

Veronika Pichl

KEINE LUST ZU KOCHEN

Das Kochbuch

Einfache und kreative
Express-Rezepte für jeden Tag

Alles in unter
30 Minuten
fertig

riva

Einfache und leckere Blitzrezepte in weniger als 30 Minuten

Ausgewogen und lecker kochen, ohne dafür stundenlang in der Küche stehen zu müssen und ohne großen Aufwand – geht das? Aber klar doch! Mit den richtigen Rezepten lassen sich kreative und abwechslungsreiche Gerichte auf den Tisch bringen.

In diesem Buch findet sich eine umfangreiche Mischung an leckeren Rezepten, die schnell zubereitet sind und eine schmackhafte Abwechslung in die Küche bringen. Die Rezepte sind nicht nur für erfahrene Köche geeignet, sondern auch für Kochanfänger ganz leicht umzusetzen.

Zudem gibt es hilfreiche Tipps zum Zeitsparen sowie eine kluge und vorausschauende Planung in der Küche und beim Kochen. So kann beispielsweise während des einen Zubereitungsschritts (wie Wasser erhitzen oder Nudeln kochen) mit einer guten Organisation in dieser Wartezeit bereits etwas anderes erledigt werden.

Empfehlenswert für die schnelle Zubereitung ist übrigens auch, ein paar wichtige Grundzutaten immer in der Küche vorrätig zu haben. So lässt sich vermeiden, wegen Kleinigkeiten noch mal einkaufen gehen zu müssen.

Mit den Rezeptideen aus diesem Kochbuch bringst du leckere Gerichte ganz schnell und unkompliziert auf den Tisch – auch wenn du keine Lust zum Kochen hast. Dank der großen Vielfalt an Rezepten ist für jeden Geschmack etwas dabei!



Schneller als der Liefersdienst – so geht's

Wer kennt das nicht? Ein stressiger Alltag in Beruf, Uni oder Familie lässt wenig Zeit, um in der Küche zu experimentieren oder um stundenlang am Herd zu stehen. Dennoch mag man es gerne frisch, lecker und abwechslungsreich. Am Ende wird dann oft wieder der Liefersdienst angerufen, einfach, weil die Zeit für die Zubereitung eines leckeren Rezeptes fehlt. Schade eigentlich!

Dabei kann es mit ein bisschen guter Planung ganz wunderbar gelingen, in unter 30 Minuten ein wirklich schmackhaftes Gericht auf den Tisch zu stellen, was allen Ansprüchen genügt. Hier erfährst du, wie das problemlos klappt!



Die richtige Planung

Das Wichtigste in der Küche ist es, den Fokus auf die richtige Planung zu legen. Denn diese ist, wie immer, wenn die Zeit knapp ist, das A und O. Auch in der Küche! Eine gute Planung spart nicht nur Zeit, sondern zudem auch noch Geld und Stress. Mahl-

zeiten können im Idealfall vorausschauend für die kommende Woche geplant und die benötigten Lebensmittel entsprechend eingekauft werden. Wer schon im Voraus die Rezepte sowie die Zutaten parat hat, erspart sich eine Menge Zeit.

Wenige Zutaten und trotzdem voller Geschmack

Bei der schnellen Küche sollte der Fokus auf Rezepte mit wenigen Zutaten gelegt werden, die zudem auch schnell zubereitet sind. Umfangreiche oder ausgefallene Rezepte können stattdessen lieber am Wochenende ausprobiert werden, wenn

mehr Zeit vorhanden ist. Im stressigen Alltag ist es einfacher, auf Gerichte zurückzugreifen, die keine langen Zutatenlisten erfordern und deren Grundzutaten bereits zu Hause vorrätig sind.

Pasta, Reis und Gemüse

Die Rezepte in diesem Buch basieren auf Lebensmitteln, die sich durch eine schnelle Gar- oder Zubereitungszeit auszeichnen: Pasta, Couscous, Schnellkochreis, klein geschnittenes Gemüse, aber auch mal Gnocchi aus dem Kühlregal. Bei diesen Rezepten spielt es keine Rolle, wenn wirklich nur wenig Zeit zur Verfügung steht. Auch dann lässt sich in diesem Buch ein leckeres Gericht finden, das schnell und unkompliziert zubereitet werden kann – und das sogar auch schon mal in nur 10 bis 15 Minuten!

Lass dich von der Fülle der verführerischen Rezepte inspirieren und probiere die verschiedenen Gerichte einfach einmal aus. Kein Rezept braucht mehr als 30 Minuten, die meisten brauchen sogar deutlich weniger!

