

TANJA DUSY

ICH KOCH' MIR WAS

Single-Rezepte
mit Sinn
und Geschmack

GU

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4
Dinner for one – so geht Single-Küche	6
Der schlaue Single-Vorrat	8
Genau passend	10
Restlos glücklich	12
Die übrigen Verdächtigen	14



Der kleine Imbiss

Seite 18

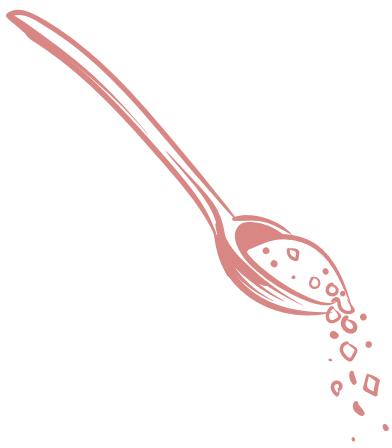
Ob als fauler Sofa-Snack, zum
Mitnehmen oder als schnelles Abendessen:
Hier kommen kleine, feine Mahlzeiten
für rund um die Uhr.



Gemüse richtig satt

Seite 48

Aber bitte mit Farbe: Hier präsentiert
sich die Single-Altagsküche von ihrer
saisonalen und frischen Seite, denn auch
Gemüse kann mal solo!



Ein bisschen Fisch & Fleisch

Seite 90

Klar, auch sie dürfen beim »Dinner for one« mal im Mittelpunkt stehen. Am besten mit viel Gemüse und anderen gesunden Beilagen – eben wie hier.



Auch mal süß

Seite 132

Yummy Seelentröster statt fettes Hüftgold? Feine Goodies mit frischem Obst, gesunden Milchprodukten und wenig(er) Zucker machen es möglich.

Rezeptregister

154

Hier finden Sie nicht nur alle Rezepte und deren Hauptzutaten alphabetisch geordnet, sondern können auch nachschlagen, welche Rezepte Sie mit typischen Resten wie einem Klecks Sahne kochen können.

Bildnachweis

156

Impressum

158



EINFACH, GUT, *MAL NUR FÜR MICH*

Und jetzt auch noch kochen! Das denke ich mir oft – nach einem langen Arbeitstag, wenn ich viel unterwegs war, der Kopf übervoll und der Magen leer ist. Zum Glück habe ich als Single nicht mehr den Zwang, für eine ganze Familie sorgen zu müssen – der Herd kann also auch mal kalt bleiben. Aber Käsebrote, Tiefkühlpizza oder Lieferservice sind für mich auf Dauer keine Option. Genauso wenig wie Vorkochen. Im Gegensatz zu einer Freundin, die gerne einen riesigen Topf Gulasch kocht, davon vier Tage isst oder den Rest einfriert, mag ich's lieber spontan, frisch und abwechslungsreich.

Dazu braucht es die passenden Single-Rezepte – mit einer Mischung aus einigen frischen, möglichst saisonalen und gesunden Zutaten und solchen, die einfach immer im Haus sind. Rezepte, die ohne großes Brimborium gelingen und bei denen ich schnell etwas Gutes auf dem Teller habe, ohne dass ich dafür zehn Töpfe und anschließend Stunden für den Abwasch brauche. Rezepte, die zwar schlicht und einfach in der Zubereitung sind, die aber trotzdem etwas Pfiff haben, denn für langweiliges Essen mag ich nicht am Herd stehen. Und Rezepte, die möglichst wortwörtlich restlos passend für eine Person sind – ohne dass danach fünf angebrochene Lebensmittelpackungen, die nie wieder gebraucht werden, im Schrank stehen oder tagelang eine halbe Paprika im Kühlschrank herumliegt.

