker schwören drauf – und die wissen, was schnell und gut ist. Bei der Frühlingszwiebel wird nur kurz geputzt, statt lange geschält und zack, zack haben wir sie schon in Ringe geschnitten, statt mühsam unter Tränen gewürfelt. Die Zwiebelringe können Basis für ein mildes Salatdressing sein (für mehr Aroma mit ein wenig Salz mischen und 5 Minuten liegen lassen) oder für ein fixes Gemüse aus Pfanne oder Wok. In längere Stücke geschnitten kann man Frühlingszwiebeln mit etwas Butter, Wein, Salz und Zucker unterm Deckel 5 Minuten dünsten – schmeckt gut zu Fisch und Geflügel. Und wenn es ganz schnell gehen soll, taugt auch Schnittlauch, um dem Dressing Biss oder dem Gemüse Grün zu geben.



Schmelz + Kruste: ***der Parmesan***

Aus gutem Grund ist der gereifte Hartkäse das Lieblingsgewürz aller Italophilen, und das nicht nur bei Pasta und Risotto. Grob über die Gemüsepfanne geraspelt und kurz unter den Grill damit – fertig ist das Gratin. Oder fein gerieben mit Eigelb vermischt auf die Bruschetta gestrichen und dann übergrillt – perfetto. Warme Sahneseucen und kalte Salatdressings, Schnitzelpanade und Eierpfannkuchen, pur aufs Butterbrot oder noch purer einfach so knabbern – all das geht mit Parmesan. Was aber nie geht: fertig geriebenen und getrockneten kaufen, denn der hat nicht mehr das typische Aroma. Weitere fixe Käse-Ideen: Brie aufs Baguette legen und unterm Grill schmelzen lassen, kleine Ziegenkäse mit Honigdressing beträufeln, Apfelscheiben mit Frischkäse und etwas braunem Zucker bekrümeln und übergrillen, Käsescheiben wie Schnitzel panieren und braten.



Soft + Schale: **die Zitrone**

Unser „Superbasic“ ist auch beim fixen Kochen die Geheimwaffe Nr. 1: Zitronensaft verleiht Dressings erfrischende Säure, einer Hühnersuppe den letzten Kick und der Bratbutter zum Fisch südländische Leichtigkeit. Kühle Drinks und heißer Punsch, exotische Dips und klassische Marinaden – das alles wird mit dem Saft der Zitrone noch ein bisschen besser. Oft ist dabei auch Zitronenschale mit im Spiel, die aber unbedingt bio sein sollte, um nur Aroma und keine Fremdstoffe zu geben: in der Gemüsepfanne, an gebratenem Reis, im Kartoffelgratin, in der Weißweinsauce. Und das Ganze gilt ebenfalls für ihre Verwandten – von Clementine über Limette bis Orange. Extratipp: In kleinen Mengen können auch Zitronenstücke (Frucht schälen und würfeln) ein Essen bereichern.



Gleich grün: **die Trockenkräuter**

Beim Kaufmann gibt's keinen frischen Thymian und der Oregano auf der Fensterbank ist leider verkümmert? Na, dann sparen wir uns doch mal die Frische und damit Zeit und Mühe. Denn kraftvolle Kräuter, denen bereits beim Heranwachsen Hitze, Trockenheit und andere Extreme nichts ausmachen, entfalten auch getrocknet sehr viel Geschmack – so wie Lorbeer, Rosmarin, Thymian, Bohnenkraut, Oregano oder Majoran. Kurzes, sanftes Erhitzen in Öl oder Butter weckt ihr grünes Herz sofort, das dann reichlich Aroma ins Essen pumpt. Länger als 10 Minuten (beim Lorbeer darf es auch 1 Stunde sein) sollten sie aber nicht garen. Und zarte Salatkräuter bitte auch weiterhin frisch verwenden, wenn es nicht nach Heu schmecken soll.



Knack + knusper: ***die Mandel***

Man findet sie in jedem Backregal, doch beim Kochen bleiben sie sehr oft im Küchenschrank. Dabei können gehackte Mandeln, Mandelblättchen und stifte alles, was Pinienkerne, Sesamsamen oder Sonnenblumenkerne auch können: ein Pesto bereichern, das Wokgericht knackig machen, Salaten Biss geben, Krusten knusprig werden lassen. Und gemahlen taugen sie zudem zum Panieren und Gratinieren. Das geht doch alles auch mit Walnüssen, Paranüssen, Cashews, Macadamias, ...? Ja, ja, aber die bekommt man nicht in der jeweiligen Passform an jeder Ecke, was Zeit sparen würde beim Einkaufen und Kochen. Außerdem bleibt der Vorrat übersichtlich, wenn man sich auf die Mandel konzentriert.



