

Schnelle Küche - gute Planung hilft

Essen soll in erster Linie allen gut schmecken und Spaß machen. Auch wenn es manchmal langweilig ist, besser dreimal Tomatensauce zu Nudeln, als muffige Kinder oder ständig energiereiche Fertigpizza. Variationen zu Tomatensaucen finden Sie im Rezeptteil am Textende.

Schnelle und gesunde Küche braucht etwas Planung und gute Vorbereitung. Greifen Sie auf Tiefkühlgemüse zurück und auf den Vorrat im eigenen Gefrierfach. Manchmal macht es auch Sinn am Abend etwas zu kochen oder für zwei Tage zu kochen.

Salatsaucen lassen sich auf Vorrat zubereiten. Ein paar Tage hält sie sich problemlos im Kühlschrank. Ein frischer Salat zum Beispiel aus Tomaten oder Gurken ist dann schneller auf dem Tisch.

Tiefkühlgemüse wird in zwei Variationen angeboten: natur und fertig gewürzt. Verwenden Sie überwiegend die Naturvariante, dann können Sie den Geschmack und den Fettgehalt selbst bestimmen. Nicht selten ist Tiefkühlgemüse vitaminreicher als frisches, besonders dann wenn Frischgemüse zu lange gelagert wurde.

Einmal Kochen – zwei Gerichte. Das geht mit Reis, Kartoffeln, Nudeln und vielem mehr, setzt aber eine gewisse Planung voraus. Wenn am Wochenende gekocht wird und während der Woche schnell ein Essen auf den Tisch sein muss, können Sie gut vorsorgen. Vieles lässt sich einfrieren oder hält sich zwei bis drei Tage im Kühlschrank. Aus Reis wird schnell ein Reissalat, Nudeln und Kartoffeln können Sie mit Gemüse, Schinken und Ei zu einem Pfannengericht verarbeiten.

Wochenpläne sind unendlich lästig. Da hat man mal gerade etwas Zeit für sich und soll sich stattdessen überlegen, was in den folgenden Tagen auf den Tisch soll und was eingekauft werden muss. Doch die unangenehme Planung ist in den folgenden Tagen äußerst hilfreich. Machen Sie einen Plan für die Woche, dann finden Sie schnell heraus, wie Sie mit einfachen Mitteln viel Zeit sparen können. Den Plan müssen Sie nicht strikt einhalten, sondern Sie können einen gegen den anderen Tag auch austauschen.

Sie könnten überlegen wie oft in der Woche es zum Beispiel Nudeln geben soll und dann die restlichen Tage der Woche mit Reis, Kartoffeln und einem Eintopf/süßen Gericht planen.

Beispielhafter Wochenplan

- MO Braten vom Sonntag + Basmatireis + Erbsen-Karotten-Gemüse Tiefkühl (TK) Ware + frisches Obst
- DI Gebratener Curryreis, Rest vom Vortag als Pfannengericht + Asiagemüse TK Ware + Schokopudding selbst gekocht am Abend vorher
- MI Spaghetti + Tomatensauce, aufgetaut mit Schinkenwürfeln + selbst angerührter Quark mit Erdbeeren frisch oder tiefgekühlt
- DO Geschnetzeltes, selbst eingefroren + Kartoffelrösti frisch gebraten, TK Ware + Tomatensalat
- FR Fischstäbchen TK Ware im Backofen zubereitet + Blattspinat TK Ware + Kartoffelbrei frisch gekocht + Fruchtbuttermilch mit Orangensaft, Buttermilch und Orangensaft gemischt
- SA Gemüseintopf mit TK Ware und frischen Karotten + Suppennudeln oder Rest Kartoffelstücken vom Vortag + Würstchen
- SO Putensteaks in Sahnesoße frisch gekocht + Bandnudeln + gemischter Salat + Eis

Nutzen Sie einen Wochenkalender, der Ihnen einen Überblick über Ihre bisherigen Wochen-Speisepläne ermöglicht. Dann können Sie beim Durchblättern der letzten Wochen schon Ideen für die zu planende Woche finden. Variationen ergeben sich durch die Jahreszeit und das entsprechende saisonale Angebot von Gemüse und Obst.

Variationen für Nudeln mit Tomatensauce

Basis für 1 Portion

1 gewürfelte Zwiebel mit 1 TL Öl andünsten.

1 Paket passierte Tomaten (200 g) oder 1 kleine Dose Tomaten mit aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL gehacktes Basilikum zugeben.

