

## **Entdecken Sie die Vorteile dieses Buches!**

Blättern Sie einfach mal durchs Buch, verschaffen Sie sich einen Überblick.

Mit den Rezepten gehen wir durch den Jahreskreislauf.

Ganz besonders wichtig ist mir, dass Sie schnell die Vorteile der „anderen Art zu kochen“ wahrnehmen. In jeder Jahreszeit finden Sie Rezepte, die Sie in ca. 30 – 45 Minuten oder weniger zubereitet haben. Das Wunderbare ist, dass Sie alle Rezepte leicht und locker kochen können, wenn Sie sich die Zeit dementsprechend einteilen.

Mir ist wichtig, dass Sie bisherige Gedanken „Jetzt soll ich auch noch kochen“, aktualisieren. Diesen Satz würde ich gerne mit Ihnen verwandeln in: „Klasse, jetzt kann ich in so kurzer Zeit ein so gutes und gesundes Essen zaubern, da lege ich doch gleich mal los“.



Wenn ich daran denke, wie viele Stunden ich früher zum Kochen benötigt hatte, um für unsere Familie Braten, Spätzle, Gemüse und Salate zuzubereiten.

Mit Freude und Dankbarkeit erlebe ich seit mehr als 30 Jahren, in welcher kurzer Zeit ich ein 3-Gänge-Menü für 5 – 10 Personen zaubern kann. Welten liegen dazwischen.

Finden Sie für sich völlig neue Wege und Vorteile durch dieses „anders Kochen“. In den jeweiligen Rezepten finden Sie zudem Hinweise für effektive Arbeitsabläufe für ein noch schöneres Kochen.

### **Von Herzen wünsche ich, dass...**

- Sie Lust zum Kochen entwickeln,
- Sie Freude spüren, Neues auszuprobieren,
- Sie es sich wert sind, sich ein gutes und gesundes Essen zu kochen.

Kochen ist etwas so Wunderschönes. Durch dieses Buch würde ich gerne viele Menschen „hinter dem Ofen“ hervorlocken oder „vom Fernseher“ wegholen und sie zum Kochen in der Küche motivieren.

Gerade Menschen, die im Beruf sehr gefordert sind, hätten es z.B. viel leichter, wenn Sie sich abends bereits das Essen für den nächsten Tag vorbereiten würden, um so durch eine gesunde Mahlzeit den nächsten Arbeitstag leistungsfähiger zu meistern. Hochwertiges und gesundes Essen ist "Medizin".

**„Alles ist einfach“**, könnte Ihr neues Motto sein. Dieses Motto erleichtert nicht nur das Kochen, sondern das Leben.

Früher dachte ich bei neuen Situationen und neuen Herausforderungen: „Das ist aber schwierig“. Von Karl Pilschl lernte ich vor Jahren in einem Seminar den für mich wichtigsten Satz: „Alles ist einfach, nur der Mensch macht es kompliziert oder schwierig“.

Wer ständig denkt: „Das ist schwierig, das geht nicht, das schaffe ich nicht...“, wird es auch so erleben. Alles ist zum Lernen da und Übungssache.

In diesem Sinne wünsche ich viel Freude beim Entdecken dieses Buches und dem Nachkochen der „einfachen Rezepte“.



## **Kichererbsensalat mit Frühlingskräutern**

Garzeit der Kichererbsen ca. 1 1/2 Stunden  
Zubereitungszeit ca. 10 Minuten  
nach dem Garen

### **Zutaten für 2 Personen:**

1 kleine Tasse, 120 g, Kichererbsen  
1 Karotte  
1/2 Zwiebel  
1 Lorbeerblatt

### **Kräuter und Zutaten zum Verfeinern:**

2 Tomaten  
etwas Schafskäse nach Bedarf  
frischen Meerrettich  
1 Hand voll frischen Rucola  
1 Hand voll klein geschnittene Petersilie  
wer hat und mag 1 – 2 Blätter Bärlauch  
oder andere Frühlingskräuter

### **Dressing:**

2 – 3 EL dunklen Balsamico  
1 EL Olivenöl  
2 EL Wasser  
1/3 TL feine Raso Würze  
1 Schuss Agavensirup  
1 Prise TuWas! Kräutermischung gemahlen

1 Prise Kräutersalz  
1 TL Senf mittelscharf  
1 TL Maiers Bruschetta  
2 – 3 Spritzer Tamari

### **Zubereitung:**

Die Kichererbsen in 3–4facher Menge Wasser, ohne Salz, mit Lorbeerblatt garen. Kichererbsen ins kochende Wasser geben, auf mittlerer Stufe ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen, Herd ausschalten, sie quellen noch nach. In den letzten 15 Minuten des Garens die klein geschnittene Karotte dazugeben und mitgaren. Zum Schluss die TuWas! Kräutermischung dazugeben.