Aroma fett: **die Kräuterbutter**

Fett hebt den Geschmack (und gilt unter Experten bereits als die neue Geschmacksrichtung), was man mit Würzölen und Würz- oder Kräuterbutter im Handumdrehen erreichen kann (zum Selbermachen siehe [≥/≥](#)). Während die Öle vor allem Gebratenem rasch Würze geben, sind Buttermischungen toll, um Gedünstetem von Gemüse bis Fisch eine gute Basis zu verleihen. Und beim Finish bitte nicht nur „Steak“ oder „Baguette“ im Kopf haben, sondern die Aromabutter auch mal in die fertige Tomatensauce einrühren, in die Tasse mit Kartoffelsuppe geben oder unter die Bröselmasse fürs Gratin kneten.



Ein Löffel Würze: **die Currypaste**

Wer ein Töpfchen rote Currypaste im Kühlschrank hat, hat immer was Scharfes mit Geschmack parat. Dünstgemüse, Saucen von cremig bis rassig, Hacksteaks, Grillmarinaden, Meeresfrüchtetöpfe, Gratinierkrusten, Omeletts – außer Currys kann man noch eine ganze Menge mehr mit Currypaste rasch besonders machen. Wichtig ist dabei immer, dass die Paste Hitze bekommt, die ihren Geschmack rund, statt nur scharf werden lässt. Ganz Schnelle können das auch auf Vorrat machen: 100 g Currypaste 2 Minuten in 4 EL Öl anrösten, dann mit $\frac{1}{2}$ l neutralem Öl mischen. Hält sich in Flaschen 2–3 Wochen im Kühlschrank – und würzt sofort. Weitere Blitzaromen zum Löffeln: Senf, Ketchup, Sojasauce, Meerrettich, Honig.

Auch noch schnell + gut:

Sardellenfilets, Oliven und Kapern, Knoblauch und Ingwer, grüner Pfeffer, Chiliflakes (getrocknete Chilis als Brösel), fertige Fonds, gekörnte (Bio-)Brühe.

4 flinke Sachen

Werkzeug, das beschleunigt

Im Zentrum: ***das Brett***

Nicht der Herd, sondern das Brett ist die Zentrale in der Küche. Hier wird geputzt, geschält, geschnitten – und damit die meiste Zeit beim Kochen verbracht. Fast alles, was aus dem Kühlschrank kommt, nimmt den Weg über das Schneidebrett auf den Teller. Ist das Brett schwer und groß, hat das mehr Vor- als Nachteile (ein Nachteil wäre der Kraftakt beim Spülen): Es verrutscht nicht beim Schneiden, und ich kann auch mal was darauf zur Seite schieben in Richtung Herd, ohne extra eine Schüssel für den Transport suchen und später spülen zu müssen. Gut ist es, wenn das Brett seinen Platz zwischen Spüle und Herd hat. Und am besten ist das ein Stammplatz, an dem es immer liegt, denn dann kann man stets gleich loslegen, ohne vorheriges langes Hantieren.

Zudem wäre es perfekt, wenn alles für den Start greifbar in der Nähe des Bretts ist: die Messer in einem Block, an einer Magnetleiste oder zur Not auch in der Schublade, Schüsseln und Siebe in den Schränken darunter oder darüber. Und was wir zum Kochen brauchen, ist gleich beim Herd: Töpfe und Pfannen (samt Deckel), Kochlöffel und sonstiges Werkzeug, Gewürze und das Geschirr fürs Finish. „Meine Küche ist so klein, da ist das egal, oder?“ Dann sollte alles rausfliegen, was nicht ständig gebraucht wird und so auf der Arbeitsfläche und in den Schränken nur im Weg steht – und damit Zeit zum Räumen kostet.

Rundumhitze: ***der Wok***

Woks sind echte Garbeschleuniger – aber nur, wenn nichts kleben bleibt. Für Vielnutzer eignet sich dafür die dünne Blechversion, die nur mit heißem Wasser ausgewaschen und dann eingeölt wird, was den Wok immer mehr „antihafbeschichtet“. Bleibt er aber zu lange unbenutzt, setzt er Rost an und muss aufwendig geschrubbt werden (was ihn wieder kleben lässt). Für Gelegenheits-Wokker ist daher ein schwereres Gerät mit Beschichtung und Deckel gut, in dem auch geschmort werden kann.

