

MARGIT PROEBST

ich koch' mir was

REZEPTE FÜR 1 PERSON



G|U



SERVICE

ICH TU MIR WAS GUTES

Dass man vorkochen und die übrigen Portionen einfrieren kann, wussten Sie schon? Das dachten wir uns. Deshalb haben wir jede Menge frischer Rezepte zusammengestellt: einfache und edle, Klassiker und neue Ideen – alle perfekt zugeschnitten auf Genießer, die für sich selbst kochen.

Ob überzeugter Single, Solist in der Übergangsphase oder Teilzeit-Single mit Wochenend- oder Fernbeziehung – wer oft alleine isst, dem stellen sich irgendwann unweigerlich Fragen wie: Was fange ich mit einem ganzen Blumenkohl oder einer 400-Gramm-Packung Champignons aus dem Supermarkt an? Muss ich das günstige Schnitzelangebot beim Metzger links liegen lassen und ständig auf überteuerte Miniportionen zurückgreifen? Nein, das müssen Sie nicht! Mit ein wenig Planung kommt Abwechslung auf Ihren Teller, und obendrein schonen Sie Ihren Geldbeutel.

Wir planen, Sie kochen

Damit in der Single-Küche Langeweile keine Chance hat, haben wir für ein paar der beliebtesten Grundzutaten jeweils vier bis fünf Rezepte entwickelt. Bei jedem steht ein Hinweis auf andere Gerichte, mit denen Sie den Rest des Blumenkohls (oder der Champignonpackung oder der Ananas) verbrauchen können.

Wenn Sie daher gerade bei dem Sonderangebot Paprikaschoten zugegriffen haben, schlagen Sie entweder hinten im Buch nach, was Sie alles in den nächsten Tagen damit anfangen können. Oder Sie kochen bei einem Rezept los und lassen sich von dem Verweis zum nächsten Gericht mit Paprikalotsen. So lange, bis alle Schoten verbraucht sind. Egal also, ob Sie eher der spontane Typ sind oder aber der vorausschauende, der gleich einen Speiseplan für ein paar Tage aufstellt und mit dem Großeinkauf Zeit und Geld spart: Die Sorge »Was tun mit den Resten?« haben wir Ihnen abgenommen, weil sich die Rezepte in diesem Buch bestens ergänzen. Auf [≥](#) finden Sie darüber hinaus eine Fülle von Ideen, was Sie mit einem angebrochenen Becher Sahne oder restlichen Mandelstiften anfangen können, damit die offenen Packungen in Ihrer Singleküche nicht überhandnehmen.

Das tägliche Grünbunt

Sich jeden Tag einen Salat zuzubereiten, was Ernährungsexperten empfehlen, ist Ihnen oft zu aufwendig? Zweierlei erleichtert Ihnen die gesunde Entscheidung: eine Wochenration Vinaigrette (Rezept [≥](#)), die das tägliche Hantieren mit Essig und Öl erspart. Und Salat und Rohkost, die, einmal in der Woche auf Vorrat gekauft, im Kühlschrank warten. Blattsalate schlagen Sie locker in eine Plastiktüte ein; Gurke, Paprikaschoten, Radieschen kommen einfach so ins Gemüsefach.

Tipp

Sie kommen nicht immer rechtzeitig zum Einkaufen? Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen ein paar Lebensmittel und Gewürze vor, die sich wunderbar für einen vielseitigen Vorrat eignen. Damit sind Sie für Hungerattacken gut gerüstet. Künftig muss Ihr Imbiss um die Ecke also vielleicht öfter mal auf Sie verzichten!

Für gesunden Genuss:



1 *Täglich ein kleiner Salat schmeckt gut, liefert wichtige Vitamine und sorgt für Wohlbefinden.*



2 *Mit einer gut gefüllten Obstschale haben Sie den Nachtisch immer in Griffweite. Ab \geq finden Sie außerdem Rezepte für Desserts.*



3 Ein Espresso zum Schluss macht aus dem Essen schon fast ein Festtagsmenü.

Schnelles für Eilige

Fürs Kochen bleibt im Alltag oft wenig Zeit. Ab und an sind TK- Pizza oder Fertiggerichte aus der Dose ja ganz praktisch, aber auf Dauer kommt dabei der Genuss zu kurz – und die Gesundheit sowieso.

