

Hans Gerlach

KOCHEN FAST OHNE ZEIT



Mosaik bei
GOLDMANN



Hans Gerlach



ZEIT
OHNE
FAST
KOCHEN

Mosaik bei
GOLDMANN

Impressum



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Primaset (FSC) liefert Grycksbo Paper AB, Schweden

1. Auflage

© 2009 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House

Gestaltung: Thomas Dreher, Simone Mühlbacher

Fotos: Barbara Bonisoli

Foodstyling: Hans Gerlach, Alexander Kühn

Versuchsküche: Alexander Kühn

Umschlaggestaltung: Thomas Dreher

Reproduktion: Lorenz & Zeller, Inning a. Ammersee

Druck und Bindung: Mohn Media GmbH,
Gütersloh

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-39139-4

www.mosaik-goldmann.de

Bedienungsanleitung

Die Rezepte funktionieren natürlich sehr gut, wenn Sie sie genau befolgen – sind aber offen gedacht, als Anregungen und Beispiele zu den jeweiligen Themen. Ändern Sie die Rezepte, entwickeln Sie sie weiter! Lassen Sie zum Beispiel Kapern weg, wenn Sie keine mögen, und ersetzen Sie Kreuzkümmel durch Fenchelsamen oder ein anderes Gewürz, das Sie besonders schätzen. Alles fürs Gelingen Wichtige steht in den Rezepttexten – ob Sie ihre Kräuter waschen oder nicht, können Sie gerne selber entscheiden. Die Rezepte sind für 4 Personen gedacht, es sei denn, es ist anders angegeben. Dabei sind die Mengen für einen Hauptgang größer als die für eine Vorspeise – wenn Sie eine Vorspeise also als Hauptgang servieren, sollten Sie die Mengen etwas erhöhen.

INHALT

Vorwort	6
Ganz wenig Zeit	
Schnell einkaufen, kurz kochen, lange genießen	10
Zeit für Kinder	
Schnell, gemütlich und gesund	42
Kochen lassen	
Die Industrie kocht für mich	70
Zeitmanagement	
Kochen für Gäste	100
Zeitgeschenke	
Lange Garzeit– wenig Arbeit	126
Die Zeit steht still	
Schneiden, kneten und meditieren	142
Zeitverschiebung	
Einmachen und konservieren	156
Kleine Bibliografie	182
Register	184
Danke	189

Vorwort

Gratuliere! Sie möchten selbst kochen – das ist die beste und wichtigste Entscheidung für Genuss und gesundes Essen. Sie und ich sind wohl eine kochende Minderheit, leider. Aber wir bestimmen, durch unsere Nachfrage, was in unserem Land frisch auf den Markt kommt. Dafür muss es nicht jeden Tag ein Menü sein, und es schadet nicht, wenn sich ab und zu eine Fertigpizza in unserem Ofen findet. Das lässt sich auch kaum vermeiden, denn wir haben immer weniger Zeit. (Fast) alle Ereignisse unseres täglichen Lebens laufen immer schneller ab. Technische Fortschritte in Produktion, Transport und Kommunikation sorgen für weltweite Zusammenarbeit und Konkurrenz. Die wiederum verstärkt den Druck, noch schneller zu arbeiten. Doch Computer kochen nicht: In der Küche betreten wir eine natürliche Insel der Entschleunigung. Das wissen auch Werber, die nach dem Muster einer bekannten Whiskey-Marke oft und gerne Industrieprodukte mit vorindustriellen, also langsamen, Produktionsbedingungen in Verbindung bringen. Denken Sie nur an die Milchkannen schwenkende Sennerin auf der archetypischen Käse-Alm oder den Gourmet mit Baskenmütze, Rotwein und Baguette als Symbol für französische Weichkäsekultur. In der Welt der Werbung ernten erstaunlich viele junge Frauen mit Rohrkörben allerlei Früchte des Feldes für Nussschnitten, Konfitüren oder Teebeutel.

