

CORNELIA TRISCHBERGER

MARTIN KINTRUP

KOCHEN



FÜR FAULE

Das große Kochbuch

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.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nathalie Künzl

Lektorat: Nathalie Künzl

Korrekturat: Andrea Lazarovici

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München / ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäschel

 ISBN 978-3-8338-9364-3

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Michael Wissing

Fotos: Michael Wissing

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,
www.imageprofessionals.com

GuU 8-9364 05_2024_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



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 Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasser*innen dar. Sie wurden von den Autor*innen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.



WAS HEISST DENN HIER EIGENTLICH FAUL?

Wir sind clever, absolut flexibel, experimentierfreudig, haben Appetit auf leckeres Essen, aber **überhaupt keine Lust auf lange Rumkocherei** – wir hätten's halt gerne **unkompliziert** und **köstlich** zugleich. Hat da irgendjemand was dagegen?

Wir brauchen für unser Pasta-Rezept eben **nicht** unbedingt **d i e s e** ganz **spezielle Spaghetti-Sorte**. Jede andere Nudel aus dem Vorratsschrank tut's auch – und natürlich schmeckt alles trotzdem super!

Schon beim **Besorgen** wählen wir genau die Lebensmittel, die das tägliche Küchenleben **einfach** und **praktisch** machen – von der Dosen-Tomate bis zum TK-Spinat, vom vorgegarten Reis bis zum geriebenen Käse aus der Tüte – natürlich alles nur **„pur“**, ohne Zusatz- oder Konservierungsstoffe.

Einkaufen gehen wir im **Supermarkt um die Ecke**. Der hat noch auf, wenn man **von der Arbeit** nach Hause kommt, und genau darum bekommt man hier **alle Zutaten**, die in

unseren simplen Rezepten verwendet werden. Alles eben so **richtig bequem!**

Auch die frischen Sachen wurden nach dem Motto: „**Was macht am wenigsten Arbeit?**“ ausgesucht – und zum Beispiel zur Bio-Mini-Salatgurke gegriffen, die man ohne Schälen „mit Haut und Haaren“ verputzen kann.

Dazu findet man in allen Kapiteln wie einen roten – oder besser gesagt – bequemen Faden die **blitzschnellen 4er-Seiten**: besonders fix, nicht aufwendig, flexibel und vielfach verwendbar – von **Lebensmitteln** bis **Rezepten**.

Damit das Ganze auf keinen Fall in eine 08/15-Hau-die-Nudel-in-die-Pfanne-Kocherei ausartet, haben wir ebenfalls für ein paar **flotte, aber raffinierte Würzmittel** gesorgt, mit denen hat man schon die halbe Kochmiete im Haus.

Und wegen der **Bequemlichkeit** sollte hier jetzt langsam mal Schluss sein mit der Ouvertüre. Am besten, wir steigen gleich ganz relaxed ein – **in die wunderbare Welt der „faulen“ Küche!**



BEQUEMMACHER

RICHTIG BEQUEME LEBENSMITTEL ...

... gibt's natürlich alle im **Supermarkt** – man muss sie ...

... **nur noch auspacken:** etwa TK-Shrimps, Dosen-Mais, vorgegarte und vakuumverpackte Rote Bete oder geröstete, gehäutete Paprikaschoten aus dem Glas.

... **kaum noch putzen:** etwa Rucola, Kirschtomaten, Bio-Mini-Salatgurken oder Frühlingszwiebeln.

... **nur kurz garen:** etwa frische Pasta aus dem Kühlregal, vorgegarten Reis und Couscous oder alle Fleisch- und Fischfilets.

... **nur selten einkaufen:** etwa getrocknete Nudeln, alles aus Dosen und Gläsern oder TK-Ware – von tiefgekühltem Gemüse über Obst bis Meeresfrüchte und Fisch. Und auch Zitronen- und Orangensaft (Direktsaft aus der Flasche, Kühltheke!) gehören dazu, die besonders Faule statt frisch gepresstem Zitrusaust nehmen können.

WIRKLICH BEQUEMES KOCHEN ...

... ist natürlich schnell und unkompliziert – und heißt deshalb ...

... blitzschnell mixen und pürieren: Auf diese Weise entstehen im Handumdrehen aus ein paar leckeren Zutaten köstliche Suppen, feine Saucen oder aromatische Dips.

... einfach im Ofen garen: Alles ab aufs Blech oder in die Form, rein in den Backofen, noch ein bisschen Zeitung lesen – und schon ist das Essen fertig!

