

SUSANNE BODENSTEINER

FEIERABEND FOOD



70
AFTER-WORK-REZEPTE
zum Runterkommen –
von Vorrats-Quickies bis
Luxus-Soulfood

G|U

04

ENTSPANNTER VORRAT VON A BIS Z

*Pflegeleichte Zutaten von Antipasti im Glas bis Zwiebeln,
die sich (fast) ewig halten – perfekt für die spontane Feierabendküche!*

10

**QUICKIES AUS DEM VORRAT -
OHNE EINKAUFSSTRESS**

*Erst kurz nach Ladenschluss aus dem Büro gewankt?
Oder einfach zu k.o., um noch durch den Supermarkt zu sausen? Schnelle Rezepte
mit Zutaten aus dem Vorrat sind die perfekte und leckere Lösung!*

40

OHNE-KOCHEN-REZEPTE - GANZ EASY

*Wer sagt, dass man den Herd einschalten muss für ein yummy Abendessen?
Wir nicht! Bei unseren Ohne-Kochen-Rezepten
sind sogar Suppe, Burger und Pizza dabei. MAGIC!*



70

RATZFATZ-SOULFOOD NACH EINEM MIESEN TAG

Seelentröster von Auberginen-Gulasch über Rumpsteak mit Chimichurri bis Makkaroni Caprese – zum Relaxen, Abschalten, Verwöhnen: Genieße ihn, den Feierabend!

116

GESUND UND SCHNELL – UND RICHTIG LECKER

Es gibt so Arbeitstage, da stopft man vor lauter Stress alles Mögliche in sich hinein: Frust und Ärger, Pommes und Schokolade, Cola und Kaffee... Der Ausgleich kommt abends mit Vitamin- und Wohlfühl-Boostern!

152 **REZEPTREGISTER**156 **IMPRESSUM****NOCH MEHR ZUM RUNTERKOMMEN**

Abends nach der Arbeit etwas Feines kochen und in Ruhe genießen – das tut gut und entspannt. Lies auf den nachfolgend genannten Seiten, wie sich der Entspannungsgrad noch ganz einfach steigern lässt:

22 CHILLEN UND RELAXEN MIT MUSIK**52 PROST AUF DEN FEIERABEND!****82 EINFACH MAL ABSCHALTEN ...****142 WORKOUT ZUM WOHLFÜHLEN**

ENTSPANNTER VORRAT VON A BIS Z

Besonders empfehlenswert für die Feierabendküche? Pflegeleichte Zutaten, die lange und unkompliziert lagern können!



ANTIPASTI IM GLAS

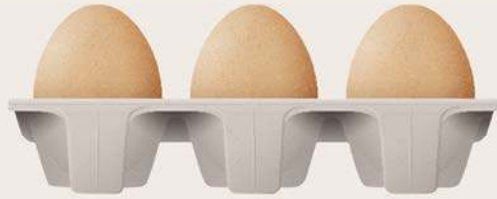
Artischocken, Kapern, Oliven, Sardellen und getrocknete Tomaten in Öl bringen schnelle Würze und Umamigeschmack in Suppen, Salate und Saucen – empfehlenswert für jeden Vorrat! Und wenn du mal keine Lust hast zu kochen, dann kannst du Dir mit den eingelegten Spezialitäten sowie etwas Baguette und ein paar Bröckchen Parmesan oder Feta in zwei Minuten einen schönen Antipastiteller zusammenstellen. Geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren. Artischocken, Oliven, Kapern und Tomaten immer mit einem sauberen Löffel entnehmen. Antipasti aus geöffneten Dosen zum Aufheben in verschließbare Gläser oder Plastikdosen umfüllen.

COUSCOUS

Schnelle Beilage für ein orientalisches Ragout oder auch körnige Basis für einen Salat. In der Instant-Version steht der grobkörnige Hartweizengrieß nach einem Viertelstündchen auf dem Tisch: Den vorgegarten Couscous nach Belieben würzen, dann einfach mit sprudelnd kochendem Wasser überbrühen und etwas quellen lassen. Couscous ist monatelang haltbar. Angebrochene Tütchen gut verschließen.

