

Kochen

1 Rezepte

1.1 Reis + Hackfleisch + TKGemüse (Mgl. 1) / Paprika (Mgl. 2) (2 Portionen)¹

Einkaufsliste (Gewürze ausgenommen):

- 400 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
- 1 Paprika (1x1 cm Stückchen) + 3 Lauch (Mgl. 2)
- ½ Zwiebel + 2 Knoblauchzehen

Vorbereitung:

- Schneiden (2 Knoblauchzehen, ½ Zwiebel)
- Schneiden (Paprika, 3 Lauch) (Mgl. 2)

Zubereitung:

00:00: Zwiebel + Knoblauchzehen (gepresst) in E (3; x)
06:00: 220 g Reis in T (2;12)
06:00: Hackfleisch in E
14:00: 240 g TKGemüse in Mikrowelle (4) (Mgl. 1)
18:00: TKGemüse (Mgl. 1) / Paprika + Lauch (Mgl. 2) in E
19:00: Reis in E
20:00: Curry-Gewürz + S + P
22:00: Fertig

- 1 (glatt gestrichener) TL \triangleq 5 ml
- 1 (glatt gestrichener) EL \triangleq 15 ml
- 1 US cup \triangleq 240 ml
(da EL früher größer -> heute: 1 EL \triangleq 10 ml)
- Zeitmessung Beginn:
 - Falls möglich (z. B. Nudeln):
Wenn Gericht kocht
 - Wenn nicht mgl. (z. B. Fleisch):
Von Anfang an
- S \triangleq Salz, P \triangleq Pfeffer
- 2 x (;) bedeutet: Je Seite
- B: Beschichtete Pfanne (3 min vorheizen)
E: Edelstahlpfanne (3 min vorheizen)
T: Topf

E benötigt (3; 6) bis Knoblauch + Zwiebel
brutzeln

1.2 Pasta Pfanne² (2 Portionen)

Einkaufsliste (Gewürze ausgenommen):

- 400 g Hackfleisch (Gemischt oder Rind)
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Oro di Parma Passierte Tomaten 400 g

Vorbereitung:

- Schneiden (2 Knoblauchzehen + ½ Zwiebel)
- Basilikum
- Rinder Brühe machen:
- 1,5 TL „Gemüsebrühe ohne Zuckerzusatz“ (Just Spices) in < 150 ml Wasser rühren

Zubereitung:

00:00: Zwiebel + Knoblauchzehen (gepresst) in E (3; x)
06:00: Hackfleisch in E (Evtl. zwischendurch mit Rinder Brühe ablöschen)
08:00: 260 g Nudeln in T (2;10)
16:00: Würzen: S + P (+ Chili Gewürz + Paprikapulver)
18:00: Mit Rinder Brühe ablöschen
20:00: 300 g passierte Tomaten + Basilikum
22:00: Nudeln in E
23:00: Olivenöl in E
25:00: Fertig

1.3 Hähnchengeschnetzeltes (2 Portionen)

Einkaufsliste (Gewürze ausgenommen):

- 400 g Hähnchenbrust
- 1 Paprika
- 3 Knoblauchzehen + Rosmarin

Vorbereitung:

- Paprika schneiden
- 3 Knoblauch-Zehen pressen
- Hähnchenbrust in ca. 1 x 1 x 1 cm³ Würfel schneiden
- Hähnchenbruststücke mit Hähnchen-Gewürz (Just Spices) einreiben

Zubereitung:

00:00: Knoblauch + Rosmarin in E: (2; x)
03:00: 240 g Reis in T (2;12)
07:00: 400 g Hähnchenbrust in E
20:00: Paprika in E
23:00: Reis inkl. etwas Flüssigkeit in E

¹ Grundregel zum Vorkochen: **So schnell wie möglich einfrieren, so lang wie möglich auftauen!**