... geschickt kombinieren: Ob BBQ-Sauce oder Avocadodip, Ofenkartoffeln oder Asia-Reis – mit jeder neuen „Beilage“ schmeckt auch ein nur schnell gebratenes Schnitzel oder Steak gleich ganz besonders.

... nehmen, was da ist: Keine Spaghetti im Haus? Macht nix, dann greifen wir eben zu den kleinen Makkaroni im Vorrat. Heute gab's keine Hähnchenbrust mehr an der Fleischtheke? Egal, mit Schweinefilet schmeckt's genauso gut.



BEQUEME GERÄTE ...

... sind der Schlüssel zu arbeits- und zeitsparendem Kochen. Benötigt werden dafür ...

... ein Pürierstab: Er püriert und zerkleinert alles blitzschnell. Am besten und bequemsten sind Geräte, die einen Aufsatz mit geschlossenem Mixbecher haben. So spritzt nichts und die Küche bleibt auch in heiklen Fällen sauber.

... ein Wok: In ihm können alle Pfannengerichte zubereitet werden. Zum Rand hin wird die Temperatur immer geringer – das ist superpraktisch, weil man etappenweise anbraten und bereits Gegartes einfach an den Rand schieben kann. Am besten leichte, beschichtete Woks kaufen.

... eine Knoblauchpresse: Sie verhindert, dass die Finger nach dem Kochen stundenlang nach Knoblauch duften. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Presse leicht zu reinigen ist. Für ganz Faule gibt es Modelle, in die die Zehe mit Schale eingelegt und gepresst werden kann. Tipp: Auch junger Ingwer – zu erkennen an fester straffer Haut und

hellgelbem Fleisch mit wenig Fasern – lässt sich ganz leicht durchpressen.

... **ein Sparschäler:** Damit schälen Sie Möhren, Kartoffeln und Süßkartoffeln nicht nur hauchdünn, sondern auch blitzschnell.

FIX WÜRZEN ...

... ist kinderleicht mit ...

... **den 4 für den Frischekick:** Ingwer – frisch oder als Pulver – hat ein zitroniges, leicht scharfes Aroma, ebenso wie Bio-Zitronenschale und Zitronengraspaste. Frische Kräuter verwöhnen den Gaumen mit ätherischen Ölen.

... **den 4 scharfen Exoten:** Ob als Paste oder Pulver – Curry würzt Gerichte mit indischem oder südostasiatischem Anklang. Pul Biber (türkische getrocknete Paprikaplättchen) heizt richtig ein, ebenso wie frische oder eingelegte Chilischote und scharfe Chilisauce.

... **den 4 milden Exoten:** Kurkuma, gemahlener Kreuzkümmel und Koriander sowie Safran, besonders praktisch als Pulver, geben Gerichten eine wohlige Wärme.

... **den 4 scharfen Klassikern:** Senf und Meerrettich verleihen je nach Sorte milde bis kräftige Schärfe. Mit Pfeffer und Cayennepfeffer, also fein gemahlenden Chilischoten, geben Sie einem Gericht den letzten Schliff. Vorsicht: Senf kann Essig enthalten, der mit Gelatine hergestellt wurde.



SALATE

Aber bitte mit Schale

4 X BLITZSCHNELLE SALATSAUCE ...

... für sofort. Oder auf Vorrat die doppelte Menge machen – ganz nach dem Motto: einmal rühren, öfter genießen!



ZITRUS-VINAIGRETTE

Für 2 Personen

2 **Frühlingszwiebeln** waschen, putzen und fein hacken. 1 **Knoblauchzehe** schälen und durch die Presse drücken oder fein hacken. Je 3 EL frisch gepressten **Orangen-** und **Zitronensaft** und 3 EL **Olivenöl** gründlich verrühren. Knoblauch und Frühlingszwiebeln unterrühren. Mit **Salz**,

Cayennepfeffer und 2 – 3 Prisen **Zucker** abschmecken. Passt gut dazu: z. B. Eisbergsalat oder grüner Kopfsalat.

BALSAMICO-VINAIGRETTE

Für 2 Personen

3 EL **Aceto balsamico** mit 4 EL **Olivenöl** und ½ TL mittelscharfem **Senf** gründlich verrühren.
1 **Knoblauchzehe** schälen, durch die Presse drücken oder fein hacken und unterrühren. Mit **Salz, Pfeffer** und 2 – 3 Prisen **Zucker** abschmecken. Passt gut dazu: z. B. Rucola oder Radicchio.

