



Schnell, schnell – wie man frisch kocht und doch nur 20 Minuten Zeit braucht

Ich bin ja der große Verfechter des Do-it-yourself. Von Ketchup über Pesto bis Balsamico Reduktion – alles ist besser selbst gemacht. Ganz zu schweigen von frisch gekochten Mahlzeiten. Bei uns zu Hause wird jeden Tag gekocht. Ich bin so aufgewachsen. Und auch als ich ausgezogen bin habe ich das fortgeführt. Von lustigen Tischrunden in der Studenten WG bis hin zu kochen für mich ganz alleine in meinem Single Zeiten. Natürlich gehen wir ab und an mal essen. Oder holen mal eine Pizza – aber die Mehrheit unserer Mahlzeiten kommt aus den eigenen Töpfen.

Ich bin aber auch Realist. Und arbeite Vollzeit. Und habe Hobbies. Und daher gibt es Tage, wo es einfach schnell gehen muss. Bevor ich aber eine Tüte Fertigsuppe aufreisse gefriert eher die Hölle zu. Ich will schnell – aber auch gut essen. Da gibt es für mich keine Kompromisse. Im Laufe der Jahre habe ich also ein paar Standard-Rezepte angesammelt, die mit kleinen Tricks in 15 – 20 Minuten frisch auf den Tisch stehen.

Ich teile also meine Tipps und Tricks und meine flotten Rezepte. In der Hoffnung dass die Tütensuppen-Regale in den Supermärkten verschwinden, weil alle Welt nur noch frisch kocht.

Tipps:

1. **Lesen:** 15 Minuten sind schnell vorbei. Eine der ultimativen Weisheiten des schnellen kochen ist: kenne dich aus. Ich koche diese Rezepte sozusagen im Schlaf und ohne Nachzudenken. Das macht einen großen Teil der Schnelligkeit aus. Für dich sind die Rezepte erstmal neu. Mach dir also beim ersten (und zweiten) Nachkochen die kleine Mühe und lese das Rezept erstmal gründlich durch. Am besten zwei oder dreimal. Idealerweise musst du beim Kochen dann nichts mehr nachlesen – das spart dir enorm Zeit.
2. **Alles in Reichweite:** Als zweiten Schritt bau dir jetzt eine kleine Kochstation auf. Stell dir alles (!) was du für das Rezept brauchst direkt in Reichweite auf. Alle Zutaten und alle Kochgeräte. Das solltest du nur am Anfang machen. Wenn du die Rezepte erstmal auswendig kannst und nach Gefühl kochst brauchst du das nicht mehr zu tun.

Aber ich habe oft mich Leuten zusammen gekocht und sie dabei beobachtet. Bei einigen entsteht das Gefühl von Stress oder „boah ist das kompliziert“ einfach daher, dass sie ständig das eigentliche Kochen unterbrechen und Zeug suchen müssen. Dann erst wieder Rezept lesen „wo war ich noch gleich“, usw.. Wenn du dir eine Kochstation vorbereitest kannst du dich ganz auf das Gericht konzentrieren und musst dir um nichts Gedanken machen. Dann flutscht dir das nur so von den Händen.

3. **Habe eine gute Vorratshaltung:** ich weiß, ich komme damit immer leicht skurril rüber. Mein Mann macht regelmäßig Witze, dass wir bei Ausbruch des dritten Weltkrieges die ersten Kriegsjahre ohne Einschränkung in unserer Ernährung überstehen könnten. Ich gebe auch zu, dass ich zum horten neige. Aber man weiß ja nie, wann man spontan eine Orgie für 30 Personen catern soll – und was täte ich dann ohne 5 Gluten-Mehl??

Spaß beiseite. Es gibt einige „schnelle“ Lebensmittel, die dir beim Kochen Zeit sparen. Davon solltest du immer einen Vorrat im Haus haben. Dann kann dir nichts mehr passieren. Egal ob nachts um 3 mit Heißhunger nach der Disco, bei einer Grippe Attacke allein zu Hause oder spontanen Gästen – du kannst immer innerhalb von 20 Minuten was zu essen zaubern. Ich gebe hier gleich noch eine Liste dieser Lebensmittel.

Bei mir zu Hause ist es so, dass ich von all diesen Sachen meisten 2 – 3 Stück zu Hause habe. Wird eines aufgebraucht, kommt es zum Nachkaufen auf den Einkaufszettel. Auch wenn theoretisch noch zwei weitere im Schrank stehen. Manchmal kommen wir nicht zum Einkaufen, manchmal braucht man die Zutat noch für was anderes – ruck zuck sind die Vorräte alle und man guckt bei einer Heißhunger-Attacke in die Röhre. Also lieber frühzeitig nachkaufen und kleine Hamstervorräte anlegen.

