

Inhalt

Vorwort

- 08 Tipps für die Vorbereitung, den Transport,
die Lagerung sowie das Anrichten der Speisen
- 09 Basiszutaten für Kühlschrank und Gefrierfach
- 09 Für den Brotkasten, Vorratsschrank
oder Gefrierfach
- 10 Für den Vorratsschrank
- 13 Zum Selbermachen: Suppenbasis und Sodabrot

Die Rezepte

- 18 Frühling
- 40 Sommer
- 62 Herbst
- 86 Winter
- 104 Register

»If you like good food, cook it yourself.«

LI LIWENG

Vorwort

Wenn eines fantasie- sowie trostlos ist, dann jenes Essen, das der arbeitenden Bevölkerung heutzutage angeboten wird. Meist hat man nur die Wahl zwischen Fast Food, Kantinenessen, das manchmal ganz in Ordnung, oft aber ungenießbar ist, drögen Brötchen vom Bäcker oder dem Tagesgericht vom Metzger nebenan für 4,50 Euro. Unter den Top Five der meistkonsumierten Mittagessen liegen (laut Kantinenmarktführer Apetito) auf Platz eins Currywurst & Pommes, dicht gefolgt von Spaghetti Bolognese auf Platz zwei und Pizza auf dem dritten Platz. Kohlenhydrate? Ja. Fleisch? Ja. Gemüse? Vielleicht. Gesund? Nun ja. Mindestens fünf Mahlzeiten pro Woche nehmen wir am Arbeitsplatz ein. Die Gestaltung dieser Mahlzeiten sollte uns eigentlich genauso am Herzen liegen wie das selbstgekochte Menü, mit dem wir am Wochenende Freunde und Familie beeindruckend wollen. Dennoch tigern jeden Mittag Horden von arbeitenden Menschen auf der Suche nach Nahrung zur nächstgelegenen Imbissbude oder zum örtlichen Supermarkt und greifen voller Heißhunger meistens zum ungesunden, fetten, billigen Essen. Aber: Zu schweres Essen führt am frühen Nachmittag zu einem ernsthaften Leistungstief. Man ist müde, schlapp, unkonzentriert und schafft es erst mithilfe vieler Tassen Kaffee und mehreren Schokoriegeln wieder halbwegs fit zu werden. Insgesamt kein besonders überzeugendes Ernährungskonzept, oder? Frisch gekocht! Saisonale Zutaten! Kein Einheitsbrei, sondern individueller Genuss! Diesen Trend haben, zu mindest in den Großstädten, innovative Imbissköche erkannt. Dort buhlen Bistros und Suppenläden mit gesunder, frischer Biokost um die Gunst der Mittagesser. Leider sind diese Läden relativ teuer. Und ein Großteil der Berufstätigen arbeitet nun mal nicht in einem hippen In-Viertel einer Großstadt, sondern in Industriegebieten mittlerer Kleinstädte. Und dort ist ein Chinaimbiss dann oft der kulinarische Höhepunkt. Was aber kann man tun, wenn man in der kulinarischen Einöde arbeitet? Einfach das Essen mal wieder Selbst zubereiten! Wer dies tut, hat die Qualität des Gerichts in der Hand, kann je nach Lust und Laune Bioprodukte verkochen, weiß genau, was drin ist, und wird bald merken: Selbst gemacht schmeckt einfach besser. Mit geringem Mehraufwand kann man sich so gesünder ernähren und tut auch gleich etwas für die schlanke Linie. Eigentlich ganz einfach!



Suppe von Radieschengrün

ZUTATEN FÜR 1 PORTION, ZUM VORBEREITEN

1–2 Bund Radieschengrün, frisch
1 Schalotte
1 EL Butter
150 ml Hühnerbrühe
2 EL Frischkäse
100 g Crème fraîche
Salz
Pfeffer

Nicht nur Radieschen selber sind wunderbar, auch das Grün kann – wenn es noch frisch und knackig ist – als Basis für eine säuerlich-erfrischende Suppe herhalten. Die Suppe kann gut am Vorabend vorbereitet werden. Dazu das Radieschengrün gründlich waschen, eventuell trockenschleudern und fein hacken.

Die Schalotte fein würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Schalotte darin glasig andünsten. Das Radieschengrün dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Dann mit der Brühe angießen und aufkochen lassen. Ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Vom Herd nehmen und, nachdem die Suppe etwas abgekühlt ist, im Mixer fein pürieren. Die pürierte Suppe wieder auf die noch warme Herdplatte stellen und den Frischkäse sowie die Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einen vorbereiteten Behälter geben und sofort in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen erwärmen und in die Suppenthermos geben oder gekühlt mitnehmen und im Büro erwärmen. Dazu schmeckt ein frisches Baguette, das man auf dem Weg zur Arbeit bei Bäcker holen kann. Oder ein paar Scheiben Bauernbrot.





Hummus-Sandwich mit Gurke und Sprossen

ZUTATEN FÜR 1 SANDWICH, VEGETARISCH, VEGAN

- 1 kleine Landgurke
- 1 Handvoll Radieschensprossen
- 3 EL Hummus
- 2 große Scheiben Bauernbrot
- 1 Spritzer Zitronensaft
- frisch gemahlener Pfeffer

Hummus ist ein vegetarischer Brotaufstrich aus Kichererbsen, den es in türkischen, griechischen oder auch israelischen Geschäften sowie im Kühlregal gut sortierter Supermärkte gibt. Dieses Sandwich sollte morgens zubereitet werden, damit es wirklich knackig bleibt.

