



Vorratshaltung

Schnelle und einfache Gerichte sind schnell „gezaubert“. Voraussetzung dafür ist, dass du immer einige Basis-Zutaten in deiner Küche hast.

Hier einige Vorschläge für deine Vorratshaltung:

Getreide	Basmati-Reis, Risotto-Reis, Buchweizen, Hirse, Polenta, Gries (Weizen- oder Dinkelgries), Grünkern, Quinoa, Bulgur, Cous Cous
Hülsenfrüchte	Linsen (rote, grüne, braune), Bohnen (rote, schwarze, weiße) – auch aus Glas oder Dose
Obst der Saison	Äpfel, Birnen, Marillen, Pfirsiche, Weintrauben, Beeren, Zitronen uvm.
Gemüse der Saison	Karotten, Zwiebel, Kartoffel, Fenchel, Zucchini, Pilze, Spinat, Melanzani (Aubergine) diverse Blattsalate
TK-Gemüse	Erbsen, Blattspinat, Gemüsemischung, Kräuter (wenn es schnell gehen muss)
Tomatenkonserven	Tomatenpolpa aus der Flasche, Tomaten gewürfelt aus der Dose, Tomatenmark, Tomatenpesto, Tomatensugo, getrocknete Tomaten
Kräuter	Petersilie, Dille, Zitronenmelisse, Minze, Koriander, Basilikum, Estragon uvm.
Gewürze	Meersalz, Pfeffer, Paprikapulver, Kardamom, Zimt, Nelken, Bockshornkleesamen, Lorbeer, Thymian, Majoran, Rosmarin, Ysop, Oregano, Koriander, Curcuma, frische Ingwerwurzel, Kren, Vanille, Sternanis uvm.
Nüsse und Samen	<ul style="list-style-type: none"> • Walnüsse, Mandeln, Cashews, Erdnüsse, Paranüsse: geröstet in einem Vorratsglas • Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, weißer und schwarzer Sesam, Hanfsamen, Chiasamen, Pinienkerne: Mischung aus gerösteten Samen als Topping • Mandelmus, Cashewmus, Erdnusmus, Tahin. Nussmus kann zum Binden von Gemüsesuppen und Eintöpfen, aber auch als Topping für ein Porridge oder einen



	Nachtisch verwendet werden und rundet viele Gerichte ab.
Geräucherter Fisch/Fischkonserve	Sardinen, Thunfisch aus der Dose, geräuchertes Forellenfilet oder Räucherlachs aus der Packung
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> • Trockenfrüchte (Marillen, Dörrzwetschgen, Feigen, Datteln, Rosinen, Gojibeeren) • Hochwertige Öle (Olivenöl, Leinöl, Rapsöl, Walnussöl u.a.), • Apfelessig, Balsamico-Essig
Vorgekochte Lebensmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Rote Rüben oder Maroni als Basis für eine schnelle Mahlzeit • Tofu, Räuchertofu, Seidentofu • Obstmus oder Kompott aus dem Glas • Gemüsebrühe (gute Qualität)