Das kommt ganz nach Wahl noch in die Sauce:

- 100 g TK-Erbesen oder TK-Dicke-Bohnen
- 1 TL Kapern und 2 gehackte Sardellenfilets
- 150 g gewürfelte Möhren
- 150 g Champignonscheiben
- 2 Stangen klein geschnittener Staudensellerie
- 200 g grüne Spargelstücke
- 100 g Fenchelscheiben
- 50 g Dosen-Mais
- 1 Zucchini gewürfelt
- 5 klein geschnittene Oliven

anstatt

Spaghetti
Reis
Kartoffeln

alternativ

kurze Makaroni, Bandnudeln, Spirelli, Tortellini
Basmati, Vollkorn, Wildreis
Kartoffeln vom Blech, Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Gnocchi, Schupfnudeln, Klöße, Backofen Pommes

Weitere Variationen entstehen durch die Verwendung anderer **Gewürze**, entweder einzeln oder als Mischung. Sie kommen mit den Tomaten in den Topf und sollen mitkochen.

anstatt

Basilikum

alternativ

Thymian, Oregano, Majoran, Petersilie

Salat – Dressing: Lecker, einfach und schnell

Vinaigrette

Je 1 EL Öl z.B. Olivenöl, Zitronensaft, Wasser zusammen mit je einem 1 TL Senf und Salatkräutern vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein Glas mit Schraubverschluss füllen. Kräftig schütteln! Sie Sauce hält sich einige Tage im Kühlschrank.

Joghurdressing

100 g cremiger Joghurt 1,5 % Fett und je 1 TL Öl z.B. Olivenöl, Zitronensaft, Senf und Salatkräutern vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein Glas mit Schraubverschluss füllen. Kräftig schütteln! Sie Sauce hält sich einige Tage im Kühlschrank.

Im Handumdrehen können Sie den Geschmack durch ein paar Zutaten verändern:

Ergänzen Sie einfach wahlweise

- Petersilie frisch oder tiefgekühlt
- Dill frisch oder tiefgekühlt
- Schnittlauch frisch oder tiefgekühlt
- Basilikum frisch oder tiefgekühlt
- Minzblätter
- Ingwer oder Knoblauch
- 1/2 TL Curry
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1 TL Ketchup
- 1/2 TL Meerrettich
- einige Spritzer flüssige Suppenwürze
- einige Spritzer Sojasauce

Hausgemachte Fertizutaten fürs Tiefkühlfach

Mit ein paar Tricks können Sie sich hochwertige Fertiggerichte auch selbst machen. Oder die Helfer aus dem Supermarkt mit frischen Zutaten veredeln.

Gulasch

Mageres Rind- oder Schweinefleisch würfeln, mit Zwiebeln in Öl anbraten, etwas Mehl darüberstäuben, mit wenig Wasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung in kleinen Portionen einfrieren. Nach Lust und Laune unterschiedlich verwenden, etwa mit Milch/Sahne und Pilzen, Tomaten und Spinat oder Curry.

Geschnetzeltes

Nach dem Gulasch - Prinzip lässt sich auch neutral gewürztes Geschnetzeltes zubereiten (aus Schweinefleisch oder Geflügel) und einfrieren. Mit Weißwein, saurer Sahne und Champignons wird es zu Zürcher Geschnetzeltem, mit Sprossen, Paprika, Lauch und Sojasauce zur Asiapfanne, mit Curry, Bananen, Milch/Sahne und Nüssen zu einem indischen Eintopf.

Hack

Hackfleisch mit gewürfelten Zwiebeln und Lorbeer krümelig braten, Tomatenstücke aus der Dose dazugeben, salzen, pfeffern und etwas einkochen lassen, einfrieren. Praktisch als Grundlage für Nudelsaucen und Eintöpfe oder als würzige Ergänzung für Gemüseaufläufe.

Tomatensauce

Gewürfelte Zwiebeln und gehackten Knoblauch in Olivenöl andünsten, Tomaten aus der Dose dazugeben, mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und eventuell Oregano würzen, dicklich einkochen lassen, gegebenenfalls am Schluss pürieren. In kleinen Portionen einfrieren und später mit frischen Kräutern, Kapern, oder Gemüse ergänzen. Die Sauce eignet sich zum Bestreichen von Pizzaböden und passt zu Nudeln oder Aufläufen.

Bouillon

Etwa zwei Kilogramm Fleisch mit Knochen (oder ein ganzes Suppenhuhn) mit verschiedenen Sorten klein geschnittenem Gemüse, Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Knoblauch und frischen Kräutern in drei bis vier Liter Wasser zirka drei Stunden lang köcheln lassen, abseihen, abkühlen lassen. Das Fett abschöpfen und die Bouillon in kleinen Portionen einfrieren, zum Beispiel in einem Eiswürfelbereiter. Für eine vegetarische Variante das Fleisch weglassen und entsprechend mehr Gemüse nehmen.

