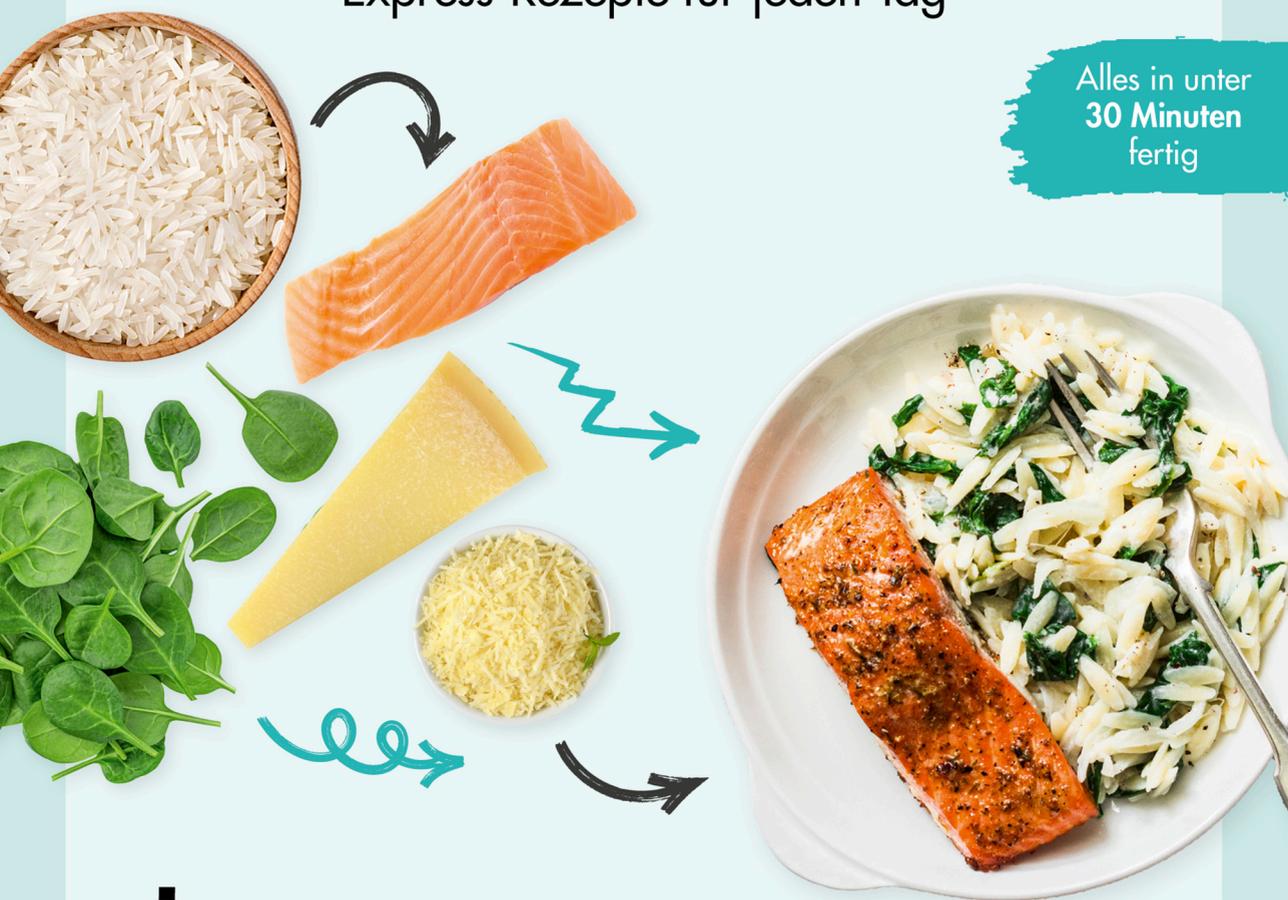


KEINE LUST ZU KOCHEN

Das Kochbuch

Einfache und kreative
Express-Rezepte für jeden Tag

Alles in unter
30 Minuten
fertig



riva

Veronika Pichl

Veronika Pichl

KEINE LUST
ZU KOCHEN

Das Kochbuch

Veronika Pichl

KEINE LUST ZU KOCHEN

Das Kochbuch

Einfache und kreative
Express-Rezepte für jeden Tag

Alles in unter
30 Minuten
fertig

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen: Stephanie Just

Satz: inpunkt[w]o, Wilnsdorf (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2425-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2183-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2182-1



Weitere Informationen zum Verlag findest du

www.rivaverlag.de

Beachte auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



INHALT

- 9 Einfache und leckere Blitzrezepte in weniger als 30 Minuten
- 10 Schneller als der Lieferdienst – so geht's
- 12 Schnelle Küche – Vorbereitung und Praxis
- 18 Zu den Rezepten

