

SUSANNE BODENSTEINER

# FEIERABEND FOOD



70

AFTER-WORK-REZEPTE  
zum Runterkommen –  
von Vorrats-Quickies bis  
Luxus-Soulfood

GU

SUSANNE BODENSTEINER

# FEIERABEND FOOD



70  
AFTER-WORK-REZEPTE  
zum Runterkommen –  
von Vorrats-Quickies bis  
Luxus-Soulfood

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.

# ENTSPANNTER VORRAT VON A BIS Z

*Besonders empfehlenswert für die Feierabendküche?  
Pflegeleichte Zutaten, die lange und unkompliziert lagern  
können!*



## **ANTIPASTI IM GLAS**

Artischocken, Kapern, Oliven, Sardellen und getrocknete Tomaten in Öl bringen schnelle Würze und Umamigeschmack in Suppen, Salate und Saucen – empfehlenswert für jeden Vorrat! Und wenn du mal keine Lust hast zu kochen, dann kannst du Dir mit den eingelegten Spezialitäten sowie etwas Baguette und ein paar Bröckchen Parmesan oder Feta in zwei Minuten einen schönen Antipastiteller zusammenstellen. Geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren. Artischocken, Oliven, Kapern und Tomaten immer mit einem sauberen Löffel entnehmen. Antipasti aus geöffneten Dosen zum Aufheben in verschließbare Gläser oder Plastikdosen umfüllen.

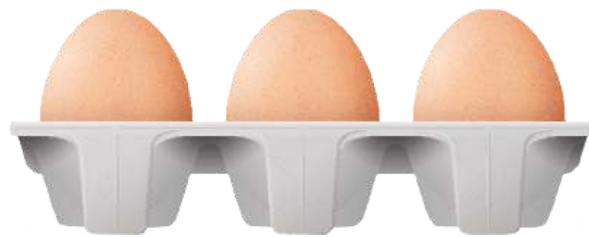
## **COUSCOUS**

Schnelle Beilage für ein orientalisches Ragout oder auch körnige Basis für einen Salat. In der Instant-Version steht der grobkörnige Hartweizengrieß nach einem Viertelstündchen auf dem Tisch: Den vorgegarten Couscous nach Belieben würzen, dann einfach mit sprudelnd kochendem Wasser

überbrühen und etwas quellen lassen. Couscous ist monatelang haltbar. Angebrochene Tütchen gut verschließen.

## **DOSENTOMATEN**

Sie dürfen in keinem Vorrat fehlen. Rund ums Jahr lassen sich damit schnelle Nudelsaucen und Suppen zaubern. Mittlerweile gibt es auch Cocktailtomaten in Dosen. Sie sind allerdings nicht geschält. Besonders praktisch sind stückige Tomaten, weil sie nicht zerkleinert werden müssen. Passierte Tomaten bekommst du auch im Tetrapak oder in Flaschen, die du beim italienischen Feinkosthändler in guter Qualität kaufen kannst. Den Inhalt angebrochener Dosen, Flaschen oder Tetrapaks im Kühlschrank aufheben und am besten innerhalb von zwei Tagen aufbrauchen.



## **EIER**

Verwandeln sich unkompliziert und fix in ein schönes Feierabendfood. Das auf der Packung aufgedruckte Mindesthaltbarkeitsdatum liegt 30 Tage hinter dem Legedatum. Topfrische Eier lassen sich also bis zu vier Wochen aufheben - in der Schachtel verpackt im Kühlschrank. Am besten nur Eier von Hühnern aus Ökohaltung (Kennziffer 0) oder Freilandhaltung (Kennziffer 1) verwenden.



