



Sebastian Maas

**Gar es
OHNE
BARES!**

DAS KREATIVE KOCHBUCH
FÜR ALLE MIT KLEINEM GELDBEUTEL
UND WENIG ZEIT



PENGUIN VERLAG

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung
verweisen.



Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/14044-1912-1001

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

1. Auflage 2022

Copyright © 2022 by Penguin Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
und SPIEGEL-Verlag Rudolf Augstein GmbH, Hamburg,
Ericusspitze 1, 20457 Hamburg

Autorenfotos: © Christian Kerber

Rezeptfotos: © Sebastian Maas

Umschlaggestaltung: total italic / Thierry Wijnberg

Umschlagabbildung: © Christian Kerber

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: Alcione-Litotipografia srl., Lavis

Printed in Italy

ISBN 978-3-328-10885-6

www.penguin-verlag.de

*Für Isi, die mein allergrößter Fan ist,
mich jeden Tag anfeuert und mir
die Kraft gibt, Neues auszuprobieren.*

*Für Mor, die mir kurz vor meinem 18. Geburtstag zeigte,
wie man eine Mehlschwitze macht – weil »Männer, die
nicht selbst kochen können, peinlich sind«.*

*Und unbekannterweise für Jamie,
der mich immer wieder daran erinnert hat,
wie viel Spaß Kochen bringt.*

Ohne euch hätte ich es nicht gemacht.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 11

- 19** **Anfang des Monats –
Gerichte für drei bis zwei Euro**
- 21** Wraps mit gegrillten Pfirsichen, Halloumi und Kartoffelchips
- 27** Erdnussbutter-Knoblauch-Nudeln
- 34** Ofenkartoffel mit Grünkohl und Kokosmilch
- 40** Gegrillte Käse-Sandwiches mit Schalotten, Jalapeños und Blitz-Tomatensuppe
- 45** Chili-Bohnenpfanne mit Süßkartoffel-Würfeln
- 50** Gute Ramen-Bedingungen: Die einfachste japanische Nudelsuppe mit Angeber-Ei und marinierten Pilzen
- 58** Spartipp: Wie man richtig einkauft
- 65** **Mitte des Monats –
Gerichte für zwei bis einen Euro**
- 67** Gerösteter Kurkuma-Blumenkohl und Rote Bete aus dem Ofen
- 74** Gamja Jorim: Koreanische Kartoffeln mit Sesam, Honig und Knoblauch
- 80** Idiotensichere Sommer-Aubergine mit goldenem Reis und gerösteten Kernen

- 89 Bloß nichts wegwerfen!
Pasta mit Pesto aus Möhrengrün
- 95 Süßer Apfel-Grieß-Auflauf
- 101 Knuspriger Tofu und südostasiatischer Gurkensalat
- 107 Cremiges Dal Tadka aus roten Linsen mit selbst
gebackenem Naan-Brot
- 116 Kartoffel-Lauch-Suppe mit Zitrone und Nüssen
- 121 Okonomiyaki – herzhafte japanische Pfannkuchen
mit viel Gemüse
- 126 Undercover-Schnitzel aus Sellerie mit Erbsenstampf
- 132 Zucchini-Käse-Nuggets für alle, die keine Zucchini
mögen
- 138 Spartipp: Das Abc der Lagerung

- 147 **Ende des Monats –
Gerichte für unter einem Euro**
- 149 Mammamma mmmia: Italienische Gnocchi
- 156 Gequetschte TikTok-Kartoffeln mit Knoblauchöl und
Zitronendip
- 164 Selbst gemachte chinesische Scherennudeln
- 170 Freiheits-Focaccia mit Tomaten und Oliven
- 177 Langschläfer-Pasta mit Wodkasofe
- 182 Schneller Umami-Bratreis mit Gemüse
- 187 Fünfmal übernachtende Haferflocken

- 192 Spartipp: Welches Küchenzubehör brauche ich wirklich?
- 197 **Besondere Anlässe, Dates und Feiertage**
- 199 Festtagsessen für zwei Euro – so edel kann Rosenkohl sein
- 205 Warmer Wintersalat mit Knallerbsen, Spekulatius und Clementinen
- 213 Osterfrühstück zum Eierverstecken: Göttliche Shakshuka
- 219 Parathas: Gefüllte indische Fladenbrote aus der Pfanne
- 227 Scarlett-Johansson-Pasta für Frühlingsgefühle und Dates

- 234 Anmerkungen



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich habe schon viel Mist in meinem Leben gegessen. In meiner Erinnerung gibt es zu viele Sonntagnachmittage, die ich verkatert in meiner Studentenbude vor dem Fernseher verbrachte. Dort goss ein aufgedrehter britischer Fernsehkoch literweise Olivenöl auf einen nobel aussehenden Salat, während ich im Wasserbad aufgewärmte Hackbällchen und Jägersoße in mich reinschob – und mir wünschte, es wäre etwas Leckereres. Das, was er da im Fernsehen kochte, konnte ich mir einfach nicht leisten. Dachte ich zumindest. Denn was mir fehlte, war nicht bloß das Geld. Mir fehlten die Ideen und der Mut, wie ich es leicht abgewandelt doch ausprobieren könnte.

