

einzuschließen. Inzwischen gibt es auch ungebleichtes, kompostierbares braunes Backpapier.

MIT DER SCHERE

Wenn das Kleinhacken mit dem Messer nicht Ihr Ding ist, dann nehmen Sie eine Küchenschere. Mit ihr können Sie ganz schnell frische Kräuter, Chili und Frühlingszwiebeln klein schneiden.

OHNE UMWEGE ZUM GESCHMACK

Wenn Sie einige Lieblingswürzen und -pasten im Vorrat haben, dann sind Sie in Sachen Aroma ganz klar im Vorteil. Etwas Senf in ein Dressing gerührt oder Miso unter eine Mayonnaise – das sind Geschmacksbomben für fertig zubereitete Gerichte. Scheuen Sie sich nicht, zu experimentieren und Gewürzmittel zu kombinieren.

GESCHMACKSGRUNDLAGEN

Wenn Sie tolle Geschmacksgeber für den Vorrat suchen, dann blättern Sie weiter zu Kapitel 5. Dort entdecken Sie eine pikante *Rote Chili-Kokos-Paste*, ein intensives, seidiges *Knoblauch-Confit* und vieles mehr. Genau diese Dinge sollten im Kühlschrank stehen, um der nächsten Mahlzeit einen echten Knallereffekt zu geben – meine superköstlichen „Frischezugaben“.



Saisonal kochen und Grundvorräte

FrISChe Qualitätsprodukte sind die Basis, die mit einfachen Zutaten ergänzt und dann easy zubereitet werden - das war und ist meine Devise.

AUF SAISONALES SETZEN

Wenn Obst und Gemüse Saison haben, sind Konsistenz und Geschmack am besten. Sie sind zudem günstiger, da das Angebot groß ist. Wenn Sie Rezepte mit saisonalen Zutaten wählen, dann machen Sie in Sachen Geschmack alles richtig. Kaufen Sie beim Hofladen in der Nähe und vermeiden Sie auf diese Weise lange Transportwege. Das kommt nicht nur den regionalen Bauern zugute, sondern auch Ihnen (mehr Frisch geht nicht) und der Umwelt. Meine Rezepte für die *Fruchttarte der Saison* auf [>](#) und den *Kokos-Crumble mit x-beliebigen Früchten* auf [>](#) machen das Beste aus jeder Saison. Zu jedem Rezept gibt es einige köstliche Geschmackskombinationen, aber versuchen Sie sich auch an eigenen Kreationen. Die Möglichkeiten sind schier unbegrenzt! Die Jahreszeiten bieten dabei jede Menge Inspiration.

WOHLFÜHL-GRUNDNAHRUNGSMITTEL

MEHL – Zutaten, die den Nährwert von Backwaren erhöhen, sind inzwischen auch im Supermarkt zu kaufen. Mehle wie Vollkorn-Dinkelmehl, Buchweizen- und Kokosmehl können in unterschiedlichen Mengen verwendet werden, je nach ihrer Dichte. Es ist allerdings knifflig, sie anstelle von normalem Weizenmehl einzusetzen. Fangen Sie mit halben Mengen an und sehen Sie dann weiter.

ZUCKER – Ersetzen Sie normalen weißen Zucker durch natürlicher verarbeiteten Zucker wie Kokoszucker, Vollrohrzucker, Rohrohrzucker, Ahornsirup oder

Agavendicksaft, denn sie enthalten mehr Spurenelemente. Man kann sie nicht immer eins zu eins austauschen, aber Sie können mit einer kleinen Menge aus dem Rezept anfangen und dann weiterexperimentieren.

