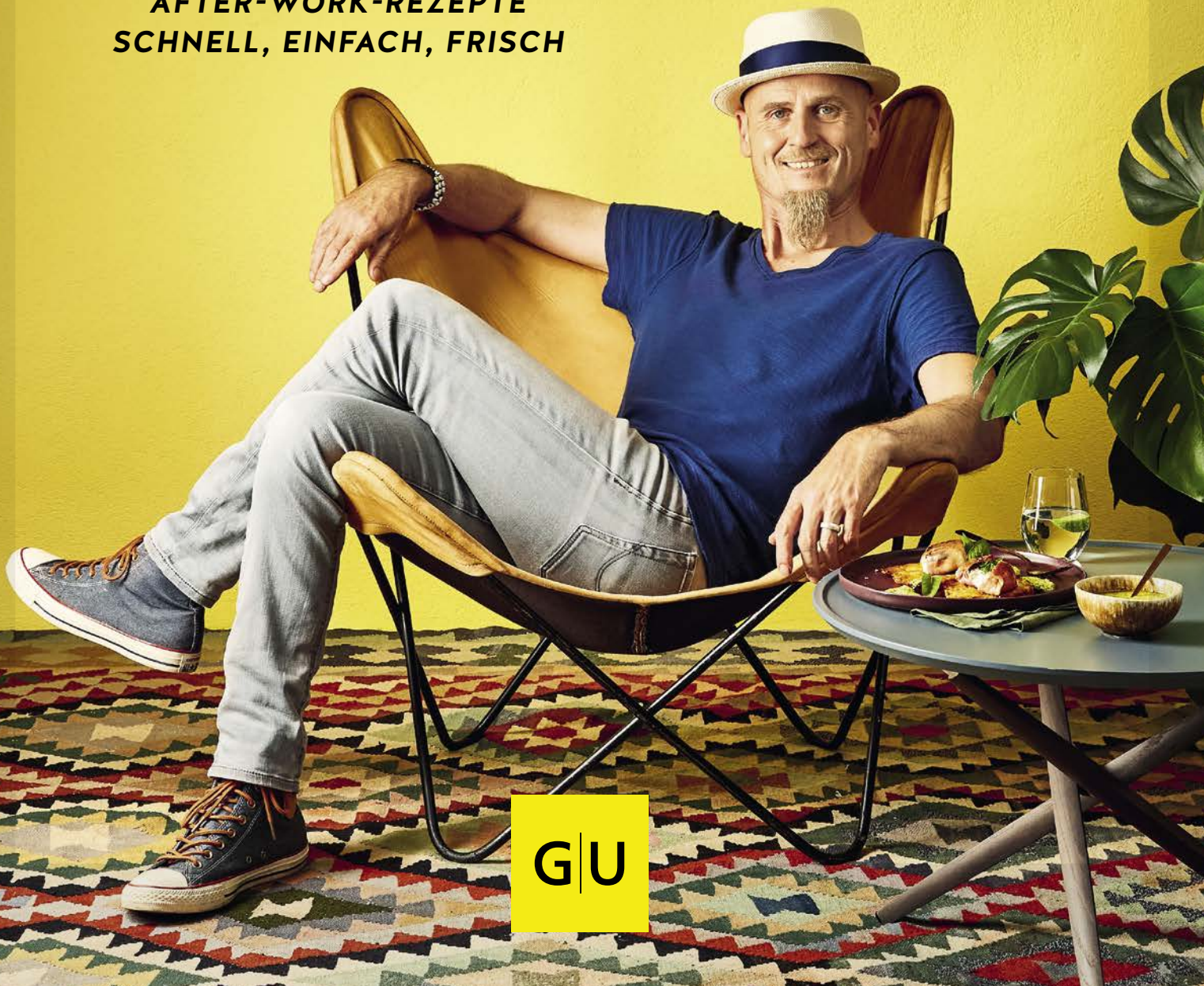


RALF ZACHERL

ZACHERL

Macht Feierabend!

AFTER-WORK-REZEPTE
SCHNELL, EINFACH, FRISCH



G|U

Quick 'n' easy!



22 Scharfer Halloumi
mit Honigzwiebel



66 Leberkäse-Laugenstange
mit Karamellzwiebeln

Endlich macht
Kochen so richtig
Spass!



128 Falafeln und Baba Ghanoush

7 Vorwort

RALF ERKLÄRT:

8 Wie geht eigentlich gesunde Feierabendküche?

10 Kochen und Berufsalltag – wie geht das zusammen?

13 **TURBO, TURBO**

Genial einfache 20-Minuten-Rezepte mit wenigen, aber frischen Zutaten

63 **COOL COOKING**

Genial gute Rezepte (fast) ohne Kochen, aber mit viel Geschmack

113 **SEELENWÄRMER**

Tröstende Rezepte für ein wohliges Gefühl nach stressigen Tagen

RALF KOCHT VOR:

16 Möhren-Ingwer-Süppchen mit grünem Curry

50 Chili sin Carne

154 Geschmorte Ochsenbäckchen

RALF KOCHT KETTE:

80 Quinoasalat mit Feta

86 Flammkuchen al Ralf

94 Kleine Pellkartoffeln mit Garnelen-cocktail

124 Ofenblumenkohl mit Kartoffel-Oliven-Stampf

138 Hot Chick mit Hokkaidokürbis

142 Tandoori-Huhn mit Gemüse

148 Asia-Schweinebauch

162 Rezeptregister

168 Impressum



Hammer!