Armut ist mehr als ein wirtschaftlicher Zustand. Armut bedeutet Enge. Sie ist ein Gefühl, das dich umklammert und in jeder Faser deines Körpers spüren lässt, nicht gut genug zu sein und festzuhängen. Alle Generationen sind von ihr betroffen, junge Menschen jedoch besonders. Zum ersten Mal seit der Nachkriegsgeschichte werden sie einen niedrigeren Lebensstandard haben als ihre Eltern.¹ Armut ist fast nie die Schuld der armen Person. Das System macht es ihnen allerdings nicht leicht, etwas zurückzulegen:

- Zum Beispiel, weil Berufseinsteiger:innen in Krisenzeiten zuerst entlassen werden.
- Oder, weil gerade mal 11 Prozent der Studierenden heute noch BAföG bekommen. Zur Einführung vor 50 Jahren war es fast die Hälfte aller Studierenden.²
- Weil Menschen, die 2021 eine duale Ausbildung begonnen haben, im schlimmsten Fall mit gerade mal 550 Euro vergütet wurden.³
- Und, weil zwischen unbezahlten Pflicht-Praktika, 450-Euro-Jobs, Hartz IV, kleiner Rente und stetig steigenden Mieten⁴ niemand große Sprünge machen kann. Die Lebenshaltungskosten steigen, während Löhne, Vergütungen und staatliche Hilfen nicht hinterherkommen.

Für mich kamen erst nach der Uni und einem mager vergüteten Volontariat überhaupt die finanziellen Möglichkeiten hinzu, etwas auszuprobieren. Mein erstes »richtiges« Gehalt bekam ich kurz vor meinem 30. Geburtstag. Stark geändert hat sich meine Lebensweise seither nicht: Ich habe keine Kinder, wohne in einer (schönen, aber gemieteten) Zweizimmerwohnung und teile mir gemeinsam mit meiner Frau ein bald 25 Jahre altes Auto. Aber die Angst vorm leeren Konto am Monatsende ist weg. Und das ist ein Segen.

Denn erst als der wirtschaftliche Druck und die Sorge um den Kontostand am Monatsende geringer geworden sind, habe ich angefangen, in der Küche zu experimentieren und Kochen als Hobby zu begreifen. Und dabei gemerkt: Leckere und raffinierte Gerichte müssen nicht viel Geld kosten. Was hätte ich dafür gegeben, das früher

zu wissen! Leider ist die Welt eine andere, wenn man kein Geld hat. Mal eine unbekannte Zutat einzukaufen und auszuprobieren, steht dann verständlicherweise nicht oben auf der Prioritätenliste.

Dabei kann man durch besser geplante Einkäufe und selbst gekochtes Essen nicht nur Geld sparen. Kochen ist für mich auch ein Quell des Selbstbewusstseins geworden, eine Ablenkung vom manchmal grauen Alltag und ein Weg, meiner Familie und Freund:innen eine Freude zu machen.

Dass ich bei all der Liebe fürs Kochen eines Tages mal ein Kochbuch schreiben würde? Hätte ich mir bis vor Kurzem nicht vorstellen können. Auch, weil der SPIEGEL eine großartige Kantine hat und mir oft die Arbeit abnahm. Doch dann kam Corona. Während ich diese Zeilen tippe, bricht für mich der 20. Monat im Homeoffice an. In dieser Zeit habe ich mir hier in Hamburg selbst Gerichte überlegt, zusammengesucht und angepasst, sodass man sie mit Zutaten aus dem Discounter kochen kann. Rezepte, die Anfängerinnen und Anfängern Lust aufs Kochen machen und alten Hasen in der Küche frische Impulse liefern.

Das Ergebnis dieser Arbeit hältst du nun in den Händen. Es ist eine Sammlung von brandneuen und bereits in meiner SPIEGEL-Kolumne »Kochen ohne Kohle« veröffentlichten Rezepten, Tipps und Tricks. Weil ich das große Glück habe, viel Post von aufmerksamen und kreativen Leserinnen und Lesern zu bekommen, sind zuvor erschienene Rezepte für dieses Buch teilweise überarbeitet, verfeinert oder ergänzt worden.

