

nur fünf Zutaten besorgen. Ein kreativer Kick für mich als Rezeptentwicklerin, eine Erleichterung für alle, die in der Küche stehen. Salz und Pfeffer zählen wir nicht mit – die hat meist ohnehin jeder im Vorrat.

Vegetarisch mit fünf Zutaten – geht das?

Natürlich! Auch ohne Fisch und Fleisch kann man mit nur einer Handvoll Lebensmitteln und wenig Aufwand ein leckeres Essen zubereiten. Optimal, wenn es mal wieder schnell gehen muss. Sei es gegen Hunger am Feierabend, für gestresste Eltern, aus Bequemlichkeit oder weil Sonntag ist und man daheim mit Vorräten zaubern muss. Kleinigkeiten wie

Salate und Suppen, sättigende Mahlzeiten aus Topf, Pfanne oder Ofen, Süßes – alles ist möglich und auch für Ungeübte gut zu händeln. Schluss mit langen Zutatenlisten und Großeinkauf! Es kann gleich losgehen.

Wie kommt man mit wenig aus?

Ganz einfach: Ein paar Grundzutaten wie Öl, Essig, Brühe sowie einige Gewürze, z. B. Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Currypulver, gehören am besten in jeden Basis-Vorrat. Auch Nudeln, Reis, Milch und Butter findet man garantiert in jeder Küche. In Kombination mit frischem Gemüse, Käse und praktischen Helfern aus Tiefkühltruhe, Dosen und Gläsern sowie Frischteigen aus dem Kühlregal des Supermarkts lassen sich abwechslungsreiche Gerichte auftischen.

5-Zutaten-Küche mit einem guten Gewissen?

Aber ja! Frisches Obst und Gemüse stehen bei den Rezepten im Mittelpunkt – neben ganzjährigen Möhren, Brokkoli oder Paprika kommen auch saisonale Sorten wie Spargel, Steckrüben und Zwetschgen auf den Teller. Außerdem Gemüse, deren frische Blätter gleich mitverwendet werden: Kohlrabi, Fenchel, Radieschen. Sie pimpen ein Gemüsegericht zu einem vitalstoffreichen Veggie-Traum.

BLITZREZEPT: ONE-POT-ASIA-PASTA



- 1.** 1 Bund Frühlingszwiebeln und 2 große rote Paprika waschen, putzen und in 4–5 cm lange, feine Streifen schneiden
- 2.** 400 g Tofu natur in 2 cm große Würfel schneiden

3. 400 g schmale Bandnudeln (z. B. Tagliatelle)

4. 2 EL rote Thai-Currypaste
Salz und Pfeffer

Die Hälfte der Zwiebeln, Paprikastreifen und Tofu mit Nudeln, Currypaste und 1,2 l Wasser in einem großen Topf mischen, salzen und pfeffern. Zugedeckt aufkochen und unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. offen köcheln lassen, bis die Nudeln bissfest sind, dabei immer wieder umrühren. Mit restlichen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.