



MELISSA
HEMSLEY

EAT HAPPY

Meine schnellen Wohlfühl-Rezepte



Zeitspartipps für 30-Minuten-Gerichte

EFFIZIENZ

Die Zutaten in den Rezepten werden in der Reihenfolge der Verwendung aufgelistet. Ich bin ein großer Fan davon, Zutaten herzurichten, während andere schon garen. Wenn beispielsweise Zwiebeln 5 Minuten angedünstet werden müssen, können Sie derweil Knoblauch hacken und anderes Gemüse schnibbeln. Wenn eine Suppe 15 Minuten köcheln muss, haben Sie Zeit, andere Zutaten vorzubereiten oder den Tisch zu decken.

RAUMTEMPERATUR

Fleisch und Fisch sollte möglichst einige Zeit vor dem Garen aus dem Kühlschrank genommen werden, um Raumtemperatur anzunehmen und schneller zu garen. Auch Eier und Butter werden bei Raumtemperatur verwendet.

OFEN VORHEIZEN

Bei Zubereitungen im Ofen sollte als Erstes der Backofen 10–15 Minuten auf die angegebene Temperatur vorgeheizt werden. Wenn Sie Eier oder Nudeln kochen oder eine Instantbrühe zubereiten, erhitzen Sie das Wasser dafür schon mal im Wasserkocher. Das geht schneller als im Topf – wenn Sie keinen Induktionsherd haben.

REZEPT DURCHLESEN & FLEXIBEL SEIN

Lesen Sie zu Beginn das Rezept immer ganz durch und stellen Sie alle nötigen Utensilien und Zutaten zusammen. Wenn Ihnen eine Zutat fehlt, können Sie sich jetzt noch für eine Alternative entscheiden. Keine Panik: Seien Sie flexibel und nehmen Sie einfach etwas anderes; für die meisten Zutaten gibt es gute Ersatzmöglichkeiten (siehe auch [hier](#)).

GRIFFBEREIT

Statt die Zutaten in der gesamten Küche zu verteilen, nehmen Sie sich 10

Minuten, um alles griffbereit unterzubringen. Dazu gehören bei mir ein anständiges Kochmesser, ein Schneidebrett (nicht zu groß oder schwer, damit man es leicht abspülen kann) und ein paar Kochlöffel. In Reichweite sind außerdem meine wichtigsten Gewürze: Meersalz, schwarzer Pfeffer und Chiliflocken. Etwas weiter weg, geschützt vor der Hitze des Herdes, stehen Olivenöl, Tamari, Apfelessig sowie Ghee und Kokosöl zum Braten.

GROSSER TOPF

Ein Berg Zwiebeln gart in einem kleinen Topf langsamer als in einem großen Topf, in dem die Zutaten schön ausgebreitet werden können. Dasselbe gilt fürs Garen im Ofen: Wenn Fleisch und Gemüse in einer kleinen Form übereinanderliegen, garen sie langsamer und werden eher gedünstet als gebraten. Damit also alles gleichmäßig gart, verteilen Sie das Gargut in einer Schicht in der größten Bratform/Backblech, die in Ihren Ofen passt.

BACKBLECHE AUSLEGEN

Wenn Sie ein Gericht auf dem Backblech zubereiten, legen Sie es mit Backpapier aus. Das macht die Reinigung einfacher.

ENTSPANNEN & GENIESSEN!

Wenn Sie es nicht eilig haben, nehmen Sie sich etwas mehr Zeit beim Kochen. Das entspannt! Und auch beim Abschmecken sollten Sie, wenn möglich, ein wenig Muße walten lassen, um mit etwas Salz, Pfeffer und vielleicht einem Spritzer Zitronen- oder Limettensaft die Aromen voll zur Geltung zu bringen. Genau das kann den Unterschied ausmachen!





