

MARIO KOTASKA

KOCHEN

HART AM ALLTAG

Keine Zeit
und trotzdem
lecker essen

G|U



THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

Wahnsinn:
Ratzfatz fertig und
mhmhmhm ...

SONNTAG

INHALT

Vorwort	7
Register	152
Impressum	160
Hauptsache zum Mitnehmen!	11
Supergranola, Snacks und Salate – alles köstlich und to go	
Hauptsache kalt!	41
Kleine und schnelle Gerichte für coole Genießer	
Hauptsache einfach!	67
Alltagstaugliche Rezepte – ohne Chichi und superlecker	
Hauptsache weg!	109
Lauter leckere Gerichte – aus Resten gezaubert	
Hoch die Hände – Wochenende!	135
Lieblingsgerichte – mal klassisch, mal fancy	
Ganz easy: Kochen hart am Alltag	8
Fertiggerichte: Top oder Flop?	26
Make it hot! Würzwunder, die Zutaten einen aufregenden Kick verpassen	50
Stressfrei einkaufen: So geht's	90
Top Ten – die besten Tipps, was aus Resten noch werden kann	122

alltag hin oder
her – lecker
muss es sein!

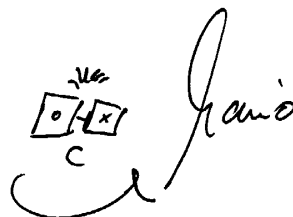


M

it der Familie oder mit Freunden ein gemeinsames Essen genießen – darauf freue ich mich am Feierabend. Und das Kochen könnte so entspannend sein, käme da nicht jeder mit einem Extrawunsch: Der eine möchte ein tolles Drei-Gänge-Menü (aber schnell, der Hunger ist schon groß), der Nächste auf jeden Fall vegetarisch essen und noch jemand »hat so richtig Bock auf Pizza«. Aber alles kein Problem! Mein Tipp: Wenn man es als Koch mehreren Menschen recht machen möchte, dann geht man am besten praktisch vor – praktisch und so simpel, wie es nur eben geht! Dazu noch an die Ausgewogenheit und Gesundheit denken – schon kann's losgehen.

Beim alltäglichen Kochen versuche ich, möglichst wenig Töpfe oder Pfannen zu benutzen und nicht länger als 30 Minuten am Herd zu stehen. Am Wochenende darf es dann auch mal länger dauern, da treibt mich ja keiner. Und immer gehört bei mir auch ein schön gedeckter Tisch dazu. Handys und Tablets haben da nichts verloren. So bietet das gemeinsame Mahl die beste Möglichkeit, sich auszutauschen.

Beim Einkauf greife ich am liebsten auf regionale Erzeugnisse zurück und orientiere mich dementsprechend bei der Planung auch am Saisonkalender: Erdbeeren im Januar gibt es bei mir ebenso wenig wie Avocados, die vom anderen Ende der Welt eingeflogen wurden. Beim Kochen denke ich schon daran, was ich aus den Resten des Gerichts noch machen kann – manchmal koche ich sogar gleich die doppelte Menge. Der Rest kommt dann ins Glas oder wird eingefroren. Und noch ein Tipp: Treib's bunt! Gemüse in allen Variationen, Salate, Kräuter & Co. sind gesünder als Fertigprodukte und beim Kochen mit frischen Zutaten bestimmst du allein, was in deinem Essen drin ist.



IM ALLTAGSWAHNSINN

GANZ EASY:

Kochen hart am Alltag



Was heißt eigentlich »Kochen hart am Alltag« für dich?

Praktisch, schnell, effizient, souverän, vielseitig und natürlich lecker kochen für jeden, dabei alle so einfach und bequem wie möglich unter einen Hut zu bekommen – das ist für mich »Kochen hart am Alltag«. Mein Lieblings-Dreisatz für mehr Bequemlichkeit lautet: Nicht mehr als 3 Töpfe oder Pfannen + nicht länger als 30 Minuten = entspannteres Aufräumen.

Wie sieht ein typischer Tag bei dir aus?

Natürlich geht auch mein Tag immer mit einem Frühstück los, im Alltag z. B. mit einem schnellen Müsli mit selbst gemachtem Granola. Am Wochenende darf es auch gerne ausgiebiger mit Dips und Aufstrichen aus der eigenen Küche sein. Mittags greife ich gerne auf ein selbst vorbereitetes Essen oder die »Resterampe« zurück. Ich achte darauf, dass in meinem Kühlschrank immer ein paar »Allzweckwaffen« vorhanden sind. So kann ich z. B. aus einem Dip mit etwas Gemüsebrühe auch schnell mal eine Sauce oder Suppe zaubern. Am Abend darf's dann je nach Zeit auch gern mal etwas ruhiger zugehen.