Schnelle Küche – Vorbereitung und Praxis

1. Kochplan erstellen

Die meisten können sich überhaupt nicht vorstellen, eine Woche lang im Voraus zu planen, was sie kochen und essen sollen. Dabei ist genau das ein wichtiger Bestandteil der schnellen Küche. Wenn du dich grundsätzlich einmal in der Woche hinsetzt und die Rezepte für die folgende Woche zusammensuchst, geht es viel schneller mit dem Kochen, weil die lästige Frage »Was koche ich nur?« entfällt.

Beim Erstellen der Liste kannst du zum einen deinen Kühlschrankinhalt berücksichtigen, zum anderen gleich die Einkaufsliste erstellen. Idealerweise schreibst du den Kochplan einen oder zwei Tage, bevor der Großeinkauf ansteht. Bei jedem Gericht wird vermerkt, was fehlt, und diese Zutaten kommen dann auf die Einkaufsliste. Einfach und effektiv! Da du nun alles Nötige zur Verfügung hast und weißt, was du an welchem Tag essen möchtest, kannst du beim Kochen dann ganz schnell durchstarten.



2. Die richtige Lagerhaltung

Wer eine schnelle und unkomplizierte, aber dennoch abwechslungsreiche und leckere Küche bevorzugt, der sollte unbedingt darauf achten, genügend Vorräte zu haben. Folgende Lebensmittel eignen sich sehr gut für die schnelle Küche:

Getreidevorrat

- Nudeln
- Couscous
- Quinoa
- Schnellkochreis
- Polenta
- Haferflocken

Im Kühlschrank bzw. kühl gelagert

- Schupfnudeln
- bereits gekochte Nudeln
- Blätterteig, Flammkuchen- oder Pizzateig
- Milchprodukte wie Milch, Quark, geriebener Käse, Sahne, Schmand
- Fleisch und Wurst nach Geschmack
- Salate
- Babyspinat, Zucchini, Möhren, Paprika

Nüsse, Kerne und Saaten

- Walnüsse
- Cashewkerne
- Mandeln
- Pinienkerne
- Leinsamen
- Chiasamen



Konserven

- stückige Tomaten
- Kokosmilch
- gekochte Kidneybohnen oder andere Bohnen
- Kichererbsen
- Erbsen, Mais etc.

In der Tiefkühltruhe/im Gefrierfach

Tiefkühlwaren wie Beeren oder Mango, Gemüse und Kräuter sind oft sogar nährstoffreicher als bereits länger abgelagerte »frische« Ware im Supermarkt. Die Lebensmittel sind im Gefrierfach lange haltbar, und man spart sich das »Schnibbeln« der Lebensmittel. Außerdem kann zum Beispiel Hackfleisch in größeren Mengen gekauft und dann portionsweise eingefroren werden.

Diese Liste lässt sich nach Geschmack beliebig erweitern.



Auf [happyfitfood.de/keinelustzukochen](https://www.happyfitfood.de/keinelustzukochen) findest du unter anderem eine Checkliste mit Basiszutaten für den Vorrat sowie eine

Wochenplanvorlage zum Planen deiner Mahlzeiten und deines Lebensmitteleinkaufs.

3. Das Kochen vorbereiten

Wem ist es noch nicht passiert: Man überfliegt das Rezept nur kurz, fängt an zu kochen und stellt fest, dass man einen entscheidenden Schritt übersehen hat. Daher gilt grundsätzlich: Bevor man mit dem Kochen anfängt, sollte das Rezept genau gelesen werden. Erst dann kann es richtig losgehen.

Außerdem ist es hilfreich, vor dem Kochen die benötigten Zutaten bereitzustellen – das kann Küchenchaos verhindern, beispielsweise dass etwas anbrennt, während man noch nach Zutaten sucht.

4. Zeit beim Aufkochen sparen

Wenn du keinen Induktionsherd hast, dann kochst du das Wasser am besten mit einem Wasserkocher auf und füllst es danach in den Topf um. Das erspart

erstaunlich viel Zeit. Ganz wichtig: Immer mit Deckel auf dem Topf kochen, auch das spart Zeit und wertvolle Energie.

5. Wartezeiten oder Garzeiten nutzen

Wenn zum Beispiel Pasta auf dem Speiseplan steht, kann man während der Kochzeit der Nudeln bereits die Soße zubereiten. Allerdings will auch das geplant werden – nicht dass die Nudeln längst fertig sind und die Soße ist noch nicht mal erwärmt.



6. Wichtige Küchenhelfer

Wer auf eine schnelle und effektive Küche Wert legt, sollte über einige Küchenhelfer verfügen. Natürlich lässt sich alternativ auch alles von Hand erledigen, ist aber eben zeitintensiver.

Pürierstab

Mit einem Pürier- oder Zauberstab lassen sich Suppen oder Soßen ganz fein pürieren.