Doch gerade weil viele eher gemächliche Prozesse zu einem fertigen Essen führen, stehen wir oft unter Zeitdruck, wenn wir selbst kochen wollen. Wie lösen wir dieses Problem? Und zwar ohne auf schlechtes Essen auszuweichen? Eine Antwort liegt auf der Hand: Wir kochen möglichst schnell. Doch die Geschwindigkeit, mit der Sie Zwiebeln schneiden, kann ein Kochbuch kaum beeinflussen, und auch ein weiches Ei kocht immer ungefähr gleich lang. Das heißt: Um trotzdem möglichst schnell kochen zu können, wählen wir also geschickt Zutaten aus, die sich mit eleganten Zubereitungsmethoden schnell in feine Gerichte verwandeln lassen. Um diesen klassischen Ansatz der »schnellen Küche« geht es mir im ersten Teil des Buches. Die Schwerpunkte in den drei ersten Kapiteln sind »Ultrahochgeschwindigkeitsküche«, »schnelle und gesunde Familienküche« und der intelligente Einsatz von Halbfertigprodukten. Wenden wir die Prinzipien der schnellen Küche zusammen mit den Zeitmanagement-Methoden des Profikochs an, um Gäste zu bewirten, dann können wir auch größere Einladungen gut bewältigen. Beispiele finden Sie im vierten Kapitel.

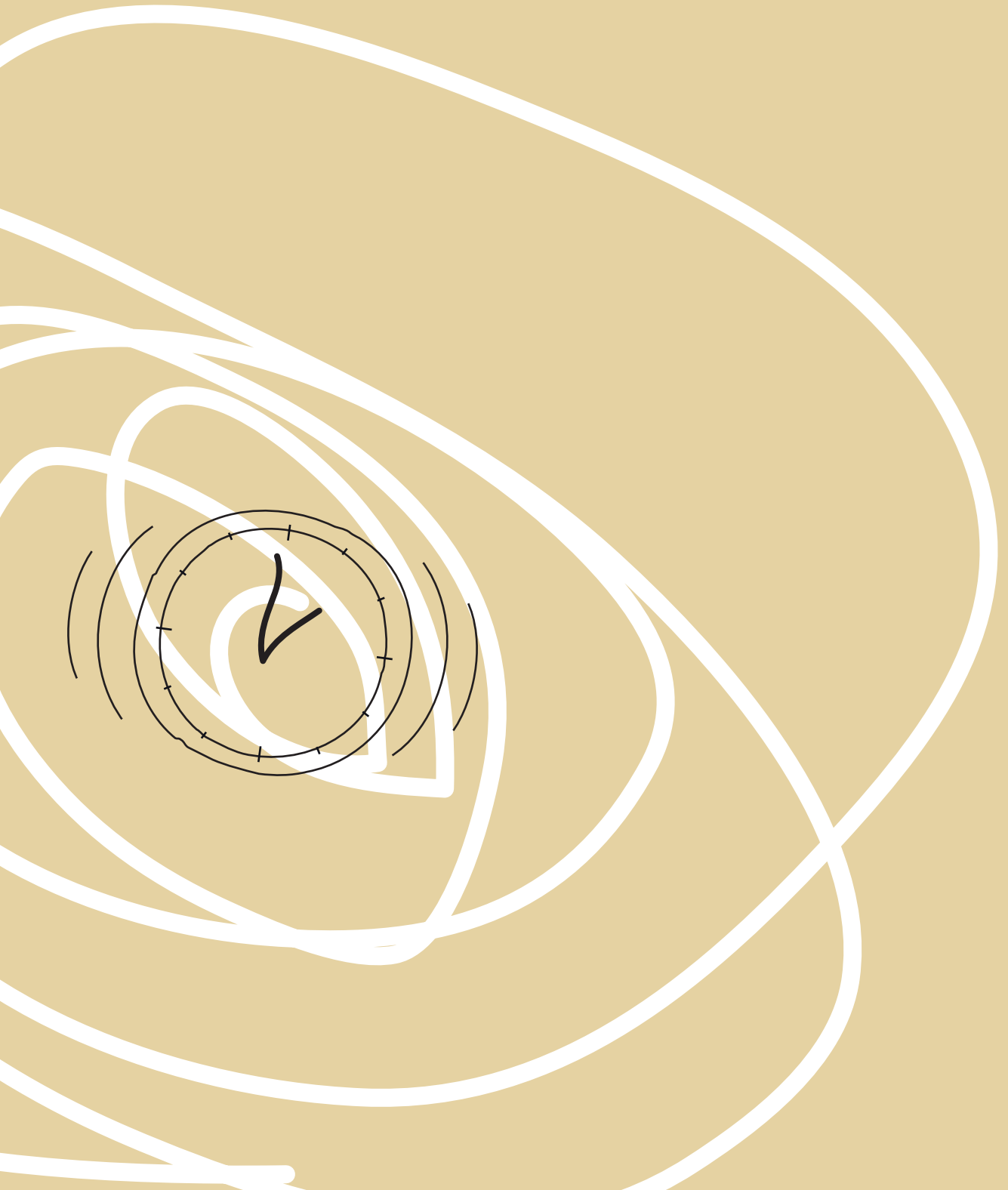
Es gibt noch eine zweite, völlig andere Möglichkeit, unseren Aufenthalt auf der Insel der Entschleunigung zu gestalten: Wir kochen zwar schon einigermaßen schnell, vor allem beschäftigen wir uns jedoch mit der Qualität der erlebten Zeit und nicht mit der absoluten messbaren Dauer von Kochvorgängen. Das klingt abstrakt, ist aber eigentlich ganz einfach: Kochen versetzt uns relativ leicht in einen »Flow« – einen Bewusstseinszustand, in dem man völlig in der gerade ausgeführten Tätigkeit aufgeht. Während so eines Glückszustandes stehen wir scheinbar außerhalb der Zeit. Der Eintritt in den zeitfreien Modus bringt uns zur Ruhe. Die meisten Menschen erleben dieses zeitfreie Denken bei nonverbalen Tätigkeiten, etwa beim Malen oder beim Musizieren, schreibt der amerikanische Soziologe Robert Levine in »Eine Landkarte der Zeit«. Kochen gehört natürlich auch zu diesen Tätigkeiten, die überwiegend von der rechten Gehirnhälfte gesteuert werden – während die linke Gehirnhälfte für Analyse und Zeitwahrnehmung zuständig ist. Rezepte, die den »Flow« begünstigen, schlage ich Ihnen im zweiten Teil des Buches in Kapitel fünf und sechs vor. Im siebten und letzten Kapitel schließlich geht es um Zeitverschiebung, also um eingelegte Gemüse, Saucen und Ragùs: selbst gemachte hochwertige Fertigprodukte.