Bei der Kolumne habe ich mir zwei Regeln auferlegt: Ich darf keine teuren Spezialgeräte nutzen, und eine Portion darf nie mehr kosten als ein Mensa-Essen. Die teuersten Gerichte am Anfang des Buches liegen daher bei maximal 3 Euro pro Kopf. Nach hinten hin werden sie dann immer günstiger, um auch Ideen für das Monatsende zu bieten.

Neben den Rezepten findest du in diesem Buch Spartipps, die dir zeigen, wie man mehr aus Resten herausholen, smarter einkaufen oder unnötigen (teuren) Abfall vermeiden kann. Keiner dieser Tipps wird systematisch bedingte Armut beenden, weil die Schuld dafür nicht beim Einzelnen liegt. Aber die Ideen können vielleicht dabei helfen, den Druck etwas zu verringern und das Leben mehr genießen zu können.

Anders als in manch anderen Kochbüchern gibt es zu jedem Rezept eine Geschichte oder Gedanken von mir. Das ist vielleicht erst einmal unpraktisch beim Kochen, bietet aber (hoffentlich) den fehlenden Kontext, *warum* man etwas so macht und wie man es an den eigenen Geschmack anpassen kann. Notfalls kannst du meine ausufernden Erzählungen aber auch Kindern zum Einschlafen vorlesen oder damit ein paar Minuten im Bad überbrücken, falls du dein Handy vergessen hast.

Was mir noch wichtig ist: Viele Gerichte in diesem Buch stammen aus anderen kulinarischen Traditionen, zum Beispiel aus Indien, Israel und Thailand. »Authentisch« sind die Rezepte nicht. Erstens, weil ich sie an den schmalen finanziellen Rahmen der Kolumne und das Angebot deutscher Discounter angepasst habe. Und

zweitens, weil ich eine Kartoffel bin, die mit Bratensoße in der Schnabeltasse groß wurde. Sieh meine Rezepte gern als Inspiration, andere Kochtraditionen kennenzulernen. Wenn du mehr über eine andere Küche erfahren möchtest, frag lieber jemanden, der damit aufgewachsen ist. Ich bin sicher, die Person freut sich über dein Interesse (oder noch mehr, wenn du ihr Kochbuch kaufst).

Zuletzt noch ein Hinweis: Wo es geht, verzichte ich in meinen Rezepten auf Fleisch und Tierprodukte. Selbst Billigfleisch ist im Vergleich zu anderen Zutaten oft sehr teuer – für das eigene Portemonnaie und für die Umwelt. Ich möchte aber niemandem vorschreiben, wie er oder sie zu leben hat, darum finden sich gelegentlich auch Hinweise, wann und wie man ein Rezept mit Fleisch ergänzen könnte. Im Nachhinein betrachtet wünschte ich für mich selbst, schon früher all die großartigen, frischen Lebensmittel und ihre Zubereitung ausprobiert zu haben, die uns neben Hühnerbrust und Kochschinken zur Verfügung stehen.

Ich hätte mir viele Konservierungsstoffe, Pfunde und auch Geld sparen können, wenn ich besser geplant, gekocht und gewirtschaftet hätte. Vielleicht hilft dir mein Buch dabei. Und selbst wenn du nicht sparen musst: Vielleicht findest du einfach ein paar leckere Rezepte, die dich satt und glücklich machen. Ich würde mich freuen!

Dein Sebastian Maas

Wie die Preise in diesem Buch berechnet sind

Als Kosten eines Gerichts gebe ich nur an, was die verbrauchten Zutaten gekostet haben. Der Anschaffungspreis kann also zunächst etwas höher sein, denn um 100 Gramm Mehl in einem Rezept zu verkochen, muss man in den meisten Fällen logischerweise erst mal ein Kilo kaufen. Ich habe in allen Fällen runtergerechnet, was die verbrauchte Menge prozentual vom Gesamtpreis kostete. Damit die Reste der Einkäufe nicht im Müll landen, finden viele Zutaten in mehreren Rezepten Anwendung oder lassen sich lange lagern.

Für alle Gerichte habe ich in Hamburg eingekauft, fast ausschließlich bei drei bekannten Discounterketten. Die Preise können trotzdem von den Angaben im Buch abweichen – zum Beispiel, weil Gemüsepreise saisonal schwanken und selbst Supermärkte derselben Kette unterschiedliche Preise und Werbeangebote bereithalten.



**ANFANG DES
MONATS –
GERICHTE
FÜR DREI BIS
ZWEI EURO**



WRAPS MIT GEGRILLTEN PFIRSICHEN, HALLOUMI UND KARTOFFELCHIPS



Was kostet das?

Wenn die Pfirsiche im Sommer süß und günstig sind, bleibt eine Portion knapp unter 3 Euro pro Person.



Wie lange dauert das?

