

*Kochen ist auch nicht schwerer als Programmieren*

# Das Kochbuch *für Geeks*

*Mela Eckenfels  
& Petra Hildebrandt*



**O'REILLY**

Mela Eckenfels / Petra Hildebrandt, Das Kochbuch für Geeks, O'Reilly, ISBN 9783897214620

---

# Das Kochbuch für Geeks

*Mela Eckenfels & Petra Hildebrandt*

Dies ist ein Auszug aus dem Buch „Das Kochbuch für Geeks“, ISBN 978-3-89721-462-0

<http://www.oreilly.de/catalog/geekscbkger/>

Dieser Auszug unterliegt dem Urheberrecht. © O'Reilly Verlag 2007

**O'REILLY®**

Beijing · Cambridge · Farnham · Köln · Paris · Sebastopol · Taipei · Tokyo

Die Informationen in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Verlag, Autoren und Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für eventuell verbliebene Fehler und deren Folgen.

Alle Warennamen werden ohne Gewährleistung der freien Verwendbarkeit benutzt und sind möglicherweise eingetragene Warenzeichen. Der Verlag richtet sich im Wesentlichen nach den Schreibweisen der Hersteller. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten einschließlich der Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Kommentare und Fragen können Sie gerne an uns richten:

O'Reilly Verlag  
Balthasarstr. 81  
50670 Köln  
Tel.: 0221/9731600  
Fax: 0221/9731608  
E-Mail: kommentar@oreilly.de

Copyright der deutschen Ausgabe:

© 2007 by O'Reilly Verlag GmbH & Co. KG  
1. Auflage 2007

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Lektorat: Christine Haite, Köln  
Korrektur: Susanne Aping, Düsseldorf  
Umschlaggestaltung: Michael Oreal, Köln  
Produktion: Andrea Miß, Köln  
Cartoons: Jutta Bossert, Tübingen  
Satz: DREI-SATZ, Husby  
Belichtung, Druck und buchbinderische Verarbeitung:  
Druckerei Kösel, Krugzell; [www.koeselbuch.de](http://www.koeselbuch.de)

ISBN 978-3-89721-462-0

Dieses Buch ist auf 100% chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

**Dies ist ein Auszug aus dem Buch „Das Kochbuch für Geeks“, ISBN 978-3-89721-462-0**  
<http://www.oreilly.de/catalog/geekscbkger/>  
**Dieser Auszug unterliegt dem Urheberrecht. © O'Reilly Verlag 2007**

---

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>IX</b>
<b>1 Getting Started</b> .....	<b>1</b>
1.1 Geeks können kochen .....	1
1.2 »Isch 'abe gar keine Küche, Signorina!« .....	2
1.3 Welche Küchenutensilien brauche ich (nicht)? .....	4
1.4 Intelligent einkaufen .....	11
1.5 Einen Notfallvorrat anlegen .....	16
1.6 Rezepte finden .....	18
1.7 Rezepte aufbewahren und organisieren .....	22
1.8 Besser essen – oder warum Ernährungslehren viel mit Betriebssystemen zu tun haben .....	25
1.9 Etiketten lesen .....	28

---

## Teil I Das Larval Stage

<b>2 Frühstücksdinks</b> .....	<b>33</b>
2.1 Frühstücksdink-Tools .....	34
2.2 Frühstücksdink Basis-Library .....	36
2.3 Frühstücksdink-Rezepte .....	39
<b>3 Freezer Bag-Cooking</b> .....	<b>42</b>
3.1 Kochen mit heißem Wasser und einem Gefrierbeutel .....	42
3.2 Freezer Bag-Gerichte .....	46

Dies ist ein Auszug aus dem Buch „Das Kochbuch für Geeks“, ISBN 978-3-89721-462-0  
<http://www.o'reilly.de/catalog/geekschkkbger/>  
Dieser Auszug unterliegt dem Urheberrecht. © O'Reilly Verlag 2007

<b>4</b>	<b>No Cook-Küche: Kleine Gerichte ohne Herd</b>	<b>51</b>
4.1	Kalt und köstlich	51
4.2	Schnelle Salate	52

