JAMIE OLIVER

FAST FOOD

Gut kochen in 20 Minuten









JAMIE OLIVER

FAST FOOD

Gut kochen in 20 Minuten









FAST FOOD

Gut kochen in 20 Minuten

Food-Fotografie DAVID LOFTUS

Design JAMES VERITY



Für unsere Ginny Rolfe

Ich fand, es ist an der Zeit, einen der wunderbaren Menschen zu würdigen, die hinter den Kulissen an all meinen Kochbüchern mitgewirkt haben, und deshalb ist dieses Buch der einzigartigen Ginny Rolfe gewidmet. Als Leiterin meines Food-Teams hat Ginny nicht nur die Mehrzahl der Rezepte auf diesen Seiten getestet, sondern fast alle Rezepte, die ich jemals geschrieben habe! Mit derselben Leidenschaft wie ich arbeitet sie daran, dass jedes Gericht so köstlich wie nur irgend möglich wird, und trägt maßgeblich dazu bei, dass ihr, liebe Leser, das verlässliche Buch mit erprobten Rezepten bekommt, das ihr verdient. Und was noch viel wichtiger ist: Sie ist die wunderbarste Mutter für Evie Angel und George, die ein weiterer Beweis für ihre Fähigkeiten sind. Danke Ginny – wir sind dir unendlich dankbar für deine Freundschaft, deine Hingabe und deine Geduld. Auf dich, du bist einmalig!













20-Minuten-Gerichte



Inhalt

Einleitung 7

Das 20-Minuten-Mindset 11

Clevere Ideen mit Hähnchen 29

Pfiffige Pasta & Gnocchi 61

Bohnen & andere Hülsenfrüchte 93

Raffinierte Reis- & Nudelgerichte 117

Smarte Salate 137

Fisch & Meeresfrüchte 165

Gewinner-Gemüse 199

Leckeres aus dem Ei gepellt 227

Fleisch in Minuten 249

Suppen von Format 275

Nachhaltig kochen & Küchentipps 296

Ernährung 298

Register 304

Verwendete Abkürzungen
GF = gesättigte Fettsäuren; KH = Kohlenhydrate; BS = Ballaststoffe





Fröhlich, superlecker & einfach – die rasant raffinierte Küche

Nach 25 Jahren weiß ich, dass ihr mir vertraut, wenn es um fröhliche, superleckere, einfache oder raffinierte Turbogerichte geht. Hier dreht sich alles um Convenience Food der ganz anderen Art – um gutes und gesundes Essen, zu Hause gemacht, aber im Fast-Food-Tempo.

Großer Geschmack und schneller Genuss – keine Kompromisse. Und das Beste ist: In 20 Minuten steht das Essen auf dem Tisch. Ciao Abendessen-Stress, hello echtes Fast Food.

Und warum 20 Minuten?

Weil es der ideale Zeitrahmen ist, um eine nachhaltige Praxis zu entwickeln. In einer Welt, in der immer weniger gekocht wird, ist es so wichtig, diese Fähigkeit wiederzuentdecken, für uns und unsere Kinder.

Echtes Essen.

Besonders wichtig in diesen KI-geprägten Zeiten, in denen wir nicht mehr wissen, was eigentlich real ist. Für sich und seine Lieben selbst ein Essen kochen zu können, ist ein echtes Pfund im Leben. Wenn ihr mit einer Auswahl blitzschneller, bewährter Rezepte in den 20-Minuten-Rhythmus kommt, entwickelt ihr eine genussvolle Gewohnheit, die euch ein Leben lang begleiten kann. Das ist ein Gewinn für eure Gesundheit und euer Wohlbefinden. Jeder hat das Zeug zu kochen, und ich hoffe, dieses Buch weckt eure Neugier und ihr entdeckt, wie viel Spaß es macht, am Herd zu stehen.

Ein Essen kann natürlich vieles sein – Freude, Ritual, Nahrung, Seelenbalsam, Feiern, Genuss –, doch auf diesen Seiten geht es zuallererst um Schnelligkeit. Denn genau solche Rezepte brauchen wir: Gerichte, die sich an einem Mittwochabend im Handumdrehen auf den Tisch zaubern lassen.

Ich habe an den Rezepten lange gefeilt und geschliffen, um sie so einfach und geradlinig wie möglich zu gestalten. Dann haben mein Food-Team und ich die Rezepte wie immer von Testern aller Erfahrungsstufen auf ihre 20-Minuten-Tauglichkeit prüfen lassen.

Brauchten unsere Tester im Durchschnitt mehr als 20 Minuten, fiel das Rezept durch. Ganz einfach.

Dieses Buch bringt eure Geschmacksknospen auf Trab, und ihr werdet eure Küche zurückerobern.

- ☑ **Maximal 10 Zutaten – alle im Supermarkt erhältlich**
- ☑ **Clevere Abkürzungen und Tricks im Kampf gegen die Uhr**
- ☑ **Gesund (70 % der Gerichte sind für den täglichen Verzehr geeignet)**
- ☑ **Inklusive einer großen Auswahl an Veggie-Gerichten**

Zuletzt noch eines: Macht euch ein paar Gedanken über euer Küchen-Setup. Entrümpelt eure Arbeitsfläche, bringt alles Notwendige in Stellung – Töpfe, Küchenwerkzeuge, Zutaten aus der Vorratskammer – und haltet die frischen Zutaten bereit, bevor ihr loslegt. Denn seien wir ehrlich: Wenn man zehn Minuten lang im Schrank herumkramt, hat die Uhr schon gewonnen! Bereitet euch vor, organisiert euch – wie bei allem im Leben –, und ihr habt beste Aussichten auf Erfolg.