Nach Kochen abkühlen lassen & dann gleich in Kühlschrank

² Quelle: <https://fittastetic.com/proteinreiche-rezepte-high-protein-gerichte>

24:00: Paprika Gewürz + S + P
27:00: Fertig

1.4 Chili con Carne („Chili mit Fleisch“) (2 Portionen)

Einkaufsliste (Gewürze ausgenommen):

- 400 g Hackfleisch (Bevorzugt: Rind; Alternativ: gemischt)
- 2 Knoblauchzehen
- Chili Mix (Höllengefeuer, Aus Habanero und Rawit) (Rewe)
- ½ rote Zwiebel
- Rewe Bio Sonnenmais (140 g Konserve)
- Bonduelle Kidney Bohnen (125 g Konserve)
→ Alternativ: ja! Kidney Bohnen rot (255 g Konserve)
- Oro di Parma Passierte Tomaten 400 g
- Rewe Bio Tomatenmark (2-fach konzentriert aus Bio-Tomaten)

Vorbereitung:

- Schneiden (2 Knoblauchzehen, ½ Zwiebel, 1 Chili)
- Rinder Brühe machen:
 - 1,5 TL „Gemüsebrühe ohne Zuckerzusatz“ (Just Spices) in < 250 ml Wasser rühren
 - Alternativ: 2 EL Tello Fix in 500 ml Wasser rühren

Zubereitung:

00:00: Zwiebel + 2 Knoblauchzehen (gepresst) in E (3; x)
07:00: Hackfleisch in E (Evtl. zwischendurch mit Rinder Brühe ablöschen)
14:00: (Mit Rotwein ablöschen & einkochen lassen)
15:00: Chili in E
17:00: „Chili con Carne Gewürz“ (Just Spices) + S + P (+ Chili Gewürz + Paprikapulver)
20:00: Mit Rinder Brühe ablöschen
23:00: 200 g passierte Tomaten³ + ¼ Tube Tomatenmark in E
24:00: 1 Stück Schokolade in E⁴
26:00: 150 g (Abtropfgewicht) Kidney-Bohnen in Sieb mit kaltem Wasser abspülen + in E geben
28:00: 140 g (Abtropfgewicht) Mais in Sieb mit kaltem Wasser abspülen + in E geben
30:00: S + P
31:00: Fertig

Beilage:

- Baguette (Vom Bäcker)

1.5 Türkischer Reis

00:00: 130 g Pirinc-Reis in Schüssel + kochendes Wasser dazu geben
01:00: 40 g Piyale Nudeln mit Butter (ca. 5 mm dick) in T anbraten bis braun (Stufe 4)
05:00: Pirinc-Reis mit kaltem Wasser durch Sieb abkühlen bis Wasser klar
07:00: Reis zu Piyale Nudeln dazu geben (Falls Piyale Nudeln schon leicht bräunlich sind)
→ Kurz gemeinsam anbraten
08:00: Immer wieder mit kochenden Wasser (aus Wasserkocher) auffüllen + S (< 8 g) (2; x)
→ Nicht zu viel Wasser. Nur soviel, dass Reisoberfläche leicht bedeckt ist. Besser immer wieder nachfüllen.
> 20:00: Fertig

1.6 2 Hamburger

Einkaufsliste (Gewürze ausgenommen):

- Rinder-Hamburger (Rewe Bio)
→ Alternativ: Rindfleisch Burger Patties (Butcher's)
- Burger Buns mit Sesam (Butcher's) / Brichon (Butcher's)
→ Alternativ: Burger Buns Rewe
- Schmelzscheiben Toast (Hochland) / Burger Cheese Cheddar (Butcher)
- Salat + Tomaten + Mini-/Essig-Gurken

Vorbereitung:

- Tomate + Mini-/Essig-Gurken waschen + schneiden & Salat waschen & in Müsli-Schüssel (Um Burger später damit belegen zu können)
- Burger Buns durchschneiden

Zubereitung:

00:00: E: (2; 4) + 3 g Butaris
04:00: Rinder-Hamburger in E: 2 x (2; 7)
14:00: Burger Buns auf Toaster (Stufe 4)
16:00: Oberen Deckel mit Tomaten-Ketchup (Heinz) & scharfen Senf (Hendlmaier) einschmieren

³ Mit stückigen Tomaten hat man später zu große Stücke drin (Auch wenn man sie schneidet)! 200 g reichen, da es mit 400 g zu flüssig wäre!

