

Clemens Dreyer

1x

EINKAUFEN

60x

KOCHEN

**Das Genuss-
Kochbuch,
das Zeit und
Nerven spart**

G|U

INHALT

Vorwort	6
Delikat kochen mit haltbaren Zutaten	10
Die wichtigsten Grundzutaten von A–Z	12
Die Einkaufsliste	18



WAS SALATIGES 50

Salate aus dem Vorratsschrank - ja, auch das geht!
Mit Hülsenfrüchten, Rotkohl oder Roter Bete machen die bunten Teller auch noch richtig satt!



WAS NUDELIGES 20

Pasta aus dem Vorratsschrank kann so viel mehr als Nudeln mit Pesto: Zitronen-Ricotta-Pasta, Kürbis-lasagne, oder Spinat-Gorgonzola-Sauce schmecken mindestens so gut wie beim Italiener um die Ecke.



WAS AUS DEM SUPPENTOPF 74

So gar keine Lust, das Haus zu verlassen? Dank der gut bestückten Vorratskammer stehen dennoch bald Maronensuppe, Maiscremesuppe oder Birnen-Kürbissuppe auf dem Tisch!



WAS TEIGIGES

122

Schupfnudeln, Gnudi oder Zwiebelkuchen mit Speck - manchmal darf es einfach die volle Ladung Kohlenhydrate sein. Glücklicherweise, wer dafür die richtigen Zutaten im Schrank hat!

Register **162**

Impressum **168**



WAS VOM HERD

98

Wer einmal richtig eingekauft hat, kann jetzt tagelang braten, brutzeln oder schmurgeln. Bei Rote-Bete-Risotto, Mangocurry oder Thunfischfrikadellen fällt die Wahl bestimmt schwer ...



WAS SÜSSES

144

Auch wenn der süße Jieper kommt, steht die Vorratskammer parat: Ricotta-Pancakes, Dampfnudeln mit Vanillesauce oder Marillenknödel brauchen keine frischen Zutaten und schmecken unfassbar gut.



Schon als Kind habe ich mit haltbaren Zutaten gekocht. Nach über 40 Jahren weiß ich nun, dass sich manche Zutaten besser gehalten haben als ich mich selbst.

WIE LANGE KANN MAN DELIKAT KOCHEN, OHNE EINKAUFEN ZU MÜSSEN?

Willkommen zu einem kulinarischen Abenteuer, das nicht nur den Gaumen verwöhnt, sondern auch die Vorteile einer cleveren und nachhaltigen Küche aufzeigt. In diesem Kochbuch dreht sich alles um die Verwendung haltbarer Zutaten – von köstlichen Hülsenfrüchten bis hin zu Trockenwaren oder Speck.

In einer immer stressigeren Welt, in der Nachhaltigkeit und ein bewusster Umgang mit Ressourcen immer wichtiger werden, bietet die Verwendung haltbarer Zutaten eine Reihe von Vorteilen: Sie ermöglicht eine Reduzierung der Lebensmittelverschwendung, ohne an Qualität einbüßen zu müssen, gleichzeitig lassen sich Geld und vor allem der tägliche Einkaufsstress sparen. Denn um leckere Gerichte zu kochen, braucht es nicht immer Frisches.

Das Haltbarmachen von Lebensmitteln ist an sich nichts Schlechtes. Für das Überleben der Menschheit war es sogar essenziell und notwendig, Nahrungsmittel aufzubewahren und Vorräte anlegen zu können: Rösten, Räuchern, Salzen oder das Einlegen in Öl und Honig gehörten zu den ersten gängigen Verfahren.

Die Verwendung haltbarer Zutaten bedeutet deshalb keineswegs, Kompromisse bei Geschmack oder Gesundheit einzugehen. Tatsächlich können haltbare Zutaten genauso köstlich und vielfältig sein wie ihre frischen Gegenstücke. Viele Gerichte sind dabei vegan oder vegetarisch, weil sich Fleisch erfahrungsgemäß nicht lange hält.

Dieses Kochbuch soll ein Beweis dafür sein, dass man mit den richtigen haltbaren Zutaten und ein wenig Inspiration delikate kulinarische Gerichte schaffen kann, die begeistern. Aber natürlich ist es nicht verboten, auch einmal frische Zutaten hinzuzufügen.

Gutes Gelingen wünscht



DIE WICHTIGSTEN GRUNDZUTATEN VON A-Z

Das Geheimnis gelungener Gerichte liegt natürlich auch in der Qualität der verarbeiteten Zutaten. Deshalb ein paar Tipps zur Produktauswahl und Vorratshaltung.

