

Daniel Wiechmann

SINGLE-KITCHEN

Kochen für eine Person - und nichts bleibt übrig

ÜBER
60
REZEPTE

riva



Daniel Wiechmann

SNGLE-KITCHEN

Kochen für eine Person - und nichts bleibt übrig

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 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.

Redaktion: Eva Siegmund

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Lisovskaya Natalia/shutterstock.com

Satz: Satzwerk Huber, Germering

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

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0242-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-693-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-692-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Abwechslungsreich kochen auch für eine Person	6
FRÜHSTÜCK	9
Magical Breakfast	10
Açai-Bowl	11
Overnight Oats mit Himbeeren und Banane	12
Overnight Oats mit Orange und Schokolade	14
Overnight Oats mit Erdbeerquark, Heidelbeermilch und Nüssen	15
Eggs Benedict	16
Bananen-Nuss-Schoko-Granola	18
Bananen-Nuss-Drink	20
FRISCHES GEMÜSE	21
Zucchini-Mascarpone-Röllchen	22
Brokkoli-Käse-Happen	23
Gebackener Rosenkohl mit Thymian-Honig-Marinade	24
Spargel mit Feta und Räucherlachs	26
Grüner Spargel mit weißen Bohnen und Thunfisch	27
Pikante Bohnen	28
Überbackener Spinat	30
AUS TOPF UND PFANNE	31
Gemüsepfanne mit Butter-Kräutersoße	32
Kartoffel-Tortilla	33
Orientalische One Pot Pasta	34
Spanischer Bohneneintopf	35
Lauchpfanne mit Bohnen und Chorizo	36
Tarka Dhal	38

LIEBLINGSPASTA	39
Pasta mit frischen Tomaten	40
Pasta mit Tomaten, Rucola und Ziegenkäse	41
Pasta mit Büffelmozzarella	42
Pasta mit Spargel	44
Pasta mit Käsesoße	45
Kräuternudeln	46
FLEISCH UND FISCH	47
Lammkoteletts mit Kichererbsen, Spinat und Tomaten	48
Steak Tatar	49
Burger mit Quinoa, Feldsalat und Gemüse	50
Makrele mit Brokkoli	52
Kabeljau-Avocado-Ceviche	53
Lachs mit gebratenem Spargel	54
Knoblauchgarnelen	56
Asiagarnelen	58
SALATE	59
Bohnensalat mit Ziegenkäse	60
Kichererbsensalat	61
Grüner-Spargel-Nudel-Salat	62
Spargel-Garnelen-Salat	64
Pikanter Eiersalat	66
SNACKS, DIPS UND BROTAUFSTRICHE	67
Hummus mit Gemüsesticks	68
Ajvar-Feta-Dip	69
Avocado-Shrimps-Aufstrich	70
Ziegenkäse mit Kräutern	71
Überbackene Nachos	72
Käsewindbeutel	74
Fleischbällchen mal asiatisch	75
Auberginen-Pommes	76

PIZZA, WRAPS UND TALER	77
Tortilla-Pizza	78
Kichererbsen-Wrap	79
Glücksrollen	80
Zucchinitaler	82
Zwiebeltaler	84
BROTE UND GALETTES	85
Schinken-Käse-Galettes	86
Burrata-Brote	87
Sardinen-Tomaten-Bruschetta	88
Mascarpone-Kräuterbrot	89
Knoblauchbrot mit Schinken	90
Ochsenfetzen-Döner	91
Gemüse-Döner	92
Was wollen Sie essen? Alle Rezepte im Geschmacksindex	93

Abwechslungsreich kochen auch für eine Person

»Wie, du kochst für dich allein?« Hätte ich für das ungläubige Staunen von Freunden und Kollegen über diese Tatsache jedes Mal einen Euro bekommen, befände sich in meinem Sparschwein mittlerweile sicher genug Geld für einen Besuch in einem Sternelokal. Ja, ich koche für mich allein. Sogar richtig gern. Lieber stelle ich mich für eine Viertelstunde an den Herd und schnippel ein wenig Gemüse zusammen, statt einen kalten Supermarkt-Wrap oder einen Döner mit zweifelhafter Fleischherkunft zu essen. (Ein wirklich guter Döner ist übrigens im Handumdrehen selbst zubereitet, siehe Rezept S. 91.) Hinzu kommt, dass ich das Kochen als echte Pause empfinde – und was wohl am wichtigsten ist: Es schmeckt einfach besser.

