

MARTIN KINTRUP

# SINGLE- KÜCHE

für Faule



**G|U**

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.



## **SOLO-KÜCHE GANZ LEICHT GEMACHT!**

**Goodbye Mensa, Kantine oder Imbiss - hello heimische Küche!** Ab jetzt wird selber gekocht - und das **blitzschnell, einfach und mit unglaublich viel Kreativität.**

In fünf prallvollen Kapiteln finden Sie alles, was das Singleherz begehrt: vom **hippen Powerfood für unterwegs**, über **supereinfache Ein-Topf-Gerichte** und blitzschnell zubereitete **Quickies aus Pfanne & Ofen** bis hin zu **wandelbaren Gerichten für zwei Tage** und **Seelenfutter für die schwachen Momente!** Darüber hinaus kann man sich am Ende des Buchs von Ideen für eine **kleine Samstagabend-Party** und ein **gemütliches Sonntagsfrühstück für zwei** inspirieren lassen. Alles

perfekt zugeschnitten **auf die Bedürfnisse von aktiven, aber etwas kochfaulen Singles!**

Denn alle Gerichte in diesem Buch sind **speziell für eine Person entwickelt**, auch für all jene, die den eigenen Herd bisher gemieden haben! Das bedeutet, viele Rezepte sind bereits in 10 oder 20 Minuten startklar, für keines brauchen Sie länger als 30 Minuten.

Alternativ wandern die Gerichte nach einer kurzen Vorbereitung noch für einige Zeit in den Ofen. **Perfekt für einen stressigen Alltag voller Herausforderungen!**

**Für die Quick-and-easy-Singleküche wird zu einigen Tricks gegriffen!** Es stehen nur »faule und pflegeleichte Produkte« auf der Einkaufsliste, die das Kochleben leichter machen. **Die Highlights davon werden zu Beginn jedes Kapitels vorgestellt.** Und beim Kochen wird besonderer Wert darauf gelegt, kurz haltbare Reste – soweit möglich – zu vermeiden. Leider machen es einem hier die Packungsgrößen im Supermarkt nicht immer leicht, Überbleibsel lassen sich daher nicht gänzlich vermeiden. Diese kann man jedoch stets weiterverwenden oder bis zum erneuten Kochen eines Gerichtes einfrieren. **Tipps dazu finden Sie gleich ein paar Seiten weiter!**

Ganz wichtig: Nicht nur das Kochen gelingt in Rekordzeiten, auch der Einkauf ist superfix erledigt. **Alle verwendeten Lebensmittel sind im gut sortierten Supermarkt oder im Drogeriemarkt erhältlich.** Zeitraubende Shopping-Umwege können Sie sich sparen!

Haben Sie nun auch Lust bekommen, den unbekannteren Raum in Ihrer Wohnung zu entern und die Küche mit Leben zu füllen? Dann **trauen Sie sich jetzt** in die weite Welt der Töpfe, der Pfannen und des faulen Genusses!



# BEQUEMMACHER

## DAS RICHTIGE EQUIPMENT ...

---

... für die faule Singleküche ist der Schlüssel zum zeitsparenden und nervenschonenden Kochen. Folgendes gehört zur Grundausstattung ...

**... zum Schneiden:** Mit einem kleinen Gemüse-messer, einem großen scharfen Allroundmesser und einem Brotmesser mit geriffelter Klinge sind Sie bestens ausgestattet. Dazu gehört noch eine Küchenreibe (optimal: eine stabile Vierkantreibe mit diversen Reibeflächen). Und am besten lässt sich alles auf einem großen Schneidebrett aus Holz oder Kunststoff schnibbeln.

**... zum Garen im Ofen:** Neben Backblech und Ofenrost gehören zum Backofeninterieur auch eine Auflaufform

(möglichst in Portionsgröße) sowie Backpapier und Alufolie.

**... zum Garen auf dem Herd:** Perfekt ist eine Ausstattung mit zwei Töpfen und zwei Pfannen, jeweils in Klein und Groß, dabei sollte die große Pfanne am besten beschichtet sein. Dazu kommt ein flexibler Dämpfeinsatz, ein Pfannenwender aus Holz oder Kunststoff, ein Holzkochlöffel und ein Schaumlöffel.

**... zum Pürieren:** Für den Powershake und die Smoothie-Bowl zum Frühstück, für Hummus, Eiscreme und auch Salatdressings ist ein Pürierstab obligatorisch. Aber auch schnelle Cremesuppen gelingen damit perfekt.

