

Einige Utensilien können einem beim Zeitsparen aber gute Dienste leisten:

**Scharfe Messer** sind unverzichtbar. Im Trio sind sie stark: ein kleines Schälmesser zum Putzen, ein mittelgroßes mit 15 bis 20 cm langer Klinge für die Vielzahl der Handgriffe und ein noch größeres zum Schneiden und Hacken.

**Als Unterlage** ein großes Holz- oder Kunststoffbrett verwenden. Praktisch: biegsame Auflagen, mit denen darauf geschnittene Zutaten blitzschnell und sauber in Topf oder Pfanne gegeben werden können.

**Eine Reibe** mit verschiedenen Einsätzen schafft im Nu gleichmäßige Raspel, Streifen oder Scheiben. Beim Neukauf darauf achten, dass die Reibe einfach zu reinigen ist.

**Pürierstab** und Handrührgerät zum Pürieren und Aufschlagen sollten in keinem Haushalt fehlen. Kaufen Sie am besten ein Kombigerät.

**Töpfe und Pfannen** in unterschiedlicher Größe sollten einen dicken schweren Boden haben, damit sich die Hitze gut verteilt. Bei Pfannen am besten eine mit Antihafbeschichtung für sanftes und eine aus Edelstahl für kräftiges Braten wählen.

**Blitzhacker** zerkleinern Zwiebeln, Nüsse oder Käse und mahlen auch altbackene Brötchen zu Paniermehl. Wichtig: Das Gerät muss sich schnell auseinandernehmen und nach dem Bad in der Spülmaschine ebenso schnell wieder zusammenbauen lassen.



# Salate & Suppen

A top-down view of a light blue surface with various food items. In the upper left, there's a wooden-handled knife and some fresh dill. In the center, a white bowl contains several golden-brown potato dumplings. To its right is a glass jar filled with a vibrant red sauce, with a white spoon resting inside. Below the dumplings, a white bowl is filled with sliced green onions. In the upper right, a white bowl contains cooked quinoa. In the bottom right, a white bowl contains a light-colored soup with dumplings and green onions.

Lust auf einen knackigen Salat oder Wärmendes zum Löffeln? Ja, bitte! Unsere Ideen stehen in Rekordzeit auf dem Tisch und überraschen durch ihre Raffinesse. Hier wird einiges geboten, aber bestimmt keine Zeit vergeudet.

**Lollo rosso mit**