



MONA_POULEV_NUTRITIONIST

SCHNELLER KOCHEN: 7 TIPPS, MIT DENEN DU IN DER KÜCHE VIEL ZEIT SPARST

www.ernaehrungsberatung-poulev.de



www.facebook.com/ernaehrungsberatungpoulev



[@Mona_Poulev_Nutritionist](https://www.instagram.com/Mona_Poulev_Nutritionist)

1. Schränke füllen/Hamstereinkäufe:

Kochen fängt beim Einkaufen an. Lege Vorräte an von haltbaren Lebensmitteln wie Mehl, Nudeln, Reis, Quinoa, Bulger, Kartoffel, Zwiebeln, Kräuter und Gewürze, passierte Tomaten, Kokossahne, Sahne (auch pflanzlich), Nüsse, Samen, Tiefkühlgemüse, TK-Beeren, Joghurt, Hülsenfrüchte im Glas, vegetarische Bratlinge (Pulverform oder für TK), Gemüsebrühe. Die Vorräte solltest Du regelmäßig überprüfen und auf den Einkaufszettel notieren.

2. Clever einkaufen:

Wer sich über lange Schlangen an der Kasse ärgert, sollte die Randzeiten nutzen: Gehe morgens vor der Arbeit oder abends kurz vor Ladenschluss einkaufen, dann bist Du schneller fertig. Schreibe einen Einkaufszettel für die Gerichte, die Du in der Woche zubereiten willst.

3. Vorplanen:

Ohne Planung funktioniert die schnelle Küche auch nicht. Suche Dir schnelle und einfache Rezepte für die komplette Woche aus. Ich mache das seit Jahren immer sonntags und plane Gerichte für die Woche, die ich auch gerne alle paar Tage wiederhole. Step 1: Plane genau an welchen Tagen vegetarisch und an welchen Tagen Fleisch/Fisch auf dem Teller kommen. Optimal: 3x vegetarisch/vegan und 4x Fleisch/Fisch/Ei. Integriere gerne auch andere Familienmitglieder bei der Planung, denn so hat jeder auch Mal ein Lieblingsgericht dabei. Wenn Du diese Tage fix festgelegt hast, kannst Du auch schneller nach Rezepten suchen.

4. Einmal kochen, zweimal essen:

Einfach gleich die doppelte Menge des Rezepts zubereiten und einfrieren. Das spart Zeit beim Garen, beim Abwasch – und das Beste: Wenn der Hunger zuschlägt, muss man das Essen nur noch auftauen und aufwärmen. Wer abends die doppelte Menge kocht, kann eine Portion mit ins Büro als Mittagessen mitnehmen. Koche auch z.B. Kartoffel, Reis, Quinoa oder Couscous in dreifacher Menge. Eine Portion kann gleich genutzt werden und der Rest im Kühlschrank für 3-4 Tage gelagert werden. Extra Plus Punkt: dabei entsteht resistente Stärke und weniger Kalorien. Auch Basiszutaten wie Salatdressing oder Brühe kann man in größeren Mengen zubereiten und dann einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.

5. Schneller garen:

Koche immer mit Deckel – so bleibt die Hitze im Topf und der Inhalt kocht schneller. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Energie. Wasser kannst Du auch mit dem Wasserkocher zum Kochen bringen, das geht noch schneller als im gedeckelten Topf. Dann einfach in einen Topf umfüllen, Reis, Nudeln, Gemüse hineingeben und garen. Wer eine Mikrowelle hat, kann mit ihr blitzschnell Milch warm machen oder Reste aufwärmen. Ein Tipp zum Nudelwasser: Das Salz erst in das kochende Wasser geben! Wenn man es schon vorher dazugibt, braucht das Wasser länger, bis es kocht. Blitz-Tipp für Gemüse und Kartoffeln: Klein gewürfelt gart alles schneller als im Ganzen!

6. Zutaten bereitstellen:

Stelle vor dem Kochen alle Zutaten und Gerätschaften bereit. So hast Du Gewürze, Öle, Messer, Bretter, Hobel und Rührlöffel in Reichweite, wenn Du sie brauchst. Das spart nicht nur Zeit, sondern verhindert auch Küchen-Katastrophen – sonst brennt womöglich die Soße an, während Du noch im Schrank nach dem Dosenöffner kramt. Auch Profiköche schwören auf diese Methode: Der vorbereitete Arbeitsplatz wird "Mise en Place" genannt.

7. Multitasking mit System betreiben:

Lese das Rezept vor dem Kochen gründlich, und zwar von Anfang bis Ende. Wer jederzeit weiß, was als Nächstes zu tun ist, spart Zeit – und vermeidet ärgerliche Fehler. Wer das Rezept gut kennt, kann schon im Voraus Wartezeiten identifizieren und dann sinnvoll nutzen. Während der Hefeteig für die Pizza geht, bereite den Belag vor. Bis das Nudelwasser kocht, bereite die Soße zu. Kartoffelscheiben auf dem Blech im Ofen backen und parallel auf dem Herd Fleisch und Sauce zubereiten. Oder Gemüse im Ofen grillen und auf dem Herd nur die Nudeln dazu kochen. Und während das Essen auf dem Herd oder im Ofen gart, räume schon mal die Küche auf.

Du willst gerne über eine gesunde Ernährung erfahren und Dein Wohlbefinden steigern?

Oder ein paar Kilos verlieren und Dich nicht mehr mit lästigen Diäten und Jo-Jo-Effekt rumschlagen.

Oder hast Du eine ernährungsbedingte Erkrankung und möchtest eine professionelle Betreuung haben?

Dann nutze mein kostenfreies Infogespräch um Dich über meine Arbeit zu informieren. Als Ernährungswissenschaftlerin und zertifizierte Ernährungsberaterin (DGE) biete ich Dir eine professionelle und emphatische Betreuung an ohne erhobenen Zeigefinger und Verbote. Das Beste daran, Deine Krankenkasse beteiligt sich an den Kosten.

Mehr Infos findest Du auf meiner Website

www.ernaehrungsberatung-poulev.de

Tel.: 069.2002 3795

Email: info@ernaehrungsberatung-poulev.de