Die Feinheiten der Zeitwahrnehmung beschreiben Philosophen und Soziologen sicher genauer als ich. Als Koch fasse ich zusammen: Depse diem – Knete den Tag!

HA Gedäch

Ganz wenig Zeit





Schnell einkaufen, kurz kochen, lange genießen

Wenn Madonna oder Anna Netrebko ein neues Lied proben, spielen sie, um sich die Musik anzueignen, zuerst mit den technischen und künstlerischen Interpretationsmöglichkeiten, die das Stück bietet. Es dauert Tage oder Wochen, bis sie das Lied als Teil ihres Repertoires jederzeit abrufen können. Gesungen ist es dann in wenigen Minuten. Immer wieder, auch noch nach Jahren.

Ein gutes Repertoire hilft Ihnen auch in der Küche, wenn es schnell gehen soll. An Tagen, an denen Sie (fast) keine Zeit zum Kochen haben, können Sie vor allem eines nicht gebrauchen: schwierige Entscheidungen beim Einkauf oder in der Küche. Um die Komplexität des Lebens wenigstens in Bezug auf die Ernährung zu verringern, gibt es nur zwei Möglichkeiten, nämlich den Griff ins Tiefkühlregal oder in Ihr Küchenrepertoire. Ein bekanntes Rezept entlastet Ihren Geist, sowohl im Supermarkt als auch in der Küche. Jeder Neuzugang zum Vorrat ständig abrufbarer Alltagsrezepte vergrößert also Ihre kulinarische Freiheit in Stresssituationen. Probieren Sie ein Gericht aus. Wenn es Ihnen gefällt, wiederholen Sie es immer wieder. Legen Sie sich die haltbaren Zutaten dafür in den Vorratsschrank.

Bei meinen Rezepten für minimalen Zeitaufwand geht es – neben gutem Geschmack – um drei Dinge:

1. One-Stop-Shopping: Alle Zutaten sind in einem einzigen Geschäft zu finden. Meistens ist das ein Supermarkt, manchmal auch der Asienladen um die Ecke. Wenn es dort ein spezielles Gewürz, ein Kraut oder eine Käsesorte doch nicht gibt – dann wählen Sie etwas Vergleichbares. Kein Problem.

