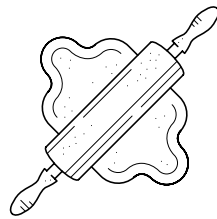


Stefano Zarrella

UNGLAUBLICH
SCHNELL

Stefano Zarrella

UNGLAUBLICH
SCHNELL





VORWORT 7

FEIERABEND! 8

BASICS AUF VORRAT – ÜBERRASCHT EUCH SELBST 10

SEID EURE EIGENEN KÜCHENCHEFS 12

WAS IHR IN DIESEM BUCH FINDET 14

17

SNACKS

OB KALT ODER WARM – HAUPTSACHE LECKER

36 FEIERABEND-FAVORITES: Bagels

31 ENERGY BALLS
von meiner Freundin Kim

39 PIZZA-BAGELS
von Papa Bruno

43

KARTOFFELN

AUS DEM OFEN, PÜRIERT ODER GEKOCHT

60 FEIERABEND-FAVORITES:
Ofenkartoffel-Wedges

67

GEMÜSE

ALS ANTIPASTI, SUPPE ODER HAUPTSPEISE

96 FEIERABEND-FAVORITES: Avocado

85 TOMATENSUPPE von meiner Schwägerin Jana Ina

103

PASTA

VON SPAGHETTI BIS SPÄTZLE

128 FEIERABEND-FAVORITES: Pesto

111 LINSENBOLOGNESE
mit meinem Freund Serkan

115 SPÄTZLEPFANNE
von meinem Bruder Giovanni

119 RIGATONI AL FORNO
von Mama Clementina

135

SÜSSES UND DESSERTS

KÖSTLICHE KLASSIKER

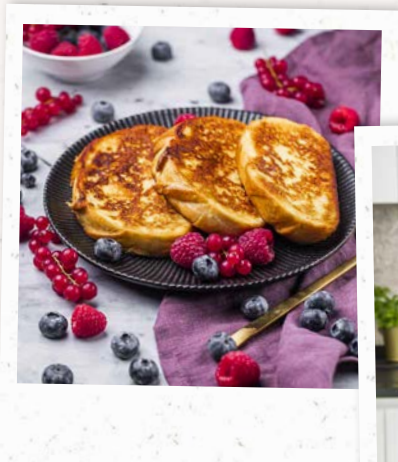
148 FEIERABEND-FAVORITES: Pfannkuchen

145 SCHWARZWÄLDER KIRSCH
mit meiner Schwester Maria

147 HUNDE-POWER-SNACK
für Rocky

REGISTER 154

DANKE 157





ZARRELLA'S
KITCHEN

UNGLAUBLICH
LECKER

O MEIN GOTT, FREUNDE -

ihr seid der Wahnsinn!

Ich bin total überwältigt von eurem Feedback zu meinem ersten Kochbuch und freue mich unglaublich, dass es euch so gut gefallen hat! Ich möchte jedem einzelnen von euch von Herzen für den Support danken. Ihr, die Community, habt diesen Erfolg erst möglich gemacht. Ich finde es total verrückt, mir vorzustellen, bei wie vielen Leuten mein Buch aktuell zu Hause steht. Wow! Ich habe keine Worte dafür.

Also, was bleibt mir nun anderes übrig, als in die nächste Runde zu starten? 😊 Und so haltet ihr hier mein zweites Kochbuch

in den Händen. Eins kann ich euch versprechen: Diese Rezepte passen perfekt in euren Alltag. Hier dreht sich nämlich alles um die schnelle Küche, mit der ihr es euch am Feierabend gut gehen lassen könnt. Vielleicht geht es euch wie mir, und ihr habt manchmal das Gefühl, dass die Welt sich viel zu schnell dreht? Und dabei einfach keine Zeit für ein gesundes, leckeres und vielseitiges Essen bleibt? Dann ist dieses Buch eure Rettung vor faden Fertiggerichten!

Meine Lieben, habt viel Spaß mit meinen Rezepten, lasst sie euch schmecken und genießt einen entspannten Feierabend!



FEIERABEND!