⁴ Auf keinen Fall mehr als 1 Stück, da es dann zu schokoladig schmeckt!

17:00: Käse drauflegen (Die letzte Minute)
18:00: Fertig

1.7 Spaghetti Aglio e Olio (ital.; dt.: „Spaghetti Knoblauch & Öl“)

Einkaufsliste (Gewürze ausgenommen):

- 1 Chili + 3 Knoblauchzehen
- 10 kleine Cherrytomaten

Vorbereitung:

- 1 Chili schneiden
- 2 Knoblauchzehen in Scheiben schneiden (& später 1 Zehe pressen)
- Glatte Petersilie waschen & Stängel abschneiden
- Tomaten waschen & halbieren & Stängel rausschneiden
- Parmesan (Grana Padano – Über 16 Monate; rote Verpackung) reiben

Zubereitung:

00:00: 200 g Spaghetti gemäß Abschnitt 1 in T kochen
00:00: E: (2; 4)
04:00: Olivenöl in E
05:00: Knoblauchscheiben & gepressten Knoblauch & Chili in E
➔ (Evtl. auf 3 hochschalten, damit Knoblauch & Tomaten schön anbraten)⁵
08:00: Tomaten in E
09:00: Ein bisschen Petersilie in E
10:00: Wenn Spaghetti fertig sind (nach ca. 10 min): Wasser aus T (Bis auf ca. 400 ml)
11:00: Spaghetti mit 400 ml Nudelwasser in E geben
➔ E so lange erwärmen, bis Nudelwasser verdampft ist (ca. 5 min?)
16:00: Restliche Petersilie draufgeben
17:00: S + P
18:00: Fertig

1.8 Gelbe Linsen – Couscous – Pfanne⁶

Einkaufsliste (Gewürze ausgenommen):

- ½ Zwiebel + 1 Knoblauchzehe
- 8 kleine Tomaten

Vorbereitung:

- 8 kleine Tomaten vierteln
- ½ Zwiebel + 1 Knoblauchzehe schneiden
- Petersilie abspülen & schneiden
- Gemüse-Brühe machen:
- 1 TL „Gemüsebrühe ohne Zuckerzusatz“ (Just Spices) in 100 ml Wasser rühren
- 75 g gelbe Linsen kalt abspülen

Zubereitung:

00:00: 200 ml Wasser in T1 & zum Kochen bringen (6; 4)
04:00: Gelbe Linsen in T1 (2; 15)
06:00: 100 ml Wasser + 1 TL S + 3 TL Olivenöl in T2 & zum Kochen bringen (6; 3)
09:00: 100 g Couscous in T2 (2; 15)
14:00: Gemüse-Brühe in T2
16:00: Tomaten + Petersilie + Zwiebel + Knoblauch in T2
17:00: Tomatenmark in T2
19:00: Wasser von T1 mit Sieb von gelben Linsen entfernen
20:00: Gelbe Linsen in T2
21:00: S + P in T2
24:00: Fertig

1.9 Gelbe Linsen – Bulgur

Einkaufsliste (Gewürze ausgenommen):

- ½ Zwiebel + 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 4 kleine Tomaten

Vorbereitung:

- 4 kleine Tomaten vierteln
 - 1 Paprika kleinschneiden (1x1 cm Stückchen)
 - ½ Zwiebel + 1 Knoblauchzehe schneiden
-

⁵ Vorsichtig sein, da man Olivenöl aus gesundheitlichen Gründen nicht zu stark erhitzen soll!

⁶ Die Kombination mit gelben Linsen habe ich selbst erfunden, da die Mahlzeit so proteinreicher ist.