- 19 Frühstück
 - 20 Chia-Joghurt-Oats
 - 21 French Toast
 - 22 Pancakes
 - 25 Kräuteromelette
 - 26 Tomaten-Rührei mit Feta
 - 29 Apfel-Mandel-Porridge
 - 30 Schoko-Bananen-Porridge
 - 33 Zimtschnecken
 - 34 Baked Oats
 - 36 Fruchtiges Frühstück im Glas

- 37 Suppen und Salate
 - 39 Tomatensuppe
 - 40 Blumenkohlcremesuppe
 - 43 Spinatsuppe
 - 44 Nudelsuppe mit Gemüse
 - 47 Kalte Joghurtsuppe
 - 48 Weiße-Bohnen-Salat
 - 51 Hüttenkäse-Salat mit Radieschen und Gurken
 - 52 Käsesalat



- 55 Rote-Bete-Apfel-Salat
- 56 Gemüse-Couscous-Salat
- 59 Bunter Avocado-Salat
- 60 Karottensuppe

61 Vegetarisches und Veganes

- 62 Halloumi-Burger
- 65 Kichererbsen-Curry
- 66 Gnocchi mit Zucchini-Kräuter-Soße
- 69 Bohnen-Tomaten-Topf
- 70 Käsespätzle
- 73 Gemüse-Feta-Pfanne
- 74 Blumenkohlcurry mit Reis
- 77 Zoodles mit Blumenkohlsoße
- 78 Gemüse-Couscous
- 81 Gebackener Feta mit Tomaten und Oliven
- 82 Gnocchi in Tomatensoße
- 85 Tomatenreis mit Feta
- 86 Kürbispasta



87 Gerichte mit Fleisch und Wurst

- 89 Pizza-Baguette
- 90 Flammkuchen
- 93 Schinkennudeln
- 94 Karottennudeln mit Hack-Lauch-Soße
- 97 Mexikanische Tacos
- 98 Minutensteak mit Rosenkohl
- 101 Spaghetti mit Fleischbällchen in Tomatensoße
- 102 Würstchen-Erbesen-Topf
- 103 Gnocchi bolognese
- 104 Hähnchencurry
- 107 Hähnchen-Erbesen-Möhren-Pfanne mit Reis
- 108 Chicken Wrap
- 109 Chicken Nuggets mit Cornflakes-Panade
- 110 Puten-Paprika-Ragout





113 Hähnchen-Brokkoli-Nudeln

114 Hähnchen-Schaschlik

115 Gerichte mit Fisch und Meeresfrüchten

116 Lachsnudeln

119 Fisch mit Kräuterkruste
und Tomatensalsa

120 Fisch mit cremiger Tomatensoße

123 Fischfilet mit Spinat-Orzo-Pasta

124 Fisch-Zucchini-Pfanne

127 Fisch-Fritters

128 Garnelen-Mango-Curry mit Reis

130 Garnelen-Couscous-Pfanne

131 Snacks

133 Thunfisch-Sandwich

134 Fisch-Feta-Sandwich

137 Pita-Pizza: Variationen

137 Pita-Pizza mit Gemüse und Feta

138 Pita-Pizza mit Rucola und Parmaschinken

139 Pita-Pizza mit Thunfisch

140 Blitz-Brötchen

143 Süßkartoffel-Toasties

144 Parmesanchips

145 Pfannenbrot

146 Grieß-Joghurt mit Beeren

149 Frozen-Mango-Joghurt

150 Limetten-Mousse

152 Erdbeer-Joghurt-Blitzeis

153 Schoko-Mandel-Nicecream

154 Gebackene Banane

157 Waffeln

158 Smoothie-Joghurt-Bowl

160 Tassenkuchen Brownie-Style



161 Aufstriche und Dips

162 Ajvar-Dip

165 Avocado-Dip

166 Weiße-Bohnen-Dip

169 Joghurt-Kräuter-Dip

170 Über die Autorin

171 Bonusmaterial zum Buch

172 Zutatenregister



Einfache und leckere Blitzrezepte in weniger als 30 Minuten

Ausgewogen und lecker kochen, ohne dafür stundenlang in der Küche stehen zu müssen und ohne großen Aufwand – geht das? Aber klar doch! Mit den richtigen Rezepten lassen sich kreative und abwechslungsreiche Gerichte auf den Tisch bringen.

In diesem Buch findet sich eine umfangreiche Mischung an leckeren Rezepten, die schnell zubereitet sind und eine schmackhafte Abwechslung in die Küche bringen. Die Rezepte sind nicht nur für erfahrene Köche geeignet, sondern auch für Kochanfänger ganz leicht umzusetzen.