Das bedeutet für die meisten von uns, endlich abzuschalten – am besten mit einem leckeren Abendessen. Auch ich möchte da einfach schnell in Ruhe etwas Gutes genießen und nicht stundenlang in der Küche stehen – lieber entspannt aufs Sofa und vielleicht einen Film, eine Doku oder eine Serie schauen. Die Zubereitung sollte also nicht ewig dauern – schließlich will man mehr Zeit zum Genießen haben. Aber hey, hier ist die gute Nachricht: Schnell und einfach kochen bedeutet nicht, dass es nicht schmeckt! Inzwischen gibt es super-viele gute Möglichkeiten, die uns Zeit und Aufwand sparen, zum Beispiel smarte Öfen, die schon vorheizen, wenn wir noch auf dem Heimweg sind. Oder auch frische Zutaten aus dem Kühlregal, wie Spätzle oder Gnocchi, die fast so gut schmecken wie selbst gemacht, aber einen riesigen Aufwand sparen. Und auch sonst gibt es ein paar Tricks und Alternativen, mit denen wir einiges an Zeit sparen können. Wir haben alle so viel Stress in unserem Leben, da sollten wir diese Optionen auf jeden Fall nutzen.

SCHNELL UND EINFACH

In meinem Kochbuch gibt es eine große Auswahl an Gerichten, die ihr ohne Auf-

wand kochen könnt. Ihr findet die Zutaten easy in jedem Supermarkt und könnt sie auch gut auf Vorrat besorgen. Und die meisten Rezepte gelingen in weniger als 30 Minuten, vom Betreten der Küche bis zum gefüllten Teller auf dem Esstisch. Manche Gerichte brauchen zwar wegen der reinen Koch- und Backzeit etwas länger, allerdings könnt ihr währenddessen trotzdem entspannen, euch mit Familie oder Besuch unterhalten oder auch noch irgendetwas erledigen, sodass ihr mit fertigem Essen wirklich Feierabend habt. Die Idee ist einfach, dass ihr euch nach einem langen Tag nicht auch noch in der Küche stressen müsst. Das ist es, worum es in meinem Kochbuch geht: gutes Essen, das schnell zubereitet ist, damit ihr mehr Zeit für euch habt. Gönnst euch das Vergnügen und lasst euch von den Rezepten inspirieren – ihr werdet sehen, es lohnt sich!

MEINE SCHNELLEN FAVORITEN

Diejenigen von euch, die mich gut kennen, wissen, dass ich ein riesiger Fan von Käse-toast bin: Einfach ein Ei in die Pfanne, den Toast darin wenden und Käse darüber schmelzen lassen – das ist schon fast perfekt für mich. Wenn ich dann noch eine Avocado habe und sie mit ein bisschen Salz und Pfeffer auf den warmen Toast streiche, sind alle

meine Geschmacksnerven happy. Zu meinem großen Glück hat auch die italienische Küche viele schnelle Gerichte zu bieten. Frische Pasta aus dem Kühlregal ist beispielsweise schon in 3-4 Minuten gar, dazu kann man eine leckere Carbonara in unter 15 Minuten kochen. Auch mit Gnocchi kann man superviele Gerichte sehr schnell hinkommen. Ihr findet hier einige, die ich sehr liebe.

KLEINER AUFWAND, GROSSE WIRKUNG

Vielleicht geht es euch da wie mir: Wenn ihr unter der Woche Besuch bekommt, soll es schon nach was aussehen, trotzdem habt ihr nicht die Zeit und Energie, richtig groß aufzufahren. Hier kann man leicht ein bisschen tricksen: Erst mal gibt es ein Glas Weißwein als Aperitif. Stellt man dann noch ein hübsches Schälchen mit Oliven und vielleicht ein paar Cracker auf den Tisch, erweckt das völlig ohne Aufwand das Feeling einer Vorspeise. Als Hauptgericht kann man einfach Nudeln mit Pesto machen. Wenn du da noch drei Blättchen frisches Basilikum von der Pflanze auf der Fensterbank (falls dein Supermarkt-Basilikum noch am Leben ist 😊) als Deko drauflegst, macht das optisch gleich viel mehr her. Auch hübsche Servietten oder eine Kerze auf dem Tisch helfen. So oder so: Du kannst dich auf jeden Fall darauf verlassen, dass dein Besuch sich immer über ein warmes Essen freut, das er nicht selbst kochen musste!



BASICS AUF VORRAT - ÜBERRASCHT EUCH SELBST

Ihr wisst ja, ich habe immer ein paar Basics im Haus, damit ich nicht abends noch in den überfüllten Supermarkt rennen muss. Denn wer hat schon Lust, sich da noch müde und hungrig durch die Regalreihen zu kämpfen?
In meinem Vorratsschrank habe ich immer:

☉ Pasta, Reis, Kartoffeln, Mehl, Toast, Salz, Pfeffer, Gewürze, Backpulver, passierte und stückige Tomaten, lange haltbar in der Dose oder im Tetrapack.