SENF-VINAIGRETTE

Für 2 Personen

2 EL **Balsamico bianco** mit 4 EL **Olivenöl**, 2 EL frisch gepresstem **Orangensaft** und 1 TL mittelscharfem **Senf** gründlich verrühren. Mit **Salz, Pfeffer**, 1 – 2 Prisen **Zucker**, 2 – 3 Prisen getrocknetem **Oregano** und 3 – 4 Tropfen **Tabasco** abschmecken. Passt gut dazu: z. B. Salatgurke oder gegarte Kartoffeln.

HONIG-VINAIGRETTE

Für 2 Personen

1 EL flüssigen **Honig** mit 4 EL frisch gepresstem **Zitronensaft** und 4 EL **Olivenöl** gründlich verrühren. Mit **Salz** und 1–2 Msp. **Sambal Oelek** abschmecken. Passt gut dazu: z. B. Tomaten oder Chicorée.

Tipp: Alle Salatsaucen lassen sich in einem Schraubglas mit Deckel prima im Kühlschrank aufbewahren. Bevor man sie zum Salat gibt, einfach noch einmal gut durchschütteln – fertig! Haltbarkeit: mindestens 3 Tage.



AVOCADOSALAT MIT MAIS

Mit Ruckzuck-Bio-Gemüse aus der Dose

FÜR 2 PERSONEN

¼ orangefarbene Netz- oder Kantalupmelone (z. B. Rock oder Charentais, ca. 300 g)

1 nicht zu harte Avocado

1 Dose Bio-Mais (Abtropfgewicht 285 g)

1 x Zitrus-Vinaigrette (>)

Salz

Cayennepfeffer

2-3 Prisen edelsüßes Paprikapulver

2-3 Prisen Zucker

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Person: 485 kcal

1. Die Melone schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 1-2 cm große Stücke schneiden.
2. Die Avocado längs halbieren, die Hälften gegeneinander drehen und den Kern entfernen. Die Hälften schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls in 1-2 cm große Stücke schneiden.
3. Den Bio-Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Zitrus-Vinaigrette zubereiten.
4. Melonen- und Avocadostücke mit dem Mais in eine Schüssel geben, mit der Vinaigrette vermischen. Den Salat mit Salz, Cayennepfeffer, Paprikapulver und Zucker abschmecken.

TIPP:

Statt Melone kann man auch frische Mango oder Ananas nehmen. Ganz Faule greifen zu natursüßen Ananasstückchen aus der Dose (ohne Zuckerzusatz).

PASST GUT DAZU:

Zucchini-Omelett ([>](#)).



GEBRATENER ROMANASALAT

Raffiniert, edel und blitzschnell

FÜR 2 PERSONEN

1 EL Pinienkerne

1 rote Zwiebel

120 g Brie

120 g Erdbeeren

1 Romana-Salatherz

3 EL Öl

2 EL Aceto balsamico

Salz

Pfeffer

1-2 TL grüne Pfefferkörner (aus dem Glas)

4 Scheiben Baguette

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Person: 565 kcal

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten und herausnehmen. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Brie in Scheiben schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

2. Das Salatherz waschen, längs halbieren und trocken tupfen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Salathälften darin bei starker Hitze mit der Schnittseite nach unten 1–2 Min. anbraten. Mit dem Essig ablöschen und zugedeckt bei geringer Hitze 1–2 Min. garen. Salathälften mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Erdbeeren, Brie, Zwiebel und Pfefferkörner auf zwei Teller verteilen. Mit dem restlichen Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salatherzen darauf anrichten, mit den Pinienkernen bestreuen. Mit dem Baguette servieren.

TIPP:

Statt Romanasalat Radicchio oder Chicorée verwenden. Diese Sorten jedoch 2–3 Min. länger garen.



ANTIPASTI-MIX MIT THUNFISCHSAUCE

Der ultimative Salat aus dem Vorratsschrank

FÜR 2 PERSONEN

1 Dose Thunfisch (in Olivenöl, Abtropfgewicht 65 g)

1 x Chili-Aioli (Fertigprodukt)

Salz

Cayennepfeffer

1 Prise Zucker

100 g geröstete, gehäutete Paprikaschoten (aus dem Glas)

100 g Artischockenherzen (in Öl, aus dem Glas)

50 g grüne Oliven (ohne Stein, aus dem Glas)

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Person: 360 kcal

1. Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Chili-Aioli mit dem Thunfisch im elektrischen Zerkleinerer oder im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und dem Zucker abschmecken. Die Sauce auf zwei Schälchen verteilen.

2. Die Paprikaschoten auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann der Länge nach vierteln. Artischockenherzen ebenfalls auf Küchenpapier abtropfen lassen, halbieren. Die Oliven aus dem Glas nehmen, abtropfen lassen.