2. Kochen bedeutet schneiden und abschmecken. Schneiden dauert, das ist klar. Schnell kochen heißt deshalb immer: wenig schneiden. Und zwar in große Stücke, in Scheiben statt Würfel, in breite Streifen und nicht in zarte Julienne.

3. Kurze Garzeiten. Die Grenze liegt für Gerichte mit Kohlenhydraten ungefähr bei 15 Minuten. So lange dauert es mindestens, bis selbst dünne Nudeln bissfest sind. Denn bevor die Nudeln garen, muss erst einmal das Wasser kochen.

Mit einem passenden Rezept im Kopf und einem Supermarkt in der Nähe genügt eine gute halbe Stunde für Einkauf und Küche – das Ergebnis ist ein selbst gekochtes Essen, das den Tag verschönert.

GANZ WENIG ZEIT

100/200 107
Wage 1 # 
1/12 Verk 1

kg	€/kg	€
----	------	---

gobe 7,90

19,90 10,45 10

gobe 15,90 8,95 10

gobe 11,90 6,95 10

gobe 9,90 5,95 10

gobe 7,90 4,95 10

4,50

7,90

2,00

5,90

1,50

5,90

7,90

9,90

Kaisersalat

Zeit: 15 Minuten

Der Caesar Salad ist ein Beitrag amerikanischer Küche zur kulinarischen Kultur. Das Rezept ist perfekt – wenige, klar erkennbare Zutaten und eine einfache, aber dennoch besondere Zubereitung. Mitte der zwanziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts hatte Tijuana, ein Städtchen nahe der kalifornischen Grenze, magnetische Wirkung auf Hollywoods Prominenz. In den USA herrschte Prohibition, und hier in Mexiko gab es nicht nur Sonne, sondern auch Alkohol. Julia Child, eine sehr bekannte US-amerikanische Kochbuchautorin, erinnert sich an ihren ersten Besuch in Caesar Cardinis Restaurant in Tijuana: »Es war 1925 oder 1926 ... meine Eltern bestellten natürlich Caesars Salat. Caesar Cardini persönlich rollte einen großen Wagen an unseren Tisch, warf Romanasalat in eine riesige Holzschüssel ... Ich sehe vor meinem inneren Auge nur noch, wie er zwei Eier über den Salat schlägt und die Blätter mit den Eiern schwenkt, bis sich eine cremige Saucenhülle um den Salat legt. Zwei Eier in einem Salat? Zwei Eier, die vorher nur eine Minute gekocht wurden? Und Knoblauch-Croûtons und Parmesanspäne? Es war eine Sensation ...« Meine Variante ist noch schneller, leichter und flexibler als Cardinis Originalrezept: Fenchelsamen dürfen, müssen aber nicht rein. Frische Ziegenkäse wie Crottin de Chavignol, Ziegenrollen oder Ziegenkäse in Rebholz- asche passen wunderbar dazu – Parmesanspäne aber auch. Und wenn Sie Lust haben, schwenken Sie die Sauce wie der Salat-Kaiser – dafür die Mayonnaise durch ein sehr kurz gekochtes Ei und drei Esslöffel Olivenöl ersetzen.

1 Kopf Romanasalat, 3 EL Mayonnaise, 5 EL Buttermilch, 1 EL grober Senf, Salz, Pfeffer, 1/3 Baguette, 2 EL Öl, 100 g dünne Speckscheiben, 1/2 TL Fenchelsamen, 100 g frischer Ziegenkäse

Den Salat waschen, trocken schleudern und in breite Streifen schneiden. Mayonnaise, Buttermilch und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Weißbrot in 3 cm große Würfel schneiden. Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl erhitzen, die Speckscheiben darin knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Brotwürfel mit den Fenchelsamen im Speckfett goldbraun rösten, dabei häufig wenden oder schwenken. Salatblätter mit der Sauce anmachen, anrichten und mit Speck und Röstbrot garnieren. Ziegenkäse zerbröseln und darüberstreuen.



