

15-Minuten- Single-Küche

IRA KÖNIG



Ja! Ich koch mir was!

Hier gibt's keine langen Zutatenlisten, keine aufwendigen Rezepte und keine nervigen Resteberge! Hier bekommen Sie **klug überlegte Rezepte mit wenigen Zutaten** – alle in nur 15 Minuten zubereitet. Und – wir schummeln nicht! Es wird keine fertig gehackte Zwiebel in den Zutaten verwendet und nicht mit vorgegarten Kartoffeln gearbeitet. Nur eins ist **wichtig**: Bevor Sie mit dem Kochen loslegen, sollten Sie das Rezept einmal in Ruhe **durchlesen**. So können Sie Zutaten und Küchengeräte **bereitlegen** und verlieren keine Zeit mit Hektik und Suchen.

Die Rezepte in diesem Buch sind so berechnet, dass **keine Reste** übrig bleiben. Und wenn sich dies nicht vermeiden lässt, gibt es Tipps und Verweise zur Weiterverarbeitung oder Aufbewahrung.

Für Besuch lassen sich fast alle Rezepte verdoppeln oder verdreifachen. Außerdem gibt's am Ende dieses Buches **vier Menüs** für jede Gelegenheit.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Was man in der Single-Küche braucht

Qualitativ hochwertige und praktische Küchenutensilien erleichtern das Kochen sehr! Viele Leute ärgern sich mit stumpfen Messern, alten Töpfen und mancherlei unpraktischem und überflüssigem Küchengerät herum. Dabei ist es ganz einfach! Für die Rezepte in diesem Buch brauchen Sie:

Rund um den Herd

Zum Kochen und Dünsten von Nudeln, Reis, Gemüse etc. reichen je 1 kleiner und 1 mittelgroßer **Topf mit Deckel** (ca. 2 l und 3-4 l) mit schwerem Boden, Griffen, die sich nicht erhitzen und fest sitzendem Deckel. Zum Braten, Dünsten und Schmoren von Fleisch, Fisch und Gemüse braucht man 2 mittelgroße **Pfannen** (26-28 cm Ø; 1 davon beschichtet). Außerdem 1 **flexiblen Deckel** (sitzt auf jedem Topf und jeder Pfanne) und 1 **Spritzschutz** (das feine Metallgeflecht hält unangenehme Fettspritzer in der Pfanne und schützt Speisen beim Abkühlen).

Zum Vermengen und Messen

Hierfür sind bruchfeste **Schüsseln** in verschiedenen Größen hilfreich. Außerdem zum genauen Abmessen von Flüssigkeiten 1 hitzestabiler **Messbecher**. Eine digitale **Küchenwaage** wiegt auch kleine Portionen sehr genau.

Rund ums Schneiden und Schälen

Benutzen Sie 2 **Küchenbretter** für verschiedene Zwecke (1 davon aus Kunststoff für Knoblauch und Zwiebeln); 1 **Kochmesser** (ideal zum Zerteilen, Kräuterhacken und Fleischwürfeln); 1 **Küchenmesser** (Miniaturausgabe des

Kochmessers, gut zum Schälen und Putzen von Obst und Gemüse, prima zum Hacken von Chili, Knoblauch und Ingwer); 1 **Brotmesser** (die Klinge mit Wellenschliff ist ideal für harte Krusten oder Schalen); 1 **Sparschäler** – der kleine Helfer ist unersetzlich, wenn es um das Schälen von Obst und Gemüse geht. Außerdem hobelt er gleichmäßige dünne Scheiben von Zucchini, Möhre und Co.

Rund ums Kochen und Hantieren

Kochlöffel und **Schneebesen** sind gut zum klümpchenfreien Zubereiten von Saucen und sämigen Vinaigrettes, **Holz-** oder **Kunststoffwender** zum kratzfreien Hantieren auf beschichteten Oberflächen; 1 **Nudelsieb** ist ein Muss z. B. zum Abgießen von gekochten Nudeln, Gemüse und zum Waschen von Gemüse und Salat; 1 **feines Sieb** eignet sich ideal zum Waschen von kleinen Mengen an Kräutern, Beeren etc.

Zum Aufbewahren und Einfrieren

Käse, Wurst sowie Obst-, Gemüse- und andere Essensreste gehören in den Kühlschrank. Am besten packt man sie in **verschießbare Kunststoffdosen**. Von ihnen braucht man einige in verschiedenen Größen (am besten gefriergeeignet).

Wiederverwendbare **Gefrierbeutel mit Zippverschluss** eignen sich prima zum Einfrieren. Durch den Verschluss lassen sie sich relativ luftdicht verschließen. Kleine Vorräte wie Toast, Brötchen, Fisch, Fleisch, Wurst und Hartkäse kann man gut in Gefrierbeutel oder -dosen packen. Damit man später einzelne Stücke oder Scheiben einzeln entnehmen kann, sollte man sie mit einem Stück Butterbrotpapier voneinander trennen und dann einfrieren.

