

Clemens Dreyer

**1x**

**EINKAUFEN**

**60x**

**KOCHEN**

**Das Genuss-  
Kochbuch,  
das Zeit und  
Nerven spart**

**G|U**

# INHALT

Vorwort	6
Delikat kochen mit haltbaren Zutaten	10
Die wichtigsten Grundzutaten von A–Z	12
Die Einkaufsliste	18



## WAS SALATIGES 50

**Salate aus dem Vorratsschrank - ja, auch das geht!**  
**Mit Hülsenfrüchten, Rotkohl oder Roter Bete machen die bunten Teller auch noch richtig satt!**



## WAS NUDELIGES 20

**Pasta aus dem Vorratsschrank kann so viel mehr als Nudeln mit Pesto: Zitronen-Ricotta-Pasta, Kürbis-lasagne, oder Spinat-Gorgonzola-Sauce schmecken mindestens so gut wie beim Italiener um die Ecke.**



## WAS AUS DEM SUPPENTOPF 74

**So gar keine Lust, das Haus zu verlassen? Dank der gut bestückten Vorratskammer stehen dennoch bald Maronensuppe, Maiscremesuppe oder Birnen-Kürbissuppe auf dem Tisch!**



## WAS TEIGIGES

122

Schupfnudeln, Gnudi oder Zwiebelkuchen mit Speck - manchmal darf es einfach die volle Ladung Kohlenhydrate sein. Glücklicherweise, wer dafür die richtigen Zutaten im Schrank hat!

Register 162

Impressum 168



## WAS VOM HERD

98

Wer einmal richtig eingekauft hat, kann jetzt tagelang braten, brutzeln oder schmurgeln. Bei Rote-Bete-Risotto, Mangocurry oder Thunfischfrikadellen fällt die Wahl bestimmt schwer ...



## WAS SÜSSES

144

Auch wenn der süße Jieper kommt, steht die Vorratskammer parat: Ricotta-Pancakes, Dampfnudeln mit Vanillesauce oder Marillenknödel brauchen keine frischen Zutaten und schmecken unfassbar gut.



Schon als Kind habe ich mit haltbaren Zutaten gekocht. Nach über 40 Jahren weiß ich nun, dass sich manche Zutaten besser gehalten haben als ich mich selbst.

# WIE LANGE KANN MAN DELIKAT KOCHEN, OHNE EINKAUFEN ZU MÜSSEN?

Willkommen zu einem kulinarischen Abenteuer, das nicht nur den Gaumen verwöhnt, sondern auch die Vorteile einer cleveren und nachhaltigen Küche aufzeigt. In diesem Kochbuch dreht sich alles um die Verwendung haltbarer Zutaten – von köstlichen Hülsenfrüchten bis hin zu Trockenwaren oder Speck.

In einer immer stressigeren Welt, in der Nachhaltigkeit und ein bewusster Umgang mit Ressourcen immer wichtiger werden, bietet die Verwendung haltbarer Zutaten eine Reihe von Vorteilen: Sie ermöglicht eine Reduzierung der Lebensmittelverschwendung, ohne an Qualität einbüßen zu müssen, gleichzeitig lassen sich Geld und vor allem der tägliche Einkaufsstress sparen. Denn um leckere Gerichte zu kochen, braucht es nicht immer Frisches.

Das Haltbarmachen von Lebensmitteln ist an sich nichts Schlechtes. Für das Überleben der Menschheit war es sogar essenziell und notwendig, Nahrungsmittel aufzubewahren und Vorräte anlegen zu können: Rösten, Räuchern, Salzen oder das Einlegen in Öl und Honig gehörten zu den ersten gängigen Verfahren.

Die Verwendung haltbarer Zutaten bedeutet deshalb keineswegs, Kompromisse bei Geschmack oder Gesundheit einzugehen. Tatsächlich können haltbare Zutaten genauso köstlich und vielfältig sein wie ihre frischen Gegenstücke. Viele Gerichte sind dabei vegan oder vegetarisch, weil sich Fleisch erfahrungsgemäß nicht lange hält.