3. Paprika, Artischocken und Oliven auf zwei Tellern dekorativ anrichten und mit der Thunfischsauce servieren.

PASST GUT DAZU:

Kräuterbutter-Brot ([>](#)).

4 X BLITZSCHNELLES SALATDRESSING ...

... für alle, die's gern cremig mögen: feine
Rohkost-Blitz-Sößchen mit Joghurt & Co.



MIT FRÜHLINGSZWIEBELN

Für 2 Personen

1 **Knoblauchzehe** schälen und durch die Presse drücken oder ganz fein hacken. 2 **Frühlingszwiebeln** waschen, putzen und fein hacken. 4 EL milden **Sahnejoghurt** mit 3 – 4 EL frisch gepresstem **Orangensaft** verrühren, Knoblauch und Frühlingszwiebeln untermischen. Mit **Salz**, **Cayennepfeffer** und 2 – 3 Prisen **Zucker**

abschmecken. Passt gut dazu: z. B. alle Blattsalate oder Salatgurke.

MIT MEERRETTICH

Für 2 Personen

3 EL **Crème fraîche** mit je 2 EL frisch gepresstem **Orangen-** und **Zitronensaft** und 1 TL geriebenem **Meerrettich** (aus dem Glas) verrühren. Mit **Salz**, **Cayennepfeffer** und 1 – 2 Prisen **Zucker** abschmecken. Passt gut dazu: z. B. Rote Bete oder Radicchio.

MIT SENF

Für 2 Personen

1 hart gekochtes **Ei** (Größe M) schälen und sehr fein hacken. 2 EL **Schmand** oder cremig gerührte **saure Sahne** mit 2 EL **Joghurt**, 1 EL mittelscharfem **Senf**, 2 EL frisch gepresstem **Zitronensaft** und gehacktem Ei verrühren. Mit **Salz**, **Cayennepfeffer** und 1 – 2 Prisen **Zucker** abschmecken. Passt gut dazu: z. B. Salatgurke oder alle Blattsalate.

MIT INGWER

Für 2 Personen

1 Stück frischen **Ingwer** (ca. 1 cm) schälen und sehr fein hacken. 4 EL **Joghurt** mit 2 EL frisch gepresstem **Limettensaft**, 1 EL **Aprikosen-Fruchtaufstrich** (ersatzweise eine andere Konfitüre) und dem Ingwer verrühren. Mit **Salz**, 1–2 Msp. **Sambal Oelek** und 1 – 2

Prisen **Zucker** abschmecken. Passt gut dazu: z. B. Blattsalat mit Sprossen gemischt oder geraspelte Rohkost.



COUSCOUSSALAT MIT KICHERERBSEN

Das leckere Schnellkochwunder

FÜR 2 PERSONEN

150 ml Instant-Gemüsebrühe

125 g vorgegarter Couscous (Instant)

1 x Honig-Vinaigrette ([>](#))

1 Knoblauchzehe

3 Frühlingszwiebeln

1 Bio-Mini-Salatgurke

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)

3-4 Prisen gemahlener Kreuzkümmel

Salz

½ TL Sambal Oelek

KÜHLTHEKE

- _____ BLÄTTERTEIG (AUFGEROLLTE PLATTE)
- _____ BUTTER
- _____ CRÈME DOUBLE/FRAÎCHE
- _____ FRISCHKÄSE
- _____ KÄSE (AM STÜCK – EMMENTALER/ BERGKÄSE/CAMEMBERT/LIMBURGER/
SCHAFSKÄSE)
- _____ KÄSE (GERIEBEN AUS DER TÜTE – PARMESAN/PECORINO/EMMENTALER/
TILSITER/EDAMER/GRATIN-KÄSE)
- _____ KRÄUTERBUTTER
- _____ MASCARPONE
- _____ MOZZARELLA(BÄLLCHEN)
- _____ NATURJOGHURT (SAHNE)
- _____ NUDELN (FRISCH – RAVIOLI/ TAGLIATELLE/KÄSE-TORTELLINI)
- _____ ORANGENSAFT (DIREKTSAFT)
- _____ RICOTTA
- _____ SAHNE (SÜSS/SAUER)
- _____ SCHINKEN (ROH, IN SCHEIBEN – PARMA/SÜDTIROLER)
- _____ SCHMAND
- _____ ZITRONENSAFT (DIREKTSAFT)

