



Madita Burgdorf

Easy

KOCHEN

Richtig schnell,
richtig einfach,
richtig lecker

riva



VORWORT

Nun ist es endlich soweit, nach fast einem Jahr hältst du mein Kochbuch in den Händen. Ich möchte mich bei jedem Einzelnen bedanken, durch den dieses Buch überhaupt erst möglich geworden ist. Ich hoffe, du hast mit diesem Buch ganz viel Freude und ich kann deine Erwartungen erfüllen.

Und falls du mich noch nicht kennst, hier eine kleine Vorstellungsrunde: Ich bin Madita, 29 Jahre alt und Mama einer zauberhaften kleinen Tochter. Meine Leidenschaft ist es, zu kochen sowie zu backen und andere damit glücklich zu machen. Ich habe keine professionelle Küchenausbildung, aber ich liebe es, Dinge auszuprobieren und sie auf meine Art so »easy« wie möglich umzuwandeln. Außerdem liebe ich es, mein Wissen mit anderen Menschen zu teilen. Meine Rezepte sind immer einfach zu verstehen, für jede Lebenslage geeignet und ohne viel Schnick-

schnack. Ich bin der festen Überzeugung, dass jeder kochen lernen kann. Ganz oft sind es die einfachsten Rezepte, die uns am besten schmecken und uns glücklich machen.

Easy-peasy ist mein Motto und so koche ich seit Jahren. Meine Rezepte sind deine Rettung, wenn es mal wieder stressig wird und du mehrere Sachen gleichzeitig handeln musst. Bei den meisten Rezepten benötigst du nur eine Pfanne, ein Backblech oder einen Topf. Somit sparst du dir sogar die unnötige Zeit zum Abspülen danach.

Für meine Rezepte hast du meistens fast alles im Haus, denn du benötigst dafür ausschließlich Standardzutaten. Und die Frage »Was essen wir heute?« musst du nicht mehr beantworten, denn dafür habe ich meine Top-Antworten in leckere Rezepte verwandelt. Ich wünsche dir ganz viel Spaß beim Ausprobieren meiner Rezepte!

STRESSFREIE KÜCHE

Fünf Schritte, die dich beim Kochen tanzen lassen, anstatt in Panik und Hektik auszubrechen

Oft ist der Alltag ganz schön stressig, zwischen Job, Haushalt, Kindern, Tieren und sogar Freizeitstress kommt die Zubereitung von Mahlzeiten häufig viel zu kurz. Aber ständig zum Lieferservice zu greifen ist letzten Endes mit der Zeit auch ziemlich teuer und recht eintönig. Wenn du ab sofort meine fünf Tipps befolgst, verspreche ich dir, dass deine Nerven geschont werden und du viel mehr Freude und Lust haben wirst, deine Zeit in der Küche zu verbringen.

1. ORDNUNG IST DIE HALBE MIETE

Wer kennt diesen Spruch nicht? Meistens haben unsere lieben Eltern ihn gepredigt. Und auch wenn ich es nicht ganz zugeben will, aber »Ja, Mama, du hast recht!« Was für dich wahrscheinlich wie ein Zeitfresser klingt, wird dir aber später wertvolle Minuten einsparen: Vorbereitung und Ordnung.

Hast du dich für ein Rezept entschieden, solltest du es vorab zuerst gründlich studieren. Bereite deinen Arbeitsplatz so vor, dass du die richtigen Zutaten und Küchenutensilien immer griffbereit hast. Denn nach den passenden Schüsseln suchen oder zu merken, dass dir eine wichtige Zutat fehlt, frisst letztendlich viel mehr Zeit. Und genau das wollen wir vermeiden. Nimm dir auch mal vor, deine Küche auszuräumen und verschenke etwas oder schmeiße weg, was vielleicht nicht mehr funktioniert, abgelaufen ist oder was du nicht mehr brauchst.

Mehr Platz, weniger Stress beim Suchen der Utensilien, und schon wieder hast du etwas mehr Zeit eingespart. Und damit du auch spontan kochen kannst, solltest du gewisse Lebensmittel immer zu Hause haben. Damit wären wir auch schon beim nächsten Tipp angekommen.

2. DIE RICHTIGEN ZUTATEN

Um deine Freizeit nicht immer im Supermarkt zu verbringen, solltest du einen Grundstock an bestimmten Nahrungsmitteln zu Hause haben. Um dauerhaft den Überblick zu behalten, welche grundlegenden Lebensmittel gerade im Vorratsschrank fehlen, empfehle ich dir eine Liste zu erstellen. Am besten digital als Notiz auf dem Handy oder in einer App. So sparst du dir nicht nur wertvolle Zeit beim Einkaufen, auch Doppelseinkäufe gehören nun der Vergangenheit an.

Mein ultimativer Zeitspar-Trick lautet: Greife zu bereits vorbereitetem Gemüse aus dem Gefrierfach. Dadurch ersparst du dir nicht nur das mühsame Putzen und Kleinschneiden, das Gemüse ist auch noch mindestens genauso gesund und frisch wie aus dem Supermarkt.

3. KÜCHENGERÄTE EINSETZEN!

Hast du alle Zutaten parat, dann kann es jetzt losgehen. Und mit Hilfe deiner kleinen Helfer wie Küchenmixer, Zerkleinerer oder Pürierstab geht es sogar noch etwas schneller. Wenn du sie schon hast, dann nutze sie auch. Meistens spart das noch ein paar Minuten ein. Und denke immer daran, dass z. B. auch ein Deckel auf dem Topf beim Aufkochen des Nudelwassers Zeit sparen kann. Denn so bleibt die Hitze im Topf und das Nudelwasser ist schneller fertig.