Gemüestübchen

Ein Kilogramm fest kochende Kartoffeln garen, pellen und zu einem Brei zerdrücken. 150 Gramm Zwiebeln, 250 Gramm rote Paprika und 100 Gramm Möhren in kleine Würfel schneiden. 100 Gramm frische oder Tiefkühlerbsen kurz blanchieren. Alles bis auf die Erbsen und den Kartoffelbrei in etwas Olivenöl anbraten, etwa fünf Minuten garen, Kartoffeln und Erbsen dazugeben, alles gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Eventuell gehackte frische oder tiefgekühlte Kräuter, vielleicht noch Chili (ohne Kerne) dazugeben. Aus der Gemüsemasse kleine Frikadellen oder Stübchen formen, in Semmelbröseln wälzen und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl von jeder Seite etwa vier Minuten goldbraun braten. Abkühlen lassen und einfrieren.

Frisch kochen mit Fertigprodukten

Pizza

Fertigteig aus dem Kühlregal oder eine Backmischung nehmen. Tomatensauce aus dem Glas darauf verteilen, mit tiefgekühlten italienischen Kräutern oder getrockneten Oregano würzen. Nach Herzenslust belegen. Zum Schluss Mozzarellawürfel darübergerben, goldbraun backen und vor dem Servieren mit Rauke oder frischem Basilikum bestreuen.

Chili

Gehackte Zwiebel, Knoblauch, nach Geschmack eine oder mehrere getrocknete und zerkrümelte Chilischoten und ein Lorbeerblatt in etwas Olivenöl andünsten. Wenig Hackfleisch (fettbewusst ist vor allem Tatar) darin mit Tomatenmark krümelig braten, mit etwas Instantbrühe ablöschen. Fünf Minuten köcheln. Kidneybohnen, Mais aus der Dose und passierte Tomaten aus dem Tetrapack dazugeben und noch etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Essig und Zucker abschmecken. Nach Bedarf mit Tabasco schärfer machen. Mit gehackter Petersilie servieren.

Klare Suppe

Gemüsefond aus dem Glas oder Gemüsebrühe Instant erhitzen. Tiefgekühltes Suppengemüse und/oder Brokkoli, Erbsen, Asia Gemüse hineingeben. So kurz kochen lassen, dass das Gemüse noch Biss hat. Kurz vor Schluss gekochte Nudeln oder Pasta aus dem Kühlregal darin heiß werden lassen. Mit Tiefkühlkräutern servieren.

Lasagne

Eine gefettete Auflaufform mit Lasagneblättern auslegen, die man nicht vorkochen muss. Eine Schicht Tomatensauce aus dem Glas und eine Tiefkühlgemüseemischung darauf verteilen. Etwas saure Sahne darübergerben, dann wieder Nudelblätter. So weiterschichten, Kochschinken dazwischenlegen. Mit einer Schicht Nudelblättern abschließen, mit geriebenem Parmesan oder Mozzarellawürfeln bestreuen und 15 bis 20 Minuten backen.

Cremesuppe

Eine gehackte Zwiebel und eventuell Knoblauch in etwas Oliven- oder Rapsöl anschwitzen. Erbsen oder anderes Tiefkühlgemüse dazugeben und kurz mitdünsten lassen. Mit Instantbrühe oder Fond aus dem Glas ablöschen. Etwa zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Curry abschmecken und pürieren. Mit Milch oder etwas saurer Sahne / Sahne verfeinern.

Lauwarmer Tortellini Salat

Zutaten für 3 Personen

250g getrocknete Tortellini
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
300 g TK Karotten-Erbesen
1 Dose Mais
2-3 EL Olivenöl
4-5 EL Weißwein-Essig
ca. 100 ml Gemüsebrühe (instant)
etwas Zucker
50g magerer, roher Schinken
½ Bund Schnittlauch

Zubereitung

1 l Salzwasser in einem kleinen Topf aufkochen. Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Tortellini ins kochende Wasser geben und 15-20 Minuten garen. Mais abtropfen lassen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Mit Essig und Brühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Karotten-Erbesen-Mix zugeben und 8-10 min garen und abkühlen lassen. Tortellini abgießen. Schinken in Streifen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Vorbereitete Salatzutaten mit der lauwarmen Marinade mischen und kurz durchziehen lassen.

Nudeln mit Erbsen-Mais-Käse-Sauce

Zutaten für 4 Personen

500g Spaghetti
Salz
1 Zwiebeln
30g Butter
30g Mehl
350ml Gemüsebrühe (Instant)
200ml Milch
1 Ecke Schmelz-Käse
Pfeffer aus der Mühle
1 Glas Erbsen
1 Dose Goldmais
½ Bund Petersilie

Zubereitung

Spaghetti in kochendem Salzwasser 8-10 Minuten garen. Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Unter Rühren mit Brühe und Milch ablöschen und aufkochen lassen. Schmelzkäse zufügen und darin schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erbsen und Mais abtropfen lassen. Unter die Sauce heben und darin erhitzen. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, in Streifen schneiden. Nudeln abgießen und mit der Sauce auf einer Platte anrichten. Mit Petersilie bestreut und garniert servieren.