30 Minuten – plus die Zeit zum Anheizen des Grills, falls du das Gericht draußen zubereiten möchtest.

Das braucht man für zwei hungrige Personen

- 400 g Pfirsiche
- 200 g Halloumi oder anderer Grillkäse in Scheiben
- 4 Weizentortillas / Weizenwraps
- 2 Hände gesalzene Kartoffelchips
- 2 Hände Pflücksalat

Für das Dressing außerdem:

- 125 g Naturjoghurt
- 1 Tütchen Paprika-Kräuter-Saladressing-Pulver



Wenn du selbst gern schnelle Fladenbrote für die Wraps zaubern möchtest, schau dir gern das Rezept für Parathas auf Seite 219 an.

Wer hart arbeitet, egal ob körperlich oder kreativ, darf und sollte sich zwischendurch Pausen gönnen. Das ist ein Ratschlag, den ich gern schon im Studium bekommen hätte. Da legte ich regelmäßig 16-Stunden-Schichten vor dem Computer ein, mit zwei Kannen Filterkaffee intus, um meine fälligen Hausarbeiten notdürftig vor Mitternacht fertig zu schustern.

Inzwischen beherrsche ich das mit dem Gönnen recht gut. Fast zu gut. Denn wenn ich ehrlich bin, gönne ich mir eigentlich durchgehend etwas. Nur leider keine sinnvollen Pausen, sondern Ramsch und unnötiges Zeug aus dem Internetkaufhaus.



Sich selbst für harte (oder gefühlt harte) Arbeit mit Einkäufen zu belohnen, ist im Kapitalismus ja zum gut geölten Geschäftsmodell geworden. Gerade am Anfang

des Monats, nachdem das neue Gehalt oder BAföG da ist, kann man hier schnell in die Falle tappen. Rund um die Uhr werden uns Werbeversprechen ins Ohr geflüstert. Oft geht es darum, was man jetzt alles verdient hätte und welches Produkt einem hilft. Das teurere Duschgel reinigt nicht nur, sondern liefert gleich Aromatherapie und Wellnessoasen-Feeling mit? Gönn ich mir! Der Frühstückssaft macht gesund und schlau? Rein damit! Der Retreat im Wald stellt meine Produktivität wieder her? Hier ist meine Kreditkarte!

Das Paradoxe daran: Würden wir nicht so viel Zeug kaufen, hätten wir mehr Geld – und könnten vielleicht sogar weniger arbeiten. Das richtige Maß an Arbeit, Pause und Gönning zu finden, ist nicht leicht.

Ich persönlich bekomme den Kopf beim Kochen besonders gut frei. Und vielleicht hilft dieses Rezept auch dir, wenigstens die Mittagspause für etwas Zerstreuung und Ruhe zu nutzen. Das einfache und schnell gemachte Gericht ist das Beste, was einem Pfirsich seit »Call me by your name« passiert ist. Er wird gegrillt und landet neben Grillkäse in einem süßen und gleichzeitig würzigen Wrap, der mit einer kleinen Portion Kartoffelchips zum Knuspern gebracht wird. Dazu gibt es die einfachste Joghurtsoße der Welt – schließlich wollen wir uns ja vor allem Zeit gönnen.

Entscheidend ist die Auswahl der Pfirsiche: Je süßer und weicher sie sind, desto besser. Denn der Zucker karamellisiert beim Grillen und erzeugt dadurch ganz andere Aromen, als es ein harter und saurer Pfirsich

könnte. Wer nur harte Pfirsiche findet, bäckt sie nach dem Grillen noch kurz im Ofen und süßt dann gegebenenfalls etwas nach.

So einfach macht man Wraps mit Grillkäse und Grillpfirsich

Zuerst die Chips teilen: Die eine Hälfte kommt in einer Schale auf den Tisch, die andere dürfen der Koch oder die Köchin während der Zubereitung naschen.

Den Salat waschen und zum Abtropfen in einem Sieb beiseitestellen, die Pfirsiche ebenfalls waschen, dann vierteln und entkernen. Die Pfirsiche wandern für fünf bis sieben Minuten ohne Öl in eine heiße Grillpfanne oder auf den Grill. Wer beides nicht hat, kann einfach eine Pfanne nehmen, muss dann aber auf die schönen Grillstreifen verzichten. Bei der Zubereitung in Pfanne oder Grillpfanne nach der Hälfte der Zeit etwas Öl zugeben und durchschwenken. Auf dem Grill gelegentlich wenden.

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Pfirsiche von der Hitze nehmen, bevor sie verbrennen. Sind sie noch zu hart, wandern sie für ein paar Minuten in den Ofen. Ist die Fruchtsüße nicht ausreichend, kann man mit einem Teelöffel Zucker nachhelfen.

Die vier Wraps gemeinsam in etwas Alufolie wickeln und für fünf Minuten in den Ofen legen. So trocknen sie nicht aus.