Wenn es bei Ihnen mal wieder besonders schnell gehen muss, greifen Sie doch auf eines unserer 12-Minuten-Rezepte für Suppen ([>](#)), Nudelgerichte ([>](#)), Tiefkühl-Fischfilets ([>](#)) oder Schnitzel ([>](#)) zurück. Die bedeuten kaum mehr Aufwand als die Fertigpackung, geben Ihnen aber das befriedigende Gefühl, sich trotz Zeitdrucks etwas wirklich Gutes gegönnt zu haben.

Und weil sich mit dem richtigen Handwerkszeug kostbare Minuten bei der Vor- und Zubereitung sparen lassen,

zeigen wir auf [≥](#), welche Küchenausstattung sinnvoll ist.

Feiertagsgefühl

Wann immer Sie Zeit finden, gönnen Sie sich als Insel im Alltag ruhig ein kleines Menü. Bereiten Sie sich eine Suppe oder einen Salat als Vorspeise zu, lassen Sie sich nach dem Hauptgericht ein kleines Dessert oder ein Stück Obst schmecken und schließen Sie mit einem Espresso ab. Genuss und Freude am Essen sind schließlich kein Privileg großer Runden. Viel Spaß dabei!

IM VORRATSSCHRANK

Mehl, Zucker, Nudeln und Reis sollten Sie immer im Haus haben. Außerdem brauchen Sie Weißweinessig und zwei Sorten Öl: kalt gepresstes Olivenöl für mediterrane Gerichte und Salate sowie neutrales, hoch erhitzbares Pflanzenöl für alles Übrige.

AUS DER DOSE

Thunfisch, Mais und Tomaten tun für Salate und Nudelsaucen gute Dienste. Für Orientalisches sind Kichererbsen gefragt. Und mit Kokosmilch bereiten Sie nicht nur Currys und Suppen zu, sondern sogar feine Desserts.

TIEFGEKÜHLTES

Spinat, Erbsen, Fischfilet und Garnelen, Blätterteig, Hefeteig und Beeren - mit haltbaren Zutaten aus der Tiefkühltruhe kommen Sie nie in Verlegenheit. Achten Sie darauf, dass sie gut einzeln portionierbar sind (insbesondere Spinat).

AUS DEM KÜHLSCHRANK

Mit Schafskäse, Mozzarella und Tofu lässt sich viel Leckerer zubereiten. Tortellini oder Spätzle aus dem Kühlregal sind den getrockneten Versionen geschmacklich weit überlegen. Und der Klacks Crème fraîche oder Schuss Sahne verfeinert so manches Gericht.

FRISCHES GEMÜSE

Bei Ihrem Lieblingsgemüse können Sie gerne zur Familienpackung greifen, denn für Auberginen, Zucchini, Paprikaschoten, Blumenkohl, Pilze & Co. finden Sie hier so viele Rezepte, dass Ihrem Gaumen garantiert nicht langweilig wird.

AROMA-VOLLENDUNG

Oliven, getrocknete Tomaten und Kapern im Glas, ein Stück Parmesan, dazu eine kleine Auswahl an Nüssen und Samen – wer solche Extras griffbereit hat, verwandelt einfache Gerichte schnell in Delikatessen.

MEHR ALS SALZ IN DER SUPPE

Ohne Salz und Pfeffer wäre alles fad. Aber erst mit ein paar weiteren Gewürzen und frischen Kräutern fängt Kochen an, Spaß zu machen. Je größer die Auswahl, umso mehr Abwechslung herrscht in der Küche!

Die mediterrane Küche duftet und schmeckt nach Kräutern wie **Rosmarin**, **Thymian** und **Salbei**. Wer sie nicht selbst zieht und immer frisch ernten kann, kauft sie bundweise. Für ein Single-Gericht brauchen Sie allerdings jeweils nur wenige Stängel oder Zweiglein.

Was also tun mit dem Rest? Wenn Sie das Grün in den nächsten drei bis vier Tagen sicher aufbrauchen werden, schlagen Sie es einfach locker in feuchtes Küchenpapier ein und legen Sie es ins Gemüsefach des Kühlschranks. Wenn nicht, dann geben Sie den Rest gleich – gewaschen, trocken geschüttelt, geputzt und fein gehackt – in kleine Plastikdosen und frieren Sie ihn ein.