Risotto

Zutaten für 4 Personen

250 g Reis
2 Dosen gehackte Schältomaten (je 425 ml)
200 g Bohnen aus der Dose
2 kleine rote Paprika
1 kleine Zwiebel
2 EL Olivenöl
1/8 l Gemüsebrühe
1 EL Parmesan

Zubereitung

Zwiebel fein würfeln. Reis und Zwiebel in Olivenöl andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen. 2 Dosen gehackte Schältomaten dazugeben. 10 Minuten garen lassen. Paprika in Streifen schneiden. Zusammen mit den Bohnen zum Reis geben. Weitere 10 Minuten garen lassen. Zuletzt den geriebenen Parmesan unterrühren. Servieren.

Lauwarmer Mittelmeer-Salat

Zutaten für 1 Person

Chicoree zum Dekorieren
1 Dose Spargelabschnitte 425 ml
1/2 Dose Tomatenstücke 425 ml
1 kleine Zwiebel
1 TL Rotweinessig
1 TL Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer Kräuter der Provence
50 g Krabben

Zubereitung

Spargel und Tomatenstücke abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Essig und Öl zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter der Provence nach Geschmack zugeben. In einer beschichteten Pfanne Spargel, Tomatenstücke und Krabben in etwas Olivenöl kurz anwärmen. Mit der Vinaigrette vermengen. Dazu Baguette servieren

Asiatischer Hühner-Nudeltopf

Zutaten für 4 Personen

2 Dosen Hühner-Nudeltopf je 850 ml
1 Dose Maronenpilze (425 ml)
2 Schalotten
1 walnußgroßes Stück Ingwer
2 EL Öl
2-3 EL Sojasoße
Sambal Oelek

Zubereitung

Maronenpilze abtropfen lassen. Schalotten und Ingwer schälen und fein hacken. Schalotten im Öl sanft bei schwacher Hitze im Topf andünsten. Pilze zufügen und kurz mitbraten. Hühner-Nudeltopf zufügen und bei mittlerer Hitze erwärmen. Mit Zitronensaft, Sojasauce und Sambal Oelek abschmecken.

Bandnudeln mit Schinkensauce

Zutaten für 2 Personen

1 Dose Brokkolicrèmesuppe 425 ml
300 g Brokkoli TK
250 g Bandnudeln
1 Zwiebeln
2 Scheiben gekochter Schinken
20 g Mandelblättchen
1 TL Soßenbinder
1 EL Öl
geriebene Muskatnuss
Parmesan
Salz , Pfeffer

Zubereitung

Brokkoli in wenig kochendem Salzwasser 8-10 Minuten garen. Nudeln in Salzwasser fertig kochen. Zwiebel würfeln. Öl erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Mit der Brokkolicrèmesuppe ablöschen und aufkochen lassen. Mit Soßenbinder leicht binden. Schinken würfeln und mit den Brokkoliröschen zur Soße geben. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Nudeln und Soße auf Tellern anrichten. Mit Mandelblättchen und Parmesan bestreuen

Kichererbsen mit Blattspinat

Zutaten für 6 Personen

1 Dose Kichererbsen 850 ml
2 Päckchen Tiefkühlkost Blattspinat
1 Becher Naturjoghurt
Butterschmalz
Reis
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1/2 TL Chili
Salz

Zubereitung

In etwas Butterschmalz werden zunächst Kreuzkümmel, Kurkuma und das Chilipulver angeröstet (ca. 2 Minuten). Dazu gibt man den Blattspinat und bereitet diesen nach Packungsvorschrift zu. In den fertigen Spinat gibt man die abgetropften Kichererbsen, lässt sie kurz aufkochen und gießt kurz vor dem Servieren den Becher Naturjoghurt hinzu. Dazu wird Reis gegessen, bevorzugt Basmati.

Tomaten-Spargel-Salat

Zutaten für 1 Person

Chicoree zum Dekorieren
1 Dose Spargelabschnitte 425 ml
1/2 Dose Tomatenstücke 425 ml
1 kleine Zwiebel
1 TL Rotweinessig
1 TL Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer Kräuter der Provence
50 g Krabben

Zubereitung

Spargel und Tomatenstücke abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Essig und Öl zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter der Provence nach Geschmack zugeben. In einer beschichteten Pfanne Spargel, Tomatenstücke und Krabben in etwas Olivenöl kurz anwärmen. Mit der Vinaigrette vermengen. Dazu Baguette servieren