So geht richtig gutes Fast Food!

Basics & Werkzeug

Aroma-Shortcuts

Crunch & Co.

Super Saucen

Praktische Dosen

Nützliche Gläser

Vorrats-Größen

Kräuter & Gewürze

Das 20-Minuten-Mindset

Fertig machen für den Erfolg!

Basics & Werkzeug

In meinen Büchern kommen fünf Grundzutaten zum Einsatz, echte Helden der Küche, bei denen ich davon ausgehe, dass ihr sie zur Hand habt. Sie tauchen in schöner Regelmäßigkeit auf und stehen gar nicht erst in der Zutatenliste: Olivenöl zum Kochen, natives Olivenöl extra für Dressings und für den letzten Schliff, Rotweinessig als praktischer Allrounder für die wohldosierte Säure in Marinaden, Saucen und Dressings und natürlich Meersalz und schwarzer Pfeffer zum Würzen.

Was die Ausstattung angeht, so verwende ich eine überschaubare Auswahl an Utensilien, fühlt euch also nicht genötigt, ein Vermögen in Küchenwerkzeuge zu investieren. Ein Satz Pfannen und Töpfe (flach und tief) und einige ofenfeste Formen und Bleche sind alles, was ihr an Gargeschirr benötigt. Ich verwende Pfannen aus Edelstahl wie auch beschichtete Pfannen (wobei ich Keramik bevorzuge, sie hat den besseren Ruf). Ein Schneidebrett und ein gutes Küchenmesser sind bei fast jedem Rezept im Einsatz. Sparschäler, Kastenreibe und ein Mörser machen das Leben leichter und sorgen für Struktur und Geschmack. Standmixer und Küchenmaschine sind immer eine große Hilfe, wenn es schnell gehen soll – gerade für dieses Buch sind sie ungemein praktisch.



1 Olivenöl

2 Rotweinessig

3 Natives Olivenöl extra

4 Meersalz

5 Schwarzer Pfeffer

Aroma-Shortcuts

Mit diesen cleveren und überall erhältlichen Helferlein könnt ihr schnell für jede Menge Aroma sorgen und ein Gericht aufwerten – und das oft schon mit nur einer einzigen Zutat. Hier sind einige meiner Favoriten, die im Buch immer wieder auftauchen. Es gibt jedoch noch viele weitere Pasten und Würzzutaten zu entdecken – ihr werdet sie lieben.

1. Gochujang-Paste
2. Chipotle-Chilipaste
3. Miso
4. Pesto
5. Crunchy Erdnuss- & Sesam-Chiliöl
6. Harissa-Paste
7. Doppelt konzentriertes Tomatenmark
8. Kerala-Currypaste
9. Madras-Currypaste
10. Korma-Currypaste
11. Brühwürfel


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
MUTTI
DOUBLE CONCENTRATE
TOMATO PUREE
DOPPIO CONCENTRATO
100%
130g

Crunch & Co.

Mit einer Vielzahl leckerer Zutaten könnt ihr euren Gerichten eine kernige oder knusprige Note verleihen: einfach darüberstreuen – fertig. Ihr könnt sie ganz lassen, zerkrümeln oder hacken, je nach gewünschter Konsistenz. Nüsse und Samen sorgen für gesunde Nährstoffe.

1 Semmelbrösel

2 Ungesalzene Pistazienkerne

3 Gemischte Trockenfrüchte & Nüsse

4 Rauchmandeln

5 Blanchierte Haselnüsse

6 Bombay-Mix (indischer Knabbersnack)

7 Sesamsamen

8 Gehobelte Mandeln

9 Walnusskerne


1
2
3
4
5
6
7
8
9

Super Saucen

Ich wette, einige dieser Saucen und Würzmittel stehen bereits in eurem Kühl- oder Vorratsschrank und warten nur darauf, euch in der Küche Zeit zu sparen und einen köstlichen Akzent zu setzen. Sie sorgen für Geschmack und Konsistenz, und viele davon halten so gut wie ewig, sodass man sie nicht schnell verbrauchen muss.

1 Worcestersauce

2 Sriracha-Chilisauce

3 Mayonnaise

4 Süße Chilisauce zum Dippen

5 Salzreduzierte Sojasauce

6 Chilisauce

7 Hoisin-Sauce

8 Dijonsenf

9 Senf

10 Körniger Senf


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
HELLMANN'S
KIKKOMAN



Jamie ist zurück mit 120 praxiserprobten Rezepten, die in nur 20 Minuten begeistern. Das Versprechen ist einfach: Hält ein Gericht die Zeit nicht ein, hat es im Buch nichts verloren. Freu dich auf intensiven Geschmack, schnelles Glück und null Kompromisse. Ciao Abendessen-Stress, hello echtes Fast Food.

JAMIE OLIVER

DK

ISBN 978-3-8310-5453-4