Kokos-Gurkensalat

Zeit: 10 Minuten

Zarter »grüner« Duft und knackige Konsistenz sind die Vorzüge der Gurke, die sie so sehr zu einem Symbol der Frische gemacht haben, dass sie sogar in kosmetischen Anwendungen für »frische« Haut sorgen soll. Daneben hat die Gurke aber noch eine ganz andere Eigenschaft, die sie bestens für die eilige Küche qualifiziert: Gurken lassen sich gut schneiden. So gut, dass ich schon seit Jahren auf den Film warte, in dem Uma Thurman mit einem rasiermesserscharfen Schwert eine Gurke mitten in der Luft in hauchdünne Scheibchen schnippelt, die dann in Zeitlupe alle nacheinander in eine große Salatschüssel fallen.

1 Schlangengurke, 2 EL Reis, 1 TL schwarze Pfefferkörner, 1 Prise (brauner) Zucker, 100 ml Kokosmilch, 1–2 TL Zitronensaft, 2 EL Fischsauce, 4 Stängel Thaibasilikum oder Minze, Salz

Die Gurke schälen, der Länge nach vierteln, das Kernhaus herausschneiden. Die Stücke 2 cm breit schneiden. Reis und Pfefferkörner in einer kleinen Pfanne ohne Fett 3 Minuten rösten, in einem Mörser mit dem Zucker pulverisieren. Kokosmilch, Zitronensaft und Fischsauce in einem Topf lauwarm erhitzen, mit Salz abschmecken. Gurken und Sauce mischen und anrichten. Mit dem Reispulver bestreuen. Die Kräuterblättchen zupfen und auf dem Salat verteilen.

Eine ganze Mahlzeit wird aus dem Salat, wenn Sie ein Räucherforellenfilet der Länge nach teilen, in kleine Stücke zupfen und mit dem Salat mischen. Dazu passen Pumpernickel oder 100 g Reismudeln – Letztere nach Packungsanweisung gekocht und unter den Salat gemischt. Mir schmecken die Sorten mit rundem Querschnitt am besten, zum Beispiel vietnamesische Bun-Nudeln.





Chicoréesalat für Studenten

Zeit: 15 Minuten

Trockenfrüchte-Nussmischungen, Studentenfutter, sollen die Gehirntätigkeit fördern. Und die Bitterstoffe aus dem Chicoréesalat stärken die Galle, helfen der Leber beim Entgiften. Ideal für den hedonistischen Bummelstudenten früherer Zeiten. Doch die Kombination schmeckt auch ohne pharmazeutisch bedingte Hintergedanken.

250 g Kalbsschnitzel, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 3 Chicorées, 1 Passionsfrucht oder 2 EL Orangensaft, 4 EL Studentenfutter

Das Fleisch in fingerbreite Streifen schneiden und mit 2 EL Olivenöl bei großer Hitze 5 Minuten braten. Sobald das Fleisch in der Pfanne liegt, salzen und pfeffern. In der Zwischenzeit den Chicorée in schmale Spalten schneiden – waschen ist überflüssig, die Salatknospen sprießen in sauberen, dunklen Hallen. Sie können ruhig auch den Strunk verwenden, den sollten Sie nur etwas kürzen. Die Passionsfrucht halbieren und auslöffeln, mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Olivenöl verrühren, abschmecken. Den Salat mit der Sauce mischen und auf Teller verteilen. Studentenfutter in die Pfanne werfen, umrühren und mit dem Kalbfleisch über den Salat geben.

Salat mit Wassermelone und Entenbrust

Zeit: 20 Minuten

Draußen glühte der Asphalt, als ich diesen Salat zum ersten Mal servierte. Doch im Garten unter einem Sonnenschirm wehte ein Windhauch, wir tranken einen kühlen, cremigen Silvaner von Rudolf Fürst und aßen den frischesten Salat der Welt. Urlaub an einem Montagmittag.

1 Entenbrustfilet (250–300 g), Meersalz, Pfeffer, 2 EL Rapsöl, 1 kg Wassermelone, 100 g Sojasprossen, 3 EL Kürbiskerne, 2 Stängel Zitronenmelisse

Die Hautseite des Entenbrustfilets mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. Dabei sollen die Schnitte, die quer zur Entenbrust verlaufen, eng nebeneinanderliegen, denn wenn später die Haut knusprig gebraten ist, kann man entlang dieser Linien schöne dünne Scheiben schneiden. Entenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Öl bei mittlerer Hitze 12 Minuten auf der Hautseite braten.