4. **Wasserkocher:** Wenn du – wie die Mehrheit von uns – mit einem Elektroherd kochst dauert es ewig, bis dein Kochwasser (sei es für Pasta, Suppe oder Gemüse) kocht. Koche es im Wasserkocher vor! Der braucht weniger Zeit und Strom. Das kochende Wasser in den Kochtopf umfüllen und die Kochplatten auf volle Pulle – dann hast du innerhalb von 5 Minuten kochendes Wasser für deine Pasta.
5. **Schnippel klein und spar dir das schälen:** Wenn du mit Frischgemüse kochst – schnippel es klein. Je kleiner und dünner, desto geringer die Garzeit. Pellkartoffeln brauchen 20 Minuten. Gewürfelt sind Kartoffeln auch mal in 10 gar. Kauf Bio-Gemüse und spar dir das schälen. Einfach die Schale an den Möhren und den Kartoffeln dran lassen. Spart auch Zeit. Und wenn du nicht so geschickt mit dem Messer bist: schaff dir Hobel und reibe an. Fein gehobelte Möhrenscheiben sind in wirklich 2 Minuten gar.
6. **Salzen:** Salzen ist ja eine Wissenschaft für sich. Und jeder mag es auch anders. Der eine mehr, der andere weniger. Es gibt aber ein paar Grundregeln, die man wissen muss. Pasta, Gnocchi oder auch Gemüse nehmen wenn sie gar sind der Geschmack nicht mehr auf – es legt sich nur die Soße drum herum. Sind sie grundsätzlich ungesalzen, bleibt oft das ganze Gericht etwas fad und man weiß gar nicht warum oder man würzt die Soßen wie verrückt und kriegt trotzdem nicht ein gutes gesamt Ergebnis hin. Daher immer das Kochwasser tüchtig salzen. Probiere dein Kochwasser – es sollte deutlich nach Salz schmecken, aber nicht versalzen sein. Dann ist es ideal. Das Kochgut (Pasta, Gemüse) nimmt so einen Grundgeschmack an. Salz ist ein natürlicher Geschmacksverstärker und hebt auch den Eigengeschmack. Und dann kannst du hinterher deine Soße würzen, ohne sie zu überwürzen! Meine Soßen strotzen oft vor Gewürzen – sind aber sehr salzarm.

Es gibt eine wichtige Ausnahme von der Regel: Hülsenfrüchte. Die dürfen immer erst gesalzen werden, wenn sie bereits gar sind. Salz im Kochwasser verhärtet die Haut (die um die Bohne, Linse, Erbse ist – und sie werden nicht richtig gar. Also Hülsenfrüchte immer erst am Ende, wenn sie schon gar sind, salzen.

7. **Reste sind das Beste:** Ich rate dazu lieber große Portionen zu kochen. Ich weiss nie, was ich mit einer halben angebrochenen Dose Kokosmilch jetzt mal schnell machen soll, bevor sie einen traurigen Tod trotz Kühlschranks stirbt. Ich koche also lieber von Anfang eine Menge, bei der ich die ganze Dose aufbrauche. Und Das friere ich das Essen portionsweise ein. Oder esse es am nächsten Tag in der Arbeit.

Schnelle Lebensmittel – was in deinem Vorratsschrank nie fehlen sollte

1. **Pasta.** Jawohl: Pasta. Natürlich kennen wir alle die wunderbaren Hartweizen Nudeln die im Durchschnitt 10 – 12 Minuten Kochzeit brauchen. Trick Nummer eins: lies dir die Kochzeit auf Pasta Päckchen durch. Es gibt Spaghetti z.B. in unterschiedlichen Dicken. Die ganz dicken heißen Spaghettoni und die ganz feinen Spaghetinni. Manche Firmen nummerieren die Spaghetti nach Dicke von No1 (ganz fein) bis No3 oder No4 (dick). Ich liebe dicke Pasta. Aber sie hat einfach eine längere Kochzeit. Wenn es schnell gehen muss greife ich zu Spaghetinni. Die brauchen exakt 5 Minuten Kochzeit und sind gar. Es gibt noch andere Pasta auf die das auch zu trifft. Ganz feine Bandnudeln (Tagliatelle). Es lohnt sich der Blick auf die Kochzeitempfehlung. Und von denen mit der kurzen Kochzeit einfach zwei, drei Päckchen auf Vorrat für schnelle Kochaktionen.