Wenn die Kichererbsen noch lauwarm sind, kann der Salat mit den Zutaten vollendet werden. Etwas Meerrettich darüberreiben. Lassen Sie den Kichererbsensalat mindestens 2 Stunden durchziehen, würzen Sie nach Bedarf vor dem Servieren nochmals z.B. mit Essig nach. Geben Sie vor dem Servieren einige Würfel Schafskäse, geschnittene Tomaten, Petersilie und Rucola dazu.

**Tip:** Kichererbsensalat ist eine wichtige, gut sättigende Eiweißquelle zum Mittagessen. Wer morgens früh aus dem Haus geht, kann sich diese Köstlichkeit abends vorbereiten, das lohnt sich auf jeden Fall.





Gemüseart	Optimale Kombination: Was passt wozu?	Welche Getreidearten passen jeweils dazu?
Artischocke	Blumenkohl (dann bitte ohne Getreide)	Reis, Buchweizen
Aubergine	Brokkoli, <b>Fenchel</b> , Kohlrabi, <b>Karotte</b> , Paprika, Lauch, Mangold, Tomate, Zucchini, <b>Zwiebel</b>	Alle
Blumenkohl	Artischocke, <b>Karotte</b> , Rote Bete, Zwiebel, Gemüsesuppe, keine Kartoffel	Kein Getreide
Bohnen, grüne	<b>Kürbis Hokkaido</b> , Paprika, Tomate, Zwiebel, Gemüsesuppe, <b>Kartoffel</b> (dann bitte ohne Getreide)	Reis, Gerste, Quinoa Buchweizen, Maispolenta
Brokkoli	Aubergine, <b>Karotte</b> , <b>Paprika</b> , <b>Zwiebel</b> , Gemüsesuppe, Kürbis Hokkaido, <b>Kartoffel</b> /Topinambur (dann bitte ohne Getreide)	Quinoa, Reis, Buchweizen, Hirse, Maispolenta
Erbsen	<b>Karotte</b> , Spargel, Gemüsesuppe, Zwiebel, <b>Kartoffel</b> (dann bitte ohne Getreide)	Quinoa, Reis, Gerste, Hirse
Fenchel	<b>Karotte</b> , <b>Paprika</b> , Aubergine, Zucchini, Zwiebel, Lauch, Gemüsesuppe, Kartoffel (dann bitte ohne Getreide)	Alle
Grünkohl	<b>Karotte</b> , <b>Kartoffel</b> (dann bitte ohne Getreide), <b>Kürbis Hokkaido</b> , Zwiebel, Sellerie, Kohlrabi, Pastinake, Gemüsesuppe	Quinoa, Grünkern, Gerste, Hirse
Karotte	Alle, außer Rotkohl	Alle
Kartoffel	<b>Alle</b> , außer Artischocke, Aubergine, Blumenkohl, Schwarzwurzel, Tomate	Kein Getreide
Kohlrabi	Karotte, Lauch, Zwiebel, Gemüsesuppe, Kartoffel (dann bitte ohne Getreide), Kürbis Hokkaido, Aubergine, Grünkohl	Alle
Kürbis Hokkaido	<b>Bohnen grüne</b> , <b>Brokkoli</b> , <b>Grünkohl</b> , Kohlrabi, <b>Mangold</b> , Karotte, Wirsing, <b>Lauch</b> , <b>Zwiebel</b> , <b>Brennnessel</b> , <b>Rotkohl</b> , Kartoffel (dann bitte ohne Getreide)	Hirse, Buchweizen, Quinoa
Lauch	Fenchel, <b>Karotte</b> , Sellerie, <b>Steckrübe</b> , Teltower Rübchen, Tomate, Aubergine, Zucchini, Zwiebel, Gemüsesuppe, Kohlrabi, Kürbis Hokkaido, Pastinake, Schwarzwurzel, <b>Süßkartoffel</b> /Kartoffel/Topinambur (dann bitte ohne Getreide), Weißkohl	Alle
Mangold	<b>Karotte</b> , <b>Paprika rot</b> , Aubergine, Schwarzwurzel, <b>Sellerie</b> , Zwiebel, Hokkaido Kürbis, <b>Kartoffel</b> (dann bitte ohne Getreide)	Alle