Mhhh!



VORWORT

Wieso noch ein Kochbuch, wo der Markt schon so voll ist? Ich habe viele Jahre recht glücklich »kochbuchfrei« gelebt, bis mir diese Buchidee vorgestellt wurde. Ein »geplanter« Feierabend, das schafft man doch meistens. Normalerweise weiß ich, wenn ich morgens das Haus verlasse, wie mein Arbeitstag wird, was alles so ansteht und entsprechend plane ich dann das Essen am Abend.

Als Wahl-Berliner bin ich übrigens kein Currywurst-fan. Ich lebe seit vielen Jahren zu zwei Dritteln vegetarisch und habe das für mich auch als gute Lebensform entdeckt. Das restliche Drittel verteilt sich auf überwiegend Fisch, dann Fleisch.

Seit über 15 Jahren verarbeite ich keinen Thunfisch und esse ihn natürlich auch nicht mehr. Ebenso keinen Schwertfisch & Co., denn diese Tiere sterben aus. Ich lasse sie lieber im Meer als auf dem Teller. In meinem Leben gibt es außerdem keine Zuckeraustauschstoffe. Wenn der Körper »süß« schmeckt, soll er auch Zucker bekommen und keine synthetischen Ersatzstoffe – sonst gaukelt man dem Körper etwas vor, das gar nicht da ist.

Weil dieses Buch eine »Herzenssache« ist, verrate ich euch hier meine Top 3 Lebensmittel, die ich immer zu Hause habe: Ingwer, Knoblauch und Zwiebel. Bei guter Lagerung halten diese Produkte einige Wochen, sind extrem gesund und – meiner Meinung nach – auch total lecker.

Vielleicht habt ihr auch schon oft von den Köchen gehört: Salzen, noch mehr Salz? Davon bin ich zum Beispiel gar kein Fan. Ich bin ein großer Freund von einem Charakteressen, also gut gewürzt (Schärfesäure-Kräuter) – Salz kommt in meiner Küche nur in kleinen Mengen vor. Zum guten Schluss: Plant den Feierabend ein wenig und der Rest geht mit diesem Buch hoffentlich ganz einfach.

Viel Spass
wünscht euer



WIE GEHT EIGENTLICH GESUNDE Feierabendküche?



Bevor ich voreilig unterwegs ein »Take away«-Gericht aus der Kategorie »Fastfood« mit nach Hause bringe, überlege ich mir, was alles im Kühlschrank ist, um doch noch selber Hand anzulegen und gesünder zu leben.

Ich habe Fastfood nun seit weit über 15 Jahren aus meinem Leben verbannt, denn zugegeben: Auch ich habe in meinen größten Stresszeiten oft irgendwo angehalten, um mir fertige Gerichte mitzunehmen. Es gehört zu meiner Lebensphilosophie, dass ich mehr Gemüse und Salate esse als Fleisch. Wenn man sich an eine bunte Gemüseküche herantraut, schenkt man sich selbst dadurch sehr viel. Beim selbst Kochen wisst ihr natürlich auch, was alles im Gericht drin ist – ihr habt es selbst in der Hand. Lebensmittel, so sagt es das Wort schon, sind Mittel zum Leben und da will man sich doch wirklich nichts Minderwertiges reinstopfen.

WAS IST EIGENTLICH GESUND?

Trotzdem hat wahrscheinlich unter der Woche niemand Lust auf Slow Cooking – feierabends soll es schnell gehen. Aber zum Wohlfühlen gehören noch ein paar mehr Komponenten. Letzten Endes soll uns

unser Essen ja mit allen Nährstoffen versorgen, die wir so brauchen. Beim Thema »gesund« spielt deshalb eine Sache die Hauptrolle: Ausgewogenheit. Um gesund zu bleiben, brauchen wir einfach die volle Vielfalt auf dem Teller: Frische Lebensmittel, viel Gemüse und Ballaststoffe sowie gute Proteine sind der Schlüssel zum gesunden Feierabend-Genuss. Gerade in Sachen Gemüse können wir uns gut am saisonalen und regionalen Angebot orientieren, dann ist Abwechslung im Einkaufskorb garantiert. Und wer sich abwechslungsreich ernährt, ist fast automatisch rundum gut versorgt.

BITTE BLOSS KEIN STRESS

Die Dosis macht das Gift. Oder besser: Die Ausgewogenheit wird es bringen. Gemüse, Salate, natürliche Lebensmittel mit einem Füllhorn an Ballaststoffen aber auch gute Proteine und gesunde Fette. Ich möchte hier helfen, dass gesunde ausgewogene Feierabendküche keinen zusätzlichen Stress macht, denn auf den habe ich auch keine Lust und letztlich ist der ja auch total ungesund. Denkt immer daran: In den allermeisten Fertiggerichten sind Salz und

Auch frisches Gemüse kann absolut feierabendtauglich sein – vor allem, wenn es schnell gart wie Paprika oder Staudensellerie.