Wassermelone in Spalten schneiden, schälen, das Fruchtfleisch quer in dreieckige Scheiben schneiden und auf vier Teller verteilen. Sojasprossen waschen (falls nötig) und in einem Sieb abtropfen lassen, auf den Melonenscheiben verteilen. Die Kürbiskerne grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, ebenfalls über die Melonenscheiben streuen. Das Entenbrustfilet wenden, 3 Minuten fertig braten, aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Das heiße Entenfett über die vier Portionen verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Melisseblättchen garnieren. Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit dem Salat anrichten und servieren.





Aglio, olio e pomodorini

Zeit: 15 Minuten

Dieses Rezept von unserer Fotografin Barbara Bonisolli schmeckt wunderbar nach Sommer und Sizilien – am besten natürlich mit Baby-Eiertomaten aus dem eigenen Garten. Barbara und ich sind uns nicht ganz einig, ob die hier angegebene Olivenölmenge wirklich reicht ...

400–500 g Spaghetti, 2–3 Knoblauchzehen, 500 g Cocktailtomaten, 1 Bund Basilikum, 125 ml Olivenöl, 50 g Hartkäse (z. B. Pecorino), Weißbrot

Die Nudeln in einem großen Topf mit Salzwasser ziemlich bissfest kochen. Währenddessen die Sauce vorbereiten: Knoblauch schälen und mit der Faust oder dem Boden einer kleinen Stielkasserolle in grobe Stücke quetschen. Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Die dicken Stiele vom Basilikum abzupfen, dünne dürfen dranbleiben, sodass ruhig mehrere Blätter zusammenhängen. Das Olivenöl erhitzen, den Knoblauch zugeben und sehr hellbraun frittieren. Die Tomaten zugeben, ebenfalls 1–2 Minuten frittieren. Das Basilikum zugeben und dann sehr schnell die Nudeln abgießen, nicht abschrecken und tropfnass mit der Sauce mischen. Alles zusammen 1–2 Minuten fertig garen, sodass die Nudeln von der cremig-tomatigen Sauce umhüllt werden. Den Käse über die Nudeln reiben. Mit Weißbrot sofort servieren.

Für **Spaghetti aglio, olio e peperoncino**, den Klassiker, lassen Sie Tomaten und Basilikum weg und geben zusammen mit dem Knoblauch einige zerbröselte getrocknete Chilischoten in etwas weniger Öl als in unserem Rezept. Nach 10–20 Sekunden kommt ein Bund gehackte Petersilie dazu und dann die Nudeln.

Ob Parmesan drüber soll, ist umstritten. Zu beiden Rezepten passen aber geröstete Brotbrösel. Dafür 4 Weißbrotscheiben vom Vortag im Blitzhacker zerkrümeln, in einer Pfanne unterrühren, 3–4 Minuten rösten, mit 2 EL Olivenöl, Butter oder Schweineschmalz mischen, leicht salzen und vom Herd nehmen.

Reisnudeln mit Knuspergarnelen

Zeit: 15 Minuten

Bei dem Versuch, Garnelen für vietnamesische Rezepte in heißem Fett selbst zu trocknen, entstand dieses saftige Reisnudelgericht auf aglio-olio-Art. Für selbst getrocknete Garnelen lassen Sie die Shrimps im Ganzen. Das Ergebnis ist eine höhere Form von getrockneter Garnele – um Klassen besser als die staubtrockenen Müffeltierchen aus dem Asienladen. Für die übrigens nicht deren Betreiber verantwortlich sind, sondern die harten Lebensmittelimportbestimmungen der Europäischen Union, die keine saftig-frischen halb getrockneten Garnelen akzeptieren.

400–500 g Reisnudeln (je dicker, desto besser: eine oder zwei Varianten finden Sie oft im Supermarkt, größer ist die Auswahl im Asienladen), 100 ml Rapsöl, 125 g kleine Shrimps (roh oder gekocht, ohne Schale), 2 Knoblauchzehen, 1 Bund asiatische Kräuter (auch gemischt, z. B.: Koriander, Thaibasilikum, Perillakraut, Senfkohl), 1–3 Chilischoten, 1 TL Zitronensaft, 2 EL Fischsauce, Salz

Reisnudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. In der Zwischenzeit das Öl erhitzen, die Shrimps sehr grob hacken und im Öl bei schwacher Hitze durch und durch knusprig braten. Knoblauchzehen schälen, die Kräuter zupfen, mit den Chilischoten hacken. Kräutermischung ins Öl geben, dann sehr schnell die Nudeln abgießen, nicht abschrecken und tropfnass mit der Sauce mischen. Mit Zitronensaft, Fischsauce und Salz abschmecken und sofort servieren.