- Gemüse-Brühe machen:
- 1 TL „Gemüsebrühe ohne Zuckerzusatz“ (Just Spices) in 100 ml Wasser rühren
- 75 g gelbe Linsen kalt abspülen

Zubereitung:

00:00: 240 ml Wasser in T2 (6; x)
 02:00: 80 g Bulgur in T2 (2 min kochen, dann 18 min ausquellen lassen) + S (2; x)
 06:00: Gelbe Linsen mit 200 ml Wasser in T1 (2; 15)
 12:00: Gemüse-Brühe in T2
 14:00: Tomaten + Paprika + Zwiebel + Knoblauch in T2
 17:00: Tomatenmark in T2
 21:00: Wasser von T1 mit Sieb von gelben Linsen entfernen
 22:00: Gelbe Linsen in T2
 24:00: S + P in T2
 25:00: Fertig

1.10 Milchreis

Zubereitung:

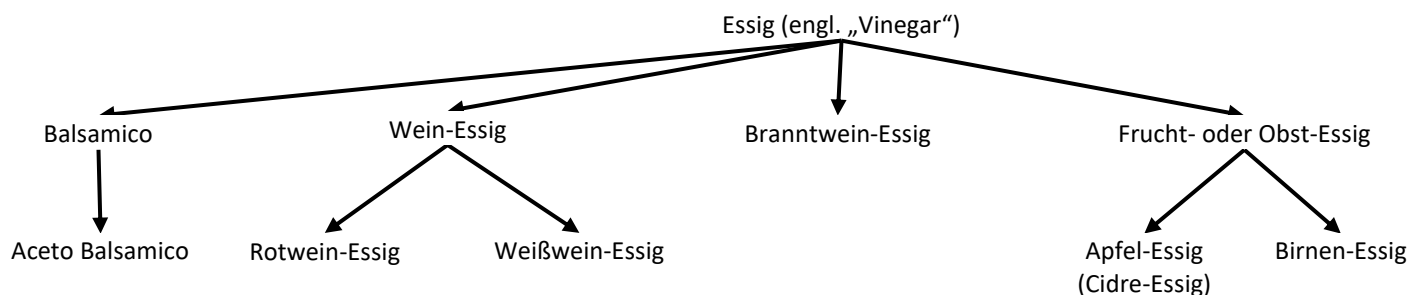
00:00: 0,5 l Milch + 30 g Zucker + 1 Packung Vanillezucker + Salz in T (4; 6)
 06:00: Falls es kocht: Milchreis in T (2; 20)
 26:00: (0; 10)
 36:00: Fertig. Mit Apfel- & Kiwi-Stücken servieren.

1.11 Coleslaw

- ½ Weißkohl⁷ (ca. 600 g) in 2 mm dicke Streifen schneiden (Evtl. noch halbieren) + S⁸
→ Ca. 1,5 h stehen lassen (Damit möglichst viel Flüssigkeit entweicht. Diese würde sonst später in den Coleslaw entweichen.)
- 250 g Karotten (ca. 5 Stück) raspeln⁹
- ½ Zwiebel in Würfel (Alternativ: Streifen) schneiden
- In extra Schüssel das Dressing machen:
100 g Schmand / Buttermilch / 200 g Sauer-Rahm + 30 g Mayonnaise + 2 EL Zitronensaft + 1,5 EL Weißweinessig¹⁰ + 2 TL Zucker + ½ TL Senf + ½ TL S + Bisschen P

1.12 Dressings

- Grundsätzlich:
 1. Säure (Essig, Zitrus) + S verrühren
 2. Öl einrühren
 3. Süßes (Honig, Senf, Zucker, Eigelb) + Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Knoblauch, Schalotte/Zwiebel) + P hinzugeben
- Verhältnis: Öl : Säure = 3 : 1
- Öl & Essig lassen sich eigentlich nicht verbinden (Emulgatoren) → Benutze als „Brücke“ Senf/Eigelb
- Ein geschmackvolles Öl (Olivenöl) passt perfekt mit einem weniger intensiven Essig (Weißweinessig) zusammen.
Ein weniger geschmackvolles Öl (Rapsöl) passt perfekt mit einem intensiveren Essig (Balsamico) zusammen.