Vorräte – Einkaufsmuffel denken voraus

Vorräte sind auch für einen Singlehaushalt praktisch! Schon mit einer kleinen Menge an Nudeln, Reis, Konserven und getrockneten Gewürzen im Vorratsschrank und Tiefkühlprodukten im Gefrierfach kann man sich zeitaufwendige Einkäufe ersparen. Für die Rezepte in diesem Buch brauchen Sie:



Beilagen

Instant-Couscous, Nudeln mit einer Garzeit bis 5 Min. (z. B. Mini-Penne oder -Farfalle und Spaghetti), Gabelspaghetti, asiatische Weizennudeln, Expressreis, 8-Minuten-Reis, Reisflocken, Polenta (feiner Maisgrieß)



Konserven, Eingemachtes

Thunfisch, Gewürzgurken (Glas), Dosenmais, Dosengemüse »Mexiko-Mix«, Kirschen (Glas); alles in kleinen Packungen. Kokosmilch gibt es im Asienladen in ganz kleinen Tetrapaks (125 ml).



Gewürze, Würzmittel, Saucen

Sojasauce, süßsaure Asiasauce, Ketchup, Senf, Meerrettich (Glas), Currypulver, getrocknete Kräuter (Thymian, Majoran, Oregano, ital. Kräuter), Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, edelsüßes Paprikapulver, Zimt, Röstzwiebeln

Aus der Tiefkühltruhe

Fischstäbchen, Erbsen, grüne Bohnen, Prinzessbohnen, Kräuter, Spinat

Kartoffeln

Vielleicht fragen Sie sich, warum in diesem Buch keine Kartoffeln verwendet werden. Kartoffeln widersetzen sich durch ihre durchschnittliche Kochzeit von 20–25 Min. der 15-Minuten-Idee dieses Buches. Die einzige Möglichkeit, der Kartoffel zeitmäßig beizukommen, ist folgende: Erhitzen Sie 2 EL Öl in einer Pfanne, dann auf schwache Hitze schalten. Inzwischen 2 große Kartoffeln (ca. 250 g) schälen, waschen und trocken tupfen. Erst in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben, dann in kleine Würfel schneiden. Kartoffelwürfel unter gelegentlichem Wenden im heißen Öl in 10 Min. gar braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu schmecken Salat, Kräuterquark, Matjes oder Spiegelei.

Schnelle Snacks



Pesto-Salami-Sandwich

3 Scheiben Sandwichtoast leicht toasten. $\frac{1}{4}$ Knolle Fenchel waschen und längs in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Toastscheiben mit 2 EL Pesto (Glas) bestreichen. 2 bestrichene Scheiben mit 1–2 EL frisch geriebenem Parmesan bestreuen und mit je 2 Salamischeiben und dem Fenchel belegen. Belegte Toastscheiben übereinandersetzen. 3. Scheibe mit der bestrichenen Seite nach unten darauflegen, andrücken. Sandwich halbieren oder vierteln.



Brokkolisalat

2 EL Öl erhitzen. $\frac{1}{2}$ rote Chilischote waschen, entkernen und in dünne Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen, in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Mandelblättchen, Chili und Knoblauch im heißen Öl anrösten. 500 g Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Mandeln aus dem Topf nehmen. Brokkoli und 125 ml Brühe hineingeben. Aufkochen und zugedeckt 5 Min. garen. Brokkoli abkühlen lassen. Mit Salz und 2 EL Zitronensaft abschmecken. Mandeln und 20 g gehobelten Parmesan unterheben. Dazu schmeckt Baguette.



Eierhäckerle

2 Eier in kaltes Wasser geben, aufkochen und 8 Min. kochen. Inzwischen 1 Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. 2 EL Vollmilchjoghurt und 1 EL Mayonnaise verrühren und mit Salz, 1 Prise Zucker und $\frac{1}{2}$ TL Currypulver würzen. Eier abgießen und in kaltem Wasser kurz abkühlen lassen. Eier schälen, hacken und mit Currymayonnaise und Frühlingszwiebeln vermengen. Dazu schmeckt eine Laugenbrezel.



Vegetarischer Burger

100 g Nuss-Mandel-Tofu in Scheiben schneiden.

1 Baguettebrötchen quer halbieren. Untere Hälfte mit 1 TL Sweet-Chilisauce, die obere Hälfte mit 1 TL Schmand bestreichen. 1 kleine Bio-Gurke waschen und halbieren, eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Untere Brötchenhälfte mit Gurke und Tofu belegen. Obere Hälfte daraufsetzen. Den Rest Gurke in Stücke schneiden und dazu essen.



Obstquark mit Knuspermüsli

250 g Speisequark (20% Fett) mit 2 EL Milch, 1 EL Zucker und $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillezucker verrühren. 150 g frische Beeren putzen, eventuell waschen, klein schneiden und unterheben. Vor dem Verzehr 3-4 EL fertiges Knuspermüsli darüberstreuen. Gelingt auch prima mit TK-Beeren aus dem Vorrat.



Grüner Reissalat

100 g Expressreis, 50 g TK-Erbesen und 80 ml Gemüsebrühe aufkochen und 1 Min. köcheln. In einer Schüssel zur Seite stellen. 1 Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. 2 Stiele Dill waschen, abzupfen und hacken. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen. 2 EL gesalzene, geröstete Erdnüsse hacken und darüberstreuen. Dazu schmecken Hackbällchen (Kühlregal).

Gemüse

Herrlich aromatisch und knackig – so soll Gemüse schmecken! Und gesund soll es auch sein. Alles kein Problem, denn bei diesen Gerichten wird Gemüse nur kurz gegart, so bleiben Geschmack und Vitamine bestens in Form!