

Frage lautet: Ja, das kann es! Die Nudeln garen nämlich in einer herrlich duftenden Brühe und nehmen dadurch ein wunderbares Aroma an, das allein durch die Hinzugabe der Soße so nie erreicht worden wäre.

Schnelle Küche für clevere Genießer

Eine zentrale Rolle spielen beim One Pot Kochprinzip die richtigen Mengenverhältnisse, damit eben beispielsweise Nudeln und Soße perfekt miteinander harmonieren, der Reis wunderbar zart, das Getreide angenehm körnig oder die Suppe schön sämig werden. Auch beim Hinzugeben von Flüssigkeit braucht es etwas Fingerspitzengefühl. Die goldene Regel lautet hier: „Nicht ertränken, sondern lieber löffelweise nachgießen!“ Auch stetiges Umrühren ist beim One-Pot-Prinzip Pflicht, denn nur so können alle Zutaten gleichmäßig gar werden und das unverwechselbare Aroma kann sich optimal entfalten.

Setzen Sie auf die richtigen Küchenhelfer!

Setzen Sie auf funktionstüchtige Küchenutensilien, mit denen Sie Früchte und Gemüse schnell und unkompliziert zerkleinern können. Ein Gemüseschneider ist beispielsweise eine sehr clevere Anschaffung: Mit einem solchen können Sie Gemüse im Handumdrehen vierteln, würfeln, stifteln, achteln oder in Scheiben schneiden. Mit einem herkömmlichen Messer kann das oft wesentlich länger dauern.

Übrigens: Je kleiner Sie die Zutaten schneiden, desto schneller werden diese in Topf, Backofen oder Pfanne gar.

Ebenso sollten Sie unbedingt eine gute Raspel sowie ein Hobel vorrätig haben. So verbringen Sie garantiert keine Ewigkeiten mehr mit dem lästigen Schnippeln.

Auch elektrische Helfer wie ein Multi-Zerkleinerer, ein Mixer, ein Pürierstab oder eine Küchenmaschine können Sie bei der schnellen Zubereitung unterstützen. Diese Küchengeräte hacken, pürieren oder mixen die Zutaten in Sekundenschnelle und das verkürzt Ihre Koch- und Arbeitszeit enorm!

Morgenmensch oder doch Morgenmuffel?

Nicht für jedermann ist es das Richtige, früher aufzustehen und das Frühstück zuzubereiten. Dennoch müssen Sie nicht auf einen gesunden Start in den Tag verzichten! Die Lösung lautet: Overnight Oats. Diese können Sie bereits am Vorabend anrühren, in ein Schraubglas füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag geben Sie einfach das Topping oben auf und fertig ist Ihr gesundes Genießer-Frühstück!

Flotte Küche – Ratz-Fatz!

Nicht nur TK-Gemüse und TK-Obst, sondern auch frische TK-Kräuter sparen eine Menge Zeit, wenn es schnell gehen soll. Alles ist bereits geputzt, gewaschen und kleingeschnitten.

Tipp:

Die Toppings können Sie ganz nach Ihrem Geschmack sowie der Saison variieren: Greifen Sie zu saisonalem Obst, zu Nüssen, Mandeln, Kakao-Nibs oder sonstigen Zutaten. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

4 top Hacks für die schnelle Küche

1. Heizen Sie vor dem Kochen so richtig ein! Bei Ofengerichten sollten Sie den Backofen zum Beispiel schon dann einschalten, wenn Sie mit den Vorbereitungen für das Kochen beginnen.

Wenn Sie in richtig kurzer Zeit kochendes Wasser benötigen, können Sie sich einen Wasserkocher zu Hilfe nehmen: Dieser kann wahre Wunder wirken! Noch ein Tipp an dieser Stelle: Heizen Sie auch noch die Herdplatte und den Topf vor. Dann geht es sogar noch schneller mit dem Kochwasser.

Verwenden Sie beim Kochen wenn möglich auch immer einen Deckel: Das spart Ihnen nicht nur wertvolle Kochzeit, sondern auch Energie!

2. Geben Sie Salz erst ins Wasser, wenn es bereits kocht. Salzwasser braucht länger, bis es den Siedepunkt erreicht.
3. Schneiden Sie Gemüsesorten wie Karotten, Kohlrabi, Kartoffeln oder Rote Beete in dünne Scheiben oder kleine Würfel. Auch das verkürzt die Kochzeit erheblich.
4. Es braucht ein wenig Übung und Kocherfahrung, doch Sie können viel Zeit einsparen, wenn Sie einige Dinge parallel erledigen.