Zudem gibt es hilfreiche Tipps zum Zeitsparen sowie eine kluge und vorausschauende Planung in der Küche und beim Kochen. So kann beispielsweise während des einen Zubereitungsschritts (wie Wasser erhitzen oder Nudeln kochen) mit einer guten Organisation in dieser Wartezeit bereits etwas anderes erledigt werden.

Empfehlenswert für die schnelle Zubereitung ist übrigens auch, ein paar wichtige Grundzutaten immer in der Küche vorrätig zu haben. So lässt sich vermeiden, wegen Kleinigkeiten noch mal einkaufen gehen zu müssen.

Mit den Rezeptideen aus diesem Kochbuch bringst du leckere Gerichte ganz schnell und unkompliziert auf den Tisch – auch wenn du keine Lust zum Kochen hast. Dank der großen Vielfalt an Rezepten ist für jeden Geschmack etwas dabei!



Schneller als der Liefersdienst – so geht's

Wer kennt das nicht? Ein stressiger Alltag in Beruf, Uni oder Familie lässt wenig Zeit, um in der Küche zu experimentieren oder um stundenlang am Herd zu stehen. Dennoch mag man es gerne frisch, lecker und abwechslungsreich. Am Ende wird dann oft wieder der Liefersdienst angerufen, einfach, weil die Zeit für die Zubereitung eines leckeren Rezeptes fehlt. Schade eigentlich!

Dabei kann es mit ein bisschen guter Planung ganz wunderbar gelingen, in unter 30 Minuten ein wirklich schmackhaftes Gericht auf den Tisch zu stellen, was allen Ansprüchen genügt. Hier erfährst du, wie das problemlos klappt!



Die richtige Planung

Das Wichtigste in der Küche ist es, den Fokus auf die richtige Planung zu legen. Denn diese ist, wie immer, wenn die Zeit knapp ist, das A und O. Auch in der Küche! Eine gute Planung spart nicht nur Zeit, sondern zudem auch noch Geld und Stress. Mahl-

zeiten können im Idealfall vorausschauend für die kommende Woche geplant und die benötigten Lebensmittel entsprechend eingekauft werden. Wer schon im Voraus die Rezepte sowie die Zutaten parat hat, erspart sich eine Menge Zeit.

Wenige Zutaten und trotzdem voller Geschmack

Bei der schnellen Küche sollte der Fokus auf Rezepte mit wenigen Zutaten gelegt werden, die zudem auch schnell zubereitet sind. Umfangreiche oder ausgefallene Rezepte können stattdessen lieber am Wochenende ausprobiert werden, wenn

mehr Zeit vorhanden ist. Im stressigen Alltag ist es einfacher, auf Gerichte zurückzugreifen, die keine langen Zutatenlisten erfordern und deren Grundzutaten bereits zu Hause vorrätig sind.

Pasta, Reis und Gemüse

Die Rezepte in diesem Buch basieren auf Lebensmitteln, die sich durch eine schnelle Gar- oder Zubereitungszeit auszeichnen: Pasta, Couscous, Schnellkochreis, klein geschnittenes Gemüse, aber auch mal Gnocchi aus dem Kühlregal. Bei diesen Rezepten spielt es keine Rolle, wenn wirklich nur wenig Zeit zur Verfügung steht. Auch dann lässt sich in diesem Buch ein leckeres Gericht finden, das schnell und unkompliziert zubereitet werden kann – und das sogar auch schon mal in nur 10 bis 15 Minuten!

Lass dich von der Fülle der verführerischen Rezepte inspirieren und probiere die verschiedenen Gerichte einfach einmal aus. Kein Rezept braucht mehr als 30 Minuten, die meisten brauchen sogar deutlich weniger!

Schnelle Küche – Vorbereitung und Praxis

1. Kochplan erstellen

Die meisten können sich überhaupt nicht vorstellen, eine Woche lang im Voraus zu planen, was sie kochen und essen sollen. Dabei ist genau das ein wichtiger Bestandteil der schnellen Küche. Wenn du dich grundsätzlich einmal in der Woche hinsetzt und die Rezepte für die folgende Woche zusammensuchst, geht es viel schneller mit dem Kochen, weil die lästige Frage »Was koche ich nur?« entfällt.

Beim Erstellen der Liste kannst du zum einen deinen Kühlschrankinhalt berücksichtigen, zum anderen gleich die Einkaufsliste erstellen. Idealerweise schreibst du den Kochplan einen oder zwei Tage, bevor der Großeinkauf ansteht. Bei jedem Gericht wird vermerkt, was fehlt, und diese Zutaten kommen dann auf die Einkaufsliste. Einfach und effektiv! Da du nun alles Nötige zur Verfügung hast und weißt, was du an welchem Tag essen möchtest, kannst du beim Kochen dann ganz schnell durchstarten.