Beschichtete Pfannen machen das Kochen leichter und damit schneller, weil man sich banges Hoffen („Klebt’s oder nicht?“) und intensive Pflege spart. Aber eine Warnung an alle Kurzbräter: Mit der Zeit zerstört starke Hitze die Beschichtung, oft mehr als Kratzen mit dem Pfannenwender. Die gute Nachricht: Scharf anbraten muss man fast gar nichts, auch wenn das in manchen Rezepten (sehr gerne von Männern) so verlangt wird. Und wenn doch, ist hoffentlich eine Edelstahlpfanne im Haus.

Töpfe sollten einen schweren Boden haben, der zwar länger zum Aufheizen braucht als ein dünner, doch dieser verformt sich leichter – und dann dauert es ewig bis zum Kochen. Dazu kommt es am schnellsten, wenn die Deckel gut passen und nicht lange gesucht werden müssen.

Zeitmaschine: ***der Pürierstab***

Zahlreiche Küchengeräte sind echte Im-Weg-Steher, die dazu noch viel Zeit zum Aufbauen und Säubern brauchen, statt das Kochen zu beschleunigen. Ein paar von ihnen sind aber wahre Zeitmaschinen. Allen voran der Pürierstab, der Suppen und Saucen im Nu fein und schaumig werden lässt, und mit dem man schnell eine Paste oder einen Shake zubereitet. Hat der Stab viel Kraft und ist gut zu reinigen, nehmen wir ihn besonders gern.

Ebenso gern greifen wir zum Wasserkocher, um schnell einen Tee zu kochen oder auch mal gekörnte (Bio-)Brühe anzusetzen – aber mit dem Gerät das Nudelwasser noch eine Minute schneller zum Kochen zu bringen, ist uns zu viel hin und her. Was noch? Ein Geschirrspüler, na klar, und das gute alte Küchenradio, um richtig in Fluss und Schwung zu kommen.

Immer greifbar: **die Hand**

Auch wenn's damit etwas länger dauert - manchmal ist die Hand das naheliegendste Werkzeug, um schnell was zum Essen zu bekommen. Denn sie ist immer zu haben, sofort bereit und extrem flexibel, kann große Energien entwickeln sowie ganz feine Arbeiten erledigen - und sie braucht keine Steckdose. Ein Zwiebelhacker bekommt vielleicht schneller etwas klein und die Küchenmaschine arbeitet gleichmäßiger, aber wer seine Zwiebel stets per Hand würfelt, scheitert auch nicht an Endiviensalat, der fein geschnitten werden soll (dafür gibt es nämlich keine Maschine). Und wer Sahne von Hand schlägt, wird niemals Butter in der Schüssel haben - und dann erneut anfangen müssen. Außerdem macht Handarbeit beim Kochen einfach Spaß - und das gibt Power und Elan.



4 kurze Wege

Techniken, die es laufen lassen

Golden: ***der richtige Schnitt***

Gut geschnitten, ist halb gekocht. Denn Geschnetzeltes kommt schneller wieder aus der Pfanne als ein Schnitzel, geschälte und geviertelte Kartoffeln sind eher gegart als ganze Knollen. Wenn ich also Zeit (und vielleicht sogar Helfer) zur Vorbereitung habe und es am Herd schnell gehen muss, nehme ich lieber länger das Messer in die Hand als den Kochlöffel.

Und geschnitten wird wie bei den Profis – alles schön gleichmäßig. Denn wenn der Wok erst einmal richtig eingeheizt ist, zählt nicht nur jede Sekunde, sondern auch jeder Millimeter, damit sich am Ende nicht Angebranntes mit Rohem mischt. Ein Profitrick für mehr Gleichmäßigkeit ist, so viel wie möglich auf einmal zu schneiden. Hier zwei Beispiele: Mehrere grüne Spargelstangen dicht an dicht auf dem Brett bündeln, dabei die Enden auf gleiche Höhe setzen. Dann alle Stangen auf einmal Schnitt für Schnitt in gleich große Stücke teilen. Fortgeschrittene vierteln einen Zucchini der Länge nach, ohne dass er dabei auseinanderfällt, und schneiden ihn dann so quer in dünne Scheiben. Dabei die Viertel gut zusammenhalten.

Rasch: ***mit schneller Hitze***

Wir haben es schon angedeutet: Wokken bzw. Pfannenrühren ist eine der schnellsten Gartechniken. Entstanden ist sie aus der Not: Ihre asiatischen Erfinder hatten wenig Brennstoff, weswegen sie die halbrunde Pfanne mit einem kleinen, aber sehr starken Energiezentrum entwickelten. Im Wok gart alles im Nu – wenn es erstens schön klein geschnitten ist (siehe links) und zweitens die Menge nicht zu groß ist – für ein bis zwei Portionen ist das Wokken unschlagbar rasant.

