



Schnelle Familienküche

Wer kennt es im Familienalltag nicht? Für die Essenszubereitung fehlt mal wieder die Zeit. Aber lecker und gesund sollte es natürlich trotzdem sein. Wie kann das gelingen?

Die gute Planung macht's

Oft hilft es, einen Speiseplan für die gesamte Woche zu machen: Wird jeden Tag gekocht, wer isst an welchen Tagen außer Haus? Ist schon klar, dass an bestimmten Tagen mehr oder weniger Zeit ist als an anderen? Mit einer guten Planung kann der Stress unter der Woche reduziert und gezielt eingekauft werden.

Tipps für eine schnelle Küche:

- Wann immer es geht mit frischen Lebensmitteln kochen. Es gibt viele Rezepte, die nur 15 bis 30 Minuten brauchen.
- Wenn die Zeit für frische Zutaten nicht reicht bietet sich Tiefkühl-Gemüse an. Es enthält mehr Vitamine als Gemüse aus dem Glas oder der Dose. Bei der Tiefkühlgemüse-Auswahl darauf achten, dass es nur Gemüse und kein Butter- oder Rahmgemüse ist.
- Meal Prep (Vorkochen) ist eine gute Alternative zum täglichen Kochen: einen Tag auswählen, an dem mehr Zeit zum Kochen ist, und Speisen bereits für mehrere Tage vorbereiten, sodass diese nur noch aufgewärmt werden müssen.
- Fertigprodukte oder Fast-Food sollten die letzte Wahl sein. Sie enthalten oft viel Salz, Zucker und andere Zusatzstoffe.

Tipp

Wenn die Zeit zum Einkaufen nicht reicht...

Lebensmittel werden zunehmend auch im Internet bestellt. Verschiedene Dienstleister, Supermärkte und Bio-Höfe liefern kurzfristig oder zu einem festen Termin bzw. bieten eine schnelle Abholung an.



Mehr davon

Weitere Tipps für eine gute Planung und einen cleveren Einkauf gibt es hier:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/node/10740>



Stock #251151203

@anna_shepulova/AdobeStock

Nudeln mit saisonalem Gemüse

1. Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Das Gemüse waschen. Die Paprika und Möhren in Würfel schneiden, den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und, bei frischen Erbsen, diese aus den Schoten pulen.
4. Den Knoblauch und das Gemüse in Olivenöl in der Pfanne kurz anbraten, etwas Wasser hinzugeben und einige Minuten dämpfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die fertigen Nudeln unter das Gemüse heben.
6. Parmesan und frische Kräuter (Petersilie) dazu reichen, damit die Teller schön garniert werden können.

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Nudeln (hier: Fusilli)
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g saisonales Gemüse, z.B. Paprika, Möhren, Brokkoli oder Erbsen
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Geriebener Parmesan

Jodsalz, Pfeffer und frische Kräuter (z.B. Petersilie)

TIPP

Wenn es besonders schnell gehen soll...

... statt frischem Gemüse Tiefkühlgemüse verwenden

Wer den Brokkoli nicht bissfest mag...

...diesen vorher in Salzwasser vorkochen



Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/node/17229>