## **ESSIG UND ÖL**

Du brauchst nicht zehn verschiedene Sorten. Eher mild und deshalb anpassungsfähig ist Aceto balsamico bianco, der aus Traubenmostkonzentrat und Wein gemacht wird. Auch milder Weißweinessig ist eine gute Wahl. Hochwertiger Aceto balsamico gibt Salaten von selbst eine aromatische Note. Deshalb lohnt es sich, ein bisschen mehr Geld dafür auszugeben. Das Gleiche gilt für Olivenöl. Ein gutes »Extra vergine« hat seinen Preis, für Salate, Pesto und kalte Gerichte ist das Geld aber gut investiert. Zum Braten kannst du einfaches Olivenöl oder neutrales Öl nehmen. Auch Rapsöl und Sonnenblumenöl sind empfehlenswert. Öl- und Essig-Flaschen nicht zu warm und möglichst lichtgeschützt aufbewahren. Öl kann schnell ranzig werden, deshalb besser kleine Flaschen in den Vorrat stellen.

## **FETA**

Das Eiweißpaket in deinem Vorrat – für fixe Salate und schnelle Gratins. In Folie verschweißter Schafskäse aus dem Supermarkt ist im Kühlschrank wochenlang haltbar. Lose gekaufter aus dem türkischen und griechischen Feinkostgeschäft schmeckt besonders aromatisch, sollte aber innerhalb von ein paar Tagen gegessen werden. Auf jeden Fall den Käse immer in der Lake aufheben.



## **FRISCHKÄSE**

Bekommst du auch im kleinsten Supermarkt in vielen Variationen und verschiedenen Fettstufen. Spontane Köche sollten immer ein Päckchen im Kühlschrank liegen haben. Denn Frischkäse rettet nicht nur pur dein Abendbrot, sondern dient auch bestens als Basis für kreative Sandwiches und beim Kochen als Ersatz für Sahne & Co. Frischkäse grundsätzlich nur mit einem sauberen Messer oder Löffel aus der Verpackung nehmen und gleich danach wieder gut verschließen. So bleibt er auch im angebrochenen Päckchen lange frisch. Wer's aromatisch mag, bevorzugt Ziegenfrischkäse.



## **GEWÜRZE**

Damit verpasst du beliebten Zutaten in der schnellen Küche - von Aubergine bis Zucchini - immer wieder einen neuen und spannenden Kick. Die Tütchen und Döschen brauchen nicht viel Platz im Küchenschrank. Und mittlerweile bekommst du in jedem Supermarkt auch Exotisches in guter Qualität. Gönn schwarzem Pfeffer eine eigene Mühle, andere Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander oder Kurkuma kannst du ruhig auch gemahlen in den Vorrat legen. Denn ganze Gewürzkörner oder Samen halten zwar

länger das Aroma, aber Rösten und Mörsern kosten viel Zeit, die Feierabendköche meist nicht haben. Kauf einfach kleine Päckchen, die schnell aufgebraucht sind. Mit getrockneten Chilis, Chilipulver, Cayennepfeffer oder Chiliflocken bringst du schnell Schärfe ans Essen. Das feinste Chilipulver stammt übrigens aus Frankreich und heißt Piment d'Espelette. Es ist nicht einfach nur scharf, sondern hat einen fruchtig-rauchigen Geschmack. Mit fertigen Mischungen wie Currypulver, Garam Masala oder Ras el Hanout verleihst du Reis, Gemüse, Fleisch oder Fisch fix eine indische oder orientalische Note – empfehlenswert für deinen Vorratsschrank! Lass dagegen Mischungen für ein spezielles Gericht, z. B. Gulasch-, Pizza- oder Bratkartoffelgewürz, besser im Supermarktregal. Erfahrungsgemäß nimmt man es einmal und dann nicht wieder, außer du isst fast täglich Gulasch, Pizza oder Bratkartoffeln.