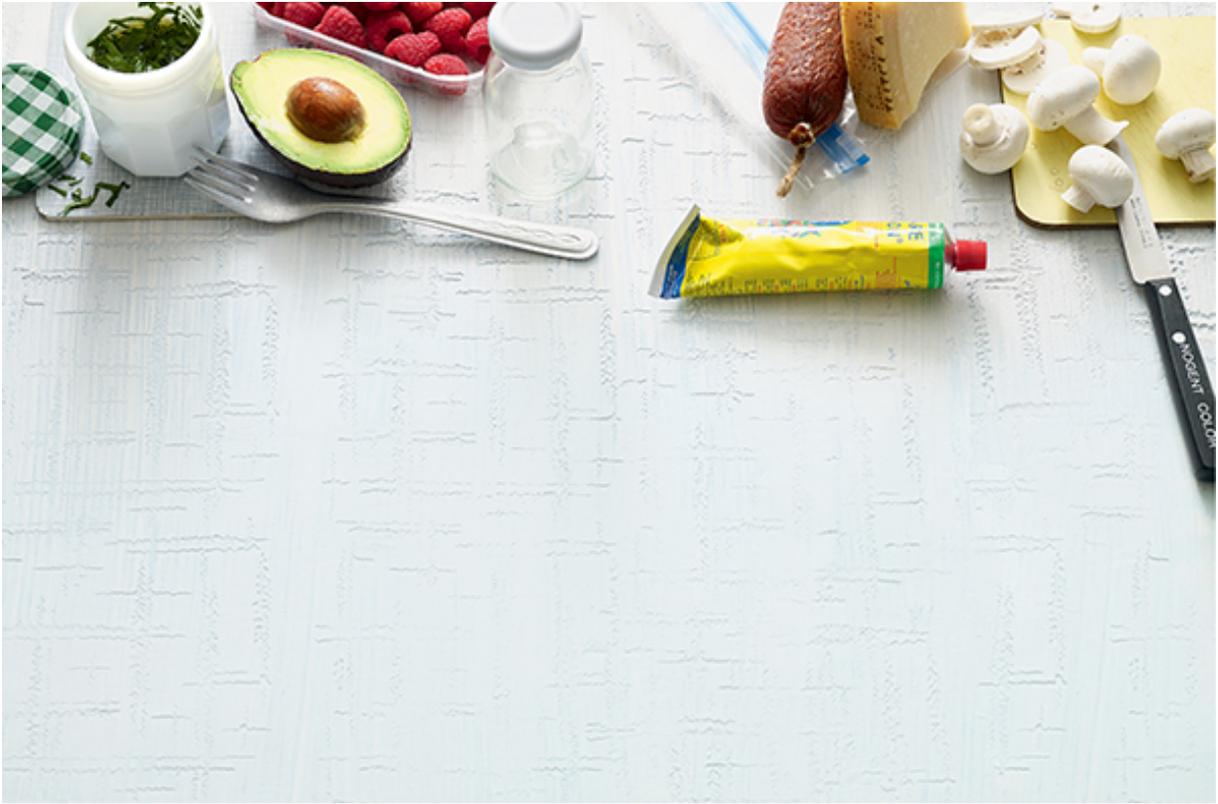
**... zum Kühlen:** Der Kühlschrank wird von oben nach unten immer kälter, empfindliche Produkte wie Fleisch und Fisch also auf dem untersten offenen Einschub aufbewahren. Das Frischfach darunter ist deutlich wärmer und perfekt geeignet für Obst und Gemüse. Für die Aufbewahrung von TK-Produkten und selbst gemachter Eiscreme wird ein Tiefkühlfach benötigt.

**... für den Transport und zum Aufbewahren:**

Unterschiedlich große Bügel- und Schraubgläser sind fast schon ein Muss in jeder Küche. So zum Beispiel (ofenfeste) 200-ml-Gläser für kleine Küchlein oder Dressings, 400-ml-Gläser für Overnight-Oats oder einen Trifle und 1 700-ml-Gläser für Salate to go. Dazu kommen gut verschließbare, hitzebeständige Transportboxen aus Kunststoff, Metall oder Glas, unter anderem für blitzschnelle Suppen, die mit kochendem Wasser übergossen werden, und TK-Boxen für Eiscreme. Zudem gehören Butterbrotpapier für Wraps und Sandwiches auf jeden Fall mit in das Single-Küchen-Equipment.

**Außerdem werden benötigt:** In der Mikrowelle werden Tassenkuchen (Mug Cakes) gegart und gerne auch einmal Gerichte aufgewärmt. Zum Teigausrollen, etwa bei

Flammkuchen, ist ein Nudelholz vonnöten (als Ersatz eine saubere Weinflasche nehmen). Und zum Abtropfen von Nudeln, Gemüse & Co. wird ein Sieb gebraucht, zum Trocknen für Blattsalat eine Salatschleuder sowie zum Aufspritzen von Teig für spanische Churros ein Spritzbeutel mit Sterntülle.