Dieses Kochbuch soll ein Beweis dafür sein, dass man mit den richtigen haltbaren Zutaten und ein wenig Inspiration delikate kulinarische Gerichte schaffen kann, die begeistern. Aber natürlich ist es nicht verboten, auch einmal frische Zutaten hinzuzufügen.

Gutes Gelingen wünscht



# DIE WICHTIGSTEN GRUNDZUTATEN VON A-Z

**Das Geheimnis gelungener Gerichte liegt natürlich auch in der Qualität der verarbeiteten Zutaten. Deshalb ein paar Tipps zur Produktauswahl und Vorratshaltung.**

## Butter

Dieses tierische Fett gehört sicherlich nicht zu den gesündesten Zutaten ... dafür ist es im Kühlschrank problemlos bis zu 6 Monaten haltbar und für einige Rezepte ein einfacher Geschmacksträger.

## Datteln

Die Früchte der Dattelpalme eignen sich hervorragend, um Gerichten eine natürliche Süße oder einen orientalischen Touch zu geben. Mit den Sorten Medjou oder Mazafati kann man nichts falsch machen. Sie sollten an einem kühlen, trockenen Ort gelagert werden, dort halten sie mehrere Monate.

## Eier

Gerade bei Eiern empfehle ich, auf bio zu achten – leicht an der Bezeichnung »0« zu erkennen. Ob die Bio-Eier allerdings aus Holland

kommen müssen, muss jeder selbst entscheiden. Im Kühlschrank aufbewahrt halten sie gut einen Monat.

## Essig

Gerade beim Essig ist die Qualität wichtig, sofern man ihn nicht zum Putzen verwenden möchte. Aceto balsamico, Weißwein- oder Apfelessig sind eine gute Grundausstattung für den Vorratsschrank. Vor allem hält sich destillierter Essig bis zu 10 Jahren nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum.

## Gemüsebrühe

Natürlich schmeckt eine selbst gekochte Gemüsebrühe immer besser und intensiver als der schnöde Brühwürfel – aber da in diesem Buch bei einigen Rezepten auch haltbare Brühe zum Einsatz kommt, lohnt es sich, hier auf Qualität zu achten.

## Granatapfel

Auch wenn der Granatapfel auf den ersten Blick so aussieht, ist er nicht mit dem Apfel verwandt. In Wirklichkeit ist er eine große Beere, die unter der dunkelroten Schale viele säuerliche, vitaminhaltige und leckere Granatapfelkerne verbirgt – perfekt, um viele Gerichte aufzupeppen und fit durch den Winter zu kommen. Neben seinem Geschmack schätze ich vor allem, dass er unangebrochen im Kühlschrank mehrere Monate haltbar ist.

## Ingwer

Dass sich diese würzige Wurzel in den vergangenen Jahren dermaßen etabliert hat, haben wir auch Alfons Schuhbeck zu verdanken. Ingwer ist gesund, schmeckt in vielerlei Kombinationen und sollte deshalb immer vorrätig sein. Am besten hält sich Ingwer in ein Papiertuch eingewickelt an einem kühlen und dunklen Ort, etwa Speisekammer oder Kühlschrank.

## Kapern

Bei Kapern gilt: Je kleiner, desto feiner und teurer sind sie. Denn sie sind die Knospen einer dornigen Pflanze, die größtenteils an öden Flecken rankt und nur kurz blüht. Anschließend erwachsen aus ihnen die deutlich größeren Kapernfrüchte, auch Kapernäpfel genannt. Roh sind Kapern ungenießbar – erst in grobem Salz und Essiglake eingelegt werden sie zum delikaten Würzmittel. Als die besten gelten die in Salz eingelegten von der äolischen Insel Salina (nördlich von Sizilien), die man vor der Verwendung abspült.