Das funktioniert auch bei **Petersilie**, **Schnittlauch** und **Dill**, die in vielen heimischen Rezepten zum Einsatz kommen, ganz vorzüglich. Zarte Kräuter wie **Basilikum**, **Koriandergrün** und **Kerbel** aber verlieren beim Einfrieren an Aroma. Sie sind nur frisch wirklich lecker.

Getrocknete Gewürze

Frische Kräuter sind natürlich nicht bei jeder Gelegenheit zur Hand. Dann haben getrocknete ihren großen Auftritt: **Getrockneter Thymian, Oregano** und gemischte **Kräuter der Provence** gehören unbedingt in Ihren Gewürzvorrat.

Mögen Sie orientalische Gerichte? Dann dürfen **Kreuzkümmel (Cumin), Koriander** und **Kurkuma** in Ihrem Gewürzsoriment nicht fehlen. Ganze Kreuzkümmel- und Koriandersamen behalten länger ihr volles Aroma. Zerstoßen Sie sie jeweils frisch im Mörser. Gemahlene Gewürze sind dafür einfacher zu handhaben. Kaufen Sie immer die kleinstmögliche Menge, füllen Sie sie in kleine Schraubgläser um und lagern Sie sie kühl und trocken. Über dem heißen Herd ist also kein geeigneter Platz, auch wenn es noch so praktisch wäre! Wirklich verderblich sind Gewürze nicht, sie verlieren aber mit der Zeit ihr Aroma und ihre Würzkraft, und darauf kommt es schließlich an. Richtig gelagert, halten die Gewürze ungefähr ein Jahr.

Zwiebel, Ingwer, Frühlingszwiebeln

Eine wichtige Geschmacksbasis vieler Gerichte ist die in Öl angebratene gehackte **Zwiebel**. Halbe Zwiebeln lassen sich allerdings nicht gut aufheben; sie bekommen einen unangenehmen Geschmack. Achten Sie deshalb darauf, möglichst kleine Zwiebeln zu kaufen (die aus Bio-Anbau haben oft das richtige golfballgroße Format). Eine feine Alternative sind Schalotten.

Frischer Ingwer – würzig-scharfe Zutat vieler Asia-Gerichte – lässt sich dagegen ganz unproblematisch aufheben: Ein Stück der saftigen Wurzel hält in einer Frischhaltetüte im Gemüsefach des Kühlschranks ca. zwei Wochen.

Eine weitere häufig gebrauchte Zutat sind **Frühlingszwiebeln**. Legen Sie das Bund einfach ins

Gemüsefach des Kühlschranks und verbrauchen Sie es innerhalb von vier bis fünf Tagen.

Tipp

*Zitronen- oder Limettensaft rundet viele Gerichte ab. Übrige Hälften von **Zitrusfrüchten** lassen sich in Frischhaltefolie gewickelt vier bis fünf Tage im Kühlschrank aufbewahren. Sie können den Saft aber auch gleich auspressen und – esslöffelweise abgemessen – zu Eiswürfeln gefrieren. Die lassen sich häufig genau wie der frische Saft einsetzen, schmecken aber auch im Cocktail oder Fruchtsaft.*

Hocharomatisches Trio:



1 *Knoblauch lässt sich feiner dosieren, wenn er gehackt und in Öl konserviert wird.*



2 *Chilis unterscheiden sich je nach Sorte erheblich in ihrem Schärfegrad. Wer nicht gerne Feuer speit, sollte lieber vorsichtig abschmecken.*



3 Für ein paar Kräutertöpfchen findet sich auf fast jeder Fensterbank noch Platz.

Knoblauch und Chilischoten

Eine normal große **Knoblauchzehe** ist für Single-Gerichte meist schon zu viel. Hacken Sie daher gleich zwei bis drei Zehen klein, geben Sie sie in ein Schraubgläschen und bedecken Sie sie mit neutralem Öl. Im Kühlschrank hält der Knoblauch auf diese Weise ca. zehn Tage. Ein Drittel Teelöffel davon entspricht etwa der kleinen Knoblauchzehe, die in vielen Rezepten Verwendung findet.