DOSENTOMATEN

Sie dürfen in keinem Vorrat fehlen. Rund ums Jahr lassen sich damit schnelle Nudelsaucen und Suppen zaubern. Mittlerweile gibt es auch Cocktailtomaten in Dosen. Sie sind allerdings nicht geschält. Besonders praktisch sind stückige Tomaten, weil sie nicht zerkleinert werden müssen. Passierte Tomaten bekommst du auch im Tetrapak oder in Flaschen, die du beim italienischen Feinkosthändler in guter Qualität kaufen kannst. Den Inhalt angebrochener Dosen, Flaschen oder Tetrapaks im Kühlschrank aufheben und am besten innerhalb von zwei Tagen aufbrauchen.



EIER

Verwandeln sich unkompliziert und fix in ein schönes Feierabendfood. Das auf der Packung aufgedruckte Mindesthaltbarkeitsdatum liegt 30 Tage hinter dem Legedatum. Topfrische Eier lassen sich also bis zu vier Wochen aufheben – in der Schachtel verpackt im Kühlschrank. Am besten nur Eier von Hühnern aus Ökohaltung (Kennziffer O) oder Freilandhaltung (Kennziffer 1) verwenden.



ESSIG UND ÖL

Du brauchst nicht zehn verschiedene Sorten. Eher mild und deshalb anpassungsfähig ist Aceto balsamico bianco, der aus Traubenmostkonzentrat und Wein gemacht wird. Auch milder Weißweinessig ist eine gute Wahl. Hochwertiger Aceto balsamico gibt Salaten von selbst eine aromatische Note. Deshalb lohnt es sich, ein bisschen mehr Geld dafür auszugeben. Das Gleiche gilt für Olivenöl. Ein gutes »Extra vergine« hat seinen Preis, für Salate, Pesto und kalte Gerichte ist das Geld aber gut investiert. Zum Braten kannst du einfaches Olivenöl oder neutrales Öl nehmen. Auch Rapsöl und Sonnenblumenöl sind empfehlenswert. Öl- und Essig-Flaschen nicht zu warm und möglichst lichtgeschützt aufbewahren. Öl kann schnell ranzig werden, deshalb besser kleine Flaschen in den Vorrat stellen.

FETA

Das Eiweißpaket in deinem Vorrat – für fixe Salate und schnelle Gratins. In Folie verschweißter Schafskäse aus dem Supermarkt ist im Kühlschrank wochenlang haltbar. Lose gekaufter aus dem türkischen und griechischen Feinkostgeschäft schmeckt besonders aromatisch, sollte aber innerhalb von ein paar Tagen gegessen werden. Auf jeden Fall den Käse immer in der Lake aufheben.



FRISCHKÄSE

Bekommst du auch im kleinsten Supermarkt in vielen Variationen und verschiedenen Fettstufen. Spontane Köche sollten immer ein Päckchen im Kühlschrank liegen haben. Denn Frischkäse rettet nicht nur pur dein Abendbrot, sondern dient auch bestens als Basis für kreative Sandwiches und beim Kochen als Ersatz für Sahne & Co. Frischkäse grundsätzlich nur mit einem sauberen Messer oder Löffel aus der Verpackung nehmen und gleich danach wieder gut verschließen. So bleibt er auch im angebrochenen Päckchen lange frisch. Wer's aromatisch mag, bevorzugt Ziegenfrischkäse.

BOHNEN-HUMMUS MIT MÖHREN

Für den veganen Feierabend

FÜR 2 PERSONEN

20 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 365 kcal,
12 g EW, 25 g F, 22 g KH

1 Dose weiße Bohnen
(240 g Abtropfgewicht)
½ Bio-Orange
(ersatzweise 2 EL Orangensaft)
1 TL + 2 EL Mandel-
blättchen (s. Tipp)
3 EL Olivenöl
Salz | Pfeffer
3 Möhren (ca. 250 g)
1 kleine Zwiebel
1 TL brauner Zucker
30 ml Gemüsebrühe
1 Msp. Chiliflocken
(ersatzweise Pul biber)

1 Für das Hummus die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, die Orangenhälfte waschen und abtrocknen. Dann 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen.

2 Bohnen in einen hohen Becher oder Mixer geben. 1 TL Mandelblättchen, 1 EL Orangensaft, Orangenschale, 1 EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Alles im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Falls nötig, noch 1 EL Orangensaft untermixen. Das Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

3 Die Möhren schälen und in Scheibchen hobeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf sanft erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei kleiner Hitze in 3–4 Min. glasig dünsten. Die Möhrenscheibchen dazugeben und kurz mit andünsten. Den Zucker darüberstreuen und kurz anschmelzen lassen. Dann die Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen und anschließend die Möhren zugedeckt in 5 Min. bei kleiner Hitze bissfest dünsten.