Butter

Dieses tierische Fett gehört sicherlich nicht zu den gesündesten Zutaten ... dafür ist es im Kühlschrank problemlos bis zu 6 Monaten haltbar und für einige Rezepte ein einfacher Geschmacksträger.

Datteln

Die Früchte der Dattelpalme eignen sich hervorragend, um Gerichten eine natürliche Süße oder einen orientalischen Touch zu geben. Mit den Sorten Medjou oder Mazafati kann man nichts falsch machen. Sie sollten an einem kühlen, trockenen Ort gelagert werden, dort halten sie mehrere Monate.

Eier

Gerade bei Eiern empfehle ich, auf bio zu achten – leicht an der Bezeichnung »0« zu erkennen. Ob die Bio-Eier allerdings aus Holland

kommen müssen, muss jeder selbst entscheiden. Im Kühlschrank aufbewahrt halten sie gut einen Monat.

Essig

Gerade beim Essig ist die Qualität wichtig, sofern man ihn nicht zum Putzen verwenden möchte. Aceto balsamico, Weißwein- oder Apfelessig sind eine gute Grundausstattung für den Vorratsschrank. Vor allem hält sich destillierter Essig bis zu 10 Jahren nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum.

Gemüsebrühe

Natürlich schmeckt eine selbst gekochte Gemüsebrühe immer besser und intensiver als der schnöde Brühwürfel – aber da in diesem Buch bei einigen Rezepten auch haltbare Brühe zum Einsatz kommt, lohnt es sich, hier auf Qualität zu achten.

Granatapfel

Auch wenn der Granatapfel auf den ersten Blick so aussieht, ist er nicht mit dem Apfel verwandt. In Wirklichkeit ist er eine große Beere, die unter der dunkelroten Schale viele säuerliche, vitaminhaltige und leckere Granatapfelkerne verbirgt – perfekt, um viele Gerichte aufzupeppen und fit durch den Winter zu kommen. Neben seinem Geschmack schätze ich vor allem, dass er unangebrochen im Kühlschrank mehrere Monate haltbar ist.

Ingwer

Dass sich diese würzige Wurzel in den vergangenen Jahren dermaßen etabliert hat, haben wir auch Alfons Schuhbeck zu verdanken. Ingwer ist gesund, schmeckt in vielerlei Kombinationen und sollte deshalb immer vorrätig sein. Am besten hält sich Ingwer in ein Papiertuch eingewickelt an einem kühlen und dunklen Ort, etwa Speisekammer oder Kühlschrank.

Kapern

Bei Kapern gilt: Je kleiner, desto feiner und teurer sind sie. Denn sie sind die Knospen einer dornigen Pflanze, die größtenteils an öden Flecken rankt und nur kurz blüht. Anschließend erwachsen aus ihnen die deutlich größeren Kapernfrüchte, auch Kapernäpfel genannt. Roh sind Kapern ungenießbar – erst in grobem Salz und Essiglake eingelegt werden sie zum delikaten Würzmittel. Als die besten gelten die in Salz eingelegten von der äolischen Insel Salina (nördlich von Sizilien), die man vor der Verwendung abspült.

Kartoffeln

Nach ihrem Stärkegehalt werden Kartoffeln in drei Kategorien unterteilt: festkochend, vorwiegend festkochend und mehligkochend. Je mehr Stärke eine Kartoffel enthält, desto lockerer wird sie beim Kochen. Mehligere Kartoffeln sind demnach trockener und weicher als die festkochende Variante. Vorwiegend fest-



DIE

EINKAUFLISTE



Wer alle Zutaten für die 60 Gerichte auf einmal einkaufen möchte, sollte diese Einkaufsliste mitnehmen

- Aceto balsamico: 6 EL
- Ahornsirup: 100 ml
- Ananas (Dose): 1 Dose
- Äpfel (säuerliche): 12
- Apfelchips: 1 Handvoll
- Apfelessig: 200 ml
- Apfelmus
- Apfelsaft: 1,5 l
- Aprikosen, getrocknet: 150 g
- Backpulver: 1,5 TL
- Basmatireis: 400 g
- Bergkäse: 400 g
- Berglinsen: 300 g
- Bio-Orangen: 10
- Bio-Zitronen: 4
- Birnen: 4
- Bockshornkleesamen: ½ TL
- Bottarga: 40 g
- brauner Zucker: 100 g
- Butter: 1750 g (7 Pck.)
- Cabanossi: 150 g