Was ist dir wichtig bei der Zusammenstellung des Speiseplans?

Ich versuche dabei, immer auch gleich einen Einkaufsplan zu entwickeln. Natürlich achte ich auf die jeweiligen Saisongemüse und bevorzuge Fleisch und Fisch aus artgerechter Tierhaltung. Und dann gibt's da natürlich noch ein paar Dinge, die einfach immer in meiner Küche am Start sein müssen, so z. B. Parmesan, Zwiebeln, Knoblauch und Olivenöl.

Kochst du regelmäßig im Alltag? Oder gibt es auch mal die schnelle Stulle zwischendurch?

Die klassische Klappstulle gibt's natürlich auch bei mir mal. Jedoch versuche ich, auch die mit Ruhe zu genießen – essen im Stehen lehne ich nämlich grundsätzlich ab. Und ja: Logo koche ich regelmäßig im Alltag! Mit der richtigen Planung, etwas Gelassenheit und dem richtigen Zeitmanagement ist das nämlich ganz easy!

FRITTATA-MUFFINS MIT VIEL GRÜN

Für 12 Stück

25 Min. Zubereitung

20 Min. Garen

Pro Stück: ca. 140 kcal

300 g Zucchini
2 Frühlingszwiebeln
1 kleines Bund Dill
1 kleines Bund Basilikum
3 Stängel Minze
2 EL Olivenöl
100 g TK-Erbsen
¾ TL gemahlene Kurkuma
Salz | Pfeffer
6 Eier (L)
150 g Schmand
200 g Schafskäse (Feta)
Chiliflocken

AUSSERDEM:

12er-Muffinform
Butter für die Form

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Zucchini waschen, putzen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und grüne Teile getrennt in sehr feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Spitzen bzw. Blättchen abzupfen und fein zerschneiden oder hacken.

2 In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, darin die Zucchini und weißen Zwiebelringe bei großer Hitze anbraten, sie dürfen ruhig leicht bräunen. Erbsen und Kurkuma unterrühren und kurz unter Rühren andünsten. Alles salzen, pfeffern und dann weitere 2–4 Min. garen. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.

3 Die Mulden der Muffinform mit Butter auspinseln. Eier mit Schmand in einer Schüssel verrühren. Schafskäse trocken tupfen und mit einer Gabel grob zerbröckeln. Mit gegartem Gemüse, Kräutern und grünen Zwiebelringen unter die Eiermischung rühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und 2 Msp. Chiliflocken abschmecken, in die Mulden füllen und im heißen Ofen (Mitte) 15–20 Min. garen. Anschließend die Muffins aus dem Ofen nehmen, 5 Min. in der Form ruhen lassen, dann stürzen und warm servieren, z. B. mit einem frischen Salat als Beilage.

Tipp

MUFFINS TO GO

Übrig gebliebene Muffins eignen sich prima als Mini-Lunch für unterwegs. Die Muffins lassen sich einfrieren oder abgekühlt in einer Box bis zum übernächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren.

everybody's darling



TAPAS-VOM-FEINSTEN-SALAT

Für 4 Portionen

25 Min. Zubereitung

Pro Portion: ca. 295 kcal

- 1 Zweig Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL Honig
- Saft von ½ Orange
- 4 EL Sherryessig
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¾ TL Pimentón de la vera (forte)
- Salz | Pfeffer | 3 EL Olivenöl
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
- 180 g in Öl eingelegte, geröstete Paprika (s. Tipp)
- 1 Mini-Romanasalat
- 200 g bunte Kirschtomaten
- 50 g Manchego
- 60 g grüne Oliven (ohne Stein)
- 1 kleines Bund Petersilie

1 Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und in ein Schälchen pressen. Mit Thymian, Tomatenmark, Honig, Orangensaft und 3 EL Essig glatt verrühren. Mischung mit Kreuzkümmel, Pimentón de la vera, Salz und Pfeffer kräftig würzen, dann das Olivenöl unterschlagen.

2 Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen, in eine Salatschüssel geben. Paprika in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden, dann mit dem Thymian-Dressing unter die Kichererbsen mischen. Kichererbsen-Mix ziehen lassen.

