

Nadiya Hussain

TIME TO EAT

Einfache und schnelle
Rezepte für ein
entspanntes Leben

ars vivendi

NETFLIX

BEKANNT AUS DER
NETFLIX-SERIE
»FOODHACKS MIT
NADIYA HUSSAIN«

Netflix is a registered trademark of Netflix, Inc. and its affiliates. Artwork used with permission of Netflix, Inc.



**TIME
TO EAT**



Nadiya Hussain

TIME TO EAT

Einfache und schnelle Rezepte
für ein entspanntes Leben

Fotos von Chris Terry

ARS VIVENDI

WIDMUNG:

Für diejenigen, denen es an Zeit mangelt.
Wir hetzen uns, mühen uns ab und kommen
doch zurecht. So leben wir.
Gehetzt und mit den Nerven fast am Ende
machen wir weiter. Wir lächeln. Wir legen die
Stirn in Falten. Unsicher und doch standhaft.
»Ich habe keine Zeit!«, sagen wir in Eile.

Haben wir nicht?

Wir haben die Zeit, auch wenn sie sich
vergänglich und bedeutungslos anfühlt.
Wir haben sie! Wir haben die Zeit, sie ist unser!
Ganz gleich, wie lange oder kurz –
wir können sie uns nehmen.

Lasst uns eilen, aber lasst uns manchmal auch
innehalten.
Für Abdal, Musa, Dawud und Maryam.

Titel der Originalausgabe: »Time to Eat«
First published in Great Britain by
Michael Joseph, 2019

Text copyright © Nadiya Hussain, 2019
Photography copyright © Chris Terry, 2019
Illustrative icons copyright © Jess Hart Design, 2019
The moral right of the author has been
asserted.

Deutsche Erstausgabe
1. Auflage 2021
© by ars vivendi verlag
GmbH & Co. KG, Bauhof 1, 90556 Cadolzburg
Alle Rechte vorbehalten
www.arsvivendi.com

Deutsche Übersetzung:
Carla Gröppel-Wegener
Lektorat: Simone Gerlach
Satz: Christine Richert, typoholica.de
Druck: PBTisk, Tschechien

Printed in the EU

ISBN: 978-3-7472-0248-7

INHALT

ÜBER DIESES BUCH
6

FRÜHSTÜCK
16

MITTAGESSEN
68

ABENDESSEN
126

DESSERTS
182

GRUNDLAGEN
234

REGISTER
248

DANKE
254

ÜBER DIESES BUCH

Dieses Buch ist einzigartig, weil es euch meine Welt zeigt, meine Art des Kochens – die auch zu eurer Welt und eurer Art des Kochens werden können. Es soll euch ermöglichen, effizienter in der Küche zu sein. Ich freue mich, dass ich all dies mit euch teilen kann. In einigen Rezepten zeige ich, wie man effizient größere Mengen zubereitet und den Platz im Gefrierschrank nutzt – ihr werdet es lieben! So lassen sich Reste in ganz neue Gerichte verwandeln und köstliche Mahlzeiten in kürzester Zeit auf den Tisch bringen.

Ich möchte nicht herablassend wirken. Wirklich nicht. Oder so tun, als wüsste ich, was ich tue. Aber irgendwie weiß ich es doch. Nicht, weil ich Expertin wäre, sondern weil ich weiß, was es bedeutet, nur zwei Hände zu haben. Schließlich sind wir alle nur Menschen. Uns schwirrt viel im Kopf herum, die To-Do-Listen werden nie kürzer, es gibt immer viel zu tun. Wir kommen nur so schnell ans Ziel, wie unsere Füße uns tragen. Für die Zubereitung der Familienmahlzeiten stehen uns ebenfalls nur zwei Hände zur Verfügung – und die Zeit, die uns am Ende des Tages noch bleibt. Doch müssten wir für dieses Leben eigentlich Tintenfische sein, mit acht Gliedmaßen zum Jonglieren der Aufgaben wie Wäsche waschen, Wischen, Schnürsenkel binden, Essen in sich hineinschaufeln, Tippen, Fegen, Klicken.