Grüne Mangostreifen geben Ihren Nudeln einen Extrakick. Dafür eine feste Mango kaufen, eine Hälfte davon schälen und mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden oder mit einer Kastenreibe raspeln. Mangostreifen mit den Kräutern ins Öl geben und dafür auf den Zitronensaft verzichten.



Nudelrisotto

Zeit: 15 Minuten

Ein Risotto auf der Überholspur: Während ein klassisches Risotto selbst beim allerschnellsten Kochlöffelartisten mindestens 20 Minuten dauert, sitzen Sie bei meiner Hochgeschwindigkeits-Version nach dieser Zeit schon minutenlang gemütlich am Tisch. Während der Garzeit entwickelt sich in kürzester Zeit eine sehr schöne Saucencreme zwischen den Nudelkörnern. Die behalten eine faszinierend glatte Oberfläche. Und zwar trotz der Säureattacke beim Ablöschen, ein Moment, den viele italienische Reiskörner nur leicht aufgeraut überstehen.

**1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Rosmarinzweig,
1 große Aubergine, 1–2 EL Butter,
ca. 4 EL trockener griechischer Weißwein,
400 g Nudelreis (siehe Tipp), 1 l Brühe,
100 g Schafskäse, Salz, Pfeffer, 2 EL fruchtiges Olivenöl**

Lauchzwiebeln putzen, dabei Wurzeln und welke Blätter entfernen. Die Lauchzwiebeln in breite Ringe schneiden. Rosmarinnadeln abstreifen und hacken. Aubergine klein würfeln und mit Rosmarin, Lauchzwiebeln und Butter 1 Minute anbraten. Die Nudeln dazugeben, nach 1 Minute mit griechischem Wein löschen und mit Brühe aufgießen, aufkochen. Die Hitze reduzieren, mit Deckel nach Packungsanweisung ca. 10 Minuten bissfest kochen, gelegentlich umrühren. Zum Schluss sollte die Brühe fast verschwunden sein. Den Käse zerbröseln und unterrühren. Das Nudelrisotto abschmecken, anrichten, mit Olivenöl beträufeln und servieren.

Nudelreis sind kleine Nudeln in der Form von Reiskörnern. In der türkischen Küche heißen sie *Makarna*, in der griechischen *Kritharaki*. Sie finden die feinen kleinen Suppennudeln aber nicht nur in griechischen oder türkischen Lebensmittelläden, sondern auch im Feinkostregal vieler Supermärkte.



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Hans Gerlach

Kochen (fast) ohne Zeit

Die schnellste Nudel, das beste Brot und wie sich der Braten selber schmort

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 192 Seiten, 18,7 x 24,4 cm
ISBN: 978-3-442-39139-4

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: März 2009

Wer schneller kocht, kann länger genießen

Keine Zeit zum Einkaufen, kochen und essen? Statt Fastfood und Tütensuppen gibt es nun die Rezepte von Hans Gerlach – denn sie sind ruck-zuck fertig, schmecken köstlich und sind auch noch gesund.

Das neue Buch des bekannten Gourmetkochs zeigt, dass Kochen weder umständlich noch langwierig sein muss. Und dafür lässt man doch gern den Burger im Pappkarton:

- Turbo-Rezepte: fix einkaufen, kein Schnippeln, schnell gar
- Für die ganze Familie: gemütliche und schnelle Rezepte für den ganzen Tag
- Kochen lassen: Halbfertigprodukte gekonnt aufgewertet
- Schnell kochen für viele: Buffets, Fondue, Grillen
- Zeitgeschenke: Gerichte, die sich selber zubereiten
- Zeitverschiebung: Leckereien vorbereiten und aufbewahren
- › Das neue Buch des Kolumnen-Autors aus dem SZ-Magazin
- › Leckere Ideen für Genießer mit vollem Terminkalender
- › Nicht nur Fastfood geht schnell!