Frische **Chilischoten** halten im Gemüsefach des Kühlschranks drei bis vier Tage. Reste können Sie aber auch gleich putzen, entkernen, fein hacken und mit Öl bedeckt in einem Gläschen ca. vier Wochen im Kühlschrank aufbewahren. Wer Chilis nur selten braucht, ist mit einem Gläschen fertig gekauftem **Sambal oelek**

oder **Harissa** (asiatische beziehungsweise arabische Chilipaste) bestens bedient (beide halten im Kühlschrank ca. ein Jahr). Dosieren Sie vorsichtig, denn die Pasten sind - je nach Sorte und Hersteller unterschiedlich - ziemlich scharf.

AROMATISCHES AUF VORRAT

Gute Vinaigrette, würziges Chutney und Pesto verleihen einem Gericht oft erst das i-Tüpfelchen. Natürlich können Sie diese Produkte auch fertig kaufen. Wenn die Qualität stimmen soll, haben sie allerdings ihren Preis. Sie können sie aber zum Glück mit geringem Aufwand selbst herstellen.

VINAIGRETTE

Für 1 Woche (7 Portionen):

7 EL Weißweinessig

7 EL kalt gepresstes Olivenöl

7 EL Gemüsebrühe (Instant, zubereitet)

1 TL Salz

1/2 TL Zucker

1/2-1 TL frisch gemahlener Pfeffer

1 TL mittelscharfer Senf

Alle Zutaten in ein sauberes Schraubglas geben, gut schütteln und in den Kühlschrank stellen. Vor Gebrauch die Vinaigrette erneut kräftig aufschütteln (keine Sorge, wenn das Olivenöl in der Kälte leicht erstarrt ist) und pro Salatportion 3 EL verwenden.

Die Grundvinaigrette lässt sich bei der Verwendung beliebig abwandeln: mit gehackten Kräutern, abgeriebener Zitronenschale, einem Löffel Joghurt... Gerade im Sommer, wenn viele Salate eine mediterrane Note bekommen, können Sie den Senf auch einmal durch Tomatenmark ersetzen.

MANGOCHUTNEY

Für 1 Schraubglas (ca. 8 EL):

1 große reife Mango

1 Zwiebel

1 Stück frischer Ingwer (ca. 40 g, siehe [>](#))

1 große rote Chilischote

1 Orange

1 EL neutrales Pflanzenöl

2 EL brauner Zucker (ersatzweise weißer)

1/2 TL Salz

1 Sternanis

2 EL Weißweinessig

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ca. 1 cm groß würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischoten waschen, entkernen, in feine Ringe schneiden und bis zum Gebrauch in ein Schüsselchen mit kaltem Wasser legen. Die Orange bis ins Fruchtfleisch schälen, sodass auch die Haut entfernt wird. Mit einem scharfen Messer die Orangenfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden, den Saft dabei auffangen.

In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel und Ingwer darin 1 Min. anbraten. Mango, Orangensaft, Chiliringe (ohne Wasser), Zucker, Salz, Sternanis und Essig unterrühren. Aufkochen und 10 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Orangenfilets untermischen, 2 Min. erhitzen, aber nicht mehr rühren, damit sie nicht zu sehr zerfallen. Ein Schraubglas mit heißem Wasser ausspülen und umgedreht auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Das heiße Chutney einfüllen, das Glas sofort verschließen und 5 Min. auf den Kopf stellen.

Tipp

Haben Sie Lust, **Tomatensauce** selbst einzukochen? Auf [➤](#) finden Sie das Rezept dazu – einfach an einem ruhigen Tag vorbereiten und portionsweise einfrieren. Damit lassen sich superschnell leckere Nudelgerichte und vieles mehr zaubern – ganz ohne Geschmacksverstärker, Farbstoffe und andere unerwünschte Zusätze.

