

Dank der Blitz-Rezepte unserer Autorin bekommt Fastfood ein ganz neues Gesicht! Alles steht in 15 Minuten auf dem Tisch und benötigt nur wenige Zutaten, von denen etliche im Vorrat sind.

Sind Singlegerichte langweilig?

Nein, ganz sicher nicht! Für eine Person lässt sich sehr kreativ und abwechslungsreich kochen. Wenige Zutaten geschickt kombinieren – das ist schon das Geheimnis. Dabei werden Produkte aus dem Vorrat ergänzt durch Frisches wie Tomaten, Salat oder Fleisch. Der Griff zu Fertigprodukten ist überflüssig und wird künftig sicherlich nur noch die

Ausnahme sein.

Was ist das A und O?

Eine durchdachte und Ihren Vorlieben angepasste Vorratshaltung, denn Sie wollen ja nicht täglich einkaufen. Etliche Lebensmittel warten monatelang im Vorratsschrank auf ihren Einsatz. Und auch im Kühlschrank kann Vieles fürs spontane Kochen bereit liegen. Dank der Frischezonen in modernen Geräten sind selbst Obst und Gemüse länger haltbar. Und glücklicherweise hat sich der Handel längst auf die steigende Zahl von Singlehaushalten eingestellt und bietet inzwischen immer mehr kleine

Portions-Packungen an.

Warum Singlegerichte im Familienhaushalt?

Kochen für eine Person – die Aufgabe stellt sich auch im Familienhaushalt immer wieder. Beruf und Studium verhindern im Alltag oft, dass alle gemeinsam am Tisch sitzen. Dennoch soll natürlich jede und jeder etwas »Vernünftiges« zu essen haben. Da kommt es schon mal vor, dass für die Tochter ein Lunch »to go« vorbereitet wird oder der Sohn abends noch schnell ein Schnitzel brät. Und für mich allein kombiniere ich mittags oft Frisches aus dem Kühlschrank mit Zutaten

aus dem Vorrat zu einem leckeren
Blitz-Essen.

SCHNELL & WÜRZIG: SÜSSKARTOFFEL-CURRY



1. 1 große Süßkartoffel (ca. 350 g) schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden
2. 1 große Zwiebel schälen und grob würfeln.