# DAS BESTE FÜR RESTE

## RESTLOS BEGEISTERT ...

---

... sind Singleköche nur, wenn beim Kochen nicht zu viel leicht verderbliche Zutaten übrig bleiben. Ganz lässt sich das aber leider nicht vermeiden. Daher hier die besten Tipps für die Haltbarkeit und Resteverwertung von ...

... **Kräutern:** Kräuter werden durch Öl länger haltbar und aromatisieren dieses auch noch ganz nebenbei. Einfach die übrigen Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken, dann mit etwas Öl mischen und in ein Schraubglas füllen. Zum Schluss noch etwas Öl daraufgießen, sodass die Kräuter komplett bedeckt sind, und das Glas gut verschlossen kühl stellen. Bei Bedarf löffelweise die »Kräuter in Öl« entnehmen und zum Beispiel

in Saucen oder Dressings rühren oder für Ofengemüse verwenden.

... **Avocado:** 1 Tag bleibt eine halbierte Avocado frisch, dann die bräunlich verfärbte Schnittfläche dünn abschneiden und die Frucht verwenden, etwa als Salatzugabe. Ansonsten die Avocado schälen und mit 1 EL Zitronensaft zerstampfen, salzen, pfeffern und in ein Schraubglas füllen, gut verschließen. Haltbarkeit: bis zu 3 Tage im Kühlschrank. Schmeckt als Brotaufstrich.

... **Beeren:** Bis auf Heidelbeeren verderben alle Beeren auch im Kühlschrank schnell. Tipp zum Haltbarmachen: Mit etwas Zucker und Zitronensaft aufkochen und in wenigen Minuten zu einer Fruchtsauce einkochen lassen. Noch heiß in ein Schraubglas füllen, gut verschließen, auskühlen lassen. Haltbarkeit: ca. 1 Woche im Kühlschrank. Perfekt für Joghurt, Müsli, Dessert oder Kuchen.

... **Fleisch:** Nach dem Auspacken höchstens 1 Tag in einem verschlossenen Behälter im untersten offenen Fach im Kühlschrank lagern. Sonst sofort durchbraten oder anderweitig garen, auskühlen lassen und im verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahren. Innerhalb dieser Zeit zum Beispiel in Streifen schneiden und für Saucen, Suppen oder Eintöpfe verwenden.

... **Aufschnitt und Käse:** Alle Brühwürste, wie Schinken- oder Fleischwurst, sowie auch Kochschinken lassen sich sehr gut in Gefrierbeuteln tiefkühlen und bleiben auf diese Art noch bis zu 2 Monate haltbar. Geräucherte oder luftgetrocknete Rohwürste wie Salami halten auch ohne Einfrieren lange, sodass sie noch mehrmals ohne Zeitdruck zum Einsatz kommen können. Auch Hartkäse ist bei richtiger Lagerung lange genug haltbar. Schnittkäse kann am Stück ebenfalls gut in Gefrierbeuteln für bis zu 2 Monate eingefroren werden. Dagegen ist Weichkäse aufgrund des

hohen Wassergehalts nicht für das Tiefkühlen geeignet und sollte innerhalb von 1 Woche aufgebraucht werden.

**... Tomatenmark & Harissa:** Singles kaufen beides am besten in Tuben. Wegen der kleinen Tubenöffnungen sind Mark und Würzpaste sehr lange im Kühlschrank haltbar und verderben nicht so schnell, wie Ihre Pendants in Gläsern oder Dosen.

**... Pilze:** Sind nicht lange haltbar und müssen rasch verbraucht werden. Tipp: Übrige Pilze als Topping für Salate, Suppen oder Eintöpfe verwenden. Einfach in Öl anbraten, mit Knoblauch und Kräutern aromatisieren, salzen, pfeffern und über das entsprechende Gericht streuen.

**... (Ziegen-)Frischkäse:** Hält im Kühlschrank 1-2 Wochen. Während dieser Zeit als Brotaufstrich verwenden, Saucen damit sämig machen oder mit Joghurt, Zucker und Zitronensaft zu einer Creme rühren und mit Früchten servieren.

**Ein Hygiene-Tipp zum Schluss:** Damit frische Produkte im Kühlschrank auch wirklich lange haltbar sind, das Gerät unbedingt regelmäßig mit Haushalts- oder Essigreiniger oder mit in Wasser gelöster Essigessenz säubern. Dafür möglichst heißes Wasser verwenden und den Kühlschrank anschließend mit einem sauberen Tuch wieder gründlich abtrocknen. So haben Bakterien und Schimmelsporen keine Chance!



