

verzichte lieber auf Knoblauch.

KOKOSMILCH

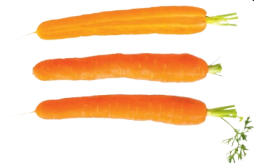
Die cremige Flüssigkeit aus Kokosnussfleisch und Wasser ist ideal für die schnelle Küche geeignet. Bevorzuge ungesüßte ohne Konservierungsstoffe (s. Etikett). Die Dosen und Tetrapaks sind ohne Kühlung lange haltbar. Angebrochene Dosen und Päckchen rasch aufbrauchen.



KRÄUTER

Ob Fisch, Fleisch, Tofu, Auberginen oder Zucchini – alle lieben Kräuter! Mediterrane Sommerkräuter wie Thymian, Bohnenkraut, Majoran, Oregano oder Rosmarin sind auch getrocknet noch herrlich aromatisch. Übriggebliebene frische Zweige zu

Sträußchen binden und mit den Blättern nach unten hängend 4–6 Tage trocknen lassen. Blättchen oder Nadeln dann abstreifen. Dagegen schmecken getrocknete Gartenkräuter wie Schnittlauch, Petersilie und Dill nur nach Heu. Empfehlenswert für deinen Vorrat sind sie aber in der TK-Version. Und die Mini-Päckchen passen auch ins kleinste Tiefkühlfach. Basilikum und Koriander nur frisch verwenden! Kräutertöpfchen ab Mai ins Freie stellen. Auf dem Fensterbrett in der Küche gehen sie schnell ein. Die Glasscheibe schluckt zu viel Tageslicht.



MÖHREN

Das Frischeplus im Vorrat! Sie liefern jede

Menge Vitamine und sind dabei echte Global Player. Möhren passen in bodenständige Salate, mediterrane Suppen und asiatische Currys und lassen sich auch einfach mal roh knabbern. In einer Plastiktüte verpackt bleiben sie im Gemüsefach des Kühlschranks tage- bis wochenlang frisch. Bei Bundmöhren allerdings unbedingt das frische Grün abschneiden. Das lässt die Möhrchen nämlich schneller schrumpeln.



NUDELN

V. I. B.s – Very Important Basics im Vorratsschrank! Und mit Olivenöl, Knoblauch und ein paar Chiliflocken Abendessen-Retter in der Not, wenn im Kühlschrank gähnende Leere herrscht.

Getrocknete Nudeln halten ewig, angebrochene Päckchen wieder gut verschließen oder den Inhalt in dicht schließende Gläser umfüllen. Frische Tagliatelle oder Linguine aus dem Kühlregal sind nicht lange haltbar, dafür beim Kochen schnell al dente. Für die fixe Feierabendküche perfekt geeignet sind asiatische Instant-Nudeln, z. B. Instant-Mie-Nudeln – ob mit oder ohne Ei. Sie sind vorgegart und müssen nur mit heißem Wasser übergossen werden.



NÜSSE UND KERNE

Damit verpasst du Salaten und Currys schnell ein knuspriges und gesundes Topping. Sie sind Basis für aromatisches Pesto, lassen sich einfach knabbern und bereichern das Frühstücksmüsli – Nüsse und Kerne haben sich also einen Platz im

Vorrat verdient. In der Schale sind Walnüsse und Haselnüsse am längsten haltbar, müssen aber dann erst immer geknackt werden. Tüten mit Cashewkernen, Mandelblättchen oder Haselnüssen immer wieder gut verschließen oder am besten die Kerne in eine dicht schließende Dose umfüllen. Kürbiskerne, Erdnüsse und Pistazien kannst du geröstet kaufen. Walnuss- oder Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. So werden sie besonders aromatisch.

PARMESAN

Warmen Ofengerichten verleiht er aufgestreut eine Knusperkruste, Pesto und Salaten würzig-salziges Aroma. Original Parmigiano Reggiano trägt ein eingebranntes Gütesiegel am Rindenrand. Streng kontrolliert wird auch der etwas