Ausser der klassischen Hartweizen Pasta bietet die asiatischen Küche viele „Schnellkochnudeln“. Immer auf die Inhaltsstoffe achten: viele sind mit Ei. Es gibt aber einige Auswahl an Nudeln ohne Ei die auch alle innerhalb von 5 Minuten gar gekocht sind. Darunter auch Glasnudeln oder Suppennudeln. Da ich ja asiatische Küche liebe habe ich auch von diesen Asia Nudeln immer drei Pakete zu hause.

- Pasta in jeder Form in 10 Minuten essefertig? Schneller geht die Tütensuppe auch nicht!
2. **CousCous:** Muss nur mit heißem Wasser übergossen werden und kurz ziehen – schon fertig. Ein bisschen gewürzt, ein paar Trockenfrüchte, Nüsse und frisches Gemüse rein und schon hat man eine leckere Mahlzeit.
 3. **Gnocchi:** Natürlich kann man Gnocchi einfach und lecker selbst machen – es braucht halt Zeit. Es gibt aber diese wunderbaren Pakete mit fertigen Gnocchi. Der vegane Trick: lies die Zutatenliste. Meiner Erfahrung nach sind die hochpreisigen, die in der Frische/Kühltheke liegen fast alle mit Ei. Die billigen, so ein bisschen stiefmütterlich in den Pasta-Regalen versteckt sind für längere Haltbarkeit meistens ohne Ei. Hat man einmal im lokalen Supermarkt eine vegane Sorte gefunden, lohnt es sich, mehrere Pakete auf Vorrat anzulegen. 5 Minuten in heissem Wasser ziehen lassen und schon sind sie fertig. Sie lassen sich super einfach in jede Sosse werfen – von Tomate, über Sahne bis hin zur Salbeibutter. Sie passen aber auch als sättigende Suppeneinlage.
 4. **Hülsenfrüchte:** Ich liebe Hülsenfrüchte in jeder Art. Erbsen, Bohnen, Linsen – herrlich. Ich koche gerne dicke Eintöpfe damit, mache Bohnenburger – die Auswahl an Gerichten ist ja unendlich. Nun brauchen die meisten Hülsenfrüchte aber eine Kochzeit von gut 30 Minuten oder länger. Für die schnelle Küche also ungeeignet. Nee. Es gibt ein paar Abkürzungen.

Nummer eins: Dosen. Bohnen und Kichererbsen in Dosen. Lässt sich super bevorraten und man muss sie nur öffnen, erwärmen und fertig. Schneller geht es fast nicht. Kichererbsen machen jedes Nordafrikanische Gericht reichhaltiger an gutem Eiweiß, Bohnen zaubern Suppen, Linsen ebenso.

Nummer zwei: getrocknete, geschälte Linsen. Es gibt Hülsenfrüchte ja getrocknet. Bevor man sie verwenden kann muss man sie einweichen. Das dauert. Oder ewig kochen. Das dauert auch. Aber es gibt bereits geschälte Linsen. Am bekanntesten sind die kleinen roten. Dies haben eine Kochzeit von 10 Minuten. Man muss sogar richtig aufpassen, dass sie nicht zu Brei verkochen. Mit diesen Linsen lassen sich vor allem indische Gerichte ruck zuck zubereiten.

Nummer drei: Tiefkühl-Gemüse. TK Gemüse ist besser als sein Ruf. Erntefrisch eingefroren hat es mehr Vitamine als manch Kohlkopf, der bereits länger liegt. Ich habe immer grüne Brechbohnen, Erbsen und Mais im Tiefkühler. Diese drei Gemüsesorten sind innerhalb von 10 Minuten Kochzeit gar. Damit peppe ich mal eben schnell Asia Gerichte, Pasta Gerichte und vieles mehr um Gemüse auf und spare mir selbst Schäl und Schnippelarbeit.

5. **Soßen Grundlage:** Ich habe immer passierte Tomaten, Kokosmilch, Pesto und Sojasahne auf Vorrat. Mit diesen vier Grundzutaten kann ich nahezu jede Küche (von Europa bis Asien) schnell und fix kochen.
6. **Gewürze:** Ich rate ja immer wieder dazu, sich eigenen Gewürzmischungen zu machen. In meinen Curry Rezepten oder auch beim Einkochen spreche ich viel über einzelne Gewürze und wie man die dosiert. Ich nehme selten Gewürzmischungen. Aber: ich besitze eine Grundsammlung an Fertig-Mischungen. Genau eben für die schnellen Rezepte. Wenn man eben keine Zeit hat, Gewürze anzurösten, zu mörsern und 10 Mal abzuschmecken. Von diesen Grund-Gewürzmischungen für Vorratsregal gibt es hier eine Liste.