4 Inzwischen eine Pfanne ohne Fett stark erhitzen. Die restlichen Mandelblättchen (2 EL) darin kurz anrösten. Restliches Öl (1 EL) und die Chiliflocken verrühren und über das Hummus laufen lassen.

5 Die Möhren evtl. noch kurz offen garen, die Flüssigkeit sollte verschwunden sein. Die Möhren mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit dem Hummus auf einem Teller anrichten und servieren. Die Mandelblättchen darüberstreuen.

Kleiner Feierabend-Luxus

Wenn du Mandelmus zu Hause hast, dann gib statt dem Teelöffel Mandelblättchen für noch ein bisschen mehr Aroma ein Löffelchen Mandelmus ins Hummus.



EINFACH MAL ABSCHALTEN ...

... das ist gar nicht so leicht. Weil unser Gehirn kein Computer ist, der sich auf Knopfdruck ausknipsen lässt. Und so schwirrt das verpatzte Meeting vom Vormittag auch am Feierabend noch durch unsere Gedanken, macht sich dort breit und nimmt auch auf dem Sofa mit Platz.



JETZT IST ZEIT FÜR EIN LÄCHELN!

Auch wenn einem gerade gar nicht danach zumute ist: Studien haben bewiesen, dass beim Ausatmen und gleichzeitigem Lächeln Nachdenken und Grübeln unmöglich ist. Also Augen zu, ausatmen und dabei die Mundwinkel hoch: Cheeeeeeeese! Kleine Pause für dein strapaziertes Gehirn.

ACHTSAMES ATMEN

Wer Yoga macht, weiß: Das bewusste und vollständige Ein- und Ausatmen hilft, sich auf den Körper zu konzentrieren und so den Kopf frei zu machen. Eine einfache Übung: Setz dich bequem hin und atme langsam und tief durch die Nase ein (wenn du willst, kannst du dabei in Gedanken bis vier zählen). Dann atme ebenso langsam wieder aus. Wiederhole das ein paar Mal. Das Atmen hilft, bei sich selbst anzukommen – besonders nach einem hektischen Tag.

GUT GEMACHT!

Es gab heute nicht nur das Meeting. Statt immer wieder zu überlegen, wie es hätte besser laufen können, ruf dir lieber bewusst auf, was an diesem Tag geklappt hat. Nach dem Meeting gab es doch neben der Espressomaschine noch das nette Gespräch mit der Kollegin, später ein Dankeschön am Telefon von einem sonst nervigen Kunden. Und eine wichtige Mail hast du auch rausgeschickt. Denk nicht darüber nach, was heute liegengeblieben ist, sondern mach dir klar, was heute gut war. Das Negative aus den Gedanken ausblenden und das Positive sehen und damit sich selbst wertschätzen – das fällt vielen Menschen (vor allem Frauen) schwer. Schreib mal ein Tagebuch der Freude!

AROMATHERAPIE

Düfte können unser Wohlbefinden beeinflussen. (Kommt natürlich auf den Duft an, funktioniert bei ekligen Gerüchen leider auch im umgekehrten Sinn.) So zeigten Forscher, dass ein jasminähnlicher Duft im Gehirn fast die gleiche Wirkung erzielt wie ein starkes Beruhigungsmittel – zumindest bei Mäusen. Wenn du eine Duftlampe hast: Besonders Orange, Rose, Lavendel und Bergamotte gelten als Aromen, die dich nach einem stressigen Tag aufheitern können. Oder schnupper an deinem Lieblingsparfum. Auch das kann Endorphine wecken. Und wenn du dir zum Abschalten ein Glas Rotwein gönnst: Genieß auch bewusst das Bukett von Kirsche, Vanille oder Beere.

ENTSCHLEUNIGEN UNTER FREIEM HIMMEL

Mit den unterschiedlichen Grüntönen eines Strauchs oder dem klaren Blau eines Teichs, dem Rascheln der Blätter oder dem Duft von Gras oder Moos spricht die freie Natur all unsere Sinne an. Und das beruhigt unseren Geist, wie Hirnforscher herausfanden. Deshalb lohnt im Sommer nach Feierabend ein kleiner Umweg durch den Park oder die Auen, ein Ausflug an den Fluss oder in den kleinen Stadtwald. Du musst nicht gleich Bäume umarmen. Setz dich für ein paar Minuten auf eine Bank, hör und schau der Natur beim Dasein zu. Vor ihrer Großartigkeit werden Meetings schnell ganz klein.