- Cannelinibohnen, getrocknet: 225 g
- Cashewkerne: 100 g
- Cayennepfeffer: 1 TL
- Chili: 3 TL
- Chiliflocken: 1 TL
- Chilischoten: 2
- Crème fraîche: 850 g
- Currypulver: 4 EL
- Datteln (ohne Stein): 380 g
- Dijon-Senf: 2 TL
- Eier: 60
- Emmentaler: 150 g
- Fenchelsamen: 100 g
- Fregola Sarda: 200 g
- Frischkäse: 400 g
- Garam Masala: 2 EL
- Gemüsebrühe (Instant): 660 g
- getrocknete Tomaten (in Öl): 2 Handvoll
- Gewürzgurke: 1
- Gewürznelken: 2
- Gin: 200 ml
- Gorgonzola: 550 g

- Granatapfel: 1
- Guanciale: 400 g
- H-Milch: 6 l
- H-Sahne: 2 kg
- H-Saure-Sahne: 225 g
- Harissa: 1 TL
- Hartweizengrieß: 660 g
- Hokkaidokürbis: 2 kg
- Honig: 7 EL
- Ingwer: 130 g
- Joghurt: 2 EL
- Käferbohnen, getrocknet: 250 g
- Kapern (Glas): 60 g
- Kardamomkapseln: 8
- Kartoffeln (festkochende): 1,9 kg
- Kartoffeln (mehligkochende): 1,4 kg
- Kichererbsen (Glas/Dose): 1,15 kg
- Kidneybohnen (Dose): 650 g
- Klebreis: 200 g
- Knoblauch: 57 Zehen



- Knollensellerie: 500 g
- Kokosmilch (Dose): 5 Dosen (400 g)
- Kokosraspeln: 5 EL
- Koriandersamen: 8 TL
- Kräuteressig
- Kreuzkümmel, gemahlen: 7 TL
- Kürbiskerne: 7 EL
- Kürbiskernöl: 7 EL
- Kurkuma, gemahlen: 1½ TL
- Lasagneblätter: 250 g
- Lorbeerblätter: 15
- Magerquark: 500 g
- Mais (Dose): 800 g
- Mandeln, gemahlen: 70 g
- Mandeln: 80 g
- Marillen (Glas): 3 Gläser (1,2 kg)
- Maronen (vakuumverpackt): 600 g
- Matjesfilets: 400 g
- Mayonnaise: 120 g
- Mehl: 5 kg
- Milchreis: 250 g
- Muskatnuss
- neutrales Öl
- Oliven (ohne Stein): 100 g
- Olivenöl: 1,5 l
- Orangensaft: 250 ml
- Oregano, getrocknet: 5 TL
- Paprika, gegrillt (in Öl, Glas): 250 g
- Paprikapulver: 3 TL
- Parmesan: 1400 g
- passierte Tomaten: 1,35 kg
- Pasta: 6,5 kg
- Pecorino: 450 g
- Pfeffer



- Pimentkörner: 4
- Pinienkerne: 100 g
- Pistazien, geschält: 280 g
- Polenta (Instant): 200 g
- Portwein: 50 ml
- Puderzucker
- Ricotta: 2,6 kg
- Risottoreis: 950 g
- Rosinen: 160 g
- Rosmarin: 3 Zweige
- Rosmarin, getrocknet: 2 TL
- Rote Bete (vakuumverpackt): 3 kg
- Rote Linsen: 400 g
- Rotkohl: 600 g
- Rotkraut (Glas): 4 EL
- Rum: 100 ml
- Salbeiblätter: ca. 40
- Sardellenfilets (in Öl): 22
- Sauerkraut: 350 g
- Schafskäse (Feta): 450 g
- Schalotten: 5
- scharfer Senf: 2 TL
- Schmand: 100 g
- schwarze Senfsamen: ½ TL
- Semmelbrösel: 300 g
- Sesam: 3 EL
- Sesamöl
- Sojasauce: 4 EL
- Speck: 750 g
- Speisestärke: 40 g
- Steinpilze, getrocknet: 90 g
- stückige Tomaten (Dose): 4,3 kg
- süßer Senf: 2 EL
- Tahin (Sesampaste): 4 EL
- Taralli: nach Geschmack
- Thunfisch im eigenen Saft (Dose): 450 g

- Thunfisch in Olivenöl (Dose): 350 g
- Thymian, getrocknet: 1½ TL
- TK -Petersilie: 550 g
- TK-Asiagemüse-Mischung (ungewürzt): 600 g
- TK-Basilikum: 2 EL
- TK-Bio-Garnelen: 250 g
- TK-Blattspinat: 1,4 kg
- TK-Dill: 1 EL
- TK-Koriandergrün
- TK-Lachsfilet: 800 g
- TK-Mango: 900 g
- TK-Schnittlauch: 6 EL
- Tomatenmark: 6 EL
- Trockenhefe: 5 Pck.
- Vanilleextrakt: 6 TL
- Vanillesauce: 1 Pck.
- Vanillezucker: 2 Pck.
- Walnusskerne: 460 g
- Walnussöl: 2 EL
- Weichweizengrieß: 90 g
- weiße Bohnen (Dose): 400 g
- weißer Pfeffer: ½ TL
- Weißwein: 550 ml
- Weißweinessig: 3 EL
- zarte Haferflocken: 100 g
- Zimtpulver: 40 g
- Zimtstange: 1
- Zitronen: 4
- Zitronensaft: 14 EL
- Zucker: 400 g
- Zwetschgenmus
- Zwiebeln, rot: 3
- Zwiebeln: 9 kg