## Kartoffeln

Nach ihrem Stärkegehalt werden Kartoffeln in drei Kategorien unterteilt: festkochend, vorwiegend festkochend und mehligkochend. Je mehr Stärke eine Kartoffel enthält, desto lockerer wird sie beim Kochen. Mehligere Kartoffeln sind demnach trockener und weicher als die festkochende Variante. Vorwiegend fest-



# DIE

# EINKAUFLISTE



Wer alle Zutaten für die 60 Gerichte auf einmal einkaufen möchte, sollte diese Einkaufsliste mitnehmen

- Aceto balsamico: 6 EL
- Ahornsirup: 100 ml
- Ananas (Dose): 1 Dose
- Äpfel (säuerliche): 12
- Apfelchips: 1 Handvoll
- Apfelessig: 200 ml
- Apfelmus
- Apfelsaft: 1,5l
- Aprikosen, getrocknet: 150 g
- Backpulver: 1,5 TL
- Basmatireis: 400 g
- Bergkäse: 400 g
- Berglinsen: 300 g
- Bio-Orangen: 10
- Bio-Zitronen: 4
- Birnen: 4
- Bockshornkleesamen: ½ TL
- Bottarga: 40 g
- brauner Zucker: 100 g
- Butter: 1750 g (7 Pck.)
- Cabanossi: 150 g



- Cannelinibohnen, getrocknet: 225 g
- Cashewkerne: 100 g
- Cayennepfeffer: 1 TL
- Chili: 3 TL
- Chiliflocken: 1 TL
- Chilischoten: 2
- Crème fraîche: 850 g
- Currypulver: 4 EL
- Datteln (ohne Stein): 380 g
- Dijon-Senf: 2 TL
- Eier: 60
- Emmentaler: 150 g
- Fenchelsamen: 100 g
- Fregola Sarda: 200 g
- Frischkäse: 400 g
- Garam Masala: 2 EL
- Gemüsebrühe (Instant): 660 g
- getrocknete Tomaten (in Öl): 2 Handvoll
- Gewürzgurke: 1
- Gewürznelken: 2
- Gin: 200 ml
- Gorgonzola: 550 g

- Granatapfel: 1
- Guanciale: 400 g
- H-Milch: 6l
- H-Sahne: 2 kg
- H-Saure-Sahne: 225 g
- Harissa: 1 TL
- Hartweizengrieß: 660 g
- Hokkaidokürbis: 2 kg
- Honig: 7 EL
- Ingwer: 130 g
- Joghurt: 2 EL
- Käferbohnen, getrocknet: 250 g
- Kapern (Glas): 60 g
- Kardamomkapseln: 8
- Kartoffeln (festkochende): 1,9 kg
- Kartoffeln (mehligkochende): 1,4 kg
- Kichererbsen (Glas/Dose): 1,15 kg
- Kidneybohnen (Dose): 650 g
- Klebreis: 200 g
- Knoblauch: 57 Zehen



- Knollensellerie: 500 g
- Kokosmilch (Dose): 5 Dosen (400 g)
- Kokosraspeln: 5 EL
- Koriandersamen: 8 TL
- Kräuteressig
- Kreuzkümmel, gemahlen: 7 TL
- Kürbiskerne: 7 EL
- Kürbiskernöl: 7 EL
- Kurkuma, gemahlen: 1½ TL
- Lasagneblätter: 250 g
- Lorbeerblätter: 15
- Magerquark: 500 g
- Mais (Dose): 800 g
- Mandeln, gemahlen: 70 g
- Mandeln: 80 g
- Marillen (Glas): 3 Gläser (1,2 kg)
- Maronen (vakuumverpackt): 600 g
- Matjesfilets: 400 g
- Mayonnaise: 120 g
- Mehl: 5 kg
- Milchreis: 250 g
- Muskatnuss
- neutrales Öl
- Oliven (ohne Stein): 100 g
- Olivenöl: 1,5 l
- Orangensaft: 250 ml
- Oregano, getrocknet: 5 TL
- Paprika, gegrillt (in Öl, Glas): 250 g
- Paprikapulver: 3 TL
- Parmesan: 1400 g
- passierte Tomaten: 1,35 kg
- Pasta: 6,5 kg
- Pecorino: 450 g
- Pfeffer