ABSCHALTEN DURCH AUSSCHALTEN

Jede Push-Nachricht sofort anschauen, schnell noch mal Mails checken und eine Whatsapp schreiben – das trägt nicht zur Entspannung bei, vor allem, wenn du auch tagsüber häufig am Bildschirm arbeitest. Besser erholt sich, wer das Smartphone am Feierabend mal beiseitelegt – oder sogar ganz ausschaltet. Auch wenn's schwer fällt – probier's mal aus!

GEMEINSCHAFT

Nicht nur Ruhe oder Besinnung auf sich selbst können dir helfen, abzuschalten und zu entspannen. Oft tut auch gerade das Gegenteil gut – ein Treffen mit Menschen, die du magst. Ein Stündchen im Café mit der Freundin quatschen, auf einen Sprung beim Nachbarn vorbeischaun, kurz die Oma besuchen oder mit den Jungs ein Eis essen gehen – auch das kann entspannend sein und den Kopf frei machen. Schon in der Steinzeit suchten unsere Vorfahren bei Gefahr den Schutz der Gemeinschaft. Und wissenschaftlich erwiesen ist: Wenn wir in Kontakt treten mit (netten) Menschen, produziert unser Körper mehr vom Kuschel- oder Bindungshormon Oxytozin. Und das ist der große Gegenspieler des Stresshormons Cortisol.

BRATWURST MIT COLESLAW

Schmeckt im Sommer und im Winter!

FÜR 2 PERSONEN

20 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 645 kcal,
24 g EW, 53 g F, 15 g KH

½ Spitzkohl (ca. 350 g)
Salz
½ rote Chilischote
1 Möhre
1 kleiner rotbackiger Apfel
1 EL Öl
2 EL Mayonnaise
100 g Sahnejoghurt
2 TL Aceto balsamico bianco
1 Prise Zucker | Pfeffer
2 Rostbratwürste
2 EL geröstete Erdnusskerne (nach Belieben)

1 Äußere Blätter beim Spitzkohl entfernen. Kohl längs halbieren. Die Stücke bis zum Strunk in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Streifen in einer Schüssel mit 1 TL Salz bestreuen und ca. 5 Min. kräftig mit den Händen durchkneten.

2 Kerne und Trennwände aus der Chilihälfte entfernen, die Chili waschen und in feinste Streifen schneiden. Möhre putzen, schälen und in schmale Streifen hobeln oder schneiden. Apfel waschen, vierteln und ebenfalls in feine Streifen hobeln. Möhre, Apfel und Chilistreifen zum Kohl in die Schüssel geben.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Während das Öl warm wird, die Mayonnaise mit dem Joghurt, Essig, Zucker, wenig Salz und etwas Pfeffer verrühren. Das Dressing mit der Kohlmischung verrühren und den Coleslaw noch etwas ziehen lassen.

4 Die Bratwürste im heißen Öl von allen Seiten in 5–7 Min. braun braten, dann in Stücke schneiden. Coleslaw nochmals abschmecken, nach Belieben noch ein paar Erdnüsse hacken und darüberstreuen. Den Salat mit den Bratwurststücken anrichten und servieren.

Kleiner Feierabend-Luxus

Du bist der Meinung, dass du, deine Seele und dein Gaumen heute eine Extraportion Luxus verdient haben? Dann nimm dir ein kleines bisschen mehr Zeit für den Einkauf und halte nach einer kleinen Flugmango Ausschau, die die simple Möhre und den Apfel im Coleslaw ersetzen wird. Und wenn du beim Metzger dann noch fenchelwürzige Salsicce oder harissa-ferurige Merguez-Würste ergatterst, ist der Feierabend de luxe gerettet.





Hat dein Feierabend bisher nur nach fader Käsestulle
oder fettigem Fast Food geschmeckt?

Die schönste Zeit des Tages kann besser schmecken,
viel besser! Ob du keine Zeit hattest einzukaufen,
einen miesen Tag hinter dir hast oder einfach
fix was Lecker-Gesundes brauchst: **Für jede Stimmung**
gibt's hier das **richtige Rezept** – der perfekte
Ausklang für ganz egal, was tagsüber so passiert ist.

**UND DAS AUCH NOCH RICHTIG SCHNELL –
GUTE LAUNE GARANTIERT!**

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6453-7



9 783833 864537

www.gu.de

G|U