Ich habe es selbst noch nicht ganz raus. Zum Beispiel kann ich noch nicht zum Lied YMCA tanzen und gleichzeitig Brotteig kneten. Das ist noch in Arbeit – aber ich schaffe das! Ich will damit sagen, dass meine Methode nicht die beste ist. Aber sie ist ziemlich gut. So koche ich seit einem Jahrzehnt und es funktioniert. Alles, was ihr braucht, ist die Bereitschaft, eure Art zu kochen ein wenig zu ändern – und etwas Platz im Gefrierschrank. Diese Methode ist bestimmt nicht narrensicher. Man muss sich erst daran gewöhnen und vorausschauend denken. Doch wenn ich es so mache, wird meine Lust am Kochen befriedigt, ich kann kreativ sein und bringe köstliches Essen hervor. Ich koche vor. Dafür muss ich nur etwas mehr Zeit in der Küche verbringen (und damit meine ich nicht viel mehr), um mehr zu kochen, als ich im Moment brauche, sodass ich Essen einfrieren kann und für die kommende Woche vorrätig habe. Wenn ich das eine Zeit lang gemacht habe, steht mir plötzlich eine ganze Woche zu Verfügung, um andere Dinge zu tun. Zum Beispiel um ein Bad zu nehmen, zu arbeiten oder es einfach zu genießen, einen Fuß vor den anderen zu setzen, ohne mir darüber Gedanken

machen zu müssen, wie schnell sich meine Füße bewegen – in der Gewissheit, dass für das Abendessen gesorgt ist. So kann ich mich darüber freuen, Mensch zu sein, und beneide den achtarmigen Meeresbewohner nicht mehr. Ich will kein Tintenfisch sein. Ich möchte ihn kochen, essen, einfrieren und in der nächsten Woche erneut genießen, ohne groß dafür arbeiten zu müssen.

In diesem Buch stehen euch über 100 köstliche Rezepte zur Auswahl. Einige sind schnell fertig, andere nehmen ein wenig mehr Zeit in Anspruch – aber aus gutem Grund: Man bereitet eine zweite Mahlzeit für den Gefrierschrank zu oder kann eine Komponente des Essens, das man für heute zubereitet, am nächsten Tag in etwas komplett anderes verwandeln, ohne dann viel vorbereiten zu müssen. Und man hat – je nach verfügbarer Zeit – immer Optionen. Man kann tiefgefrorene Zwiebeln verwenden oder frische. Frisches Gemüse oder Konserven. Man kann ein Rezept jetzt zubereiten und als Abendessen für die kommende Woche einfrieren. Man kann mehr Sauce als nötig für das Dessert zubereiten und sie später als Grundlage für heiße Schokolade verwenden.

Als ich anfang, auf diese Art zu kochen, hatte ich immer eine Woche lang viel in der Küche zu tun, weil ich mehr kochte, um es einzufrieren zu können, und in der folgenden Woche musste ich dann nicht kochen, konnte meine Familie aber trotzdem mit hausgemachtem Essen versorgen. Nach ein paar Wochen hatte ich dann so viel Essen eingefroren, dass ich eine Zeit lang mit dem Kochen aufhören musste, um den Gefrierschrank zu leeren. Nach einem halben Jahr war ich auf jede Situation vorbereitet. Kuchen für eine Party? Es ist einer im Gefrierschrank. Spät nach Hause gekommen? Kein Problem, denn das Abendessen muss nur aus dem Tiefkühler genommen und aufgewärmt werden. Unerwartete Gäste? Kein Problem, es lässt sich schnell etwas zaubern. Nachts hungrig? Es findet sich immer was im Kühlschrank, wenn wir Appetit haben. Wenn ihr die Theorie prüfen möchtet, dann kommt vorbei – ich werde etwas für euch da haben, ohne mich in der Küche abschuften zu müssen oder am heißen Herd oder lauten Ofen in Panik zu geraten.

FRÜHSTÜCK



Wer hat behauptet, dass man zum Frühstück keinen Käsekuchen essen kann? Gefüllt in ein Croissant ist es meiner Meinung nach sogar mehr als akzeptabel. Die Zubereitung ist einfach und es bleibt ausreichend Füllung für das nächste Frühstück übrig – ich schlage cremigen Himbeer-Haferbrei vor. Falls ihr lieber nur die gefüllten Croissants zum direkten Verzehr zubereitet, halbiert einfach die Menge der grün gedruckten Zutaten.

HIMBEER-CHEESECAKE-CROISSANTS

500 g Ricotta (oder Frischkäse)
 4 EL Zucker (oder Vanillezucker)
 2 TL Vanilleextrakt (nach Belieben)
 300 g Himbeeren (frisch oder TK)
 2 EL Mehl (Type 405)
 1 Bio-Ei (Größe M)
 6 Buttercroissants

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein 12er-Muffinblech bereitstellen. (Ja, wir machen nur sechs Stück, aber die Croissants brauchen ein bisschen Platz. Außerdem weiß ich nicht, wie viele Menschen ein 6er-Muffinblech besitzen – ich hatte nie eins. Und wieso nur sechs Muffins machen, wenn man auch gleich zwölf backen kann!)

Den Ricotta in einer Schüssel mit dem Schneebesen locker aufschlagen. Zucker und Vanilleextrakt sorgfältig einrühren. Die Himbeeren vorsichtig unterheben – sie sollen nicht zu sehr auseinanderfallen, aber ein wenig Saft abgeben, damit ein schöner Marmoreffekt entsteht.