- Pimentkörner: 4
- Pinienkerne: 100 g
- Pistazien, geschält: 280 g
- Polenta (Instant): 200 g
- Portwein: 50 ml
- Puderzucker
- Ricotta: 2,6 kg
- Risottoreis: 950 g
- Rosinen: 160 g
- Rosmarin: 3 Zweige
- Rosmarin, getrocknet: 2 TL
- Rote Bete (vakuumverpackt): 3 kg
- Rote Linsen: 400 g
- Rotkohl: 600 g
- Rotkraut (Glas): 4 EL
- Rum: 100 ml
- Salbeiblätter: ca. 40
- Sardellenfilets (in Öl): 22
- Sauerkraut: 350 g
- Schafskäse (Feta): 450 g
- Schalotten: 5
- scharfer Senf: 2 TL
- Schmand: 100 g
- schwarze Senfsamen: ½ TL
- Semmelbrösel: 300 g
- Sesam: 3 EL
- Sesamöl
- Sojasauce: 4 EL
- Speck: 750 g
- Speisestärke: 40 g
- Steinpilze, getrocknet: 90 g
- stückige Tomaten (Dose): 4,3 kg
- süßer Senf: 2 EL
- Tahin (Sesampaste): 4 EL
- Taralli: nach Geschmack
- Thunfisch im eigenen Saft (Dose): 450 g

- Thunfisch in Olivenöl (Dose): 350 g
- Thymian, getrocknet: 1½ TL
- TK -Petersilie: 550 g
- TK-Asiagemüse-Mischung (ungewürzt): 600 g
- TK-Basilikum: 2 EL
- TK-Bio-Garnelen: 250 g
- TK-Blattspinat: 1,4 kg
- TK-Dill: 1 EL
- TK-Koriandergrün
- TK-Lachsfilet: 800 g
- TK-Mango: 900 g
- TK-Schnittlauch: 6 EL
- Tomatenmark: 6 EL
- Trockenhefe: 5 Pck.
- Vanilleextrakt: 6 TL
- Vanillesauce: 1 Pck.
- Vanillezucker: 2 Pck.
- Walnusskerne: 460 g
- Walnussöl: 2 EL
- Weichweizengrieß: 90 g
- weiße Bohnen (Dose): 400 g
- weißer Pfeffer: ½ TL
- Weißwein: 550 ml
- Weißweinessig: 3 EL
- zarte Haferflocken: 100 g
- Zimtpulver: 40 g
- Zimtstange: 1
- Zitronen: 4
- Zitronensaft: 14 EL
- Zucker: 400 g
- Zwetschgenmus
- Zwiebeln, rot: 3
- Zwiebeln: 9 kg



# PASTA ALL'AMATRICIANA

Rezept Nummer 5

**Für 4 Personen**  
**Zubereitung 30 Min.**  
**Zutaten 3 Monate haltbar**  
**Pro Portion ca. 545 kcal**

**Diese Sauce stammt aus dem italienischen Ort Amatrice in der Region Latium. Dort nahmen Hirten haltbare Zutaten mit in die Berge. Kluge Leute! Heute ist dieses Gericht ein Klassiker der italienischen Küche, manche schärfen noch mit Chili nach. Ich empfehle stattdessen lieber auf die Qualität des Specks aus der Schweinebacke zu achten.**

## AUS DEM VORRAT:

200 g Guanciale (luftgetrockneter Speck, ersatzweise Pancetta)

3 EL Olivenöl

1 große Zwiebel

Meersalz

800 g stückige Tomaten (Dose)

500 g kurze, geriffelte Röhrennudeln (z. B. Bombolotti)

100 g frisch geriebener Pecorino

**Step 1:** Den Speck in 1 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne 1 TL Olivenöl sanft erhitzen. Die Speckwürfel hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. knusprig und goldbraun braten.

**Step 2:** Inzwischen die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend den Speck aus der Pfanne nehmen und auf einem kleinen Teller beiseitestellen.

**Step 3:** 2 EL Olivenöl zum Speckfett geben und die Zwiebelwürfel mit einer Prise Salz hinzufügen. Die Zwiebeln unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. weich dünsten.