Während also Nudeln, Kartoffeln oder Reis kochen, können Sie Gemüse kleinschneiden, Fleisch anbraten oder die Soße für Ihr Gericht zubereiten.

Tipp:

Lesen Sie sich das Rezept von Anfang bis Ende aufmerksam durch, bevor Sie mit dem Kochen loslegen. So wissen Sie genau, was als nächsten Schritt nun zu tun ist.

Transportbehälter

Die schnelle Küche ist auch perfekt dafür geeignet, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten, die Sie unkompliziert mitnehmen können. Ganz egal ob auf Reisen oder ins Büro: Meal Prep ist hier das Stichwort!

Hier kommt es vor allem auf die richtige „Verpackung“ an. In To-go-Behern, Lunch-Boxen und Co. können Sie vorgekochte Gerichte ganz einfach mitnehmen. Wichtig ist, dass die Behälter luftdicht verschlossen werden können und zudem auch auslaufsicher sind. Wenn Sie spülmaschinengeeignete Behälter verwenden, sparen Sie sich eine Menge Zeit beim Abwasch.

Die To-go-Behälter sehen optisch oftmals richtig chic aus, sodass die gesunde Ernährung unterwegs noch mehr Freude macht.

Einmachgläser mit Schraubverschluss oder auch Drahtbügelgläser sind im Allgemeinen sehr auslaufsicher und zudem umweltfreundlich. Sie können diese nach dem Gebrauch perfekt in der Spülmaschine reinigen und immer wiederverwenden. Diese Gläser sind besonders gut für Hauptgerichte geeignet wie zum Beispiel Suppen oder Salate.

Doch auch schnelle Frühstücksideen wie etwa Overnight-Oats, Porridge, Müsli und Joghurt können wunderbar darin transportiert werden.

Ein gesundes Highlight aus der schnellen Küche – Salat im Glas

Salate liegen voll im Trend! Sie sind im Handumdrehen zubereitet, schmecken herrlich frisch, sind gesund und können im Glas sogar prima mitgenommen werden.

Damit es aber auch unterwegs noch richtig gut schmeckt, müssen die Zutaten in der richtigen Reihenfolge ins Glas geschichtet werden. So bleibt der Salat knackig und lecker frisch.

Gehen Sie dabei wie folgt vor:

1. Geben Sie zuerst das Dressing ins Glas – und zwar so, dass es den Boden komplett bedeckt. Alternativ können Sie das Dressing abgefüllt in einem extra Behälter transportieren und kurz vor dem Essen über den Salat geben.
2. Nach dem Dressing folgt nun die zweite Schicht: Knackiges, hartes Gemüse wie zum Beispiel Rote Bete, Möhren, Salatgurke, Fenchel, Tomaten oder Paprika. Geben Sie also mit dieser Schicht alles ins Glas, was im Salatdressing „marinieren“ darf.
3. Nun folgen als dritte Schicht im Glas die eher schweren Zutaten, die stabil sind und nicht leicht zerdrückt werden können. Hierzu gehören zum Beispiel Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen.

4. Nun kommen die weichen und eher druckempfindlichen Zutaten ins Glas: Das sind zum Beispiel Obstsorten wie Bananen, Beeren oder Mango. Doch auch Käse wie zum Beispiel Feta oder gebratene Hähnchen-Filetstreifen dürfen nun ins Glas.
5. Die oberste Schicht bildet alles, was leicht und luftig ist, wie zum Beispiel Blattsalat, Sprossen, Kresse oder zarter Blattspinat. Auch gehobelte Parmesanspäne gehören zur letzten Schicht.
6. Bevor Sie den Salat essen, schütteln Sie bitte das verschlossene Glas kräftig durch. Wenn Sie das Dressing gesondert von den restlichen Zutaten transportiert haben, dann geben Sie dieses vorher ins Glas. Deckel wieder oben aufschrauben und kräftig schütteln, damit sich alle Zutaten ordentlich miteinander vermischen. Nun können Sie es sich richtig gut schmecken lassen: Sie können den Salat direkt aus dem Glas essen oder auf einen Teller geben.

Tipp:

Werfen Sie Gläser von Kichererbsen, Marmeladen & Co. nicht weg, sondern säubern Sie diese gründlich. Sie können sie anschließend zum Organisieren Ihrer Vorratskammer verwendet, so zum Beispiel für Nüsse, Quinoa- oder Hirseflocken, Chiasamen, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Leinsamen oder vielem mehr. Füllen Sie die Lebensmittel nach dem Einkauf einfach in die Gläser um, beschriften Sie diese – auch mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum – und schon haben Sie einen schnellen und sauberen Überblick über Ihre Vorräte!

