

MARGIT PROEBST

# ich koch' mir was

REZEPTE FÜR 1 PERSON



**GU**

*Zitrusfrüchten lassen sich in Frischhaltefolie gewickelt vier bis fünf Tage im Kühlschrank aufbewahren. Sie können den Saft aber auch gleich auspressen und -esslöffelweise abgemessen - zu Eiswürfeln gefrieren. Die lassen sich häufig genau wie der frische Saft einsetzen, schmecken aber auch im Cocktail oder Fruchtsaft.*

## ***Hocharomatisches Trio:***



*1 Knoblauch lässt sich feiner dosieren, wenn er gehackt und in Öl konserviert wird.*



*2 Chilis unterscheiden sich je nach Sorte erheblich in ihrem Schärfegrad. Wer nicht gerne Feuer speit, sollte lieber vorsichtig abschmecken.*



*3 Für ein paar Kräutertöpfchen findet sich auf fast jeder Fensterbank noch Platz.*

## Knoblauch und Chilischoten

Eine normal große **Knoblauchzehe** ist für Single-Gerichte meist schon zu viel. Hacken Sie daher gleich zwei bis drei Zehen klein, geben Sie sie in ein Schraubgläschen und bedecken Sie sie mit neutralem Öl. Im Kühlschrank hält der Knoblauch auf diese Weise ca. zehn Tage. Ein Drittel Teelöffel davon entspricht etwa der kleinen Knoblauchzehe, die in vielen Rezepten Verwendung findet.

Frische **Chilischoten** halten im Gemüsefach des Kühlschranks drei bis vier Tage. Reste können Sie aber auch gleich putzen, entkernen, fein hacken