PASTA ALL'AMATRICIANA

Rezept Nummer 5

Für 4 Personen
Zubereitung 30 Min.
Zutaten 3 Monate haltbar
Pro Portion ca. 545 kcal

Diese Sauce stammt aus dem italienischen Ort Amatrice in der Region Latium. Dort nahmen Hirten haltbare Zutaten mit in die Berge. Kluge Leute! Heute ist dieses Gericht ein Klassiker der italienischen Küche, manche schärfen noch mit Chili nach. Ich empfehle stattdessen lieber auf die Qualität des Specks aus der Schweinebacke zu achten.

AUS DEM VORRAT:

200 g Guanciale (luftgetrockneter Speck, ersatzweise Pancetta)
3 EL Olivenöl
1 große Zwiebel
Meersalz
800 g stückige Tomaten (Dose)
500 g kurze, geriffelte Röhrennudeln (z. B. Bombolotti)
100 g frisch geriebener Pecorino

Step 1: Den Speck in 1 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne 1 TL Olivenöl sanft erhitzen. Die Speckwürfel hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. knusprig und goldbraun braten.

Step 2: Inzwischen die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend den Speck aus der Pfanne nehmen und auf einem kleinen Teller beiseitestellen.

Step 3: 2 EL Olivenöl zum Speckfett geben und die Zwiebelwürfel mit einer Prise Salz hinzufügen. Die Zwiebeln unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. weich dünsten.

Step 4: Die Tomaten hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. einkochen lassen, bis die Sauce leicht eindickt.

Step 5: Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser fast al dente kochen. Beim Abgießen das Kochwasser auffangen.

Step 6: Die Nudeln und den Speck zur Tomatensauce geben und gut vermengen. So viel Kochwasser hinzufügen, dass die Nudeln fast bedeckt sind. Unter ständigem Rühren weiter köcheln lassen, bis die Nudeln al dente sind. Bei Bedarf mehr Kochwasser hinzufügen.



Step 7: Den Topf vom Herd nehmen und die Hälfte des geriebenen Pecorino einrühren. Mit Salz abschmecken. Dann die Pasta auf Teller verteilen, mit Pecorino bestreuen und sofort servieren.



LINSENSALAT

LEVANTE

Rezept Nummer 15

Für 4 Personen
Zubereitung 45 Min.
Zutaten 1 Jahr haltbar
Pro Portion ca. 505 kcal

AUS DEM VORRAT:

2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
50 g Ingwer (ca. 5 cm)
2 TL Kreuzkümmelsamen
2 TL Koriandersamen
2 TL Fenchelsamen
300 g Berglinsen
12 getrocknete Datteln
(ohne Stein)
2 EL neutrales Öl
2 TL edelsüßes Paprikapulver
700 g stückige Tomaten
(Dose)
3 Lorbeerblätter
Salz | Pfeffer
4 EL Gemüsebrühe
(Instant)
3 EL Ahornsirup

Dieser Salat ist für mich der beste Beweis, wie lecker vegane Gerichte mit orientalischer Note schmecken können. Und da er sich ein paar Tage im Kühlschrank hält, hab ich die Mengenangaben gleich etwas großzügiger gewählt.

Step 1: Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Ingwer ebenfalls schälen und fein hacken oder reiben. Die Gewürze im Mörser fein zerstoßen.

Step 2: Die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Datteln klein schneiden.

Step 3: Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer hineingeben und bei mittlerer Hitze in 1–2 Min. glasig dünsten. Die zerstoßenen Gewürze mit dem Paprikapulver einrühren, dann Datteln, Linsen, Tomaten, Lorbeerblätter, ½ TL Salz, Gemüsebrühe und 1 l Wasser dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen, dann die Hitze etwas reduzieren und alles 25–30 Min. köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Dabei immer wieder umrühren und den Ahornsirup hinzufügen. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Step 4: Den Linsensalat in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

TOP TIPP:

Für Extrafrische sorgen 3 Möhren und 2 rote Paprika – einfach klein schneiden und mit den Linsen garen.