**Step 4:** Die Tomaten hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. einkochen lassen, bis die Sauce leicht eindickt.

**Step 5:** Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser fast al dente kochen. Beim Abgießen das Kochwasser auffangen.

**Step 6:** Die Nudeln und den Speck zur Tomatensauce geben und gut vermengen. So viel Kochwasser hinzufügen, dass die Nudeln fast bedeckt sind. Unter ständigem Rühren weiter köcheln lassen, bis die Nudeln al dente sind. Bei Bedarf mehr Kochwasser hinzufügen.



**Step 7:** Den Topf vom Herd nehmen und die Hälfte des geriebenen Pecorino einrühren. Mit Salz abschmecken. Dann die Pasta auf Teller verteilen, mit Pecorino bestreuen und sofort servieren.



# LINSENSALAT

## LEVANTE

Rezept Nummer 15

**Für 4 Personen**  
**Zubereitung 45 Min.**  
**Zutaten 1 Jahr haltbar**  
**Pro Portion ca. 505 kcal**

### AUS DEM VORRAT:

2 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
50 g Ingwer (ca. 5 cm)  
2 TL Kreuzkümmelsamen  
2 TL Koriandersamen  
2 TL Fenchelsamen  
300 g Berglinsen  
12 getrocknete Datteln  
(ohne Stein)  
2 EL neutrales Öl  
2 TL edelsüßes Paprikapulver  
700 g stückige Tomaten  
(Dose)  
3 Lorbeerblätter  
Salz | Pfeffer  
4 EL Gemüsebrühe  
(Instant)  
3 EL Ahornsirup

**Dieser Salat ist für mich der beste Beweis, wie lecker vegane Gerichte mit orientalischer Note schmecken können. Und da er sich ein paar Tage im Kühlschrank hält, hab ich die Mengenangaben gleich etwas großzügiger gewählt.**

**Step 1:** Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Ingwer ebenfalls schälen und fein hacken oder reiben. Die Gewürze im Mörser fein zerstoßen.

**Step 2:** Die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Datteln klein schneiden.

**Step 3:** Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer hineingeben und bei mittlerer Hitze in 1–2 Min. glasig dünsten. Die zerstoßenen Gewürze mit dem Paprikapulver einrühren, dann Datteln, Linsen, Tomaten, Lorbeerblätter, ½ TL Salz, Gemüsebrühe und 1 l Wasser dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen, dann die Hitze etwas reduzieren und alles 25–30 Min. köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Dabei immer wieder umrühren und den Ahornsirup hinzufügen. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**Step 4:** Den Linsensalat in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

### TOP TIPP:

Für Extrafrische sorgen 3 Möhren und 2 rote Paprika – einfach klein schneiden und mit den Linsen garen.



# WEISSE- BOHNEN-SALAT

Rezept Nummer 18

**Für 4 Personen**  
**Einweichzeit 12 Std.**  
**Kochzeit 1 Std.**  
**Zubereitung 25 Min.**  
**Zutaten 1 Jahr haltbar**  
**Pro Portion ca. 285 kcal**

## AUS DEM VORRAT:

225 g getrocknete Cannellinibohnen (oder 500 g gegarte weiße Bohnen im Glas)

2 Lorbeerblätter

Meersalz

2 Zitronen

1 große Knoblauchzehe

30 g TK-Petersilie

4 EL Tahin (Sesampaste)

2 EL Apfelessig

3 EL Olivenöl

Pfeffer

1 rote Zwiebel

Chiliflocken nach Geschmack

**Dieser traditionelle türkische Bohnensalat (Piyaz) mit einem Tahindressing ist eine einfache und leckere Beilage. Er schmeckt auf Salatblättern oder als Teil eines Mezze-Menüs.**

**Step 1:** Die Bohnen abwaschen, in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedeckt ca. 12 Std., am besten über Nacht, quellen lassen.