So lange halten Ihre Vorräte:



1 Vinaigrette hält im Kühlschrank ca. zehn Tage.



2 *Das Mangochutney hält ca. sechs Monate. Das geöffnete Glas im Kühlschrank aufbewahren.*



3 *Pesto bleibt im Kühlschrank ca. zehn Tage perfekt frisch, danach verliert es nach und nach an Aroma. Bedecken Sie nach der Entnahme einer Portion die Oberfläche wieder vollständig mit Olivenöl!*

BASILIKUMPESTO

Für 1 Schraubglas (ca. 8 EL):

1 Bund Basilikum

1 kleine Knoblauchzehe (siehe [≥](#))

3 EL Pinienkerne

4 EL Olivenöl

2 EL frisch geriebener Parmesan

Salz

Pfeffer

1 TL Zitronensaft

ca. 3 EL Olivenöl zum Bedecken

Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in ein hohes Gefäß geben. Den Knoblauch schälen, etwas zerkleinern und mit den Pinienkernen dazugeben. Das Öl hinzufügen und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Parmesan unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft (Rest siehe [≥](#)) würzen. Alternativ alle Zutaten im Mörser zerstampfen. Das Pesto in ein sauberes Schraubglas füllen und die Oberfläche vollständig mit Olivenöl bedecken, um sie vor Sauerstoff zu schützen.

Für schnelle **Nudeln al pesto** kochen Sie eine Portion Spaghetti oder Linguine (100 g). Verrühren Sie 2 EL Pesto mit 2 EL Nudelkochwasser und mischen Sie die Sauce unter die heißen Nudeln. Nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

ALLES AUFGEBRAUCHT!

Zu den beliebten Grundzutaten von Ananas bis Paprika finden Sie im Buch jeweils mehrere Rezepte, mit denen Sie Reste in immer neue, abwechslungsreiche Gerichte verwandeln. Doch was tun mit übriger Sahne, ein paar Nüssen oder einem halben Glas Fond?

Genügend Gefrierraum (also mehr als nur ein Drei-Sterne-Fach) zahlt sich für Singles unbedingt aus, denn viele Reste lassen sich hervorragend einfrieren – gleich passend vorportioniert und gut beschriftet. Kontrollieren Sie Ihre Vorräte regelmäßig und verbrauchen Sie sie. Um von vornherein zu vermeiden, dass Reste entstehen, folgen Sie am besten einer einfachen Regel: Brechen Sie Regeln! Oder, anders gesagt: Wandeln Sie Rezepte nach Vorratslage ab. Probieren Sie Waldfruchtarmelade statt Preiselbeeren, Trockenaprikosen statt Cranberrys – so entstehen oft die besten neuen Kochkreationen!

Käse

Schafskäse und **Mozzarella** lassen sich gut einige Tage im Kühlschrank lagern: Den Mozzarella-Rest bedecken Sie in einem Glas mit Wasser; so hält er zwei bis drei Tage. Schafskäse bekommt in Folie gewickelt nach einigen Tagen einen leicht säuerlichen Geschmack. Wenn er länger als

zwei Tage durchhalten soll, geben Sie ihn mit Wasser bedeckt in eine gut schließende Plastikdose und fügen eine Prise Salz hinzu. So hält er vier bis fünf Tage.

Bereits geriebenen **Parmesan** lassen Sie im Supermarkt besser liegen; er ist vom Aroma her mit frisch geriebenem nicht vergleichbar. Kaufen Sie sich ein Stück von ca. 250g, wickeln Sie es in Butterbrot- oder Wachspapier (gibt es an der Käsetheke) und bewahren Sie es im Käsefach des Kühlschranks auf. Wenn der Käse nach einiger Zeit schon ein bisschen trocken wird, bereiten Sie aus dem Rest doch würziges **Basilikumpesto** [≥](#) zu!

Für Aufläufe und Überbackenes verlangen die Rezepte öfter mal **geriebenen Gratinkäse**. Kaufen Sie welchen im wiederverschließbaren Beutel und frieren den Rest ein (hält zwei bis drei Monate). Bei Bedarf einfach die gewünschte Menge entnehmen.

Sahne, Quark & Co.

