

KÜCHENRATGEBER

ANGELIKA ILIES

15-MINUTEN- SINGLEKÜCHE



GU

DAS PRINZIP: SCHNELLE SINGLEKÜCHE

CLEVER EINKAUFEN

Zutaten mit einer Garzeit von max. 15 Minuten wählen.

Keine zu großen Mengen kaufen, Portionspackungen bevorzugen und auf Haltbarkeitsdaten achten.



SICHER BEVORRATEN

Packungen im Kühl- und Vorratsschrank regelmäßig auf Haltbarkeitsdaten kontrollieren und rechtzeitig verbrauchen. Neu Gekauftes stets nach hinten einsortieren.

PERFEKT KOMBINIEREN

Zutaten, die etwas länger in der Vorbereitung oder beim Kochen benötigen, stets kombinieren mit Zutaten, die blitzschnell fertig sind. So gelingt alles zusammen in 15 Minuten.

SO GEHT'S: BLITZKOCHEN FÜR SINGLES



PLANEN

Eine gute Vorbereitung ist wichtig. Zutaten, Geräte, benötigte Töpfe und Pfannen bereitstellen, bevor Sie mit dem Kochen beginnen. Schließlich ist alles blitzschnell gar, da bleibt keine Zeit, zwischendurch etwas zu suchen.



KLEIN SCHNEIDEN

Zerteiltes gart schneller als große Stücke. Für gleichmäßige Würfel Kartoffeln und Co. erst in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben aufeinanderlegen und längs in 1 cm breite Stifte, die Stifte dann quer in Würfel schneiden.



GAREN

Die richtige Reihenfolge bei der Zubereitung ist wegen der Kürze der Zeit enorm wichtig. Die Zutat mit der längsten Garzeit muss zuerst in Topf oder Pfanne. Während sie gart, können weitere Dinge vor- oder zubereitet werden.



TOPPEN

Kleinigkeiten on top sind bei Blitz-Gerichten das Tüpfelchen auf dem i. Da auch hier Tempo gefragt ist, kommt ein Löffel Joghurt oder Crème fraîche auf das Essen, werden gehackte Nüsse, Kräuter oder Sprossen aufgestreut.

BASICS FÜR DEN SINGLEVORRAT

KONSERVEN

Immer praktisch: Kichererbsen, weiße und rote Bohnenkerne, Mais, Thunfisch

KÄSE

Am besten lang haltbare Sorten wie Parmesan, Grana Padano oder Feta

SAUCEN

Feines aus dem Glas wie Pesto, Tapenade, Ajvar

WÜRZIGES

Gemüsebrühe (Instant), getrocknete Kräuter, Curry, Paprikapulver

GUTES ÖL AROMATISCHER ESSIG

SÄTTIGENDES

Beispielsweise Couscous, Polenta und Reis oder Nudeln mit kurzer Garzeit

TOPPINGS

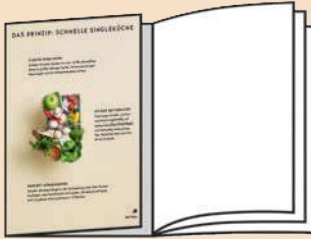
Etwa Oliven, Kapern, Nüsse, Kräuter



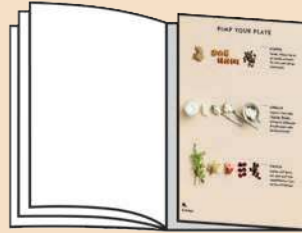
INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

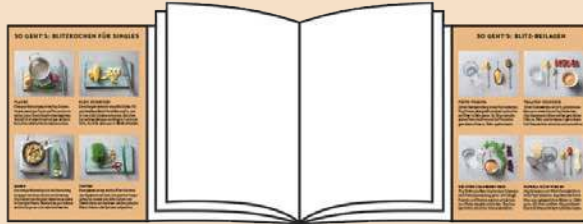
DAS PRINZIP:
SCHNELLE
SINGLEKÜCHE



PIMP YOUR
PLATE



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
BLITZKOCHEN
FÜR SINGLES



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
BLITZ-BEILAGEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 ONE POT &
ONE PAN



20 LUNCH
TO GO



34 TAKE 5



46 SINGLE-SOULFOOD

- 04 DIE AUTORIN
- 05 SÜSSKARTOFFEL-CURRY
- 48 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



ONE POT & ONE PAN

- 08** PILZPFANNE MIT ASIANUDELN
- 09** MAISTALER MIT AVOCADO
- 10** THUNFISCH-PFANNKUCHEN
- 11** CHAMPIGNON-RAHMGULASCH
- 12** ONE-POT-PASTA
- 14** ZUCCHINI-BOHNEN-QUESADILLA
- 16** ARABISCHE HACKFLEISCHPFANNE
- 17** LAUCHEINTOPF MIT KASSELER
- 19** KARTOFFEL-BRATWURST-PFANNE

ONE-POT-PASTA

GÜNSTIG

1 große Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
½ TL Gemüsebrühe (Instant)
80 g kurze Makkaroni (Kochzeit
ca. 6 Min.)
1 sehr kleine Dose Kidneybohnen
(ca. 60 g Abtropfgewicht)
Salz, Pfeffer
1 Prise Chiliflocken
50 g Ziegenfrischkäse
1 EL TK-Schnittlauchröllchen

- 1** Die Zwiebel schälen und der Länge nach halbieren. Die Hälften mit der Schnittfläche auf ein Brett legen und quer in dünne Scheiben schneiden.
- 2** Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze 1–2 Min. goldbraun anbraten. Das Tomatenmark einrühren und mit andünsten, dann 250 ml Wasser angießen und die Brühe dazugeben. Das Wasser aufkochen lassen.
- 3** Die Makkaroni in den Topf geben und gut unterrühren. Die Nudeln bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 6 Min. garen. Wenn die Mischung zu trocken wird und die Nudeln am Topfboden ansetzen, löffelweise Wasser unterrühren.
- 4** Die Kidneybohnen in ein Sieb schütten und kalt abbrausen. Zu den Nudeln geben und alles noch ca. 2 Min. unter ständigem Rühren kochen lassen, bis die Nudeln bissfest sind. Das Gericht mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken und auf einen tiefen Teller füllen. Den Ziegenfrischkäse auf die Nudeln geben und alles mit dem Schnittlauch bestreuen.