Zerkleinerer

Wer viel Gemüse schnippelt, braucht dafür Zeit. Einfacher und schneller geht es mit einem Gemüseschneider, einer Raspel und/oder einem Zerkleinerer. Wer kleine Kinder hat, kann das Gemüse damit so klein schneiden, dass es in der Soße gar nicht mehr wirklich auffällt.

Es gibt zahlreiche Modelle für den jeweils unterschiedlichen Bedarf: Küchenmaschine mit verschiedenen Einsätzen, Häcksler, Raspel, Reiben und noch einige mehr. Hier muss man ein bisschen herumprobieren, bis man seinen persönlichen Favoriten gefunden hat. In jedem Fall lohnt sich so

eine Anschaffung, vor allem, wenn es sich um ein hochwertiges, leicht zu bedienendes Gerät handelt.



Hochleistungsmixer

Auch ein Hochleistungsmixer kann sich in der Anschaffung lohnen – damit lässt sich im Handumdrehen quasi alles zerkleinern. In wenigen Sekunden schaffen solche Geräte Aufstriche, Eis, Rohkostsalate, Suppen, Smoothies und mehr.

7. Auf Vorrat zubereiten

Auch damit kann eine Menge Zeit gespart werden: Einige Dinge können prima schon im Voraus einfach in doppelter Menge zubereitet und dann eingefroren oder im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dazu zählen Soßen für Nudeln, Eintopfgerichte, Reis, Couscous oder Kartoffeln. Beim nächsten Mal Kochen geht es dann deutlich schneller, da man beispielsweise die Beilage nur aufwärmen muss.

8. Schnell auftauen

Mal wieder vergessen, die einzelnen Komponenten für das Gericht aufzutauen? Schneller geht es in einer Schüssel mit heißem Wasser. Noch besser: Gezielt einfrieren. So lassen sich flache Beutel deutlich schneller auftauen als dicke, voluminöse Beutel oder Behälter.

9. Im Handumdrehen Pizza oder Flammkuchen zubereiten

Selbst gemachter Pizzateig ist zwar etwas Leckeres, der Hefeteig braucht aber eine gewisse Ruhezeit. Schneller geht es, wenn man stattdessen einfach auf fertigen Pizzateig, Flammkuchenteig oder Blätterteig zurückgreift. Der Belag ist schnell gemacht, und während die Pizza oder das Gebäck im Backofen ist, kann man auch noch einen leckeren Salat zubereiten.

10. Schneller kochen

Auf die Größe kommt es an! Logisch, dass große Kartoffeln oder Gemüsestücke viel länger brauchen als kleine. Also, es gilt immer dasselbe Prinzip: Je kleiner, desto schneller ist es gar. Kartoffeln können vorher mit einem entsprechenden Küchengerät in Würfel oder Scheiben geschnitten werden und brauchen dann nur noch einen Bruchteil zum Garen.

Tipps am Rand: Rote Bete braucht eine halbe Ewigkeit, bis sie durch ist, man kann sie aber alternativ auch bereits eingeschweißt und gegart kaufen. Gegarte Hülsenfrüchte sind in Dosen oder Gläsern erhältlich. Roh müssen sie vor der Zubereitung stundenlang eingeweicht werden – was man leider meistens vergisst – und dann auch noch ein bis zwei Stunden lang kochen.

Sollen also Hülsenfrüchte auf dem Tisch stehen, geht es definitiv schneller, man greift auf bereits gekochte zurück.

11. Die richtige Organisation der Küche

Nicht nur das Kochen und der Einkauf wollen geplant und organisiert werden, sondern auch die Küche. Dabei geht es darum, dass alles möglichst schnell griffbereit ist. Vor allem diejenigen Gegenstände, die man beim Kochen oft braucht. Also beispielsweise Pfannenwender, große Löffel und Schöpfkellen. Auch Gewürze sollten immer in Reichweite stehen. Und: Man spart tatsächlich viel Zeit und Nerven, wenn die Küche einigermaßen aufgeräumt ist und man nicht für jeden Handgriff ein freies Plätzchen suchen oder erst sauber machen muss.

12. Großeinkauf lohnt sich

Einfache Regel: Ein Großeinkauf braucht weniger Zeit als viele kleine. Auch hier kann man Zeit sparen. Mit guter Organisation ist es ausreichend, ein- bis zweimal in der Woche zum Einkaufen zu gehen, und man hat trotzdem immer die nötigen Zutaten im Haus, um schnell zu kochen und ein leckeres Gericht auf den Tisch zu bringen.