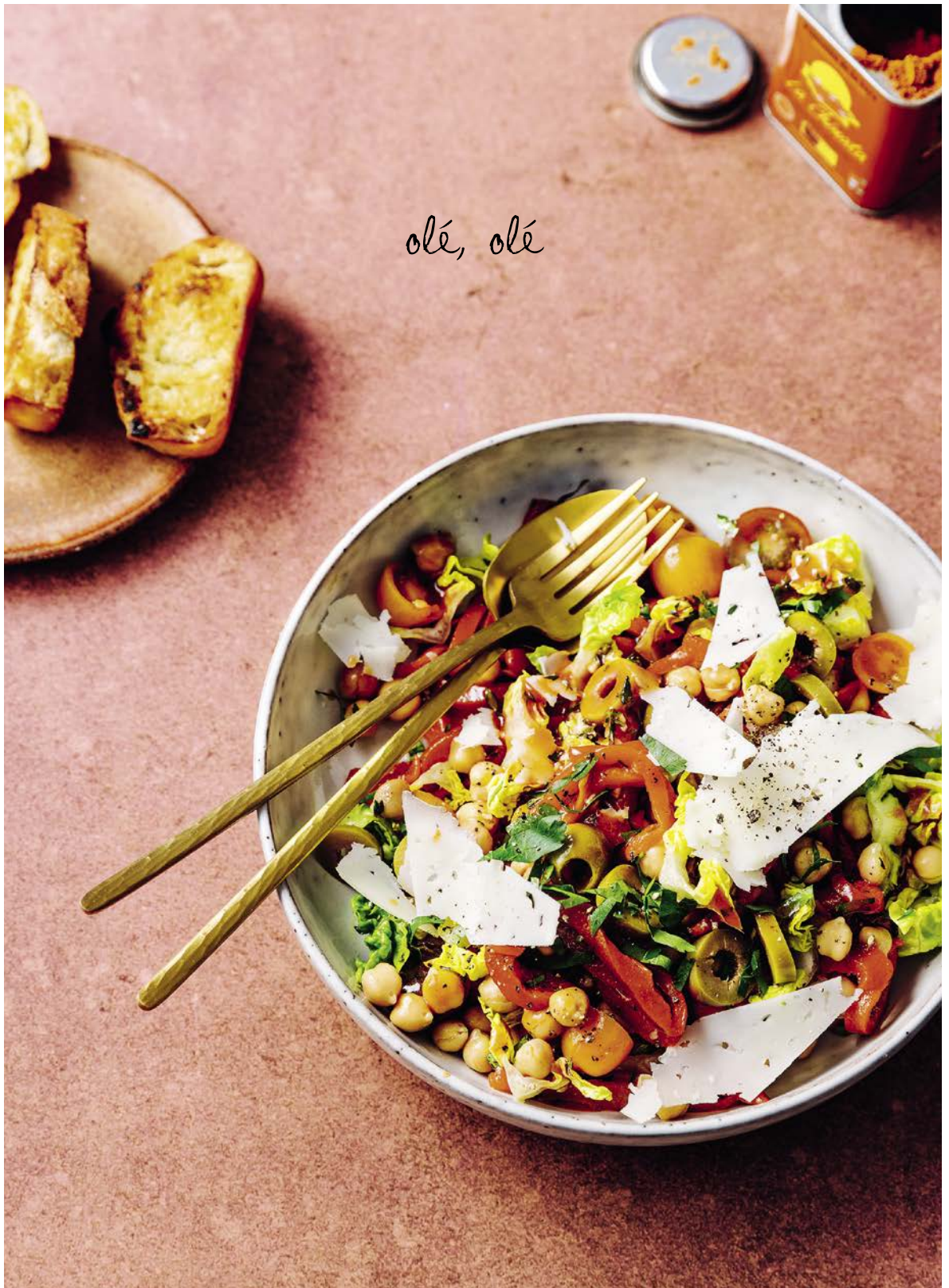
3 Den Romanasalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren, dabei den Stielansatz entfernen. Vom Käse mit dem Sparschäler hauchdünne Scheibchen abhobeln. Die Oliven in Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob zerschneiden.

4 Alles unter die Kichererbsen mischen, dabei etwas Petersilie und Manchego zurückbehalten. Den Salat mit Salz, Pfeffer und evtl. restlichem Essig abschmecken. Dann mit übriger Petersilie und Manchego bestreuen und servieren.

Tipp

GERÖSTETE PAPRIKA – DIY

4 rote Paprika vierteln, putzen, waschen und mit der Hautseite nach oben im Ofen bei 250° (oben) 25–30 Min. rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen, dann die Haut mit einem spitzen Messer abziehen.



olé, olé