

MARTIN KINTRUP

15 MINUTEN KÜCHE FÜR FAULE



GU

Hinweis zur Optimierung

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: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020


Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Sabine Sälzer

Lektorat: schönseitig.de, Christina Geiger, München

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-7369-0

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Fotos: Alle Fotos: Coco Lang, außer Autorenfoto: Food & Nude Photography

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7369 03_2020_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? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice

Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



MINIMALER AUFWAND, MAXIMALER GENUSS!

Im Alltag ist es nicht so leicht, sich ausgewogen zu ernähren. Wenn im Job Überstunden drohen, der Partner Aufmerksamkeit reklamiert und der Yogakurs ruft, bleibt kaum Zeit, etwas Frisches, Schmackhaftes und Ausgewogenes zuzubereiten. Der Griff zur TK-Pizza oder der Weg zum Imbissstand ist vorprogrammiert. Insbesondere, wenn Kochen nicht gerade Ihre Passion ist und die Küche ohnehin am liebsten kalt bleibt.

Schluss damit! **Ab jetzt ist das Teller Glück nur noch ein Viertelstündchen entfernt.** Denn alle Gerichte in diesem Buch sind speziell für besonders faule Köche entwickelt worden, denen jegliche Anstrengung am Herd zu viel ist!

Das bedeutet: **Jedes Gericht steht in maximal 15 Minuten auf dem Tisch, außer es muss nach einer kurzen Vorbereitungszeit noch fix in den Ofen.** Perfekt für den stressigen Alltag, genauso aber auch für das gehillte Wochenende!

In vier proppenvollen Kapiteln finden Sie alles, was das Herz begehrt: unkompliziertes Powerfood für unterwegs, genial einfache Gerichte aus Topf und Pfanne, flott zubereitete Resteküche und leckere Blitz-Desserts für die zuckersüßen Augenblicke! Darüber hinaus können Sie im Anhang Ideen zu Bento-Boxen, Büfets, Essen für gesellige Runden und leckere Menüs entdecken. **Alles super einfach und super bequem!**

Für die Super-Quick-and-Easy-Küche wurde zu einigen Tricks gegriffen! Es stehen nur »**faule und pflegeleichte Produkte**« **auf der Einkaufsliste, die einem das Kochleben so leicht wie nur möglich machen.** Die Highlights finden Sie immer zu Beginn eines jeden Kapitels. Durch clevere Planung der Rezepte konnte trotzdem sehr viel frisches Gemüse einbaut und ausschließlich dort zu TK-Ware gegriffen werden, wo sonst der 15-Minuten-Rahmen gesprengt würde. Zudem wurde ein ganzes Kapitel gängigen Resten gewidmet. Aus Kartoffeln, Reis oder Nudeln vom Vortag lassen sich nämlich blitzschnell tolle, neue, superfaule Remakes zaubern.

Ganz wichtig: Nicht nur das Kochen gelingt in Rekordzeiten, auch beim Einkauf lässt sich prima Zeit sparen. Alle verwendeten Produkte sind in jedem **gut sortierten Supermarkt** erhältlich. Viele Rezepte gelingen sogar größtenteils **mit Zutaten aus dem Vorrat** – die frischen Komponenten können Sie fix beim kleinen Einkauf zwischendurch besorgen.

Ab jetzt beginnt in Ihrer Küche endlich das 15-Minuten-Zeitalter! Noch nie war die Hürde zum Tellerluck so niedrig, noch nie war der Genuss so nah ...



DIE RICHTIGE ORGANISATION ...

... ist das A und O für das Gelingen der genialen 15-Minuten-Gerichte. Und so bereiten Sie Ihre Küche auf neue Kochrekorde vor:

Der Herd: Nicht die günstigste, aber definitiv die schnellste und praktischste Lösung ist ein Induktionsherd. Auf ihm bringen Sie Wasser blitzschnell zum Kochen, Temperaturen lassen sich perfekt regulieren. Und der Energieverbrauch fällt dabei sogar erstaunlich niedrig aus.

Organisation rund um den Herd: Vermeiden Sie lästige Umwege. Töpfe und Pfannen sollten ebenso wie Gewürze und anderes Kochzubehör, etwa Holzlöffel oder Pfannenwender, unmittelbar in Herdnähe aufbewahrt werden, damit sie immer griff- und einsatzbereit sind.

Der Kühlschrank: Ein gut und übersichtlich sortierter Kühlschrank sowie ein aufgeräumtes Tiefkühlfach vermeiden lästiges Gewühle in den hinteren Reihen. Achten Sie auf die Temperaturzonen. Der Kühlschrank wird von oben nach unten immer kälter, empfindliche Produkte wie Fleisch und Fisch also stets auf dem untersten offenen Einschub aufbewahren. Das Frischfach darunter ist deutlich wärmer und perfekt geeignet für Obst und Gemüse. Diese möglichst in Aufbewahrungsboxen legen, da das feuchte Mikroklima in den Boxen für eine wesentlich längere Haltbarkeit sorgt.

Die Kleingeräte: Allzu viel Küchenausstattung benötigen Sie nicht. Ein Wasserkocher ist eine gute Unterstützung, wenn Sie für Nudeln & Co. schnell größere Mengen Wasser aufkochen möchten. Wenn es auf dem Herd schon brutzelt, hilft die Mikrowelle, ganz fix Saucen zu erhitzen oder Schokolade zu schmelzen. Ein Pürierstab mixt in Windeseile Suppen und Saucen glatt. Ein Toaster röstet Brot und Süßkartoffeltoasts, während Sie sich anderen Dingen widmen können.