Ich habe auch immer einige Dosen mit Gemüse auf Vorrat, denn die halten superlang, lassen sich easy stapeln, nehmen kaum Platz weg und man kann daraus richtig leckere Sachen zaubern:

☉ Mais, Kidneybohnen, Linsen, Kichererbsen und normale Erbsen.

In meinem Kühlschrank habe ich auch einige feste Standards:

☉ Butter, Sahne (oder eine leichte Alternative), Eier, Feta und Mozzarella – damit kann man immer eine cremige One-Pot-Pasta zaubern. Cool finde ich auch Mandel- oder Erdnussmus, zum Beispiel für Smoothies oder fürs Brot.

Und wenn wir mal in das Tiefkühlfach schauen, findet man bei mir immer:

☉ Kräuter (zum Beispiel Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Dill), Gemüse (etwa Brokkoli, Bohnen oder Spinat) und Früchte, die alle dank des Gefrierprozesses ihre Vitamine so gut wie komplett behalten. Gerade Beeren kann man supergut tiefgefroren lagern, auch wenn

sie gerade keine Saison haben, und dann daraus mit einem Hochleistungsmixer oder auch einem Pürierstab leckere Smoothies zaubern. Hin und wieder hab ich auch ein hochwertiges Fertiggericht oder vorgewürzte Gemüsemischungen da. Manchmal, wenn man wirklich gar keine Lust aufs Kochen hat, sind die Gold wert. Nur noch schnell etwas Reis oder Pasta dazu vorbereiten, und schon kann gegessen werden.

TIPP 1: EINFRIEREN

Meine Mama friert eine Menge selbst gekochter Gerichte ein, auch Tomatensaucen und Fleisch. Ich mache das nicht, weil ich einfach alles zu schnell aufesse. Aber allgemein ist es eine super Möglichkeit, größere Mengen auf einmal zu kochen, dann für längere Zeit portionsweise verpackt aufzubewahren und sich damit später selbst einen Gefallen zu tun.

TIPP 2: VORKOCHEN

Überhaupt: Für einige Tage auf Vorrat zu kochen, ist eine gute Idee. Und damit meine ich nicht unbedingt ganze Gerichte, sondern auch nur bestimmte Beilagen. Alles, was kein tierisches Produkt ist, hält im Kühlschrank luftdicht verpackt ein paar Tage, also lohnt es sich, Reis, Nudeln oder Kichererbsen für

mehrere Gerichte auf einmal zu kochen. Wenn ihr an einem Tag Pasta mit Tomatensauce und am nächsten einen Nudelsalat mit Pesto und Avocado esst, wird euch auch garantiert nicht langweilig.

TIPP 3: RESTE VERWERTEN

Auch mit ungeplanten Resten von Gemüsepflanzen, Pastagerichten oder Aufläufen kann man mit dem, was man ohnehin noch im Kühlschrank hat, neue Sachen ausprobieren. Das führt oft zu überraschend leckeren Kreationen, auf die man nie gekommen wäre! Also lasst euch ruhig mal von Chefkoch Zufall mit einem spontanen Tagesgericht überraschen! Und hey, fast alles schmeckt im Ofen mit Käse überbacken einfach grandios, das verspreche ich euch!

TIPP 4: WOCHENPLAN

Wenn man sich einen Speiseplan für die ganze Woche überlegt und eine entsprechende Einkaufsliste vorbereitet, kann man auf einen Schlag alles besorgen, was man für die nächsten Tage braucht. Das spart jede Menge Zeit und Nerven – und man muss abends auch nicht mehr grübeln, was man jetzt bloß kocht, weil man das ja vorher entschieden hat. Ich hab mir das schon oft vorgenommen, aber ehrlich gesagt ... habe ich das selbst noch nie durchgezogen. Also: Ich bewundere jeden, der das schafft! Sagt mir Bescheid, wie ihr das hinkriegt!

SEID EURE EIGENEN KÜCHENCHEFS

Bevor ihr schlechte Laune kriegt, weil euch für ein Rezept einzelne Zutaten fehlen und ihr nur für die noch mal in den Supermarkt müsstet, gibt es hier die große Austauschbörse:

🍷 **Feta** gegen **Mozzarella**

🍷 Generell Käsesorten variieren, z. B. **Pecorino** statt **Parmesan**. Hat man keinen Reibekäse, kann man auch **Käsescheiben** klein schneiden.