## **HÜLSENFRÜCHTE**

Die pflanzlichen Eiweißpakete sind ein Muss für die gesunde Küche! Getrocknet sind sie lange haltbar, haben aber leider auch lange Einweich- und Garzeiten. Nur mit roten oder gelben Linsen lässt sich schnell ein warmes Essen zubereiten. Sie sind geschält und werden deshalb schnell gar. Mit Kichererbsen, Linsen und Kidneybohnen aus der Dose kannst du ruckzuck nicht nur Suppen und Currys, sondern auch Salate zubereiten: Die Hülsenfrüchte in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Abbrausen nicht nötig! Die milchig-sämige Flüssigkeit in der Dose ist unschädlich und kann sogar mitverwendet werden. Perfekt für die



unkomplizierte Feierabendküche sind auch TK-Erbisen. Sie dürfen tiefgekühlt in der Suppe landen und tauen in wenigen Minuten auf.



## **INGWER**

Für die schnelle Küche sind die mild-aromatischen, frischen, jungen Wurzeln besonders geeignet. Sie lassen sich einfach durch die Knoblauchpresse drücken. Du erkennst sie an der hauchdünnen, straffen Schale und dem hellgelben, saftigen Fleisch. Kleine Stücke kannst du ein paar Tage im Gemüsefach sogar unverpackt lagern und auch gut tiefkühlen. Bei Bedarf ein Ingwerstück aus dem Tiefkühlfach nehmen und reiben.



## **KARTOFFELN**

Die Klassiker im Vorrat! Kauf am besten vorwiegend festkochende, weil sie Allrounder sind. Kleine Frühkartoffeln (heißen im Supermarkt auch Baby-Kartoffeln) haben gleich zwei große Vorteile: Sie müssen nicht geschält werden und sind in 15 Min. gar – als Bratkartoffeln oder Pellkartoffeln oder aus dem Ofen. Ebenfalls pflegeleicht sind sehr große Kartoffeln. Sie lassen sich schnell schälen und würfeln und sind dann auch in einem Viertelstündchen fertig – ideal auch für cremigen Kartoffelstampf.

## **KNOBLAUCH**

Würzt weltweit Feierabendfood. Am feinsten schmecken die Zehen des rosafarbenen Knoblauchs. Die frische Knolle darf bis zu zwei Wochen im Gemüsefach liegen. Getrockneter Knoblauch hält mit seiner seidenpapierdünnen, weißen Hülle an einem kühlen und luftigen Platz locker zwei Monate, wird aber streng im Geschmack. Entwickeln die Zehen schon grüne Triebe, kannst du sie noch verwenden, schneid die Triebe aber unbedingt raus. Und wenn am nächsten Tag ein wichtiges Meeting ansteht, verzichte lieber auf Knoblauch.

## **KOKOSMILCH**

Die cremige Flüssigkeit aus Kokosnussfleisch und Wasser ist ideal für die schnelle Küche geeignet. Bevorzuge ungesüßte ohne Konservierungsstoffe (s. Etikett). Die Dosen und Tetrapaks sind ohne Kühlung lange haltbar. Angebrochene Dosen und Päckchen rasch aufbrauchen.



## **KRÄUTER**

Ob Fisch, Fleisch, Tofu, Auberginen oder Zucchini – alle lieben Kräuter! Mediterrane Sommerkräuter wie Thymian, Bohnenkraut, Majoran, Oregano oder Rosmarin sind auch getrocknet noch herrlich aromatisch. Übriggebliebene frische Zweige zu Sträußchen binden und mit den Blättern nach unten hängend 4–6 Tage trocknen lassen. Blättchen oder Nadeln dann abstreifen. Dagegen schmecken getrocknete Gartenkräuter wie Schnittlauch, Petersilie und Dill nur nach Heu. Empfehlenswert für deinen Vorrat sind sie aber in der TK-Version. Und die Mini-Päckchen passen auch ins kleinste Tiefkühlfach. Basilikum und Koriander nur frisch verwenden! Kräutertöpfchen ab Mai ins Freie stellen. Auf

dem Fensterbrett in der Küche gehen sie schnell ein. Die Glasscheibe schluckt zu viel Tageslicht.