Aufbewahrung & Transport: Unterschiedlich große Bügel- und Schraubgläser sind für den Transport von Müsli, Salaten & Co. unerlässlich. Gut verschließbare, hitzebeständige Transportbehälter aus Glas sind perfekt für Suppen und Aufläufe, für Kaltes tun es auch leichte, günstige Boxen aus Plastik. Verschließbare Schüsseln sind die beste Wahl für trendige Bowls, Bento-Boxen für bunt zusammengestellte Kleinigkeiten.

Das Schneidezubehör: Nichts verzögert die Arbeit mehr als schlechte Messer in unpassender Größe. Mit einem kleinen Gemüsemesser, einem großen Allroundmesser und einem Brotmesser mit geriffelter Klinge sind Sie jedoch bestens ausgestattet. Achten Sie beim Kauf auf gute Qualität, sonst sind die Klingen in kürzester Zeit wieder stumpf. Waschen Sie die Messer möglichst immer nur per

Hand. Auch das lässt die Messer länger scharf bleiben. Als Unterlage empfiehlt sich ein großes, schweres Schneidebrett aus Holz, das nicht hin-und herrutscht, wenn man darauf arbeitet.



QUICKIES FÜR UNTERWEGS

GENUSS-TO-GO IN REKORDZEITEN

DIE SCHNELLEN 4 FÜR ENTSPANNTE UNTERWEGSGENUSS



MÜSLI & HAFERFLOCKEN

Sättigende Energiespender für morgendliche To-go-Mahlzeiten, da reich an komplexen Kohlenhydraten | bei fancy Mischungen auf den Zuckergehalt achten | geröstetes Müsli wird kunstvoll angerichtet zum **Granola-Trifle ([>](#)) | 5-Korn-Müsli tritt mit Frühstücksbrei ganz trendy auf in der **Skyr-Breakfast-Bowl** ([>](#)) und noch hipper in der **Beeren-Smoothie-Bowl** ([>](#)) | mit veganem Müsli wird **Chia-Jar mit Mango** ([>](#)) zu einem rein pflanzlichen Genuss | als Müslistange vom Bäcker tolle Beilage zur **Herzhaften****

Frühstücks-Bowl (≥) | Haferflocken sind als **Nussbällchen mit Pistazien** (≥) ein powerspendendes Fingerfood für die Frühstücksbox oder ein kleines Dessert aus der Hand.



NÜSSE & SAMEN

Knackiges Topping | reich an gesunden Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen | nicht zu lange lagern, da die enthaltenen Fette ranzig werden können | Mandeln sorgen auf der **Skyr-Breakfast-Bowl** ([≥](#)) für feinen Crunch und veredeln **Blattsalat mit Feta und Erdbeeren** ([≥](#)) | Walnüsse ergänzen die **Superfood-Bagels** ([≥](#)) perfekt, toppen gemeinsam mit etwas Honig die **Camembert-Schinken-Quiche** ([≥](#)) | Sesam liebt es asiatisch in wasabiwürzigen **Putenbrust-Wrappies** ([≥](#)), leichtem **Spitzkohl-Kichererbsen-Salat** ([≥](#)) und raffiniertem **Gurken-Mango-Salat mit Lachs** ([≥](#)) | Erdnüsse genauso in **Mie-Nudelsalat mit Korianderpesto** ([≥](#)).



KRÄUTER

Ob frisch, getrocknet oder tiefgekühlt - sie sind meist das i-Tüpfelchen | zarte Blättchen wie Kresse, Koriander, Minze oder Basilikum gehören frisch aufs Gericht | getrockneter Oregano und TK-Mischungen eignen sich super zum Mitkochen | feinscharfe Kresse tunt Käsestullen de luxe (≥) und Knäckesalat mit Putenbrust (≥) | Koriander und Mie-Nudeln sind ein geniales Duo als Salat mit Korianderpesto (≥) wie auch als Suppe mit Hackfleisch (≥) | Minze erfrischt Blattsalat mit Feta und Erdbeeren (≥) | Basilikum überrascht im Gurken-Mango-Salat mit Lachs (≥) | vom würzigen, getrockneten Oregano profitiert das Polentagratin mit Blumenkohl (≥) | Tomatensuppe mit Tortellini (≥),

Gratiniertes Hähnchenfilet ([>](#)), **Ziegenkäse-Tomaten-Quiche** ([>](#)) - sie erhalten ihren mediterranen Touch durch TK-Kräuter.



KICHERERBSEN & HUMMUS

Echte Powerkugeln voll mit wertvollem Eiweiß | praktisch sind vor allem gegarte Kichererbsen aus Glas oder Dose | Hummus ist fix selbstgemacht, steht aber mittlerweile auch in vielen Varianten in der Kühltheke | als Spitzkohl-Kichererbsen-Salat (≥) ein

Take-away-Liebling | **Paprikasuppe** mit Kichererbsen (≥) ist ein wärmender Sattmacher mit indischer Note | homemade **Spinathummus** (≥) zum Dippen mit Gemüsesticks hat das Zeug zum neuen Star im Büro | für die **Herzhafte Frühstücks-Bowl** (≥) genügt der Rote-Bete-Hummus aus dem Supermarkt | echt tolle Variante: Im **Nudel-Bohnen-Salat** (≥) die Bohnen durch Kichererbsen ersetzen, Basilikum und Essig durch Dill und Zitronensaft und das Ganze mit gemahlenem Kreuzkümmel und Koriander abschmecken.



GRANOLA-TRIFLE

Perfekter Start für den Tag

FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Pfirsich**
- 100 g Himbeeren**
- 125 g Heidelbeeren**
- 1 TL Zucker**
- 1 TL Zitronensaft**