In hitzebeständigen Transportbehältern können Sie Aufläufe wie Gemüsegratins oder eine selbstgemachte Lasagne mitnehmen. Nach dem Zubereitungsvorgang essen Sie einfach vom frischen Gericht und lassen den Rest auskühlen. Dann mit dem passenden Deckel verschließen und über Nacht kühl stellen. Am nächsten Morgen können Sie das Essen dann ohne Umfüllen mitnehmen. Ofenfeste Behälter sind in unterschiedlichen Größen erhältlich und sehr praktisch: Übrigbleibende Reste können Sie sowohl im Backofen wie auch in der Mikrowelle wiederaufwärmen.

Eine gute Lunch-Box sollte im Idealfall aus Edelstahl sein und gut stapelbar. Auch sie muss luftdicht verschlossen werden können und auslaufsicher sein. Ein solcher Behälter hat in der Regel mehrere Fächer: Das ist besonders praktisch, wenn Sie neben einer Hauptmahlzeit zum Beispiel noch einen Snack mitnehmen möchten wie zum Beispiel Nüsse, Mandeln oder kleingeschnittenes Obst.

Mit einem Isolierbehälter können Sie Suppen, Porridge oder andere Hauptgerichte warmhalten. Doch auch für kalten Joghurt, Salate oder Smoothies sind diese Behälter ausgezeichnet. Wenn Sie morgens ein wenig Zeit übrighaben, können Sie ein Porridge frisch zubereiten und gleich in den Behälter füllen. Ihr Frühstück bleibt schön warm, bis

Sie es im Büro dann essen. Doch aufgepasst: Isolierbehälter sind im Allgemeinen nicht für die Tiefkühltruhe, die Mikrowelle oder den Ofen geeignet.

Tipp:

Lassen Sie frisch gekochte Gerichte nicht im Topf, sondern direkt in der offenen Transport- oder Lunch-Box auskühlen. Sie werden sehen, dass das viel schneller geht. Anschließend können Sie die Box ganz unkompliziert im Kühlschrank verstauen.

Die meisten Gerichte können Sie auf Vorrat kochen: Sie halten sich gekühlt rund drei bis vier Tage. Bei Spinat, frischen Pilzen und Fisch sollten Sie hingegen aufpassen: Pilzgerichte sollten Sie – wenn möglich – nicht nochmals aufwärmen beziehungsweise sehr gut durcherhitzen. Spinat und Fisch können Sie einen bis maximal zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Pasta, Naturreis, Quinoa, Bulgur oder Hirse können Sie in größeren Mengen vorkochen und im Kühlschrank drei bis vier Tage lagern. Sie müssen die Lebensmittel nur noch aufwärmen und schon können Sie diese „Basics“ zu einer Gemüsemischung oder einem Salat geben.

Schnell, gesund & richtig lecker!

Auch wenn es schnell gehen muss, es sollte auch gesund sein! Um dieses Ziel zu erreichen, sollten die Mahlzeiten aus drei Komponenten bestehen:

1. Proteine aus beispielsweise Fleisch, Hirse, Fisch, Hülsenfrüchte oder Quinoa
2. Hochwertige Fettsäuren, beispielsweise aus Nüssen, Avocados, Lein- oder Olivenöl
3. Komplexe Kohlenhydrate wie etwa Gemüse, Vollkornprodukte und Früchte.

Kochspaß mit der schnellen Küche – Step by Step

Wenn Sie ein Kocheinsteiger sind, ist die schnelle Küche perfekt für Sie geeignet. Die Gerichte haben keine langen Zutatenlisten, sind nicht kompliziert und im Handumdrehen fertig.

Eine sehr große Erleichterung beim Kochen ist die **Vorbereitung** der benötigten Zutaten. Lesen Sie sich im Vorfeld genau durch, was Sie für die Zubereitung benötigen. So können Sie die Zutaten – falls nötig – schon mal zerkleinern und auch **alle wichtigen Utensilien und Gewürze** bereitstellen.

Das ist vor allem dann sehr sinnvoll, wenn die Zutaten bereits im Topf kochen oder in der Pfanne brutzeln und Sie schnell würzen müssen. Dann erst in den Schränken und Schubladen suchen zu müssen, ist nur ein zusätzlicher unnötiger Stressfaktor.