## **MÖHREN**

Das Frischeplus im Vorrat! Sie liefern jede Menge Vitamine und sind dabei echte Global Player. Möhren passen in bodenständige Salate, mediterrane Suppen und asiatische Currys und lassen sich auch einfach mal roh knabbern. In einer Plastiktüte verpackt bleiben sie im Gemüsefach des Kühlschranks tage- bis wochenlang frisch. Bei Bundmöhren allerdings unbedingt das frische Grün abschneiden. Das lässt die Möhrchen nämlich schneller schrumpeln.



## **NUDELN**

V. I. B.s – Very Important Basics im Vorratsschrank! Und mit Olivenöl, Knoblauch und ein paar Chiliflocken Abendessen-Retter in der Not, wenn im Kühlschrank gähnende Leere herrscht. Getrocknete Nudeln halten ewig, angebrochene Päckchen wieder gut verschließen oder den Inhalt in dicht schließende Gläser umfüllen. Frische Tagliatelle oder Linguine aus dem Kühlregal sind nicht lange haltbar, dafür beim Kochen schnell al dente. Für die fixe Feierabendküche perfekt geeignet sind asiatische Instant-Nudeln, z.

B. Instant-Mie-Nudeln – ob mit oder ohne Ei. Sie sind

vorgegart und müssen nur mit heißem Wasser übergossen werden.



## **NÜSSE UND KERNE**

Damit verpasst du Salaten und Currys schnell ein knuspriges und gesundes Topping. Sie sind Basis für aromatisches Pesto, lassen sich einfach knabbern und bereichern das Frühstücksmüsli - Nüsse und Kerne haben sich also einen Platz im Vorrat verdient. In der Schale sind Walnüsse und Haselnüsse am längsten haltbar, müssen aber dann erst immer geknackt werden. Tüten mit Cashewkernen, Mandelblättchen oder Haselnüssen immer wieder gut verschließen oder am besten die Kerne in eine dicht schließende Dose umfüllen. Kürbiskerne, Erdnüsse und Pistazien kannst du geröstet kaufen. Walnuss- oder Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. So werden sie besonders aromatisch.

## **PARMESAN**

Warmen Ofengerichten verleiht er aufgestreut eine Knusperkruste, Pesto und Salaten würzig-salziges Aroma. Original Parmigiano Reggiano trägt ein eingebranntes Gütesiegel am Rindenrand. Streng kontrolliert wird auch der etwas preiswertere Grana Padano. Extraharten Käse grundsätzlich am Stück kaufen und bei Bedarf selbst zerkleinern. Das kostet nicht viel Zeit und frisch gerieben oder gehobelt schmeckt er einfach unvergleichlich besser als geriebener Käse aus der Tüte. Parmesanstücke in Folie wickeln. So kannst du sie im Kühlschrank bis zu vier Wochen aufbewahren.



## **QUINOA**

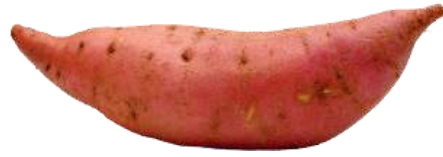
Superfood aus Südamerika: Die nussig schmeckenden, vitalstoffreichen Körnchen sind selbst in der Vollkornversion in maximal 15–20 Minuten fertig – ideal als schnelle Beilage oder sättigende Basis für Salat oder Gemüsepfanne. Die Tüten trocken aufbewahren und nach dem Öffnen immer wieder gut verschließen.

## **REIS**

Zur schnellen Feierabendküche passt am besten der feine Basmati. Die länglichen, weißen Körner sind nach knapp 20 Minuten gar. Andere Sorten brauchen deutlich länger. Zum Glück gibt es für Ungeduldige Schnellkochreis, einen vorgegarten Langkornreis, der im Kochbeutel angeboten wird und nach maximal 10 Minuten auf dem Tisch steht. Im Supermarkt findest du auch Risottoreis in einer Instant-Version – für Genießer ist der aber keine Alternative, sondern eine Enttäuschung!

