**Kochen**

* 1 (glatt gestrichener) TL ≙ 5 ml

1 (glatt gestrichener) EL ≙ 15 ml

1 US cup ≙ 240 ml

(da EL früher größer -> heute: 1 EL ≙ 10 ml)

* Zeitmessung Beginn:
* Falls möglich (z. B. Nudeln):

Wenn Gericht kocht

* Wenn nicht mgl. (z. B. Fleisch):

Von Anfang an

* S ≙ Salz, P ≙ Pfeffer
* 2 x ( ; ) bedeutet: Je Seite
* B: Beschichtete Pfanne (3 min vorheizen)

E: Edelstahlpfanne (3 min vorheizen)

T: Topf

# Rezepte

## Reis + Hackfleisch + TKGemüse (Mgl. 1) /Paprika (Mgl. 2) (2 Portionen)[[1]](#footnote-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)

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

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

## Pasta Pfanne[[2]](#footnote-2) (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

## Hähnchengeschnetzteltes (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

24:00: Paprika Gewürz + S + P

27:00: Fertig

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

Einkaufsliste (Gewürze ausgenommen):

* 400 g Hackfleisch (Bevorzugt: Rind; Alternativ: gemischt)
* 2 Knoblauchzehen
* Chili Mix (Höllenfeuer, 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 Tomaten[[3]](#footnote-3) + ¼ Tube Tomatenmark in E

24:00: 1 Stück Schokolade in E[[4]](#footnote-4)

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)

## 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

## 2 Hamburger

Einkaufsliste (Gewürze ausgenommen):

* Rinder-Hamburger (Rewe Bio)

🡪 Alternativ: Rindflesich 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

17:00: Käse drauflegen (Die letzte Minute)

18:00: Fertig

## 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]](#footnote-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

## Gelbe Linsen – Couscous – Pfanne[[6]](#footnote-6)

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

## 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
* 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

## 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.

## Coleslaw

* ½ Weißkohl[[7]](#footnote-7) (ca. 600 g) in 2 mm dicke Streifen schneiden (Evtl. noch halbieren) + S[[8]](#footnote-8)

🡪 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) raspeln[[9]](#footnote-9)
* 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 Weißweinessig[[10]](#footnote-10) + 2 TL Zucker + ½ TL Senf + ½ TL S + Bisschen P

## 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.

Essig (engl. „Vinegar“)

Balsamico

Wein-Essig

Aceto Balsamico

Weißwein-Essig

Rotwein-Essig

Frucht- oder Obst-Essig

Apfel-Essig

(Cidre-Essig)

Birnen-Essig

Branntwein-Essig

### Klassische Balsamico-Vinaigrette[[11]](#footnote-11)

4 EL Olivenöl + 2 EL Aceto Balsamico + ½ Knoblauchzehe + ⅓ Zwiebel + 1 TL Honig + 1 TL Gelber Senf

### 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

### Joghurt-Dressing

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

### Caesar Dressing

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

### Hähnchen-Marinade Zitrone (In Zip-Beutel)[[12]](#footnote-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

### Hähnchen-Marinade Paprika (In Zip-Beutel)

8 EL Olivenöl + 2 Knoblauchzehen

+ 4 TL Paprikapulver (Edelsüß) + 2 kleine Chili + 1 EL Zitronensaft

+ S + P

# Eier kochen

100 ml warmes Wasser

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

# Sonstiges

Massen der Kochtöpfe:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **m [kg]** | **V [l]** | **tKochen [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]](#footnote-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

1. Grundregel zum Vorkochen: So schnell wie möglich einrfieren, so lang wie möglich auftauen!

   Nach Kochen abkühlen lassen & dann gleich in Kühlschrank [↑](#footnote-ref-1)
2. Quelle: https://fittastetic.com/proteinreiche-rezepte-high-protein-gerichte [↑](#footnote-ref-2)
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! [↑](#footnote-ref-3)
4. Auf keinen Fall mehr als 1 Stück, da es dann zu schokoladig schmeckt! [↑](#footnote-ref-4)
5. Vorsichtig sein, da man Olivenöl aus gesundheitlichen Gründen nicht zu stark erhitzen soll! [↑](#footnote-ref-5)
6. Die Kombination mit gelben Linsen habe ich selbst erfunden, da die Mahlzeit so proteinreicher ist. [↑](#footnote-ref-6)
7. In den USA verwendet sie wohl eine Kombination aus Grün- und Rotkohl [↑](#footnote-ref-7)
8. Sonst wird er nicht weich. Alternative zum stehen lassen: 4 min kochen / In heißes Wasser legen [↑](#footnote-ref-8)
9. Falls man keine passende Raspel hat: Karotten mit Schäler schälen & dann mit Messer nochmal halbieren [↑](#footnote-ref-9)
10. Alternativ: Apfelessig [↑](#footnote-ref-10)
11. Vinaigrette (franz. Diminutiv von Essig): Kalte Sauce aus Essig + Öl + Salz + (Kräuter + Senf) [↑](#footnote-ref-11)
12. Quelle: <https://www.modernhoney.com/the-best-chicken-marinade-recipe/> [↑](#footnote-ref-12)
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 [↑](#footnote-ref-13)