

Cora Wetzstein

KÜCHENRÄTGEBER

# KITCHEN FOR ONE



GU

# DAS PRINZIP: KITCHEN FOR ONE

## DIE PLANUNG

Die Mahlzeiten für die ganze Woche planen. So lassen sich Lebensmittel, die nicht auf einmal verbraucht werden, direkt in eine weitere Mahlzeit einbauen.



## DAS KOCHGESCHIRR

Eine Garnitur Single-Kochgeschirr zulegen: Töpfe, Auflauf- und Backformen gibt es auch im Mini-Format.

## DER EINKAUF

Bei frischen Zutaten möglichst kleine Verpackungseinheiten kaufen.

## DIE WERTSCHÄTZUNG

Für sich allein zu kochen tut gut und macht glücklich!  
Ein liebevoll gedeckter Tisch gehört auch dazu.

ERÖFFNEN  
HIER →

# SO GEHT'S: GRÜNZEUG HALTBAR MACHEN

## KRÄUTERBUTTER

Frische Kräuter fein hacken. Mit weicher Butter, geriebenem Knoblauch, Gewürzen nach Lust und Laune und Salz verrühren. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen und als Brotaufstrich oder zum Anbraten von Gemüse, Fleisch oder Fisch verwenden. Alternativ in Portionen tiefkühlen.



## PESTO

Salat- und Kräuterreste hacken. Dann zusammen mit gerösteten Nüssen, Knoblauch, geriebenem Parmesan, Salz, Pfeffer und Öl fein pürieren. Dabei das Öl nach und nach zugeben, bis die Konsistenz passt. Das Pesto in ein Schraubglas füllen, mit Öl bedecken und im Kühlschrank lagern.



## GEMÜSEBRÜHE

1 Zwiebel, Gemüsereste und Kräuter in grobe Stücke schneiden. Alles in einem Topf in etwas Öl anrösten, mit Wasser bedecken. Salz und Pfefferkörner zugeben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Std. köcheln lassen. Dann abgießen, die Brühe in Schraubgläser füllen und nach Belieben tiefkühlen.



# DIE GOLDENEN REGELN

## für den Single-Vorrat

Gerade berufstätige Singles, die oft nur wenig Zeit zum Kochen haben, profitieren von einer klugen Vorratshaltung. Wer diese Zutaten in der Hinterhand hat, kann sich auf die Schnelle, auch ohne Gang zum Supermarkt, ratzatz etwas Leckeres zubereiten – und beim Kochen vielleicht gleich ein bisschen den Arbeitsstress hinter sich lassen.

### 1.

#### IM KÜHLSCHRANK

Fast alle Milchprodukte oder deren pflanzliche Alternativen sind mehrere Wochen haltbar. Ein kleiner Vorrat an Käse, (Pflanzen-)Milch, Sahne & Co. sind gute Begleiter für fixe Nudelsaucen, Overnight Oats, Mini-Quiches und Aufläufe. Damit trotzdem nicht fünf verschiedene angefangene Becher im Kühlschrank stehen, einfach daran denken, dass sich Milchprodukte oft gegeneinander tauschen lassen. Was möglich ist, steht in den Rezepten.

### 2.

#### IM TIEFKÜHLFACH

TK-Gemüse ist ein wunderbarer Zeitsparer. Wok-Mix, Spinat, Erbsen, Blumenkohl oder Brokkoli können direkt aus der Tüte in den Topf. Im Gegensatz zu ihren frischen Kollegen muss nichts mehr geschnippelt werden. Und: Reste gibt es nicht, weil das Gemüse nach Bedarf portioniert werden kann. Was übrig ist, wandert einfach zurück ins Eis. Tiefgekühlte Fischfilets am Vorabend aus dem Tiefkühlfach nehmen und über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

### 3.

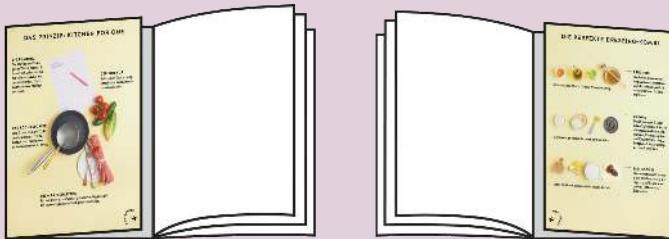
#### IM VORRATSSCHRANK

Stückige Tomaten schmecken das ganze Jahr über superaromatisch und sind die perfekte Basis für eine schnelle Tomatensauce. Die kann nach Belieben noch mit Thunfisch aus der Dose, vorgegarten Hülsenfrüchten (z. B. Linsen) oder Mais aus der Konserve ergänzt werden. Kokosmilch gibt es inzwischen auch in 250-ml-Packungen. Bleibt doch ein Rest, schmeckt der am nächsten Tag im Müsli oder im Smoothie. Nudeln, Couscous oder Polenta sind lange haltbar und stehen für eine Ratzatz-Beilage immer in der Poleposition.

# INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

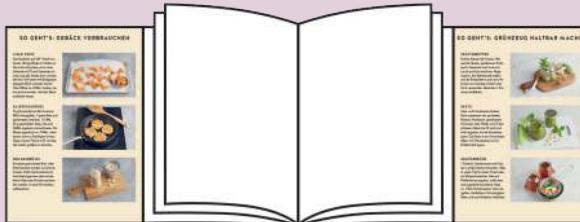
DAS PRINZIP:  
KITCHEN FOR ONE



DIE PERFEKTE  
DRESSING-KOMBI

Immer griffbereit:

SO GEHT'S:  
GEBÄCK  
VERBRAUCHEN



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:  
GRÜNZEUG  
HALTBAR  
MACHEN

UNSER GU-CLOUD

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  
variiieren. Unsere Temperaturangaben be-  
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd  
mit Ober- und Unterhitze.

# REZEPTKAPITEL



## 06 ESSEN TO GO



## 22 FIXE FEIERABENDKÜCHE



## 42 WEEKEND SOULFOOD

04 Die Autorin

05 One-Pot-Pasta mit Feta

57 Coverrezept

60 Register

62 Impressum



Für 1 Person • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 940 kcal, 26 g E, 83 g F, 28 g KH

# TOMATENSALAT MIT BURRATA

Sommerhit

4 getrocknete Tomaten  
250 g Kirschtomaten  
1 Frühlingszwiebel  
3 Stängel Basilikum (ersatzweise 1 Handvoll Rucola)  
1 TL Honig  
1 EL Aceto balsamico  
5 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
1 Ei (S)  
20 g Semmelbrösel  
1 Kugel Burrata (ca. 100 g; ersatzweise Mozzarella, Feta)

**1** Getrocknete Tomaten mit heißem Wasser bedecken und einweichen. Kirschtomaten waschen und vierteln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter grob zerpfücken. Die getrockneten Tomaten abgießen und in feine Streifen schneiden. Vorbereitete Zutaten, Honig, Essig, 1 EL Öl, Salz und Pfeffer in einer Schale mischen.

**2** Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel auf einen flachen Teller geben. Burrata abtropfen lassen, trocken tupfen und zuerst im Ei, dann in den Bröseln wenden. Zwei- bis dreimal wiederholen, bis die Burrata schön mit Panade ummantelt ist.

**3** Das übrige Öl (4 EL) in einem kleinen Topf erhitzen und die Burrata darin bei mittlerer bis großer Hitze in 1–2 Min. goldbraun braten. Dann wenden und auch auf der zweiten Seite 1–2 Min. braten. Auf Küchenpapier entfetten, auf den Salat setzen und sofort genießen.



Für 1 Person • 15 Min. Zubereitung • 20 Min. Backen • Pro Portion ca. 715 kcal, 31 g E, 29 g F, 81 g KH

# OBAZDA-MONKEYBREAD



Brotzeit ist die beste Zeit

2 TK-Laugenstangen  
1 dünne Stange Lauch (ersatzweise 70 g TK-Lauch)  
25 g Bergkäse  
60 g Obazda (aus dem Kühlregal)  
Pfeffer

Dazu passen  
Radieschen.

- 1 Laugenstangen auf ein Brett legen und antauen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich unter fließendem Wasser waschen. Die Stange quer in feine Ringe schneiden. Käse reiben. Lauch, Käse und Obazda in einer Schüssel gut vermischen.
- 2 Die Laugenstangen quer in jeweils vier bis fünf gleich große Stücke schneiden. Die Stücke dann auf dem Blech (alternativ in einer ofenfesten Pfanne) zu einem geschlossenen Ring zusammenlegen. Die Obazdamischung in der Mitte verteilen und die Laugenstücke nach Belieben mit dem mitgelieferten Salz bestreuen.
- 3 Das Monkeybread im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 20 Min. backen, bis die Laugenstücke schön gebräunt und die Käsemasse geschmolzen ist. Herausnehmen, die Obazdamischung auf die Laugenstücke streichen und ofenfrisch genießen.



# ORZO ALLA NORMA



Italo-Feierabend

1 kleine Aubergine (ca. 200 g)  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
3 EL Olivenöl  
100 g Kritharaki (ital. Orzo; reisförmige Nudeln)  
200 g stückige Tomaten  
Salz  
Pfeffer  
Chilischrot (je nach gewünschter Schärfe)  
1 TL getrockneter Thymian  
20 g Parmesan  
1 Stängel Basilikum

Statt Parmesan  
Burrata dazu essen

- 1** Aubergine putzen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch und Schalotte schälen und fein hacken.
- 2** In einem Topf  $\frac{1}{2}$  EL Öl erhitzen, Knoblauch und Schalotte darin andünsten. Kritharaki zugeben und kurz anbraten. Mit stückigen Tomaten und 200 ml Wasser ablöschen. Alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 10–15 Minuten garen, dabei regelmäßig umrühren. Wenn die Pastamischung zu trocken wird, noch etwas Wasser einrühren.
- 3** Inzwischen das restliche Öl ( $2\frac{1}{2}$  EL) in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginescheiben darin bei mittlerer bis großer Hitze 5–7 Minuten braten, bis sie auf beiden Seiten gebräunt sind und das Fruchtfleisch weich geworden ist. Dann salzen.
- 4** Die Pasta mit Salz, Pfeffer, Chilischrot und Thymian abschmecken. Parmesan reiben. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Auberginescheiben und Pasta auf einem Teller anrichten. Mit Parmesan bestreuen, mit Basilikum garnieren und genießen.