## **STAUDENSELLERIE**

Ein dankbarer Kandidat fürs Gemüsefach! Bleibt dort – in Plastik verpackt – lange frisch. Die Stangen schmecken als Rohkost und geben klein geschnitten frischen Salaten, Suppen und Saucen schnell einen würzigen Kick, sind im Gegensatz zum ebenfalls sehr lagerfähigen Knollensellerie aber pflegeleichter. Meistens reicht Waschen aus. Wer die Fädchen nicht mag, schält einfach die gewölbte Seite mit einem Sparschäler.



## **SÜSSKARTOFFELN**

Ideal für die Feierabendküche: Sie lassen sich schnell und unkompliziert in feine Gerichte verwandeln, die auch sattmachen, bei akuter Koch-Unlust sogar einfach im Toaster aufbacken. Mittlerweile sind sie in jedem Supermarkt erhältlich und das Beste: Sie lassen sich gut lagern und sind so auch die perfekte Zutat für Einkaufsmuffel und spontane Köche.

## **TK-GEMÜSE**

Sorgt für Vitamine am Feierabend, wenn tagsüber mal wieder keine Zeit zum Einkaufen war. Auch für verwöhnte Gaumen sind Blattspinat und Erbsen in TK-Version empfehlenswert, bei den beiden gibt es in Geschmack und Konsistenz kaum einen Unterschied zu frischem Gemüse. Und da das Gemüse ja sofort nach der Ernte schockgefrostet wird, halten sich auch die Nährstoff-Verluste in Grenzen. Wer nicht für eine Großfamilie kocht, bevorzugt Blattspinat, der in kleinen Portionen eingefroren wurde. So lässt er sich nach Wunsch entnehmen.

## **ZITRUSFRÜCHTE**

Im Gegensatz zu Äpfeln und Bananen schrumpeln sie nicht in der Obstschale, sondern sind - in ihrer eigenen Schale perfekt verpackt - wochenlang haltbar. Sie schmecken einfach so, geben aber auch süßen, sauren, scharfen und pikanten Gerichten eine frische, säuerlich-aromatische Note. Bei Bio-Früchten kannst du die Schale wie ein Gewürz verwenden. Orangen, Limetten und Zitronen mit abgeriebener Schale lassen sich allerdings nur noch kurz im

Kühlschrank aufheben, dann solltest du sie aufessen bzw. den Saft auspressen und genießen.



## **ZWIEBELN**

Die heimlichen Helden im Vorrat – pflegeleicht, vielseitig, wandelbar! Selbst Spitzenköche kommen nicht ohne sie aus. Frühlingszwiebeln sind im Gemüsefach gut aufgehoben. Alle anderen dürfen an einem kühlen, luftigen und trockenen Platz lagern, allerdings nicht in der Nähe von Herd oder Spüle. Denn Wärme lässt grüne Triebe sprießen, Küchendunst fördert die Schimmelbildung. Im Idealfall halten sich braune Küchenzwiebeln und Schalotten monatelang. Weiße und rote Zwiebeln möglichst innerhalb von ein bis zwei Wochen verbrauchen.







# **QUICKIES AUS DEM VORRAT - OHNE EINKAUFSSSTRESS**

*Heute waren Überstunden angesagt? In der Mittagspause ist aus dem Bummel über den Bauernmarkt auch wieder nichts geworden? Und jetzt noch Einkaufsstress und Kassenschlange? Nein danke! Schon mit wenigen Zutaten aus dem Vorrat und ein paar spannenden Gewürzen kannst du ein schönes Essen zaubern - ohne Überstunden in der Küche!*



## **CRACKER-CROSTINI MIT TOPPING-DUO**

*Statt Leberwurstbrot!*

FÜR 2 PERSONEN  
15 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 570 kcal  
16 g EW  
41 g F  
32 g KH