Aber auch in der Pfanne ist rasch etwas gar, ob Schnitzel oder Geschnetzeltes, ob Garnele oder Gemüsestreifen. Das Grillen und Frittieren rechnen wir eher nicht zum Quick-Kochen, weil es zu viel Zeit und Aufwand erfordert, bis die Geräte am Start und schließlich wieder gereinigt sind. Dafür zählen wir das Dämpfen und besonders das Dünsten dazu, was vor allem für Gemüse ideal ist.

Und damit wir alles Grünzeug ganz schnell und einfach gemeinsam in einem Topf garen können, statt mühsam nacheinander, haben wir rechts eine kleine Gartabelle angelegt: Einfach zuerst Gemüsesorten mit der längsten Garzeit in den Topf legen, dann zu Sorten mit der zweitlängsten Garzeit greifen usw.

Klug: ***Garen und Zeit haben***

Nicht immer spart es Zeit, wenn alles ratzfatzt klein geschnitten wird und dann husch, husch in die Pfanne und gleich wieder raus muss. Denn so ist es fast unmöglich, sich nebenbei noch auf etwas anderes zu konzentrieren – und oft soll ja nicht nur ein Ding auf den Teller kommen. In solch einem Fall kann zum Beispiel eine Ladung Ofenkartoffeln den Stress aus dem Kochen nehmen: Ofen an, Knollen rein und Klappe zu. Jetzt kann ich mich in Ruhe um den Rest kümmern. Klassische französische Bistros mit ihren Cassoulets oder bayrische Wirtshäuser mit ihrem Schweinebraten setzen auf diesen Schwung der Langsamkeit, um ihren Gästen mittags schnell etwas zu servieren, das lange nachhält und stärkt.

Der Backofen ist dabei der beste Kochtopf, auch Ragouts und sogar Siedefleisch können darin bei ständig exakt gleichbleibender Temperatur garen. Zugleich ist oben am Herd noch alles frei für das ganze Dazu, um das ich mich jetzt kümmern kann. Und sollte das schon fertig sein, gibt es bestimmt noch anderes, das erledigt werden kann: der Abwasch, das Abtrocknen, ... Wenn Küchenreibe, Salatschleuder und der angesammelte Müll schon von der Arbeitsfläche verschwunden sind, bevor man sich an den Tisch setzt, findet sich am Ende bestimmt auch leichter jemand zum Ab- und Verräumen.

Clever: ***gar nicht garen***

Wenn es extraschnell gehen soll, ist ein gut belegtes Brot oder ein Müsli mit frischem Obst und Joghurt drin auf jeden Fall besser als schlechtes Fast Food oder mit mieser Laune Hingekochtes. Vielleicht ist ja zu einer anderen Mahlzeit am Tag noch Zeit für was „Richtiges“ – oder vielleicht lässt sich mit einem Rührei zum Brot noch ein bisschen Wärme ergänzen. Brot ist übrigens oft eine gute Beilage zum Essen, wenn keine Zeit fürs Kartoffel-, Nudel- oder Reisgaren ist, in den Mittelmeerländern und unter Saucenstippnern ist es sogar Standard. Und aus dem Tagesteller mit Brot ist ganz schnell ein südländisches Drei-Gänge-Menü gemacht, wenn es vorher ein bisschen Salami, Speck oder Mozzarella (beträufelt mit gutem Öl und Zitronensaft) gibt und danach frisches Obst (der Provençale wirft gerne am Ende ein paar Erdbeeren in sein Rosé-Glas) oder einen tollen Käse.

Was gart wie lange?

„Ich koch uns fix mal ein bisschen Gemüse“ ist der Klassiker unter den Blitzrezepten. Damit das bestens gelingt, hier die Hitparade der flottesten Gemüse - zur schnellen Inspiration und damit man weiß, welche Sorten wie lange garen müssen.

Bis 1 Minute: Blattspinat, Blattsalat in breiten Streifen und aufgetaute TK-Erbesen dünsten, geraspelt oder fein geschnittenes Gemüse wokken.

2 Minuten: dünne Zucchini- und Champignonscheiben braten, Kirschtomaten, Apfelspalten oder breite Chinakohlstreifen dünsten.

3-4 Minuten: breite Lauchstreifen dünsten, grünen Spargel in groben Stücken braten.

5-6 Minuten: Kürbisfleisch in dünnen Scheiben oder grobe Paprikawürfel dünsten, Brokkoliröschen kochen.

8-10 Minuten: grüne Spargelstangen oder Blumenkohlröschen kochen, breite Fenchelstreifen dünsten.

10-15 Minuten: grobe Staudenselleriestücke sowie dicke Möhren- oder Kohlrabischeiben dünsten, grüne Bohnen kochen.



Klug gekauft, ist Zeit
gewonnen