FLEISCHTHEKE

- _____ ENTENBRUSTFILET
- _____ HÄHNCHENBRUSTFILET
- _____ KALBSSCHNITZEL
- _____ LAMMKOTELETTS
- _____ PUTENSCHNITZEL
- _____ HACKFLEISCH (RIND/SCHWEIN/ GEMISCHT)
- _____ RINDERSTEAKS
- _____ SCHWEINEFILET

GEWÜRZSTÄNDER

- _____ CAYENNEPFEFFER
- _____ CURRYPULVER
- _____ KORIANDER (GEMAHLEN)
- _____ KREUZKÜMMEL (GEMAHLEN)
- _____ KURKUMAPULVER
- _____ LORBEERBLÄTTER
- _____ MUSKATNUSS (FRISCH GERIEBEN)
- _____ GEWÜRZNELKEN (GEMAHLEN/GANZ)
- _____ OREGANO (GETROCKNET)
- _____ PAPRIKAPULVER (EDELSÜSS/ ROSENSCHARF)
- _____ PEPERONI (GETROCKNET)
- _____ PFEFFER (GEMAHLEN)
- _____ ROSMARIN (GETROCKNET)
- _____ SAFRAN (GEMAHLEN)
- _____ THYMIAN (GETROCKNET)
- _____ ZIMT (STANGE/PULVER)

FISCHTHEKE

- _____ FISCHFILETS (FRISCH – HEILBUTT/LACHS/
PANGASIUS/SEEBARSCH/STEINBEISSER/ THUNFISCH/WILDLACHS/ZANDER;
ERSATZWEISE TK-WARE NEHMEN)
- _____ FORELLENFILETS (GERÄUCHERT)
- _____ MATJESFILETS
- _____ RÄUCHERLACHS (IN SCHEIBEN)

AUS DOSE, GLAS, TUBE

- _____ APFELMUS
- _____ ARTISCHOCKENHERZEN (IN ÖL)
- _____ BOHNEN (WEISSE CANNELLI/BRAUNE BORLOTTI)
- _____ DIJON-SENF
- _____ FISCHFOND
- _____ GEWÜRZGURKEN
- _____ HARISSA
- _____ KAPERN/KAPERNÄPFEL
- _____ KETCHUP
- _____ KICHERERBSEN
- _____ KOKOSMILCH
- _____ MAISKÖRNER
- _____ MANGO (IN SPALTEN)
- _____ MANGO-CHUTNEY
- _____ MAYONNAISE
- _____ MEERRETTICH
- _____ OLIVEN (SCHWARZ/GRÜN/OHNE STEIN/MIT PAPRIKAFÜLLUNG)
- _____ PAPRIKASCHOTEN (GERÖSTET, GEHÄUTET)
- _____ PREISELBEERGELEE
- _____ SARDELLENFILETS (IN ÖL)
- _____ THUNFISCH (IN ÖL/OLIVENÖL)
- _____ TOMATEN (GESCHÄLT/PASSIERT)
- _____ TOMATEN (GETROCKNET, IN ÖL)

NUDELN, REIS & CO.

- _____ BASMATIREIS (VORGEGART, BEUTEL)
- _____ NATURREIS (VORGEGART, BEUTEL)
- _____ NUDELN (ORECCHIETTE/FUSILLI/SPAGHETTI(NI)/ FARFALLE/PENNE)
- _____ RISOTTOREIS (VORGEGART, MIT SAFRAN)
- _____ LINSEN (ROT)

AUS DEM BACKREGAL

- _____ CASHEWKERNE (GERÖSTET/GESALZEN)
- _____ ERDNÜSSE (GERÖSTET/GESALZEN)
- _____ HASELNUSSKROKANT
- _____ KAKAOPULVER
- _____ KOKOSRASPEL
- _____ MANDELN (GEHACKT/GEMAHLEN/GESTIFTET)
- _____ MEHL
- _____ PANIERMEHL
- _____ PINIENKERNE
- _____ PUDERZUCKER
- _____ ROSINEN
- _____ SCHOKOLADENRASPEL (ZARTBITTER)
- _____ SESAM
- _____ SPEISESTÄRKE
- _____ VANILLEZUCKER (BOURBON)

DIE BASICS

- _____ ACETO BALSAMICO
- _____ AHORNSIRUP
- _____ AJVAR
- _____ BALSAMICO BIANCO
- _____ BALSAMICO CREME
- _____ CHILISAUCE (SÜSSSCHARF)
- _____ EIER (BIO, GRÖSSE M)
- _____ GEMÜSEBRÜHE (GEKÖRNT)
- _____ HONIG
- _____ ÖL (OLIVENÖL/SESAMÖL)
- _____ SALZ
- _____ SOJASAUCE
- _____ TABASCO
- _____ ZUCKER