

„Küchentipps für Eilige“ (s. [≥](#)) vollständig zu lesen. In diesem ersten Kapitel erläutere ich die 3-Zutaten-Strategie, gehe auf die Zutaten ein, die sowieso stets im Haus sein sollten, sowie auf das Küchenzubehör, das unbedingt vorhanden sein sollte, und gebe außerdem Tipps, mit denen die Zubereitung der Rezepte ganz einfach gelingt. Damit steht Ihrer vergnüglichen und erfolgreichen Reise in die Welt des Kochens mit drei Zutaten nichts mehr im Weg.

VORTEILE DES KOCHENS MIT 3 ZUTATEN

Wahrscheinlich fragen Sie sich: „Kann ich wirklich mit nur drei Zutaten etwas echt Leckereres zubereiten?“ Das klingt zu schön, um wahr zu sein! Ich gestehe, dass auch ich etwas skeptisch war, bevor ich mich daranmachte, die Rezepte für dieses Buch

zu entwickeln. Als ich dann die ersten konkreten Ergebnisse kostete, konnte ich gar nicht glauben, wie gut alles schmeckte. Das fand nicht nur ich, sondern die 3-Zutaten-Rezepte, angefangen von neuen Favoriten bis zu vereinfachten Klassikern, kamen auch bei meinen kritischsten Testern ausnahmslos gut an, nämlich bei meinen Kindern. Ein ums andere Mal baten sie mich, diese einfachen Zubereitungen nochmals auf den Tisch zu bringen. Ich bin begeistert, zumal, wenn ich mich beim Kochen auf drei Zutaten beschränke, bestimmt meine Ausgaben sinken werden! Eigentlich handelt es sich bei vielen der hier vorgestellten Zubereitungen schlichtweg um vereinfachte Interpretationen von Rezepten, die gewöhnlich die doppelte oder dreifache Zahl an Zutaten erfordern. Mit ein paar Tricks konnte ich sie auf nur drei Hauptzutaten „verschlanken“. Dazu kommen

(in einer Rubrik mit dem Titel „Aus dem Vorrat“) gegebenenfalls noch einige wenige Standardzutaten, und das Endergebnis steht den komplexeren Versionen in nichts nach.



7 PLUSPUNKTE DES KOCHENS MIT NUR 3 ZUTATEN

- 1 **GELDERSPARNIS.** Einer der größten Vorteile bei der Verwendung von nur drei Zutaten besteht darin, weniger Geld für Lebensmittel auszugeben. Vor allem ist dies eine gute Nachricht für alle, die sparsam wirtschaften müssen. Doch generell würde sich wohl jeder über Einsparungen freuen.

- 2 **SCHNELLERE EINKÄUFE.** Rezepte mit sieben, zehn oder noch mehr Zutaten bedeuten zwangsläufig eine längere Einkaufsliste, und diese wiederum führt unvermeidlich zu größerem Zeitaufwand beim Besorgen all der Dinge. Ich bin echt überrascht, wie schnell der Einkauf für ein 3-Zutaten-Rezept oder vielleicht sogar gleich für mehrere erledigt ist. Mindestens eine Viertelstunde länger würde ich sonst für die üblichen zutatenintensiven Rezepte brauchen.
- 3 **EINFACHES ZUBEREITEN.** Meine Rezepte kommen Anfängern ebenso entgegen wie erfahrenen Familienköchinnen und -köchen, die sich freuen, Zeit und Geld zu sparen. Die Anleitungen lassen sich komplikationslos umsetzen – ein ganz wesentlicher Aspekt meiner

Kochphilosophie. Bevor Sie sich für ein Rezept entscheiden, lesen Sie es zunächst aufmerksam durch, sodass Sie jeden Schritt wirklich verstehen.

- 4 **SCHNELL AUF DEM TISCH.** Wenn man nur drei Zutaten verwendet, geht alles vom Abmessen bzw. Wiegen und Zerkleinern bis zum Mischen logischerweise schneller, und folglich ist man eher fertig. Für mich bedeuten jeder Trick oder jede Abkürzung, die mir auch nur 5 Minuten ersparen, einen Gewinn. Das gilt umso mehr an hektischen Wochentagen.

- 5 **WENIGER LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG.** In jedem Rezept finden Sie unter dem Stichwort „Tobys Tipp(s)“ ergänzende Ratschläge zu den Zutaten, für ihren Einkauf, zu geeigneten Küchenutensilien oder zu weiteren