4. WARTEZEIT NUTZEN UND AUFRÄUMEN

Ein weiterer Tipp: Wartezeiten geschickt nutzen! Während das Nudelwasser also vor sich hin kocht, kannst du bereits die Sauce zubereiten. Oder nutze den Freilauf, um in der Küche schon mal klar Schiff zu machen. Denn dann hast du nach dem Kochen Zeit für andere Aktivitäten, anstatt noch aufräumen zu müssen.

5. SCHNIPPEL ALLES KLEIN

Einer der raffiniertesten Tricks überhaupt! Je kleiner die Zutaten sind, desto schneller werden sie gar und landen auf dem Teller. Es ist zwar eine kleine Fleißarbeit, aber mit einem guten Messer macht das Ganze sogar Spaß. Deshalb lohnt es sich, in gute Küchenmesser zu investieren. Dein Kalender wird es dir danken!



A top-down view of a white bowl filled with a vibrant green soup, garnished with small yellow pieces. The bowl sits on a rustic, grey stone surface. Surrounding the bowl are fresh ingredients: sliced radishes, whole red radishes, and green leafy herbs. A silver spoon is partially submerged in the soup.

Wärmende Suppen

**Pizzasuppe
Okroschka
Soljanka
Gyrossuppe**







Pizzasuppe

Wenn mal kein Mehl im Haus ist und trotzdem alle nach Pizza rufen, dann mache ich immer meine berühmte Pizzasuppe. Und alle sind zufrieden.

PORTIONEN: 3-4 • ZEITBEDARF: 30 MINUTEN

ZUTATEN

1 Zwiebel
2 Paprikaschoten
1 Handvoll kleine Kirschtomaten
500 g Rinderhack
Olivenöl zum Braten
2 EL Ajvar (mild)
2 Dosen passierte Tomaten (je ca. 500 g)
400 ml Gemüsebrühe
1 Dose Mais (150 g)
200 g Kräuterschmelzkäse
250 g Sahne
2 EL Oregano
etwas frische Petersilie
etwas Salz und Pfeffer
etwas geriebener Parmesan (nach Belieben)

1. Zwiebel schälen und fein hacken. Paprikaschoten waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Kirschtomaten waschen.
2. Das Hackfleisch in etwas Olivenöl anbraten, Zwiebeln und Ajvar hinzugeben und kurz mitbraten.
3. Mit Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen.
4. Mais, Paprika und Kirschtomaten hinzugeben und alles miteinander verrühren. Den Schmelzkäse einrühren, Sahne, Kräuter und Gewürze hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Nach Belieben mit Parmesan bestreuen und servieren.

Okroschka

Diese Suppe ist einfach meine große Liebe, und wenn ich sie im Sommer nicht mindestens fünfmal gemacht habe, dann ist mein inneres Kochherzchen nicht glücklich.

Mache sie nach und dann verstehst du, was ich meine.

PORTIONEN: 3-4 • ZEITBEDARF: 30-40 MINUTEN, 2 STUNDEN KÜHLEN

ZUTATEN

4 Kartoffeln
4 Eier (Größe M)
½ Fleischwurst (ca. 200 g)
1 Gurke
2 Frühlingszwiebeln
6 Radieschen
200 g Schmand
500 ml Buttermilch
1 TL Senf
1 Prise Zucker
400 ml Mineralwasser mit
Kohlensäure
Salz und Pfeffer
½ Pck. Dill (TK)
Baguette zum Servieren
(nach Belieben)

1. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser in ca. 20 Minuten gar kochen. Abgießen und ausdampfen lassen. In der Zwischenzeit die Eier hart kochen, aus dem Wasser nehmen und kalt abschrecken.
2. Kartoffeln und Eier schälen, in Würfel schneiden und getrennt beiseitestellen. Die Fleischwurst ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Gurke, Frühlingszwiebeln und Radieschen waschen, putzen und in Würfel schneiden.
4. Schmand mit Buttermilch verrühren, dann Senf, Zucker, Mineralwasser zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Nun die restlichen Zutaten dazugeben und die Suppe 2 Stunden kalt stellen. Dazu passt ein leckeres Baguette.





Soljanka

Diese Suppe mache ich richtig gern, wenn ich weiß: »Okay, heute kommen die Freunde meines Mannes.« Man könnte sie auch Männer-Liebling nennen. So herrlich deftig und kräftig.

PORTIONEN: 3–4 • ZEITBEDARF: 35–45 MINUTEN, 2 STUNDEN ZIEHEN

ZUTATEN

4 Paprikaschoten
200 g Salami
200 g Jagdwurst
200 g Geflügelwurst
5 Gewürzgurken
200 g gewürfelter
Schinkenspeck
2 Zwiebeln
150 g Tomatenmark
1 EL Sambal Oelek (indonesi-
sche Chili-Würzpaste)
1 Lorbeerblatt
1 TL Senf
1 Knoblauchzehen
1 l Brühe
1 Baguette und etwas saure
Sahne zum Servieren

1. Paprikaschoten waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Salami, Jagdwurst, Geflügelwurst und Gewürzgurken in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einem großen Topf den Speck anbraten, die gewürfelte Wurst dazugeben und mitbraten.
3. Zwiebel schälen, würfeln und mit in den Topf geben.
4. Nun kommen die Paprika- und Gewürzgurkenwürfel, das Tomatenmark, sämtliche Gewürze und der geschälte und zerdrückte Knoblauch dazu.
5. Alles mit der Brühe ablöschen und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend einige Zeit stehen lassen (siehe Tipp).
6. Mit Baguette und einem Klecks saure Sahne servieren.

Tipp:

**Soljanka am besten am
Vorabend vorbereiten oder
nach dem Kochen ein paar
Stunden ziehen lassen.**