**Step 2:** Die eingeweichten Bohnen abgießen und nochmals mit frischem Wasser abspülen. Dann in einen Kochtopf geben und so viel Wasser einfüllen, dass sie etwa 2 cm mit Wasser bedeckt sind. Die Lorbeerblätter und 1 TL Salz zufügen, dann die Bohnen bei kleiner Hitze zugedeckt 45–60 Min. garen, bis sie schön weich sind (das kann je nach Größe der Bohnen auch länger dauern). Anschließend die Bohnen in der Kochbrühe abkühlen lassen.

**Step 3:** In der Zwischenzeit die Zitronen auspressen, den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer großen Schüssel die Petersilie mit 1 EL warmer Kochbrühe, dem Zitronensaft, Tahin, Essig, Knoblauch und Olivenöl vermischen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

**Step 4:** Die Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und zum Dressing in die Schüssel geben. Das Ganze mit Chiliflocken abschmecken.

**Step 5:** Die Bohnen abgießen, in die Schüssel geben und mit der Sauce vermischen. Vor dem Servieren den Salat ca. 30 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen.





# MAISCREMESUPPE MIT CHILI

Rezept Nummer 26

Für 4 Personen  
Zubereitung 45 Min.  
Zutaten 1 Jahr haltbar  
Pro Portion ca. 585 kcal

## AUS DEM VORRAT:

2 Zwiebeln  
2 EL neutrales Öl  
½ TL Chiliflocken  
2 TL Gemüsebrühe  
(Instant)  
800 g Mais (Dose)  
500 g H-Sahne  
Salz  
Zitronensaft  
1 EL TK-Schnittlauch

**Ehrlich gesagt bin ich kein großer Fan von Mais, aber in der Suppe schmeckt er mir in Kombination mit dem Chili und der süßscharfen Note ausgezeichnet. Und ein paar Dosen Mais finden sich erfahrungsgemäß in jeder Vorratskammer.**

**Step 1:** Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze andünsten, bis sie weich sind. Die Chiliflocken dazugeben und kurz mitdünsten. Das Gemüsebrühpulver mit 1 l kochendem Wasser aufgießen.

**Step 2:** Die Maiskörner in ein Sieb abgießen und gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Dann zu den Zwiebeln in den Topf geben und alles mit Sahne und Gemüsebrühe aufgießen. Einmal aufkochen, dann alles bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen.

**Step 3:** Die Suppe vom Herd nehmen und cremig pürieren. Anschließend die Suppe durch ein Passiersieb streichen, um feste Schalen zu entfernen. Die pürierte Suppe noch einmal mit dem Pürierstab aufschlagen, bis sie schön cremig ist, dann mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Schließlich in tiefe Teller füllen und mit Schnittlauch bestreut servieren.



# BIRNEN-KÜRBIS-SUPPE MIT ZIMTSAHNE

Rezept Nummer 32

**Für 4 Personen**  
**Zubereitung 45 Min.**  
**Zutaten 3 Monate haltbar**  
**Pro Portion ca. 690 kcal**

**Der Herbst ist da, die letzten Birnen werden geerntet und überall gibt es Kürbisse. Was liegt da näher, als Kürbis mit fruchtiger Birne zu kombinieren. Zimt gibt noch eine besondere Aromanote, die schon ein bisschen die kalte Jahreszeit auf den Tisch bringt.**

## AUS DEM VORRAT:

1,2 kg Hokkaidokürbis  
2 Zwiebeln  
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)  
4 EL Kürbiskernöl  
4 TL Gemüsebrühe (Instant)  
2 Birnen (ersatzweise Äpfel)  
500 ml Apfelsaft  
250 g H-Sahne  
Salz | Pfeffer  
½ TL Zimtpulver  
4 EL Kürbiskerne  
Cayennepfeffer

**Step 1:** Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Zwiebeln und Ingwer schälen und in kleine Stücke hacken.

**Step 2:** Das Kürbiskernöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Ingwer darin anschwitzen. Die Kürbiswürfel dazugeben und kurz anbraten. Das Gemüsebrühpulver separat mit 1 l kochendem Wasser aufgießen, dann den Kürbis damit ablöschen. Alles einmal aufkochen und bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

**Step 3:** Inzwischen die Birnen schälen und vierteln, vom Kerngehäuse befreien. Das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und mit dem Apfelsaft in den Topf geben. Bei kleiner Hitze einige Min. mitgaren lassen.

