# Vorbereiten & weiterkochen

Svens Feierabendküche · Buchbegleiter · 4 Personen pro Gericht




Ein Plan zum Bereitlegen und sinnvollen Weiterverwenden von Zutaten. Die vollständige Zubereitung steht im Buch; zusätzliche Gar- oder Lagerfristen werden hier nicht behauptet.

## Vor dem Einkauf

Prüfe Vorrat und Kühlschrank anhand der Einkaufsliste. Wähle bei „oder“-Zutaten eine Buchvariante und streiche die andere. Die Mengen gelten für vier Personen pro Gericht.

## Montag · Carbonara

Lege Spaghetti, Pancetta oder Speck, Eier und Käse bereit. Das Buch weist darauf hin, die Pfanne vor der Eiermasse vom Herd zu nehmen und die Sauce mit Nudelwasser einzustellen.

## Dienstag · Gnocchi

Zwiebel und Knoblauch für die Tomatensauce bereitlegen. Die Gnocchi sind laut Buch aus dem Kühlregal; Mozzarella erst später zugeben, damit er nicht zu viel Flüssigkeit verliert.

## Mittwoch · Dal

Linsen, Gewürze, Kokosmilch und Zwiebel/Knoblauch bereitstellen. Reis ist im Buch nur eine Servieroption; Brot oder Naan sind ebenfalls genannt. Rote Linsen werden laut Buchtipp schneller weich als gelbe.

## Donnerstag · Bohnen-Eintopf

Bohnen, Pilze, passierte Tomaten und Brühe bereitlegen. Speck ist im Buch optional; ohne ihn bleibt die dort beschriebene vegetarische Variante. Das Rezept nennt frisches Brot oder Baguette als mögliche Beilage.

## Freitag · Quesadillas

Für dieses Buchrezept werden 400 g bereits gegartes Hähnchenfleisch benötigt. Laut Buchtipp gegartes Hähnchen bis zur Verwendung gekühlt aufbewahren; rohes Hähnchen muss vorher separat vollständig durchgegart werden.