Für den cremigen Haferbrei gegebenenfalls die Hälfte der Masse in eine Frischhaltedose füllen und beiseitestellen (Zubereitung siehe rechts). Mehl und Ei sorgfältig unter die übrige Masse rühren.

Die Croissants horizontal aufschneiden (aber nicht durchtrennen) und aufklappen. Die geöffneten Croissants jeweils in eine Vertiefung im Muffinblech setzen und sanft hineindrücken, sodass eine Mulde entsteht. Mit der Ricottamasse füllen.

Die Croissants im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. Die Füllung sollte in der Mitte noch leicht wackelig sein. Warm schmecken die Croissants absolut köstlich, aber auch kalt aus dem Kühlschrank sind sie ein Genuss – falls es Reste gibt. Im Kühlschrank sind sie bis zu 3 Tage haltbar.

Zum Einfrieren in einen Gefrierbeutel packen (sollen mehrere Croissants im Tiefkühler aufbewahrt werden, zunächst 1 Stunde auf einem Tablett einfrieren und dann in den Beutel umfüllen).





CREMIGER HIMBEER-HAFERBREI

Wenn das Frühstück morgens bereitsteht, hat man schon Zeit gespart. Während die Croissants backen, 150 ml Vollmilch unter die Ricottamasse in der Frischhaltedose rühren und 150 g feine Haferflocken untermischen. Die Dose verschließen und in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen (oder am übernächsten) ist der Haferbrei fertig. Wenn man aufwacht, wartet das Frühstück also schon.

Ich träufele gerne ein bisschen Honig über meine Portion, damit der Brei noch etwas süßer ist.





Ein spontanes Frühstück für Momente, in denen man unvorbereitet ist und nicht viel im Gefrier- oder Kühlschrank hat. Dieses Rezept ist eine aufgepeppte Variante der einfachen Baked Beans. Ich verwende Naan als Grundlage, andere Sorten (Fladen-)Brot eignen sich aber auch.

HARISSA-BOHNEN-PIZZA

- 2 große Naanbrote (siehe S. 162, alternativ Pita- oder anderes Fladenbrot)
- 800 g Baked Beans (aus der Dose)
- 4 TL Harissapaste Rose
- 1 Handvoll Babyspinat/
2 Würfel TK-Spinat
- 4 Bio-Eier
- 4 Frühlingszwiebeln, gehackt

Den Ofengrill auf 160 °C vorheizen und ein Backblech bereitstellen. Die Naanbrote nebeneinander auf das Blech legen. Überschüssige Sauce der Baked Beans vorsichtig abschöpfen, dann die Bohnen in einem Topf mit Harissa und Spinat mischen. Auf mittlerer Stufe vorsichtig erhitzen.

Etwas warme Bohnenmischung vorsichtig auf die Naanbrote verteilen und mit dem Löffelrücken je zwei Vertiefungen pro Brot hineindrücken. Nicht zu viele Bohnen auf den Naans verteilen – Reste einfach in eine Frischhaltedose füllen und im Kühlschrank aufbewahren, um sie nach Bedarf in der Mikrowelle zu erhitzen.

Die Eier aufschlagen und in die Vertiefungen auf den Naans gleiten lassen (kein Problem, falls die Eier leicht auslaufen). Frühlingszwiebeln über Bohnen und Eier streuen.

Das Ganze für 5 Minuten unter den Ofengrill schieben, bis das Eiweiß stockt und das Eigelb noch leicht flüssig ist – so schmeckt es mir am besten. Mein Mann hingegen isst keine flüssigen Eier, also grille ich seine Portion etwa 3 Minuten länger, bis auch das Eigelb fest ist.

Sofort servieren und genießen.





MEHR QUALITY TIME MIT SEINEN LIEBEN STATT LANGE KOCHSESSIONS

Netflix-Köchin Nadiya Hussain zeigt in *Time to Eat*, wie man trotz vollgepacktem Alltag gesunde und abwechslungsreiche Gerichte für die ganze Familie kochen kann. Vom vollwertigen Frühstück, über ein simples Mittagessen bis hin zum entspannten Abendessen finden sich allerlei Rezeptideen, die einfach und zeitsparend zubereitet werden – so bleibt mehr Zeit zum gemeinsamen Genießen mit den Liebsten.

Schnelle Küche durch clevere Vorbereitung

1. Nichts wegwerfen
2. Gefrierschrank und Mikrowelle sind grandiose Helfer
3. Zutaten in doppelter Menge vorbereiten und für ein zweites Gericht verwenden



Umschlagfotos: Chris Terry

ars vivendi

www.arsvivendi.com
ISBN 978-3-7472-0248-7