Dafür habe ich in diesem Buch zum einen eine bestimmte Auswahl an Zutaten getroffen, die immer wieder vorkommen. Speziell solche, die wie geschaffen für Singles sind, weil sie mengenmäßig genau passend und dazu noch schnell in der Zubereitung sind. Andere, wie ein ganzer Wirsing oder ein Kürbis, kommen gleich in mehreren Rezepten vor, damit auch größere Gemüse oder eine ganze Familienpackung Singles restlos glücklich machen – zu finden sind diese Rezepte dann ganz einfach unter den jeweiligen Zutaten auf einen Blick im Register.

Meist werden wenige Töpfe, oftmals nur eine Pfanne oder ein Blech verwendet. Ab und an wird einmal gekocht und zweimal gegessen – immer dann, wenn ein bisschen aufwendiger gekocht wird, wie z. B. Gnocchi oder Tomatensauce, und wenn es sich lohnt, den Rest in möglichst anderer, varierter Form an einem anderen Tag zu essen. Das alles spart Abwasch, Zeit, Nerven und hilft, die alltäglichen Herausforderungen in der Küche gelassener zu nehmen und mehr Spaß dabei zu haben.

Denn Kochen ist etwas Schönes, auch wenn es ein bisschen Arbeit macht. Kreatives Experimentieren, mit Zutaten zu jonglieren und es auch mal nicht ganz so genau nehmen, gehört für mich dazu. Darum gibt es als kleines Extra häufiger die Austausch-Bar mit Vorschlägen für alternative Zutaten. Damit lassen sich die Rezepte saisonal oder einfach ganz nach persönlichem Gusto abwandeln.

Der schlaue Single-Vorrat

Single oder nicht Single – das ist in Sachen Grundvorrat eigentlich nicht die Frage. Ein paar Zutaten sind aber gerade für den Mini-Haushalt superpraktisch und sollten nicht fehlen – für ein schnelles »Dinner for one«!

Im Vorratschrank

Mehl, Zucker, Reis und Nudeln sind als lang haltbare Basics im Schrank unverzichtbar. Genau wie Essig und Öl. Schlaue Singles haben hier gleich zwei: ein gutes (natives) Salatöl (z. B. Olivenöl) und ein hocherhitzbares Öl (z. B. Rapsöl oder raffiniertes Olivenöl zum Braten, das auch als Bratöl im Supermarkt verkauft wird). Instant-Brühepulver (immer passend: Gemüsebrühe) ist nicht nur Grundlage für Suppe oder Eintopf, sondern auch zusätzliche Würze in Saucen und Gemüsegerichten. Wer's fein mag, stellt sich noch ein paar Gläser Fond in den Schrank. Reste davon lassen sich perfekt in kleinen Behältern einfrieren und später als Würze direkt gefroren in Saucen oder Suppen verwenden.

Was nicht fehlen sollte: Instant-Couscous und Bulgur, rote oder gelbe Linsen, die wesentlich schneller garen als normale, und asiatische Nudeln (z. B. Mie-Nudeln oder Soba-Nudeln), die oft nur kurz mit heißem Wasser übergossen oder gegart werden müssen. Als Konserven ein echtes Muss: (weiße) Bohnen, Kichererbsen und Tomaten in Dosen (oder Gläsern), evtl. auch noch eine Dose Kokosmilch (oder ein Tetrapak).

Im Kühlschrank

Sahne, saure Sahne, Schmand oder Crème fraîche runden Gerichte harmonisch ab und verleihen Saucen milde Cremigkeit – allerdings genügen bei Single-Rezepten meist ein paar Löffel davon. Damit nicht mehrere verschiedene, angebrochene Milchprodukte im Kühlschrank stehen, können sie im Regelfall problemlos untereinander ausgetauscht werden. Parmesan, Schafskäse, cremiger Ziegenkäse und sahniger Mozzarella sind weniger Brotbelag als eher ergänzende Kochzutaten – einfach ideal, weil sie länger bis sehr lange haltbar sind.