# GENUSS TO GO

Geniale Food-Ideen für unterwegs

# DIE SCHNELLEN 4 FÜR SIMPLE UNTERWEGSKÜCHE



## SALAT-MIX

**Ultrapraktisch für Singles, da monströse Salatköpfe von einer Person kaum vernichtet werden können | viele unterschiedliche Mischungen | auf Frische achten, nur Tüten kaufen, in denen der Salat knackig frisch aussieht | bis zum Verzehr kühl stellen, innerhalb von 2 Tagen verbrauchen | stets vor dem Verzehr waschen und trocken schleudern, da sich in den Tüten Bakterien vermehren können | grüne**

Basiszutat für **Shaking-Salads** (≥ / ≥) und lauwarmen **Thai-Hack-Salat** (≥) | frisches Extra in **Swiss-Wraps** (≥) und vielseitigen **Pita-Brot** (≥ / ≥).



## BEEREN

**Kleine Vitaminwunder mit wenig Zucker | reich an sekundären Pflanzenstoffen | Himbeeren, Erdbeeren und Brombeeren sind nur kurz haltbar, Heidelbeeren können dagegen bis zu 1 Woche kühl gestellt werden | vor dem Verzehr vorsichtig waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen | Heidelbeeren bringen auf der **Smoothie-Bowl** (≥) richtig Power für den Tag, machen **Topfenschmarren** (≥) zu einem verführerischen Mehlspeisentraum und sind in der **Buddha-Bowl** (≥) echtes Seelenfutter | Himbeeren harmonieren mit weißer Schokolade in einer **easy Ice Cream** (≥) | **Overnight-Oats** (≥ / ≥) lieben Himbeeren wie auch Erdbeeren, während**

**Cashew-Porridge** ( $\geq$ ) sich gerne von Brombeeren krönen lässt | als Topping eignen sich nur frische Beeren | alle TK-Beeren sind dagegen perfekt für blitzschnelles Eis und warme Zubereitungen wie rote Grütze.



## HAFERFLOCKEN & MÜSLI

Haferflocken sind gespickt mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen sowie wertvollen ungesättigten Fettsäuren | reich an komplexen Kohlenhydraten, die lange satt machen | effektive Cholesterinsenker | bei allen Müslimischungen auf den Zuckergehalt achten | neben Bananen und Avocado sind Haferflocken Kraftspender im **Power-Shake** (≥) | voll im Trend und superpraktisch als Basis für flotte **Overnight-Oats** (≥ / ≥) und **Cashew-Porridge** (≥) | Müsli toppt die herrlich fruchtige **Smoothie-Bowl** (≥) | knusprig gebacken als **Cookies** (≥) energiestärkender Büro-Snack | für ein selbst gemachtes **Superfood-Müsli** 250 g kernige Haferflocken mit 4 EL Leinsamen, 2 EL Chia-Samen, 4 EL Goji-Beeren und 100

g Amarantpops mischen und portionsweise mit Joghurt, Heidelbeeren und etwas Ahornsirup genießen.



## QUARK & JOGHURT

**Quark ist reich an Eiweiß und gleichzeitig kalorienarm | Joghurt enthält etwas weniger Eiweiß, dafür aber mehr Kalzium | beide sind absolute Allrounder und sehr vielseitig einsetzbar** | Quark glänzt als Frühstück und als Dessert to go in **Zimt-Crunch-Oats** ([>](#)) und im **Tirami-Trifle** ([>](#)) | als **Topfenschmarren mit Beeren** ([>](#)) ein echter Mehlspeisenhit | Joghurt schmeckt morgens in overnight **Bircher-Style-** und **Erdbeer-Holler-Oats** ([>](#)/[>](#)) sowie in der **Frühstücks-Quinoa** ([>](#)) | perfekt als herzhaftes Topping auf der One-Pot-Pasta **Hackfleisch & Joghurt** ([>](#)) und auf dem eiligen **Rote-Bete-Krabben-Eintopf** ([>](#)) | im Eis ein Genuss: **NY-Cheesecake-Eis** ([>](#)) | Sojajoghurt macht **Himbeer-Kokos-Oats** ([>](#)) zu einem

veganen Highlight | Varianten: Quark durch isländischen Skyr, Joghurt durch veganen Soja-, Kokos- oder Lupinenjoghurt ersetzen.



# SMOOTHIE-BOWL

## Fruchtdoping am Morgen

FÜR 1 PORTION

---

- 125 g Heidelbeeren**
- 1 große Banane**
- 100 ml Mandeldrink** (ungesüßt)
- 2 EL blütenzarte Haferflocken**
- 1 EL Zitronensaft**
- 1 Kiwi**
- 2 EL Müsli-Mischung** (z. B. 5-Korn-Müsli, Nussmüsli, Schokomüsli)
- 1 EL Mandeln**

---

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.