

gerade schnelle Nudeln mit Sardinen, knusprige Tacos mit Jackfruit oder eine köstliche Shakshuka, in der sich mit Tomaten und weißen Bohnen sogar gleich zwei Zutaten aus der Dose verstecken, ausprobiert habe, merke ich, wie der Groschen fällt. „Ach so, solche Dosen meinst du! Ich mache ja immer so ein Curry mit Kichererbsen aus der Dose.“

Genau, solche Dosen meine ich. Solche, in denen sich ganz normale Grundzutaten wie Tomaten, Hülsenfrüchte oder Fisch verstecken. Denn die sind wahre Alltagshelden in der Küche. Sie sparen jede Menge Zeit, weil sie schon vorbereitet und vorgegart sind und stecken trotzdem voller gesunder Nährstoffe. Im Vorratsschrank zu Hause können sie ewig auf den Tag warten, wo man abgehetzt von der Arbeit kommt,

keinen Nerv mehr zum Einkaufen hat, aber trotzdem schnell was essen möchte. Denn ergänzt mit wenigen andere Zutaten und ein paar Gewürzen lassen sich aus einer Dose viele raffinierte Gerichte zaubern. Deshalb findet ihr in diesem Buch jede Menge alltagstaugliche Rezepte für den schnellen Feierabend, für ein unkompliziertes Essen mit Freunden, für easypeasy Desserts und noch viel mehr.

Also, ran an den Vorratsschrank, auf die Dose, und los geht's!

Viel Spaß dabei wünscht euch

Inga

ABER BITTE MIT DOSE!

Mit Tomaten, Thunfisch, Tellerlinsen und mehr bringt ihr ruckzuck Vielfalt auf den Teller.

Aber bevor ihr jetzt gleich in der Vorratskammer auf der Suche nach den Stars für euren nächsten Alltagsgenuss verschwindet, hier noch ein paar hilfreiche Infos und Tipps.

EASY COOKING

Konservendosen sind perfekt für die schnelle und unkomplizierte Alltagsküche. Bei ihrer Haltbarmachung werden die Lebensmittel in der Dose hoch erhitzt. Auf diese Weise ist der Inhalt schon vorgegart

und kann somit ohne weiteres Erhitzen direkt aus der Dose z. B. für schnelle Salate oder zum Mixen von Dips und Brotaufstrichen einfach weiterverarbeitet werden. Auch für Aufläufe oder Pfannengerichte bedarf es keiner weiteren Vorbereitung der Dosenzutat und es kann sofort mit dem Kochen losgelegt werden. Bei warmen Gerichten, wo die Zutaten noch erhitzt werden, wie z. B. bei Eintöpfen, Suppen oder Saucen, sollten die Lebensmittel aus der Dose so spät wie möglich zum Gericht hinzugefügt werden, sodass diese zwar erwärmt werden, jedoch nicht völlig zerkochen. Das schont nicht nur das Aroma, sondern auch die darin enthaltenen Nährstoffe. Außerdem spart das zusätzliche Kochzeit, was sich ganz besonders bei Hülsenfrüchten als praktisch

erweist, die längere Garzeiten erfordern. Zudem fällt auf diese Weise auch noch das lästige Putzen und Schneiden von Gemüse und Co. vor dem Kochen weg – ebenfalls ein super Zeitspar-Faktor!

DAUERBRENNER DOSE

Die in den Dosen enthaltenen Lebensmittel werden erst durch Hitzeeinwirkung für einen längeren Zeitraum haltbar gemacht. Sobald die Dosen befüllt und verschlossen sind, werden diese auf über 100 °C erhitzt. Auf diese Weise werden mögliche Keime und Enzyme zerstört, die Lebensmittel sterilisiert und so gegen ihren Verderb geschützt. Verschiedene Konservierungsstoffe oder andere Zusatzstoffe werden dabei nicht eingesetzt, denn alleine das Erhitzen sorgt bereits für