

Kochzeit in ein schlotziges Risotto. Reis lässt sich sehr unkompliziert aufbewahren; gut geeignet sind verschließbare Gläser.



## **SÜSSKARTOFFELN**

Die Lieblingsknollen der Szenere-Restaurants sind auch im Vorrat total angesagt. Mit ihren vielen Vitaminen und Mineralstoffen machen sie auf gesunde Weise satt und enthalten dabei sogar noch mehr Ballaststoffe als unsere heimischen Knollen. Ganz ähnlich lassen sie sich ohne viel Aufwand kochen, backen oder braten. Oder man schneidet sie als trendige Süßkartoffel-Toasts in ca. 0,5 cm dicke Scheiben, gart sie in mehreren Durchgängen im Toaster und

belegt sie dann nach Lust und Laune, süß oder herzhaft – Feierabendfood at its best! Aufgrund des hohen Wassergehalts sind die »Batates« allerdings nicht ewig haltbar: Du solltest sie dunkel, trocken und nicht zu kühl lagern – so bleiben sie mehrere Wochen frisch.



## **QUINOA**

Weißer Quinoa ist schon in einer Viertelstunde gar und zählt damit zu den schnellen Sattmachern, die im Vorratsschrank unbedingt einen Platz verdient haben. Für die hübsche bunte Quinoa aus weißen, roten und schwarzen Körnchen muss man sich etwa zehn Minuten länger gedulden. Egal welche

Farbe: Quinoa ist eine feine Abwechslung zu Reis und lässt sich genauso als Beilage oder für Bowls, Eintöpfe und Suppen verwenden. Das »Superfood« enthält im Vergleich mit den üblichen Getreidearten allerdings viel mehr Eiweiß und deutlich mehr Mineralstoffe. Quinoa stammt aus den Anden und sieht aus wie ein Getreide, stammt aber von einem Fuchsschwanzgewächs – damit ist es eher mit Spinat und Rüben verwandt. Empfehlenswert ist fair gehandelte Bio-Quinoa. Die Körnchen vor der Zubereitung in einem Sieb gut abbrausen, um die Bitterstoffe zu entfernen.

# VORRATS- JOKER

*Hier kommen frische  
Allrounder für den Vorrat: Sie  
tunen deine Gerichte mit  
Aroma, Würze und Frische-  
Kick!*



**GEMÜSE**

Im Gemüsefach zählen die robusten, also die härteren Gemüsesorten zu den Überlebenskünstlern, z. B. Stauden- und Knollensellerie, Lauch, Pastinaken, Kohlrabi, Fenchel, Petersilienwurzeln und Möhren (das Grün gleich entfernen). Hier lassen sie sich gut einige Tage lagern – fürs spontane Kochen oder wenn die Zeit mal wieder nicht zum Einkaufen gereicht hat. Allzu ausgedehnte Lagerzeiten vermindern die Nährstoffe allerdings deutlich. Dagegen wird TK-Gemüse gleich nach der Ernte schockgefrostet; so bleiben die Nährstoffe weitgehend erhalten. Tiefgekühlte Erbsen, Spinat oder grüne Bohnen können es also durchaus mit dem frischen Gemüse aufnehmen. Und sie haben beim entspannten Kochen am Feierabend einen großen Vorteil: Sie sind schon fertig geputzt und gewaschen. Zu