SAMEN, KERNE UND NÜSSE – Das sind echte Kraftpakete für Backwaren, Nudelgerichte und Salate. Sie sorgen nicht nur für den nötigen Crunch, sondern geben Ihren Gerichten mühelos ganz viele Nährstoffe. Einige meiner Favoriten, denen Sie in diesem Buch begegnen, sind Chiasamen mit Omega-3-Fettsäuren, Hanf mit Proteinen und Vitaminen, außerdem Cashew- und Mandelkerne (entweder als ganze Nuss oder als Mus). Bei den Samen und Kernen verwende ich darüber hinaus Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Sesamsamen (in Pastenform als Tahin) als großartige Vitamin- und Antioxidantien-Quellen. Es ist so einfach, Chiasamen als Topping über einen Crumble zu streuen oder auch Gebäckböden und köstliche Torten-Frosting mit einem Nussmus zusammenzufügen.

HÜLSENFRÜCHTE – Der Vorratsschrank wäre nicht komplett ohne ein oder zwei Dosen weißer Bohnen, Kichererbsen oder Linsen. Sie stecken voller lebenswichtiger Vitamine, Mineralstoffe und Proteine und brauchen in diesem Fall auch nicht eingeweicht oder gegart zu werden. Sie sind nicht nur die Helden des Vorrats, sondern auch die Helden vieler Gerichte.

REIS – Ersetzen Sie normalen weißen Reis durch Naturreis oder schwarzen Reis. Diese einfachen und nährstoffreichen Alternativen sorgen für zusätzliche Proteine und Antioxidantien in Ihren Mahlzeiten, einmal abgesehen vom schönen Farbenspiel in Ihrer Reis-Bowl.

Tofu – Diese oftmals unterschätzte Zutat ist ein toller proteinreicher vegetarischer Fleischersatz. Sowohl Seidentofu als auch fester Tofu können in herzhaften Gerichte wie Pfannengerührtes, Suppen oder meinen superleckeren *Kürbis-Tofu-Burger* (>) verarbeitet werden. Mit Tofu lassen sich cremige Mayonnaisen oder süße Mousse-Desserts zubereiten.

ÖLE – Es gibt immer wieder Diskussionen über das richtige Öl. Ich halte es folgendermaßen: Aus gesundheitlichen Gründen bevorzuge ich ein frisches Olivenöl extra vergine. Wenn ich zum Backen ein neutrales Öl brauche oder wenn ich asiatische Gerichte koche, dann nehme ich ein mildes Olivenöl extra vergine. Ich wechsele zwischen kräftigen und intensiven Olivenölen extra vergine, abhängig davon, was ich gerade koche. Als sehr neutrales Öl nehme ich kaltgepresste Speiseöle.

Tasse	Metrisch	Imperial
1/8 Tasse	30 ml	1 fl oz
1/4 Tasse	60 ml	2 fl oz
1/3 Tasse	80 ml	2 3/4 fl oz
1/2 Tasse	125 ml	4 1/4 fl oz
2/3 Tasse	160 ml	5 1/2 fl oz
3/4 Tasse	180 ml	6 fl oz
1 Tasse	250 ml	8 1/2 fl oz
2 Tassen	500 ml	17 fl oz
3 Tassen	750 ml	25 fl oz
4 Tassen	1 l	34 fl oz

Feste Zutaten

Metrisch	Imperial
20 g	3/4 oz (Unze)
60 g	2 oz
125 g	4 1/2 oz
180 g	6 1/4 oz
250 g	8 3/4 oz
450 g	1 lb (Pfund)
750 g	1 lb 10 oz
1 kg	2 lb 3 oz

Weitere Umrechnungen

Hier noch weitere vereinfachte Umrechnungen für metrische und imperiale Maßeinheiten.

Millimeter – Inch (Zoll)

Metrisch	Imperial
3 mm	1/8 Inch
6 mm	1/4 Inch
1 cm	1/2 Inch
2,5 cm	1 Inch
5 mm	2 Inches
18 cm	7 Inches
20 cm	8 Inches
23 cm	9 Inches
25 cm	10 Inches
30 cm	12 Inches

Ofentemperaturen