Dazu die Landgurke waschen, schälen, entkernen und raspeln. Die Radieschensprossen gründlich waschen und abtropfen lassen. Den Hummus großzügig auf eine Brotscheibe streichen und mit den Gurkenraspel belegen. Den Zitronensaft darüberträufeln und das Ganze mit den Radieschensprossen belegen.

Ganz zum Schluss noch etwas frisch gemahlener Pfeffer auf das Sandwich geben. Die andere Brotscheibe nur locker darauflegen und das Sandwich gut verpacken, am besten in einer Dose.

Tipp: Sprossen selber ziehen – Wer Super- oder Biomarkt-Sprossen aus Hygienegründen ablehnt, kann die gesunden Knusperkeime leicht selber ziehen. Dafür benötigt man nur ein Anzuchtglas (zum Beispiel von Alnatura) sowie die entsprechenden Samen. Wichtig auch hier: Immer wieder gründlich spülen, damit sich keine Keime bilden können.



Karotten-Ingwer-Suppe

FÜR 4 PORTIONEN, ZUM EINFRIEREN, VEGETARISCH

| | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| 1 kg Karotten | 750 ml Gemüsebrühe |
| 1 daumengroßes Stück Ingwer | Saft von ½–1 Orange |
| 1 Zwiebel | 2 Kartoffeln |
| 1 Knoblauchzehe | Salz |
| 1 EL Butter | Pfeffer |
| 1 Prise Zucker | etwas Muskatnuss |
| 1 TL Kreuzkümmel | 1 Handvoll zerstoßene Koriandersamen |

Diese Suppe bringt mit ihrer frischen Farbe und leichten Schärfe Pep in jeden grauen Herbsttag. Dazu die Karotten putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und raspeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein würfeln. Die Butter in einem großen Topf schmelzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin anschwitzen. Die Karotten und den Ingwer dazugeben und anbraten. Mit einer Prise Zucker kurz karamellisieren, den Kreuzkümmel dazugeben und dann mit der Brühe sowie dem Orangensaft ablöschen. Je nach Größe der Orange nimmt man den Saft einer halben bis einer Orange. Insgesamt sollte man so viel Flüssigkeit verwenden, dass das Gemüse knapp bedeckt ist.

Dann die Kartoffeln schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. Zur Suppe geben und diese auf mittlerer Flamme ca. 40 Minuten köcheln lassen. Wenn die Karotten sowie die Kartoffeln gar sind, die Suppe vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Dann im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer sowie einer Prise Muskatnuss abschmecken. 2–3 Portionen (je nach gewünschter Größe) in Gefrierbehälter einfüllen und einfrieren. Die übrige Portion im Kühlschrank für den nächsten Tag aufbewahren. Die Koriandersamen in einem kleinen Schraubglas mitnehmen und die Suppe nach dem Anrichten damit bestreuen. Dazu schmecken Vinschgerl.

Restetipp: Wer noch Reis vom Vortag übrig hat, nimmt diesen als Suppeneinlage und verzichtet auf das Brot.

Tipp: Ingwer kann gut eingefroren werden und noch gefroren zum Beispiel mit einer Käseibe in das Gericht gerieben werden. Ingwerpulver ist viel intensiver im Geschmack und sollte daher für diese Suppe nicht verwendet werden.



Veggie-Burger

ZUTATEN FÜR FÜNF BURGER-PATTIES, ZUM EINFRIEREN, VEGETARISCH

3–4 Handvoll rote Linsen
300 ml Gemüsebrühe
1 kleine Gemüsezwiebel
1 Karotte
5 Handvoll feine Haferflocken
1 großes Ei
Salz und Pfeffer
Öl und etwas Mehl

ZUTATEN FÜR EINEN BURGER

1 Brötchen
1 Salatblatt
1 kleine Frühlingszwiebel
1 Gewürzgurke
1 Cocktailtomate
etwas Mayonnaise
etwas Ketchup

Diese Burger-Variante ist fleischlos und fettarm und darum als Lunch wunderbar geeignet. Die Patties können gut vorgekocht werden. Dazu die Linsen in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten gar kochen und ausquellen lassen. Überschüssige Brühe abschütten, die Linsen abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Karotte putzen und raspeln. Die Linsen zusammen mit den Haferflocken, den Karottenraspel, dem Ei, der Zwiebel sowie etwas Salz und Pfeffer zu einer Masse vermengen. In einer Pfanne etwas Fett erhitzen, mit bemehlten Fingern aus der Linsenmasse Kugeln formen und vorsichtig in die Pfanne setzen. Auch wenn es erst etwas klebrig wirkt, Geduld haben. Sobald die Unterseite der Masse fest ist, können die Patties problemlos mit einem Pfannenwender gedreht werden. Etwas plattdrücken und von der anderen Seite ebenfalls goldbraun anbraten. Die fertigen Burgerpatties auf einem Stück Küchenkrepp abkühlen lassen. Ein Patty bis zum nächsten Tag im Kühlschrank lagern. Vier Patties abgekühlt einfrieren für späteren Gebrauch.

Für den Veggie-Burger das Brötchen aufschneiden. Das Salatblatt waschen und trocknen. Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Die Gewürzgurke sowie die Cocktailtomate in feine Scheiben schneiden. Zuerst auf die untere Brötchenhälfte Mayonnaise geben. Die andere Hälfte mit Ketchup bestreichen. Dann das Salatblatt auf die untere Brötchenhälfte geben. Es folgen das Burgerpatty, dann die Gurke sowie die Tomate und die Zwiebelringe. Zum Schluss die obere Hälfte auflegen. Der Burger muss am Morgen zubereitet werden.



