

Tipps

Ran an den Kochtopf



Foto: N. Rehrmann

Stephanie Fromme

Oft bleibt im Alltag wenig Zeit fürs Kochen. Doch Ravioli aus der Dose, Tütensuppen oder Tiefkühlpizza schmecken weder auf Dauer noch sind sie das, was man unter ausgezogener Ernährung versteht. Wer Einkauf und Küche etwas organisiert, kann sich im Handumdrehen etwas Leckeres und Gesundes frisch zubereiten.

Wenn Sie selbst kochen, sind Sie Ihr eigener Chef. Sie wissen, was Ihnen bekommt und was Sie auf keinen Fall im Essen haben wollen. Vom Wissen um die Zutaten profitieren besonders Menschen, die bestimmte Lebensmittel, Zutaten oder Zusatzstoffe nicht vertragen. Frische, gute Produkte brauchen keine Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel. Der fein abgestimmte Aromencocktail, den natürliche Lebensmittel bieten, ist für industrielle Nachahmer unerreichbar.

Schnell und einfach heißt die Devise

Wer Nudeln, Kartoffeln und Getreide wie Reis, Hirse oder Polenta zubereiten kann, hat schon die halbe Miete. Getreide in der richtigen Flüssigkeitsmenge zu garen, gelingt leicht mit dem Tassenmaß: Auf eine Tasse Vollkornreis kommen zwei Tassen Wasser oder Brühe, die die Körner während des Garens komplett aufnehmen. Das spart Zeit und Energie beim Erhitzen, bewahrt Nährstoffe und das Abgießen erübrigt sich. Noch schneller geht es mit Bulgur oder

Coucous, die nur wenige Minuten in Brühe gar ziehen müssen. Getreidesorten, die länger brauchen, können Sie schon am Vorabend einweichen. Eine Übersicht zu den Garzeiten erleichtert hier den Einstieg (siehe Tabelle). Nach dem gleichen Prinzip bleiben kurze Pastavarianten wie Schleifchen, Spirelli oder Hörnchen garantiert *al dente*. Geben Sie 500 Gramm Nudeln in ein Liter kochendes Wasser, Hitze runterschalten und köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Kartoffeln dämpfen Sie in der Schale schmackhaft, schonend und praktisch in einem Siebeinsatz, der auf einen Topf mit Wasser (2-3 cm hoch eingefüllt) gesetzt wird. Nichts verwässert, kocht über oder brennt an.

Diese einfachen Grundnahrungsmittel ergeben kombiniert mit frischem, klein geschnittenem Gemüse, in etwas Öl gedünstet und gewürzt, bereits eine komplette Mahlzeit. Fehlt noch ein Schuss Sahne, ein Spritzer Zitronensaft, Knoblauch oder Chili? Probieren Sie immer wieder und vertrauen Sie Ihrer Zunge. Mit der Zeit gewinnen Sie ein Gefühl dafür, welche Zutaten und Gewürze harmonieren oder das gewisse Etwas bringen.

Garzeiten für Getreide

Schnellgarer 5-10 Min.	Kurzgarer 5-15 Min.	Mittelgarer 25-40 Min.	Langgarer 60-80 Min.
Maisgrieß/ Polenta, Bulgur, Couscous	Amaranth, Hirse Buchweizen, Quinoa	Reis, Hafer, Grünkern	Wildreis, Dinkel, Gerste, Roggen, Weizen

Einweichen über Nacht kann die Garzeit der mittel- und langgarenden Getreidesorten halbieren.

Bunte Getreidepfanne

200 g Getreide, ganze Körner,
z. B. Weizen oder Hafer
½ Tl Salz oder Kräutersalz
600 g gemischtes Gemüse
Im Sommer: Tomaten,
Zucchini, Paprika
Im Winter: Möhren,
Sellerie, Lauch oder Pilze
2 El Öl, nativ
Gewürze, z. B. Muskat,
Curry, Sojasauce
frische gehackte Kräuter,
z. B. Petersilie, Dill,
Schnittlauch, Thymian

Getreidekörner in Wasser oder ungesalzener Gemüsebrühe garen. Gegen Ende der Garzeit Salz zufügen, Körner ausquellen lassen. Inzwischen das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. In Öl andünsten, evtl. wenig Wasser zufügen und fertig garen. Gegartes Gemüse mit Körnern mischen, Gewürze und Kräuter zugeben, abschmecken und servieren.