Klar, manchmal fehlt einem der Nerv oder die Inspiration zum Kochen. Aber dann tut es eben auch mal eine Brotzeit mit Wurst und Käse. Dazu ein paar Gewürzgurken oder eingelegte getrocknete Tomaten (beides sollte man immer im Kühlschrank haben – ewig haltbar und vielseitig kombinierbar), fertig ist die kleine leckere Mahlzeit. Der häufigste Einwand, mit dem sich der Alleinkocher konfrontiert sieht, ist der Aufwand. »Aber das lohnt sich doch gar nicht, nur für eine Person!« Mich irritiert dieser Gedanke. Es ist doch kein Aufwand, sich selbst etwas Gutes zu tun! Noch immer denken viele, dass es sich beim Kochen





immer um einen komplizierten und langwierigen Prozess handeln muss, sonst wird's sowieso nicht gut. Das stimmt nicht. Die meisten Rezepte in diesem Buch sind in einer Viertelstunde fertig. Sie leben von der Frische der Zutaten und den richtigen Gewürzen (ganz wichtig!) und manchmal leben sie sogar nur von einer Idee, so wie bei der Tortilla-Pizza (siehe Rezept S. 78). Bei der werden bereits fertige Maisfladen mit Zutaten nach Belieben belegt.

Eine andere Ausrede, die ich von Freunden immer wieder zu hören kriege, lautet: »Wenn ich für mich allein koche, bleiben immer so viele Zutaten über. Und die werden dann schlecht. Oder ich koche so viel, dass ich drei Tage lang das Gleiche esse. Darauf habe ich keine Lust.« Das kann ich verstehen. Die Singleküche erfordert tatsächlich ein wenig mehr Organisation und Planung. Wenn man den Spargel nur im Pfund bekommt oder einen großen Brokkoli kauft, will man den nicht auf einmal essen. Wer von einer Dose Kichererbsen nur die Hälfte fürs Single-Rezept braucht, will und sollte sie in den nächsten Tagen schnell verbrauchen. Wann immer in einem der Rezepte in diesem Buch eine größere Zutatenmenge übrig bleibt, findet sich dort auch der Hinweis auf ein anderes Rezept, in dem man die Restzutat verkochen kann.

Ansonsten greift man beim Einkaufen statt zu normalen Haushaltszwiebeln zu kleineren Schalotten oder Frühlingzwiebeln. Braucht man nur eine halbe Paprika, nimmt man die kleinere Spitzpaprika. Statt großer Schlangengurken wählt man kleine Gärtnergurken. Benötigt man den Saft einer halben Zitrone oder Limette, wird aus dem Rest mit etwas Zucker oder Honig eine

Limonade gemischt. Bei Salaten tun es statt eines ganzen Kopfs zwei Handvoll Feldsalat oder ein gemischter Wildkräutersalat.

Ein Dauerproblem in der Singleküche sind frische Kräuter. Die gibt es nur im Bund zu kaufen, und das verbraucht man kaum so schnell. Ideal wäre ein Kräuterbeet am Küchenfenster, das man nach und nach abernten kann. Wer das nicht hat, dem empfehle ich Schnittlauch, Petersilie, Koriander und Co. einfach frisch einzufrieren. Das klappt mit den meisten Kräutern wunderbar. Dazu hackt man die Kräuter und füllt sie in einen Eiswürfelbehälter. So sind sie bereits vorportioniert. Bis zu einem Jahr halten sich Kräuter in der Tiefkühltruhe. Sie müssen dann lediglich eine oder zwei Minuten mitgekocht werden.

Meine besten Freunde beim Singlekochen sind Wok und Pfanne, in denen ich die Toppings für leckere Salate oder die Zutaten für Gemüsegerichte brate. Dips und Brotaufstriche sind ebenfalls schnell zusammengerrührt. Pasta ist DAS Alltagsgericht schlechthin. Schnell fertig und immer lecker. Und manchmal muss es natürlich auch ein guter Fisch oder ein Stück Fleisch sein.

Die Rezeptkategorien in diesem Buch

- ✧ Frühstück
- ✧ Salate
- ✧ Frisches Gemüse
- ✧ Snacks, Dips und Brotaufstriche
- ✧ Aus Topf und Pfanne
- ✧ Pizza, Wraps und Taler
- ✧ Lieblingspasta
- ✧ Brote und Galettes
- ✧ Fleisch und Fisch

Sie finden bei jedem Rezept Nährwertangaben. Kcal steht für Kilokalorien, KH für Kohlenhydrate, E für Eiweiß und F für Fett. Die Rezepte in diesem Buch sind natürlich für eine Portion berechnet. Lediglich die Bananen-Nuss-Schoko-Granola (siehe Rezept S. 18) ist für mehr Portionen berechnet, da sie sich gut lagern lässt und man sie so öfter genießen kann.

Und nun? Guten Appetit!