**Step 4:** Inzwischen die Sahne steif schlagen, mit etwas Salz und gemahlenem Zimt würzen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

**Step 5:** Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Dann mit Zimtsahne und Kürbiskernen bestreut servieren.



# STEINPILZ- ORANGEN-RISOTTO

Rezept Nummer 43

**Für 4 Personen**  
**Zubereitung 40 Min.**  
**Einweichen 30 Min.**  
**Zutaten 6 Monate haltbar**  
**Pro Portion ca. 675 kcal**

## AUS DEM VORRAT:

50 g getrocknete  
Steinpilze  
10 Salbeiblätter (getrock-  
net, gefroren oder frisch  
vom Balkon)  
2 Bio-Orangen  
2 Knoblauchzehen  
Salz | Pfeffer  
180 g Butter  
250 g Risottoreis  
(z. B. Arborio)  
80 g frisch geriebener  
Parmesan

**Eine absolute Knaller-Kombi! Dieser Ristotto über-  
zeugt durch seinen klassischen aromatischen Drei-  
klang Salbei, Pilze und Orangen. Vielleicht hilft auch  
die nicht unerhebliche Menge Butter ...**

**Step 1:** Die Steinpilze mit den Salbeiblättern ca. 30 Min. in 1 l heißem Wasser einweichen. Herausnehmen und die Flüssigkeit aufbewahren. Pilze und Salbeiblätter in einem Sieb unter kaltem Wasser abbrausen, dann grob hacken.

**Step 2:** Die Orangen heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen, beides in einer Schüssel mischen. Den Knoblauch schälen und hacken.

**Step 3:** Den aufbewahrten Pilzsud durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und langsam erhitzen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

**Step 4:** 100 g Butter in einem Topf mit dickem Boden schmelzen lassen. Knoblauch, Pilze und Salbei hinzufügen und ca. 3 Min. sanft dünsten.

**Step 5:** Den Risottoreis zur Buttermischung geben. Kellenweise den Pilzsud hinzufügen und rühren, bis der Reis ihn aufgenommen hat, dann die nächste Kelle zugeben. Den Reis ca. 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Reis al dente ist. Dabei immer wieder Sud hinzufügen.

**Step 6:** Den Topf vom Herd nehmen und den Orangensaft sowie die restlichen 80 g Butter und die Hälfte des geriebenen Parmesans unterrühren. Den Risotto mit dem restlichen Parmesan servieren.



# PIZZA

## MIT GORGONZOLA-BIRNEN UND ROSMARIN-KARTOFFELN

Rezept Nummer 47

Für 4 Personen  
Zubereitung 50 Min.  
Backzeit 15 Min.  
Gehzeit 1 Std. 30 Min.  
Zutaten 1 Monat haltbar  
Pro Portion ca. 1435 kcal

**Pizza selbst zu machen ist ein Riesenspaß. Meistens belegen wir jede Pizza mit einem anderen Topping, und während wir sie kurz auf dem Pizzastein in den heißen Ofen schieben, belegen wir schon die nächste. Im Folgenden teile ich zwei seltene Rezepte, die bei unseren Sessions fast am besten ankommen, obwohl sie ohne frische Zutaten auskommen.**

### AUS DEM VORRAT:

2 Pck. Trockenhefe  
800 g Mehl (Type 00)  
½ TL Salz  
400 g Gorgonzola  
400 g Frischkäse  
2 Eigelb (M)  
2 EL H-Milch  
Muskatnuss  
Salz | Pfeffer  
2 Birnen  
5 Salbeiblätter  
2 Zweige Rosmarin  
2 Kartoffeln (400 g)

**Step 1:** Die Trockenhefe mit 8 EL Mehl und 8 EL lauwarmem Wasser in einer Schüssel verrühren. Den Hefeansatz zuge- deckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

**Step 2:** Das restliche Mehl in eine Schüssel geben, den Vor- teig und das Salz zufügen. Alles mit 500 ml lauwarmem Was- ser zu einem glatten Teig rühren. Den Teig kräftig durchkne- ten und auf die Arbeitsfläche schlagen. Dann einen Laib formen, zurück in die Schüssel geben, mit einem Tuch bedec- ken und an einem warmen Ort nochmals mind. 1 Std. ge- hen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

**Step 3:** Den Gorgonzola leicht zerdrücken. Mit Frischkäse, Eigelb und Milch zu einer glatten Creme rühren, diese mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Birnen wa- schen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. Rosmarin vom Zweig streifen.

