

Kochen (fast) ohne Energie: Rezepte

Pasta bei ausgeschaltetem Herd

Wasser in einem Metalltopf aufsetzen, zum Kochen bringen und salzen. Pasta hineingeben, Wasser wieder zum Kochen bringen, dann den Herd ausschalten und den Topf mit einem Deckel gut verschließen.

Auf der warmen Herdplatte ca. 10 Minuten lassen - oder so lange, wie es die Garzeit der Nudeln erfordert. Dann probieren.

Wenn die Nudeln weich, aber noch bissfest sind, in ein Sieb geben und mit der Sauce im Topf schwenken und anrichten.

Pasta „a freddo“

In eine Schüssel kaltes Wasser und einen Teelöffel Salz geben. Pasta hineinlegen, so dass sie um ca. 1 cm abgedeckt ist. Nach ca. einer Stunde kontrollieren, wie weich die Nudeln geworden sind.

Wenn sie außen weich, aber innen noch hart sind, in einer Pfanne oder Kasserolle mit anderen Zutaten und Öl bzw. Butter ähnlich wie Risotto zubereiten - dabei immer wieder rühren und bei Bedarf immer wieder Einweichwasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Pasta fast ohne Wasser

Diese Methode erlaubt es, Energie zu sparen: In einen Topf pro 100 g Pasta einen Liter Wasser geben. Pasta und gesalzenes Wasser auf den Herd stellen. Wenn das Wasser heißer wird, immer wieder eine Kelle davon herausnehmen. Wenn die Nudeln so gut wie fertig gegart sind, ist kaum noch Wasser im Topf.



GERICHTE IM GLAS:

Kartoffel-Lauch-Suppe im Glas

Zutaten:

1 Lauchstange
3 Kartoffeln
1 Gemüsebrühwürfel
1 EL Olivenöl
2 EL gehackte Petersilie
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
250 ml Wasser
Schraub- oder Einweckglas für 1 Liter Inhalt

Zubereitung:

Lauchstange waschen und in feine Rondelle schneiden. Kartoffeln schälen und in nicht allzu große Stücke schneiden.

Gemüsestücke und die anderen Zutaten ins Glas geben.

Brühwürfen in Wasser etwas auflösen, dann die Flüssigkeit ins Glas füllen.

Das Glas in einen Topf, in dem etwas anderes kocht - z.B. Reis, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte - geben und ca. 20 Minuten mitgaren lassen. Danach herausnehmen und noch 10 Minuten stehenlassen.



Risotto mit Kürbis im Glas

Zutaten:

100 g Muskatkürbis
80 g Carnaroli-Reis
1 kleine Schalotte
5 g Butter
1 EL Olivenöl
1 EL Weißwein
1 Gemüsebrühwürfel
1 Prise Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
130 ml Wasser
Schraub- oder Einweckglas für 1 Liter Inhalt

Zubereitung:

Schalotte waschen und in feine Rondelle schneiden. In einer Pfanne Öl und Butter leicht erhitzen und Schalotte darin glasig anbraten.

Kürbis waschen und schälen, in kleine Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben.

Zutaten gut vermischen und kurz in der Pfanne schwenken.

Reis und Wein hinzugeben und für 2 bis 3 Minuten unter ständigem Rühren mitanbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten ins Glas geben. Brühwürfel in Wasser auflösen und die Flüssigkeit ins Glas füllen und dieses in einen kochenden Topf geben, in dem z.B. Reis, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte garen. Für ca. 15 Minuten mitgaren lassen.

Glas aus dem Topf nehmen und noch 5 bis 10 Minuten nachgaren lassen.



Fischsuppe im Glas

Zutaten:

ca. 600 g gemischter Fisch und Meeresfrüchte nach eigenem Geschmack
1 Knoblauchzehe
2 kleine Stücke Chili (oder 1 Prise)
10 - 12 Dattel- oder Kirschtomaten
2 Kartoffeln
2 EL Olivenöl
1 EL Weißwein
1 winzige Prise Safran
gehackte Petersilie
Salz
2 Schraub- oder Einweckgläser für jeweils 1 Liter Inhalt

Zubereitung:

Fisch säubern, Haut und große Gräten entfernen und in Stücke schneiden. Meeresfrüchte ebenso putzen. Kalamari putzen und Tentakel in Stücke schneiden. Shrimps evtl. vom Kopf befreien.

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.

In einem Topf Olivenöl mit Chili und Petersilie kurz erhitzen, Knoblauch in Scheiben hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Fisch, Kartoffeln und Tomaten kurz in der Pfanne mitschwenken und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann die Zutaten gleichmäßig in die zwei Gläser füllen und ca. 30 Minuten in einem Topf mitgaren lassen, in dem z.B. bereits Hülsenfrüchte garen.

Glas aus dem Topf nehmen und noch 5 bis 10 Minuten nachgaren lassen.

Vorsichtig öffnen, auf Tellern verteilen und mit Schnittlauch dekorieren.