Milchprodukte wie **Sahne**, **Schmant** oder **Crème fraîche** runden viele Rezepte cremig-harmonisch ab. Für die Single-Portion brauchen Sie aber selten mehr als ein bis zwei Esslöffel davon. Wir haben bei jedem Gericht die Zutat gewählt, die am besten passt. Wenn allerdings ein Rezept Crème fraîche verlangt, Sie aber Schmant, saure Sahne oder Sahne im Kühlschrank haben, dann nehmen Sie natürlich die! Kaufen Sie möglichst Packungen mit Schraubverschluss oder fest schließenden Deckeln. Dann halten Milchprodukte eine knappe Woche im Kühlschrank. Keine Sorge, wenn sich auf Quark oder Joghurt nach einigen Tagen eine kleine Pfütze gebildet hat – das ist nur Molke. Die können Sie abgießen oder einfach wieder unterrühren. Nur bei Schimmelbefall gehören Milchprodukte unwiderruflich in den Abfall.

Fonds aus dem Glas

Welch tolle Erfindung: Konzentrierte Brühen aus Fleisch, Fisch oder Gemüse verleihen Suppen und Saucen ein herrliches Aroma. Reste von **Fonds** aus dem Glas können Sie gut einfrieren, am besten in 100-ml-Portionen (halten ca. drei Monate).

Tipp

*Es haben sich verschiedene Restchen an Quark, Joghurt, saurer Sahne etc. in Ihrem Kühlschrank angesammelt? Verrühren Sie alles, würzen Sie es mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern und lassen Sie sich die Creme mit Pellkartoffeln oder auf frischem Vollkornbrot schmecken! **Schafskäse** können Sie mit der Gabel zerdrücken und ebenfalls untermischen. Salzen Sie die Creme dann etwas zurückhaltender, denn der Käse ist schon sehr salzig.*

Alles frisch:



1 *Reste von Sahne, Quark & Co. gehören in den Kühlschrank und halten dort eine knappe Woche.*



2 Fonds aus dem Glas lassen sich prima einfrieren - und zur Not durch Gemüsebrühe ersetzen.



3 Walnüsse, Mandeln und Pinienkerne halten - kühl und dunkel gelagert - gut ein Jahr.

Wenn Sie aber etwa nur selten Wild zubereiten, ersetzen Sie Wildfond durch Kalbs- oder Geflügelfond (die passen zu allen Fleischgerichten) oder einfach durch Gemüsebrühe. Letztere ist auch ein guter Ersatz für Gemüse- oder Fischfond.

Nüsse und Samen

Sie sind oft das i-Tüpfelchen auf einem Gericht. Es lohnt sich also, eine kleine Auswahl an **Nüssen** und **Samen** im Vorrat zu haben. Geben Sie sie in verschließbare Gläser und lagern Sie sie kühl und dunkel, dann halten sie gut ein Jahr. Aber auch hier gilt: Wandeln Sie die Rezepte ruhig

nach Vorratslage ab. Statt Mandelstiften schmecken auch mal Pinienkerne. Warum sollten statt der Haselnüsse nicht auch Walnüsse passen? Keine Kürbiskerne zur Hand? Dann lassen Sie sie weg oder ersetzen Sie sie durch frische Kräuter! Betrachten Sie die Angaben in den Zutatenlisten als Vorschläge, die Sie nach Lust und Laune abwandeln können.

PFANNEN

Neben einer Pfanne normaler Größe (26-28 cm Ø) kommen in der Single-Küche häufig eine mittlere mit ca. 16 cm Ø und eine kleine mit 12 cm Ø zum Einsatz. Gute Qualität zahlt sich dabei langfristig aus.

TÖPFE

Ein kleiner Suppentopf mit 2 l Inhalt, ein Schmortopf mit ca. 15 cm Ø und eine kleine Stielkasserolle – damit sind Sie für alles gerüstet. Ach ja, gut schließende Deckel sollten sie haben!

PÜRIERSTAB

Schaumige Süppchen und feine Cremes gelingen mit dem Pürierstab perfekt. Für den kleinen Single-Haushalt ideal sind kombinierte Handrührgeräte mit Pürierstab-Aufsatz.

AUFLAUFFORM

Gratiniertes und Überbackenes aus dem Backofen bereiten Sie am besten in einer kleinen Portions-Auflaufform (ca. 14 cm Ø) zu. Achten Sie auf einen hohen Rand von mindestens 5cm.

FRISCHHALTEBOXEN

Kaufen Sie sich gleich einen Schwung kleiner Plastikdosen mit gut schließenden Deckeln – darin halten sich viele Lebensmittel im Kühlschrank am besten.

DIES UND DAS