Im Tiefkühlgerät

Tiefgefrorene Fischfilets, Garnelen und auch Blätterteig eignen sich sehr gut für die schnelle Single-Küche. Und TK-Gemüse wie Erbsen, Spinat, Bohnen etc. sind eine ideale Alternative zu frischem Gemüse, nicht zuletzt, weil sie sich ganz nach Bedarf portionsweise aus der Packung entnehmen lassen.

Im Gewürzregal

Salz und Pfeffer braucht's immer. Und oft auch ein bisschen Paprikapulver – in milder, edelsüßer Variante oder scharf in Form von Chilipulver, Cayennepfeffer oder Chiliflocken. Hier reicht eines (es darf bei den Rezepten getauscht werden). Harissa, die nordafrikanische Chilipaste oder eine Chilisauce (z.B. Sriracha) sorgen ebenfalls für Schärfe und lassen sich selbst angebrochen im Kühlschrank bis zu einem Jahr aufbewahren. Auch hier gilt: Tauschen ist erlaubt! Ein echter Liebling und enorm vielseitig: gemahlener Kreuzkümmel, der sich besonders für orientalisch angehauchte Gerichte eignet. Da Gewürze meist in winzigen Mengen verwendet werden, können sie besonders im Single-Haushalt alt werden und ihr Aroma verlieren. Praktisch sind daher Gewürzmischungen wie Currysauce oder Ras el Hanout, mit denen gleich viele Gerichte gekonnt eine Prise Exotik erhalten. Das gilt auch für Sojasauce.

Die kleinen Extras

Ein Glas guter Senf, Sardellen, Kapern, Oliven, eingelegte Tomaten, Essiggürkchen, Nüsse oder Saaten – damit lassen sich viele Gerichte aromatisch noch toppen. Tahin (Sesammus aus dem Glas) ist genau wie anderes Nussmus eine tolle pflanzliche Alternative für Milchprodukte, die Cremigkeit in Dips und Dressing bringt – ganz zu schweigen vom intensivnussigen Aroma.

Die übrigen Verdächtigen

Kartoffeln, Reis und Nudeln – von den üblichen, typischen Beilagen bleiben dummerweise häufig Reste übrig. Damit lässt sich zaubern, wie man auf den folgenden Seiten sieht. Und daher kochen schlaue, vorausschauende Singles oft schon die doppelte Menge.

Kartoffeln

... für 1 Portion als Beilage (150–200 g) unter fließendem Wasser abbürsten und in einen passenden Topf geben. So viel Wasser dazugeben, dass sie eben bedeckt sind. Das Wasser leicht zum Kochen bringen, nach Wunsch leicht salzen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze je nach Größe in 20–25 Min. zugedeckt garen. Für Salzkartoffeln einfach schälen, in größere Stücke schneiden und das Kochwasser salzen – ansonsten ist die Zubereitung völlig gleich.

Reis

... für 1 Portion als Beilage (60–70 g) in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die doppelte Menge Wasser (also bei 60 bzw. 70 g Reis 120 bzw. 140 ml) aufkochen und salzen. Den Reis dazugeben und ca. 2 Min. sprudelnd kochen lassen. Dann bei kleiner bis mittlerer Hitze in ca. 15 Min. fertig garen. Reis am Ende noch 3–5 Min. auf kleinster Stufe ausschütten lassen.

Nudeln

... für 1 Person als Beilage (80 g) oder als Hauptgericht (125 g) einfach in gut 1 l kochendes, gesalzenes Wasser geben und offen, leicht sprudelnd nach Packungsanweisung garen. Für andere Mengen gilt die grobe Faustregel 100 : 10 : 1 = das Verhältnis Nudeln in Gramm : Salz in Gramm : Wasser in Litern.



Quetschkartoffeln

Besser als Pommes: 1 Portion gegarte Pellkartoffeln mit einem Kartoffelstampfer ca. 2 cm flach drücken, sodass sie an den Seiten aufspringen. Mit 1 EL Olivenöl (oder zerlassener Butter) bepinseln, auf ein Blech legen, salzen und pfeffern.