🍷 **Trockenhefe** statt **frischer Hefe**

🍷 **Milch** oder **Frischkäse** statt **Sahne**

🍷 **Leichte Sahne** statt **Schlagsahne**

🍷 **Passierte Tomaten** statt **stückigen Tomaten**. Alternativ geht auch **Tomatenmark**.

🍷 **Pastasorten** – es gibt unendlich viele, und alle sind toll! Man kann statt Pasta oft auch **Reis** oder **Gnocchi** verwenden (aber ganz ehrlich: Pasta hat man doch einfach immer zu Hause, oder?!).

🍷 **Zuckeralternativen** statt **raffiniertem Zucker**

🍷 Mehlsorten durchprobieren, z. B. **Dinkelmehl Type 630** statt **Weizenmehl Type 405**

🍷 **Kapern** statt **Oliven**

🍷 **Limette** statt **Zitrone**



🌀 Probiert verschiedene **Essig- und Öl-sorten** aus, so verleiht ihr Gerichten und Salaten unterschiedliche Aromen.

🌀 Gemüsesorten – keine **Zucchini** da, aber **Pak Choi? Brokkoli** statt **Blumenkohl? Pastinake** statt **Möhre**? Probier aus, worauf du Lust hast!

🌀 **Gewürze** – du willst kein exklusives Gewürz für ein einziges Rezept kaufen?

Dann lass es weg – und schau in deinem Gewürzregal nach, ob etwas anderes reinpasst.

🌀 Toppings: Du hast keine **Kürbiskerne**, aber **Sonnenblumenkerne**? Top! **Granatapfel** gab's nicht im Supermarkt? Raspel normalen **Apfel** drüber. Kein frisches **Basilikum** im Haus? Nimm getrocknetes oder **Oregano**.

DAS WICHTIGSTE: MACHT EINFACH FREESTYLE!

Bevor ihr ein Gericht gar nicht kocht, weil eine Zutat fehlt oder ihr ein Gewürz nicht findet, lasst es einfach weg oder probiert eine Alternative aus! Ihr seid euer eigener Chefkoch, und es kommt erstaunlich oft ein zwar komplett anderes, aber total leckeres Essen zustande. Wichtig ist, dass ihr davon satt werdet (also auf ausreichende Menge achten), und wenn etwas nicht auf Anhieb schmeckt, können Käse (z. B. Mozzarella oder Feta), Sahne oder Frischkäse fast jedes Gericht retten.

WAS IHR IN DIESEM BUCH FINDET



Extra schnell: Wie schon erwähnt, sind alle Gerichte hier ziemlich flott zubereitet. Aber manchmal braucht man noch schneller als schnell etwas zu essen, und genau für solche Momente gibt es das Icon »extra schnell«. Hier findet ihr die absoluten Turbo-Gerichte.



Vegetarisch: Ich weiß, dass immer mehr Menschen darauf achten, weniger Fleisch zu konsumieren – und ich selbst esse auch wirklich gern vegetarisch. Wenn ihr also auf der Suche nach fleischlosen Rezepten seid, dann haltet Ausschau nach dem Icon »vegetarisch«. Einige Rezepte aus anderen Kategorien kommen übrigens auch ohne Fleisch aus oder lassen sich leicht in eine vegetarische Version umwandeln.



Leicht: Manchmal hat man abends keine Lust auf eine schwere Mahlzeit, besonders, wenn das Mittagessen schon reichhaltig war. In solchen Momenten sind leichte Gerichte die Rettung. Schaut nach diesem Icon und findet Rezepte, die euch nicht schwer im Magen liegen.



Sofa-Food: Sofa-Food kannst du selbstverständlich auch am Tisch essen, gerade wenn ihr als Familie esst, ist das sicher schöner. Aber manche Gerichte vermitteln einfach dieses Gemütlichkeitsgefühl, sich abends damit etwas Gutes zu tun, wenn der Tag anstrengend war und man sich nur noch auf die Couch kuscheln möchte. Und wenn ihr das braucht, sind alle Gerichte, die mit Sofa-Food markiert sind, genau das Richtige!

FEIERABEND-FAVORITES

Manche Gerichte liebe ich ganz besonders als easy Feierabendgerichte, und weil ich die wirklich oft esse, habe ich mir Varianten dazu ausgedacht, damit mir nicht langweilig wird. Diese Lieblinge verrate ich euch natürlich auch, ihr findet sie am Ende jedes Kapitels. Und ich kann euch nur wieder ans Herz legen, dass ihr selbst kreativ werdet und euch eure eigenen Versionen ausdenkt! Denn gerade wenn die Basis steht, könnt ihr dabei gar nichts falsch machen!



