



Leseprobe

Anne Lucas

Schnelle Gerichte!

140 Rezepte - von Pasta, Pizza und Polenta bis Sandwich, Salat und Schnitzel -

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 25. Januar 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Ruckzuck lecker essen!

Schnell, lecker, einfach zuzubereiten und abwechslungsreich! Unter 140 Rezepten können Sie je nach Lust und Laune zwischen Pasta, Pizza und Reis, Schnitzel, Fisch und Hähnchen auswählen. Oder doch lieber ein knackiger Salat oder eine warme Suppe? Auch dafür finden Sie in diesem Buch köstliche Rezepte, die sich im Handumdrehen zubereiten lassen.

Schnell, lecker, einfach zuzubereiten und abwechslungsreich! Unter 140 Rezepten können Sie je nach Lust und Laune zwischen Pasta, Pizza und Reis, Schnitzel, Fisch und Hähnchen auswählen. Oder doch lieber ein knackiger Salat oder eine warme Suppe? Auch dafür finden Sie in diesem Buch köstliche Rezepte, die sich im Handumdrehen zubereiten lassen. Tipps zur Lagerung und Vorratshaltung unterstützen Sie dabei, immer die wichtigsten Zutaten im Haus zu haben, damit Sie nie mehr hungrig auf Ihre lauwarme Pizza vom Lieferservice warten müssen.

DIE LAGERUNG DER ZUTATEN

Um stets einen Überblick über die Lebensmittelvorräte zu behalten, ist eine übersichtliche Lagerung sinnvoll. So geraten keine Produkte in Vergessenheit, und Sie können schnell sehen, was noch da ist oder was gekauft werden muss.

Optimale Lagerung von Lebensmitteln:

Trocken, dunkel, kühl

- Bewahren Sie **Nudeln, Reis, Konserven, Kartoffeln, Zwiebeln** und **Knoblauch** an einem trockenen, kühlen und dunklen Ort auf.
- Lagern Sie **Äpfel** ebenfalls an einem kühlen, dunklen Ort, getrennt von anderen Obst- und Gemüsearten. Äpfel geben im Laufe der Lagerung den reifefördernden Stoff Ethylen ab, der umliegendes Obst und Gemüse schneller reifen und verderben lässt.

Griffbereit

- Produkte, die häufig verwendet werden, etwa **Gewürze, Essig** und **Öl**, stellen Sie am besten in verschließbaren Behältern griffbereit in die Nähe der Kochstelle.
- Legen Sie **Avocados, Tomaten** und **Bananen** bis zum Verzehr bei Zimmertemperatur in eine Schale in der Küche.

Im Kühlschrank

- ganz oben: **Käse** und **zubereitete Speisereste**. Speisereste zuvor vollständig abkühlen lassen und in einen fest verschließbaren Behälter geben.
- in der Mitte: **Milchprodukte** (Joghurt, Sahne, Schmand, Quark)
- im unteren Bereich: **leicht verderbliche Ware** (Fisch, Fleisch, Wurst). Achten Sie darauf, dass diese Lebensmittel nicht in ihrem eigenen Saft liegen. Fisch und Fleisch am besten aus der Verpackung nehmen und mit Küchenpapier trockentupfen. Auf einen Teller legen und mit Folie abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
- ganz unten (im Gemüsefach): **Obst** und **Gemüse**
- in der Kühlschranktür: **Eier, Tomatenmark, Senf, Getränke, Konfitüren** und **Butter**. Butter sollte in eine verschließbare Dose umgefüllt werden, da sie schnell Geruch und Geschmack von umliegenden Lebensmitteln annimmt.
- Reinigen Sie den Kühlschrank einmal im Monat mit Essigwasser, um die Verbreitung von Keimen zu vermeiden.