Im Ofen bei 200° in 25–30 Min. knusprig braun backen und mit Quark oder einem Dip und Salat genießen. Wer will, kann die Kartoffeln auch ca. 5 Min. vor Garzeitende mit geriebenem (Berg-)Käse bestreuen und überbacken.

Gröstl

Perfekt als Resteverwertung: 1 Portion gegarte Pellkartoffeln pellen und in ca. 1,5 cm dicke Stücke schneiden.

In 1 EL Öl in ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze knusprig braun braten, dabei mehrmals wenden. Dann klein gewürfelte Bratenreste, gekochten Schinken, Kasseler, Speck oder Räucherwurst und 1 in Streifen geschnittene kleine Zwiebel dazugeben. Alles mit etwas getrocknetem Majoran oder Oregano, Salz und Pfeffer würzen und weitere 5–10 Min. braten, bis die Zwiebelstreifen leicht gebräunt sind. Für eine Veggie-Variante ca. 125 kleine geviertelte Champignons und evtl. 1 TL Butter zu den gebräunten Kartoffeln geben und dann alles ca. 5 Min. bei mittlerer bis großer Hitze braten. Wer will, gibt noch Zwiebeln und etwas gehackten Knoblauch dazu, würzt mit getrocknetem Oregano und mischt dann unter die fertigen Kartoffeln noch Oliven oder in Streifen geschnittene, in Öl eingeglegte getrocknete Tomaten, halbierte Kirschtomaten und/oder etwas klein geschnittenen Rucola.



Restlos glücklich - Avocado

Die übrige Avocadohälfte eignet sich perfekt für einen Avocado-Toast: 1 Scheibe Sauerteig- oder Weißbrot im Toaster rösten. Das Avocado-Fruchtfleisch aus der Schale lösen, auf das Brot legen und mit einer Gabel darauf zermusen, salzen und pfeffern. Darauf passt dann, was gerade noch an kleinen, feinen Dingen im Haus ist, z. B. halbierte Kirschtomaten, Radieschenscheiben, gehackte Walnüsse oder Rauchmandeln, ein in Scheiben geschnittenes, hart gekochtes Ei und/oder frische Kresse.



Spargel-Avocado-Salat

Für 1 Person

15 Min. Zubereitung

ca. 645 kcal

250 g grüner Spargel

1 Orange

½ TL Dijon-Senf

1 TL Weißweinessig

Salz

Pfeffer

3 EL Olivenöl

1 Stängel Estragon (ersatzweise 2 Stängel Basilikum)

1 Romana-Salatherz

½ reife Avocado

1 Den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Stangen evtl. im unteren Drittel mit einem Sparschäler schälen, dann die Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Ausreichend Wasser in einem Topf aufkochen, salzen, den Spargel dazugeben und in 3–4 Min. so garen, dass er noch etwas Biss hat. Den Spargel anschließend in ein Sieb abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Orange halbieren. Eine Hälfte auspressen und den Saft mit Senf und Essig verrühren. Die Mischung salzen und pfeffern, dann das Öl kräftig unterschlagen. Estragon waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein zerschneiden. Estragon und Spargelstücke unter das Dressing mischen.

3 Den Strunk vom Salat wegschneiden, dann die Blätter in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern.

4 Die übrige Orangenhälfte mit der Schnittseite nach unten auf ein Brett legen und die Schale samt weißer Haut von oben nach unten ringsum wegschneiden. Dann die Orangenhälfte in Scheiben schneiden, diese vierteln und die Kerne entfernen, den Saft dabei auffangen.

5 Die Avocado aus der Schale lösen, längs halbieren, dann quer in Scheiben schneiden und mit dem aufgefangenen Orangensaft mischen. Salatblätter, Orangenscheiben und Avocado mit dem marinier-ten Spargel mischen und genießen.