Curry: eigentlich hat jedes indische Gericht eine eigene Zusammensetzung von Gewürzen. Die hier verkauften Curry Gewürze sind meistens etwas, was jede anständige Indische Mutti mit Todesverachtung strafen würde. Heutzutage gibt es schon eine größere Auswahl und man kann bei guten Gewürzhändler und in gut sortierten Gewürzregalen zwischen verschiedenen „Schärfe“-Graden oder Herkunftsregionen wählen. Tatsächlich gibt es aber sozusagen original indische Grund-Gewürzmischungen. Garam Marsala zum Beispiel. Davon habe ich immer einen Vorrat zu hause. Für die schnelle Küche ideal geeignet.

Nordafrikanisch: was dem Inder sein Garam Marsala ist in Nordafrika das Rhas el Hanout. Eine Gewürzmischung die jedem Gericht einen von uns als typisch orientalisches empfundenen Geschmack verleiht.

Chinesisch/Asiatisch: Halte Ausschau nach 5-Gewürzepulver. Auch Allspice oder Chinise 5 Spice. Gibt es in jedem Asia Markt. Würzt Asia Gerichte genauso wie Grillmarinaden oder ergibt auch einen schnellen Gewürz-Grund-Bums für Ketchups.

Thai-Curry Paste: Selber machen ist super einfach. Einmal einen großen Vorrat und portionsweise eingefroren und man kann immer schnell und einfach Thai kochen. Es gibt im Handel auch Fertig-Pasten zu kaufen. Allerdings aufpassen: diese Pasten enthalten meistens Fischsoße und Garnelenpulver (Trassi). Gerade im Bio Handel findet man mit etwas suchen aber auch vegane Varianten. Diese lassen sich auch angebrochen genau wie Pesto im Kühlschrank gut aufbewahren: einfach eine Lage Öl drauf und das hält eine Weile. Ich mache damit Suppen, Soßen und Marinaden.

Hefepaste und Hefeflocken: Unsere Zunge schmeckt süß, salzig, bitter, sauer und Umami. Hab ich mir nicht ausgedacht, ist so. Umami wurde erst relativ spät entdeckt durch einen japanischen Wissenschaftler entdeckt (1908). Das Wort ist japanisch und bedeutet ganz grob „herzhaft“. Käse, Wurst, Fleisch, aber auch Dinge Sojasosse bedienen diese Geschmackrichtung. Fehlt Umami in den Gewürzen/Geschmäckern empfinden wir Gericht oft als flach.

In der veganen Küche gibt es einiges, mit dem wir Umami-Geschmack erzeugen. Ein Trick sind zum Beispiel die von mir oft zitierten langsam gerösteten Zwiebeln. Genauso wie Sojasoße. Und eben Nährhefe. Nährhefe ist ein natürliches Produkt und hat null-komma-nix mit Glutamat zu tun. Ich werde das immer wieder gefragt. Keine Ahnung, wo das Gerücht herkommt. Nährhefe gibt es in verschiedenen Formen.

Am gebräuchlichsten sind Hefeflocken und Hefepaste. Beides gibt es in Reformhäusern und im BioHandel. Hefepaste ist sozusagen eine Art natürliches Maggi-Gewürz. Beides sollte im Vorratsschrank nicht fehlen.

Asiatische Soßen. Da denkt jeder natürlich sofort an die Sojasoße. Da ich viel asiatisch koche habe ich sogar eine Auswahl an verschiedenen Sojasoßen zu hause. Jedes Land hat nämlich ganz verschiedenen Geschmacksrichtungen. Wer sich da mal rantraut: in Indonesien gibt es dickflüssige, süßliche Sojasoße mit dem Namen Ketjap Manis. Damit macht man auch tolle Grill Marinaden für Ofengemüse oder Tofu. Die japanischen Soßen sind hier in Deutschland am bekanntesten. Sie sind dünnflüssig und salzig. Ich würde immer dazu raten, eine salzreduzierte Shoyu zu kaufen, wenn du nur eine Soße kaufst. Neben der Sojasoße gibt es aber auch die sogenannte Vegetarian Stir Fry Soße oder Mushroom Sauce. Beide sind vegan (je nach Sorte aber immer die Inhaltsliste checken) und beide sind auf Pilz-basis. Beide befriedigen diesen Umami Geschmack-Hiper. Einfach Asia Nudeln mit Rührtofu in der Pfanne braten und etwas Stirfry Sauce darüber – perfektes Asia Glück in 10 Minuten.