Jetzt kannst du so richtig durchstarten mit dem Kochen. Schnell, einfach, unkompliziert, ganz ohne Stress und noch dazu abwechslungsreich und lecker – so geht schnelle Küche! Lust bekommen? Na, dann nichts wie los!






Zu den Rezepten

Es lohnt sich auf jeden Fall, in allen Rezepten zu stöbern, denn bei den Ideen mit Fleisch, Geflügel oder Fisch werden oft auch Austausch- und Variationsmöglichkeiten für Vegetarier*innen beziehungsweise Veganer*innen angegeben. Mittlerweile ist im Handel auch eine große Auswahl an Fleischersatzprodukten erhältlich. So ist sicherlich für alle etwas dabei!

Zu jedem Rezept werden Nährwerte angegeben:

- kcal steht für Kilokalorien
- KH steht für Kohlenhydrate
- P steht für Protein
- F steht für Fett

Außerdem sind vegetarische und glutenfreie Rezepte übersichtlich gekennzeichnet:

- Vegetarisch 
- Vegan 
- Glutenfrei 

Glutenfrei: Bitte achte bei den Produkten immer auf das Etikett, auch bei Gemüsebrühe und Gewürzen. Diese Zutaten sind zwar meist frei von Gluten, von den Herstellern können aber bestimmte Zusätze verwendet werden, die nicht glutenfrei sind.

Viel Spaß beim schnellen Kochen und guten Appetit!

Frühstück



Chia-Joghurt-Oats



Ca. 10 Min.

Pro Portion: 235 kcal • 7,6g KH • 10,5g P • 14,9g F

Zutaten

Für 2 Portionen

300g Joghurt, z. B.
griechischer Natur-
joghurt oder Soja-
joghurt
2 EL Chiasamen
2 TL Honig oder Agaven-
dicksaft
100g frische Beeren,
z. B. Himbeeren,
Heidelbeeren
2 EL Nüsse und Kerne
nach Belieben, z. B.
Walnüsse, Cashew-
kerne, Mandeln
8 EL Haferflocken

1. 200g Joghurt mit Chiasamen und Süßungsmittel verrühren und auf 2 Gläser verteilen.
2. Beeren waschen und abtrocknen.
3. Nüsse und Kerne bei Bedarf kleiner hacken.
4. Jeweils 4 EL Haferflocken in die Gläser hinzufügen. Dann restlichen Joghurt auf die Haferflocken verteilen.
5. Mit Beeren, Nüssen und Kernen toppen.



Tipps:

Die Chia-Joghurt-Oats lassen sich prima auf Vorrat herstellen, zum Beispiel für den nächsten Tag. Sie halten sich im Kühlschrank 2–3 Tage. Anstatt Chiasamen schmecken auch Leinsamen.

French Toast



Ca. 10–15 Min.

Pro Portion: 266 kcal • 31 g KH • 14,9 g P • 8,9 g F

Zutaten

Für 2 Portionen

- 2 Eier
- 250 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Vanillepulver oder Zimt (optional)
- 4 Scheiben Toastbrot
- Öl oder Butter zum Ausbacken

1. Alle Zutaten bis auf das Toastbrot verquirlen und in eine flache Schüssel geben.
2. Toastbrot in der Eier-Milch-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die French Toasts von beiden Seiten goldbraun backen.



Tipps:

Das Rezept eignet sich auch gut zur Verwertung von altbackenem Toastbrot. Zum French Toast schmecken frische Beeren, Kompott, Nuss- oder Mandelmus, Marmelade und vieles mehr.

Pancakes



Ca. 20 Min.

Pro Portion: 336 kcal • 46,3g KH • 16,4g P • 8,9g F

Zutaten

Für 3 Portionen

3 Eier
200g Naturjoghurt oder
Sojajoghurt
150ml Milch oder
Pflanzendrink
150g Mehl, z. B. Weizen-
mehl Type 405
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1–2 TL Honig oder Zucker
oder Süßungsmittel
nach Belieben (optional)
Öl oder Butter zum
Ausbacken

1. Eier cremig aufschlagen.
2. Joghurt und Milch unterrühren.
3. Trockene Zutaten vermengen und zusammen mit dem Süßungsmittel, falls verwendet, zur Eiermischung geben und alles verrühren.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Je nach gewünschter Größe Kleckse aus ca. 2 EL Teig in die Pfanne mit Abstand zueinander setzen. Pancakes portionsweise backen.

Tipps:

Zu den Pancakes schmecken frische Beeren, Kiwi, Apfel oder Marmelade, Ahornsirup und Kompott. Sie lassen sich auch gut einfrieren. Dazu am besten etwas Backpapier zwischen die einzelnen Pancakes legen, damit sie nicht zusammenkleben. In einen Gefrierbehälter oder -beutel geben.