### **FÜR DIE TAPENADE:**

**50 g entsteinte, schwarze Oliven**

**1 EL Kapern | 2 Sardellenfilets**

**1 Knoblauchzehe (nach Belieben)**

**2 EL Olivenöl**

**ein paar Basilikumblättchen**

**½ Bio-Zitrone | Pfeffer**

### **FÜR DIE KÄSECREME:**

**100 g (Ziegen-)Frischkäse**

**4 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten (+ 1 EL Tomatenöl)**

**ein paar Basilikumblättchen**

**Salz | Pfeffer**

### **AUSSERDEM:**

**1 kleines Pck. Cracker (75 g; s. Tipp >)**

1 Für die Tapenade 1 Olive und 2 Kapern beiseitelegen, den Rest zusammen mit den Sardellenfilets sehr fein hacken. Nach Belieben die Knoblauchzehe schälen und dazupressen.

2 Das Basilikum in einem Sieb abbrausen, trocken tupfen und fein hacken, dann bis auf einen kleinen Rest zusammen mit dem Olivenöl unter die Olivenmischung heben. Die Zitrone heiß waschen, dann abtrocknen, ½ TL Schale fein abreiben und die Zitrone halbieren. Die Tapenade mit 1 Spritzer Zitronensaft und Pfeffer würzen.

3 Für die Käsecreme den Frischkäse mit etwas Tomatenöl glatt rühren. Die Tomaten abtropfen lassen, fein schneiden und dazugeben. Das Basilikum in einem Sieb abbrausen, trocken tupfen und fein hacken. Zitronenschale und das Basilikum bis auf einen kleinen Rest dazugeben. Alles mit einer Gabel gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Hälfte der Cracker mit Tapenade, die andere Hälfte mit Frischkäse toppen. Die beiseitegelegte Olive in Ringe schneiden, die Kapern halbieren. Cracker-Crostini mit Olivenringen, Kapern und restlichen Kräutern garnieren und knabbern.

### ***Basis-Alternativen***

*Falls du keine Cracker hast: Die Dips schmecken natürlich auch sehr gut auf gerösteten Weißbrotscheiben, Knäckebrot, Toast oder Brotchips.*



## **RÜHREI MIT ZWIEBEL, KÄSE UND KÜRBISKERNEN**

*Ganz einfach lecker!*

FÜR 2 PERSONEN  
20 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 450 kcal  
24 g EW  
38 g F  
5 g KH

**1 kleine Zwiebel**

**2 EL Butter**

**4 Eier**

**2 EL Milch**

**Salz | Pfeffer**

**frisch geriebene Muskatnuss**

**40 g Bergkäse (s. Tipp >)**

**1 EL TK-Schnittlauch**

**2 EL geröstete Kürbiskerne**

1 Die Zwiebel schälen und anschließend fein hacken. Gleichzeitig in einer großen Pfanne die Butter sanft erhitzen.

2 Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, Milch sowie 1 kräftige Prise Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben und alles mit einer Gabel verquirlen. Den Bergkäse grob reiben.

3 Die Zwiebelwürfel in der heißen Butter in 4-5 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze glasig dünsten. Dann die Eimasse dazugeben und stocken lassen, dabei immer wieder mit einem Spatel umrühren und die Eimasse vom Pfannenboden lösen.

4 Wenn die Masse fast gestockt, aber weich und großflockig ist (nach ca. 2 Min.), den geriebenen Bergkäse darüberstreuen und schmelzen lassen, dabei weiter alles verrühren.

5 Rührei mit dem Schnittlauch und den Kürbiskernen bestreuen und sofort servieren, bei großem Hunger mit 1 Scheibe Bauernbrot.

***Resteküche - alles Käse!***

*Statt Bergkäse kannst du auch gut Gruyère oder Comté verwenden. Und wenn im Kühlschrank kein Käse am Stück zu finden ist? Vielleicht liegen von der letzten Brotzeit noch zwei Scheiben Gouda oder Emmentaler rum. Hack sie einfach in winzige Würfel (mit einem großen Messer geht das ganz schnell) und streu sie statt geriebenem Käse über die fast gestockte Eimasse.*