Miso-Paste: Miso Paste stammt aus der japanischen Küche. Es handelt sich um eine Paste aus fermentiertem Getreide. Je nachdem, welches Getreide verwendet wurde, hat die Paste eine Farbe von hellgelb bis fast dunkelbraun. Je heller, desto milder. Mit Miso Paste wird traditionell die Miso-Suppe hergestellt. Ich verwende die Paste aber auch gerne für asiatische Marinaden bei Tofu oder Grillgemüse. Miso mit Reisessig und Mirin (japanischer Süßwein) plus etwas Ingwer und Knoblauch – perfekt.

Kala Namak: Das ist ein indisches Stein Salz. Es hat einen natürlichen Anteil an Schwefel und riecht und schmeckt nach Ei. Damit gewürzt schmeckt Tofu wie Ei. Oder auch einfach Avocado aufs Butterbrot, etwas Kala Namak drauf und es schmeckt wie gekochtes Ei auf Brot. Das Salz bekommt man im veganen Fachhandel, in gut sortierten Gewürzläden oder bei gut sortierten Indern.

Mehl: Ich habe immer mehrere Mehlsorten zu hause. Vor allem aber Kichererbsenmehl, Sojamehl und Maismehl/Speisestärke. Alle drei dienen in der veganen Küche als Bindemittel und damit auch als Ei Ersatz.

Tofu/Tempeh/Seitan: Alle drei sind Eiweißlieferanten, an und für sich völlig Geschmacksneutral und warten darauf, durch Gewürze angepasst zu werden. Tofu gibt es in verschiedenen Varianten und Festigkeitsstufen. Und: der Naturtofu jeder Firma schmeckt anders! Es ist ein Naturprodukt. Ich empfehle, sich wirklich mal durchzutesten, welchen man am leckersten findet. Das beste Rezept nutzt ja nichts wenn die Grundzutat nach Pappe schmeckt. Ich persönlich bevorzuge die Naturtofus von demeter oder Taifun – aber die Geschmäcker sind ja unterschiedlich.

Tofu hat eine nicht so lange Haltbarkeit. Daher habe ich meistens nur ein Paket jeder Sorte im Kühlschrank. Aber eben immer ein Paket fester Tofu, ein Paket Seidentofu und ein Paket Räuchertofu. Dazu ein Paket Tempeh und ein Paket Fertig-Seitan. Tempeh sind fermentierte und Gepresste Sojabohnen. Dem Tofu ähnlich mit aber mehr Textur und Biss. Und Seitan ist aus Weizeneiweiß – für Gluten-Allergiker also nicht geeignet. Aber alle anderen mögen oft die Festigkeit und das Bissgefühl.

In Asien ist Seitan schon lange bekannt und sehr beliebt. In Asien findet man viele Fertig-Produkte auf Seitan Basis – oft mit dem Beinamen „Mock“. Mock ist Englisch und heißt „Nachgemacht“. Mock Duck ist also nachgemachte Ente. Ich habe auch davon gerne mal eine

Dose zu hause für schnelle Nudelgerichte aus der Pfanne. Ich esse das nicht oft – aber wenn es schnell gehen soll darf das mal rein ins Töpfchen.

Vegane Butter/Margarine: Ich habe immer einen privaten Butterberg im Kühlschrank. Einfach weil ich wirklich viel backe. Ich benutze am liebsten eine vegane Butter, die sehr fest in der Konsistenz ist und im Geschmack und in ihrem „Verhalten“ beim Kochen und Backen nah an Butter heran kommt. Die meisten Margarinen sind mir zu weich. Aber auch da sind ja die Geschmäcker verschieden. Ich verwende diese Butter auch viel zum Kochen. Wie in der klassischen Küche binde ich Soßen mit einem Stück kalte Butter. Sie verleiht Pasta Glanz und dem Risotto Schmelz. Ganz zu schweigen davon, dass einige der klassischen Soßen rein auf Butter-Basis funktionieren. In der schnellen Gerichte Küche sind das zum Beispiel Salbei Butter und Hefepaste Butter. In beiden Fällen wird einfach Butter geschmolzen und eine weitere Zutat (Salbei oder Hefeschmelz) rein gegeben – schon ist die Sosse fertig.