Reis (Getreide), Grieß, Mehl sowie Nüsse und zum Beispiel Sonnenblumenkerne. Tomatenmark, -püree oder -stückchen sind eine gute Ergänzung. Ein, zwei native Öle und ein aromatischer Essig sowie Ihre Lieblingskräuter und -gewürze sollten immer vorhanden sein. Mit der Experimentierfreudigkeit stellt sich quasi von selbst ein breiteres Sortiment ein.

Gemüse, Salat und Früchte kaufen Sie am besten ein- bis zweimal in der Woche frisch ein. Die immer wiederkehrende Frage „Was koche ich heute?“ entfällt, wenn Sie einen Wochenplan fürs Essen erstellen. Das nimmt Stress und vereinfacht die Einkäufe leicht verderblicher Lebensmittel. Nutzen Sie konkrete Rezepte zur Orientierung. Die neue *UGB-Küchenpraxis*, die ab Herbst als Spiralbuch im DIN-A4-Format erhältlich sein wird, macht es Ihnen leicht und zeigt, dass Kochen keine Hexerei ist und sogar Spaß macht. So werden Sie künftig mit Freude auf Ravioli und Tütensuppen verzichten können.

Anschrift der Verfasserin:
Dipl. oec. troph.
Stephanie Fromme
Jakobstraße 2, D-65343 Eltville

Alles aus einem Topf

Ganz oben auf der Hitliste der schnellen Gerichte stehen Suppen, Eintöpfe und Pfannengerichte. Wenig Kochgeschirr bedeutet schließlich auch wenig Abwasch und Aufräumen. Damit die verschiedenen Gemüse zur gleichen Zeit gar sind, schneiden Sie festere Sorten wie Möhren in kleinere Würfel oder dünne Scheiben. Zartes wie Brokkoli oder Lauch kommt in größeren Stücken dazu. Dann kann alles gleichzeitig in den Topf wandern. Oder Sie dünsten als erstes das an, was längere Zeit zum Garen benötigt, zum Beispiel Kartoffelstücke. In der Zwischenzeit schneiden Sie die weiteren Zutaten, die dann nach und nach entsprechend ihrer Garzeiten dazukommen – zuletzt Sorten wie Zucchini oder Tomaten, die nur noch kurz erhitzt werden müssen.

Die simpelste Art, eine Gemüsecremesuppe zuzubereiten ist folgende: Gemüse nach Belieben – etwas Zwiebel passt fast immer dazu – in Stücke schneiden, in einen Topf geben, mit Wasser oder Brühe aufgießen, bis das Gemüse gut bedeckt ist und zum Kochen bringen. Je nach Größe und Art das Gemüse in 5-15 Minuten gar kochen. Nun noch Gewürze und eventuell einen Löffel aromatisches Öl, Butter oder Sahne zuge-

ben und mit einem Pürrierstab oder in einem Mixer pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz gießen Sie noch etwas Gemüsebrühe oder Milch dazu. Noch einmal abschmecken, fertig! Nach Geschmack und Jahreszeit können Sie auch ein paar frische Kräuter oder selbstgezogene Keimlinge darüber streuen. Zusammen mit einer Scheibe Brot oder Baguette steht so rasch ein leichtes, sättigendes Essen bereit.

Mit Nudeln ist immer zu punkten

Pasta passt zu allem und schmeckt jedem. Während die Nudeln kochen, haben Sie ruck-zuck ein Kräuterpesto oder eine Tomatensoße zubereitet. Für die Soße dünsten Sie eine klein geschnittene Zwiebel oder Knoblauch in Olivenöl an. Tomatenmark, Tomatenpüree oder -stückchen dazu, mit Pfeffer, Salz, Oregano und etwas Honig abschmecken – fertig. Haben Sie ein bisschen mehr Zeit, ergänzen Sie die Zwiebel mit fein gewürfelten Möhren, Sellerie und Lauch oder Paprika, und schon hat sich die Tomatensoße in eine Gemüsebolognese verwandelt. Legen Sie sich einen kleinen Vorrat an Lebensmitteln an. Das erspart strapazierende Last-Minute-Einkäufe. Die Basis bilden Trockenprodukte wie Nudeln,

UGB-Küchenpraxis:

Alles, was man in der Küche wissen muss

Von Gerichten mit Gemüse, Getreide oder Hülsenfrüchten über Suppen, Salate und Desserts bis zu Kuchen und Gebäck liefert das praxisorientierte Spiralbuch alle Grundrezepte mit leicht verständlichen Anleitungen. Die komplett überarbeitete und aktualisierte UGB-Küchenpraxis erscheint voraussichtlich im Herbst. Mehr darüber erfahren Sie im nächsten Heft oder unter: www.ugb.de/kuechenpraxis