1.12.1 Klassische Balsamico-Vinaigrette¹¹

4 EL Olivenöl + 2 EL Aceto Balsamico + ½ Knoblauchzehe + ½ Zwiebel + 1 TL Honig + 1 TL Gelber Senf

1.12.2 Honig-Senf-Dressing (engl.: Honey-Mustard-Dressing)

5 EL Olivenöl + 2 EL Essig (z. B. Apfel-Essig, Weißwein-Essig; Alternativ/Zusätzlich: 1 TL Zitronensaft) + 5 Halme Schnittlauch + 1 Knoblauchzehe + 2 EL flüssiger Honig + 1 EL Senf + S + P

⁷ In den USA verwendet sie wohl eine Kombination aus Grün- und Rotkohl

⁸ Sonst wird er nicht weich. Alternative zum stehen lassen: 4 min kochen / In heißes Wasser legen

⁹ Falls man keine passende Raspel hat: Karotten mit Schäler schälen & dann mit Messer nochmal halbieren

¹⁰ Alternativ: Apfelessig

¹¹ Vinaigrette (franz. Diminutiv von Essig): Kalte Sauce aus Essig + Öl + Salz + (Kräuter + Senf)

1.12.3 Joghurt-Dressing

Olivenöl + Balsamico + Zitronensaft + Naturjoghurt + S + P (+ Honig + Dill/Schnittlauch/Petersilie + Knoblauch + Zwiebel)

1.12.4 Caesar Dressing

100 g Mayonnaise (Oder: Joghurt) + 2 EL Olivenöl + 1 EL Zitronensaft + 1 TL Senf + ½ TL Worcestersauce + 1 Knoblauchzehe + S + P

1.12.5 Hähnchen-Marinade Zitrone (In Zip-Beutel)¹²

5 EL Olivenöl + < 2 EL Zitronensaft (≈ 1 ausgepresste Zitrone. NICHT mehr, da sonst zu sauer!) + 3 EL Soja Sauce
+ 2 EL Balsamico Essig + 3 Knoblauchzehen
+ 1,5 TL S + 1 TL P
+ Petersilie + Rosmarin (2 TL) (+ Oregano + Thymian)
+ Honig/Senf

1.12.6 Hähnchen-Marinade Paprika (In Zip-Beutel)

8 EL Olivenöl + 2 Knoblauchzehen
+ 4 TL Paprikapulver (Edelsüß) + 2 kleine Chili + 1 EL Zitronensaft
+ S + P

2 Eier kochen

100 ml warmes Wasser

Größe Ei	Kochdauer [min]
L (Aldi)	09:30
M (Rewe)	08:50
S (Rewe; Bio, Braun)	08:30

3 Sonstiges

Massen der Kochtöpfe:

	m [kg]	V [l]	t _{Kochen} [min]
Kochtopf klein (Ohne Henkel)	729		
Kochtopf klein (Mit Henkel)	655	1,5	(6; 3:00)
Kochtopf mittel	971		
Kochtopf groß	1017	3,0	
Pfanne B	792		
Pfanne E	1370		(6; 4:30) ¹³

Zeiten bis Kochen:

Lebensmittel	Stufe	Zeit bis es kocht [min]
220 g Reis	6	3:00
120 g Nudeln	6	

Honig in Mikrowelle flüssig/weicher machen: 20 s

¹² Quelle: <https://www.modernhoney.com/the-best-chicken-marinade-recipe/>

¹³ E braucht (6; 4:30), bis sie max. Temperatur erreicht.
→ Raucht dann, falls Butaris bei 0:00 min hinein gegeben wurde
→ Butaris erscheint nach 4:30 min durchsichtig