

eine Frikadelle, kocht aber immer öfter vegetarisch. Einfach weil es gut schmeckt, gesund ist und mit diesen Rezepten so leicht fällt.

Was mögen Sie am One Pot Kochen?

Das Hantieren mit vielen Töpfen, Pfannen und Formen in der Küche hat endlich ein Ende! Die Zutaten kommen entweder in einen Topf, eine Pfanne, eine Auflaufform oder auf ein Backblech. Alle Gerichte funktionieren ganz unkompliziert. Die Vorbereitung ist äußerst übersichtlich, die Zubereitung meist schnell, und einen großen Abwasch gibt es nicht. Gleichzeitig sind die Rezepte unglaublich abwechslungsreich – hier zeigt sich, wie vielseitig und lecker Gemüse sein kann.

Haben Sie manchmal Fleisch vermisst?

Ganz ehrlich, mir hat da überhaupt nichts gefehlt. Die wunderbaren Aromen von knackigem Gemüse kommen hier super zur Geltung. Wichtig ist natürlich absolute Frische. Am besten Saisonware einkaufen, damit liegen Sie immer richtig! Kombiniert mit Getreide, Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Hülsenfrüchten kommt raffinierte Abwechslung auf den Tisch. Die Geheimzutat für einen runden Geschmack ist eine reichhaltige Gemüsebrühe, am besten selbst gekocht (Rezept hinten im Buch). Zusätzlich können ein paar frische Kräuter wahre kulinarische Wunder bewirken, meist reichen schon ein paar Blättchen. Und der Heißhunger auf etwas Deftiges lässt sich gut mit Rauchmandeln oder Räuchertofu stillen.

Gab es einen Aha-Moment ?

Ich war total überrascht, als ich die fertige Pfannenpizza auf meinem Teller liegen hatte und sie endlich probieren konnte. Niemals hätte ich gedacht, dass sie so unglaublich knusprig gelingt. Das liegt wahrscheinlich am Teig selbst und daran, dass er von beiden Seiten in der Pfanne gebraten wird. Außerdem ist alles an Belag darauf, was eine gute Pizza für mich braucht: Oregano, Tomaten, Mozzarella und Basilikum. Einfach, aber unwiderstehlich.

BLITZREZEPT: HIRSOTTO MIT 5 ZUTATEN



- 1.** 600 ml Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
- 2.** 1 Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

3. 150 g Hirse in einem Sieb gründlich mit heißem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen.

4. 25 g italienischen Hartkäse (mit mikrobiellem Lab, z. B. Montello) fein reiben. 20 g Butter in einem Topf (ca. 20 cm Ø) erhitzen.

Schalotte in den Topf geben und ca. 2 Min. andünsten. Hirse hinzufügen und ca. 300 ml Gemüsebrühe einrühren. Alles offen bei kleiner Hitze köcheln, bis die Brühe fast vollständig von der Hirse aufgesogen ist. Dann die restliche Brühe (ca. 300 ml) unterrühren und den Hirsotto in 10–14 Min. fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den geriebenen Käse unterrühren.