**Step 4:** Die Kartoffeln schälen und in ca. 1 mm dicke Schei- ben schneiden oder hobeln.

**Step 5:** Den Backofen auf 250° vorheizen. Den Teig in 6–8 Kugeln, jede Kugel dünn zu einer runden Pizza ausrol- len und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.



**Step 6:** Alle Pizzen mit Gorgonzolacreme bestreichen. Die Birnen fächerförmig auf die eine Hälfte legen, die Salbeiblätter daraufstreuen. Die Kartoffelscheiben auf der anderen Hälfte verteilen, die Rosmarinnadeln darüberstreuen.

**Step 7:** Alle Pizzen salzen und pfeffern, dann im heißen Ofen (Mitte) 7–15 Min. backen, bis der Teig goldbraun ist (abhängig vom Pizzastein und Ofen). Herausnehmen und servieren.



# MARILLENKNÖDEL

Rezept Nummer 57

**Für 4 Personen**  
**Zubereitung 40 Min.**  
**Zutaten 1 Monat haltbar**  
**Pro Portion ca. 635 kcal**

## AUS DEM VORRAT:

500 g mehligkochende  
Kartoffeln  
50 g Hartweizengrieß  
150 g doppelgriffiges  
Mehl  
1 Ei (M)  
Salz  
24 Marillen (Glas, ohne  
Stein)  
100 g Butter  
100 g Semmelbrösel  
2 EL Zucker  
1 TL Zimtpulver

**Das Geheimnis des Wachauer Marillenknoedels ist der Kartoffelteig und die Füllung. Mit dem Brösel-Zucker-Gemisch serviert wird er zum Hochgenuss und schmeckt wie das Original.**

**Step 1:** Die Kartoffeln kochen, schälen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffelmasse auf einem Blech ausbreiten und auskühlen lassen.

**Step 2:** Anschließend die ausgekühlte Kartoffelmasse mit Hartweizengrieß, Mehl, Ei und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verarbeiten.

**Step 3:** Den Teig in 12 gleich große Portionen teilen. Jeweils ein bis zwei Marillen in den Teig einhüllen und diesen zu glatten Knödeln formen.

**Step 4:** Die Knödel in leicht gesalzenem, siedendem Wasser ca. 20 Min. ziehen lassen.

**Step 5:** Inzwischen die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, die Semmelbrösel hinzufügen und leicht anrösten. Dann Zucker und Zimt unterrühren.

**Step 6:** Die Knödel mit einem Schaumlöffel vorsichtig aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in den Zimtbröseln wenden, dann servieren.





# LIEBST DU GUTES ESSEN

# MIT FRISCHEN ZUTATEN?

Aber manchmal fehlt einfach die Zeit für langes  
Einkaufen, da es wie immer/mal wieder schnell gehen muss?

Warum nicht mit haltbaren Zutaten aus dem Vorrat fantastische  
Gerichte zaubern? So einfach geht's: Mache einmal einen Großeinkauf,  
spare viele Nerven und habe mehr Zeit zum Genießen von leckeren  
Rezepten - ganz ohne Fertigprodukte. Welche Vorratshelden dabei im  
Einkaufswagen landen sollten und was du mit Linsen, Kartoffeln,  
Dosentomaten und Co. kochen kannst:

All das gibt's hier in diesem Buch - praktische Einkaufsliste  
und nützliche Infos zur Vorratshaltung inklusive!



PEFC-zertifiziert  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
www.pefc.pl

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-9398-8



9 783833 893988

€ 24,99 [D]

www.gu.de