2. Die richtige Lagerhaltung

Wer eine schnelle und unkomplizierte, aber dennoch abwechslungsreiche und leckere Küche bevorzugt, der sollte unbedingt darauf achten, genügend Vorräte zu haben. Folgende Lebensmittel eignen sich sehr gut für die schnelle Küche:

Getreidevorrat

- Nudeln
- Couscous
- Quinoa
- Schnellkochreis
- Polenta
- Haferflocken

Im Kühlschrank bzw. kühl gelagert

- Schupfnudeln
- bereits gekochte Nudeln
- Blätterteig, Flammkuchen- oder Pizzateig
- Milchprodukte wie Milch, Quark, geriebener Käse, Sahne, Schmand
- Fleisch und Wurst nach Geschmack
- Salate
- Babyspinat, Zucchini, Möhren, Paprika

Nüsse, Kerne und Saaten

- Walnüsse
- Cashewkerne
- Mandeln
- Pinienkerne
- Leinsamen
- Chiasamen



Konserven

- stückige Tomaten
- Kokosmilch
- gekochte Kidneybohnen oder andere Bohnen
- Kichererbsen
- Erbsen, Mais etc.

In der Tiefkühltruhe/im Gefrierfach

Tiefkühlwaren wie Beeren oder Mango, Gemüse und Kräuter sind oft sogar nährstoffreicher als bereits länger abgelagerte »frische« Ware im Supermarkt. Die Lebensmittel sind im Gefrierfach lange haltbar, und man spart sich das »Schnibbeln« der Lebensmittel. Außerdem kann zum Beispiel Hackfleisch in größeren Mengen gekauft und dann portionsweise eingefroren werden.

Diese Liste lässt sich nach Geschmack beliebig erweitern.



Auf happyfitfood.de/keinelustzukochen findest du unter anderem eine Checkliste mit Basiszutaten für den Vorrat sowie eine

Wochenplanvorlage zum Planen deiner Mahlzeiten und deines Lebensmitteleinkaufs.

3. Das Kochen vorbereiten

Wem ist es noch nicht passiert: Man überfliegt das Rezept nur kurz, fängt an zu kochen und stellt fest, dass man einen entscheidenden Schritt übersehen hat. Daher gilt grundsätzlich: Bevor man mit dem Kochen anfängt, sollte das Rezept genau gelesen werden. Erst dann kann es richtig losgehen.

Außerdem ist es hilfreich, vor dem Kochen die benötigten Zutaten bereitzustellen – das kann Küchenchaos verhindern, beispielsweise dass etwas anbrennt, während man noch nach Zutaten sucht.

4. Zeit beim Aufkochen sparen

Wenn du keinen Induktionsherd hast, dann kochst du das Wasser am besten mit einem Wasserkocher auf und füllst es danach in den Topf um. Das erspart

erstaunlich viel Zeit. Ganz wichtig: Immer mit Deckel auf dem Topf kochen, auch das spart Zeit und wertvolle Energie.

5. Wartezeiten oder Garzeiten nutzen

Wenn zum Beispiel Pasta auf dem Speiseplan steht, kann man während der Kochzeit der Nudeln bereits die Soße zubereiten. Allerdings will auch das geplant werden – nicht dass die Nudeln längst fertig sind und die Soße ist noch nicht mal erwärmt.



6. Wichtige Küchenhelfer

Wer auf eine schnelle und effektive Küche Wert legt, sollte über einige Küchenhelfer verfügen. Natürlich lässt sich alternativ auch alles von Hand erledigen, ist aber eben zeitintensiver.

Pürierstab

Mit einem Pürier- oder Zauberstab lassen sich Suppen oder Soßen ganz fein pürieren.

Zerkleinerer

Wer viel Gemüse schnippelt, braucht dafür Zeit. Einfacher und schneller geht es mit einem Gemüseschneider, einer Raspel und/oder einem Zerkleinerer. Wer kleine Kinder hat, kann das Gemüse damit so klein schneiden, dass es in der Soße gar nicht mehr wirklich auffällt.

Es gibt zahlreiche Modelle für den jeweils unterschiedlichen Bedarf: Küchenmaschine mit verschiedenen Einsätzen, Häcksler, Raspel, Reiben und noch einige mehr. Hier muss man ein bisschen herumprobieren, bis man seinen persönlichen Favoriten gefunden hat. In jedem Fall lohnt sich so

eine Anschaffung, vor allem, wenn es sich um ein hochwertiges, leicht zu bedienendes Gerät handelt.

