

MARTINA KITTLER

15-MINUTEN- SINGLEKÜCHE

Schneller als der Pizza-Service

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

kleine TK-Blattspinat-Würfel.

4 TIEFKÜHL-KRÄUTER

Im Gegensatz zu frischen Kräutern sind Basilikum, Dill, Petersilie oder Mischungen schon gewaschen, gezupft oder gehackt. Praktisch: TK-Kräuter kann man aus dem Päckchen direkt ins Essen streuen.

5 VORGEGARTES GEMÜSE

In der Gemüseabteilung im Supermarkt findet man einige Sorten wie Rote Bete, Maiskolben und Maronen bereits gegart, geschält und luftdicht verpackt. Sie sind fix und fertig und einsatzbereit. Im Kühlschrank

halten sie sich ungeöffnet bis zu 14 Tage.

6 TOMATEN AUS DER DOSE ODER PACKUNG

Ihre Pluspunkte: Sie sind bereits geschält, vorgegart und wahlweise als ganze Frucht, in Stücke geschnitten oder püriert erhältlich und können daher sofort weiterverarbeitet werden - in Saucen, Suppen, als Pizzabelag und im Gratin.

7 MINUTEN-HÜLSENFRÜCHTE

Dose oder Glas auf, Hülsenfrüchte abbrausen, abtropfen und zu Salaten, Suppen, Eintöpfen oder

Currys geben: So leicht kann Kochen sein! Im Geschmack stehen konservierte weiße und rote Bohnen, Linsen oder Kichererbsen frisch gekochten kaum nach. Auch rote Linsen sind wahre Fast-Food-Renner mit nur 5 - 7 Minuten Garzeit.

8 PAPRIKA UND TOMATEN AUS DEM GLAS

Absolute Vorrats-Helden: Paprika aus dem Glas sind bereits gehäutet, Tomaten getrocknet und in Öl eingelegt. Ideal als Quickie-Zutat für Salate, Gemüse-, Nudelgerichte oder als Sandwichbelag.



SALATE & SNACKS

Raffinierte Kleinigkeiten à la minute, die Ihren Gaumen erfreuen: Zarte Schinkenwürfel, Eier, ein