---

## Teil II Mamas Liebling

<b>5</b>	<b>Basisküche</b>	<b>57</b>
5.1	Basiswissen Brot	57
5.2	Einfaches Hefebrot	60
5.3	Eier-HowTo	61
5.4	Ziplock-Omelett	64
5.5	Gemüse-HowTo	65
5.6	Die einfachste Gemüsesuppe der Welt	65
5.7	Kartoffeln-HowTo	66
5.8	Reis-HowTo	69
5.9	Saucen-HowTo	72
<b>6</b>	<b>Vorratsküche</b>	<b>78</b>
6.1	Eingemachte Kuchen	78
6.2	Erbseneintopf auch für Vegetarier	82
6.3	Italienische Kräutermischung	84
6.4	Hausgemachte (Tiefkühl-)Pizza	85
6.5	Hühnerpfanne aus dem Gefrierbeutel	88
6.6	Rouladen	89
6.7	Salatdressing auf Vorrat	91
6.8	Selbstgekochte Vorräte ohne Tiefkühlschrank, geht das?	93
6.9	Resteküche	96
<b>7</b>	<b>Modulare Rezepte</b>	<b>100</b>
7.1	Modularer Auflauf	100
7.2	Modulare Muffins	106
<b>8</b>	<b>In die Pfanne gehauen</b>	<b>111</b>
8.1	Brot aus der Pfanne	111
8.2	Brötchen aus der Pfanne (Toasties)	113
8.3	Kuchen aus der Pfanne	114
8.4	Auflauf aus der Pfanne	116
8.5	Gehobene Küche aus einer Pfanne	120
8.6	Der klassische Pfannkuchen	122

Das Kochbuch für Geeks, ISBN 978-3-89721-462-0  
<http://www.oreilly.de/catalog/geekschibgen/>

Dieser Auszug unterliegt dem Urheberrecht. © O'Reilly Verlag 2007

<b>9</b>	<b>Rezepte zum Beeindrucken</b>	<b>124</b>
9.1	Banoffee Pie	124
9.2	Champagnersüppchen	125
9.3	Essen wie im Chinarestaurant	127
9.4	Festliche Pasta für Vegetarier	128
9.5	Lachs für Zwei – oder: keine Angst vor Fisch	129
9.6	Mohrenkopftorte	131
9.7	Ofenomelett	132
9.8	Wintersalat	133
<b>10</b>	<b>Die LAN-Party überleben</b>	<b>135</b>
10.1	Melas Nudel- und Kartoffelsalat	135
10.2	Cole Slaw	137
10.3	Onigiri	138
10.4	Blumenkohl-Hackfleisch-Auflauf	140
10.5	Geek-Schnitten	141

---

## Teil III Der kulinarische Geek

<b>11</b>	<b>Pimp Your Food</b>	<b>147</b>
11.1	Abwechslung aufs Brot	147
11.2	Fast Food mit Stil	150
<b>12</b>	<b>Höhere Küchenweihen</b>	<b>153</b>
12.1	Fond selbst kochen	153
12.2	Selbst gemachte Pasta	157
12.3	Fein vom Schwein	158
12.4	Terrine von der Karotte an Basilikumöl	159
12.5	Thanksgiving	161
12.6	Gutbürgerliches für die mäkelige Verwandtschaft	164
<b>13</b>	<b>Keine Angst vor Sushi und Co.</b>	<b>167</b>
13.1	Sushi selbstgemacht	167
13.2	Salat für Sushi-Liebhaber	170
13.3	Bratreis wie in Bangkok	171
13.4	Vietnamesischer Rindfleischsalat	173
13.5	Huhn mit Shiitake und Sternanis	174

Dies ist ein Auszug aus dem Buch „Das Kochbuch für Geeks“, ISBN 978-3-89721-462-0

<http://www.oreilly.de/catalog/geekschhhgei/>

Dieser Auszug unterliegt dem Urheberrecht. © O'Reilly Verlag 2007

<b>14 Rund um die Party</b> .....	<b>176</b>
14.1 Unsere Margarita .....	176
14.2 Luftige Knabberhäppchen .....	177
14.3 Asia-Wantan mit Dip .....	178
14.4 Mitternachtssuppe mal anders .....	179
14.5 Besser dippen .....	180
14.6 Kleine Spießchen .....	182
14.7 Cookies zum Kaffee .....	183
14.8 Erdbeerlimes .....	184
14.9 Energieplasma .....	185
<b>15 Getränke und Deko</b> .....	<b>187</b>
15.1 Welches Getränk passt zu welchem Essen? .....	187
15.2 Geeks und Kaffee – eine kochende Leidenschaft .....	189
15.3 Erfrischendes aus der eigenen Küche .....	192
15.4 Das Auge isst mit – die Dekoration .....	194
<b>A Anhang</b> .....	<b>198</b>
A.1 Vorratshaltung – man storage (8) .....	198
A.2 Schädlinge und ihre Bekämpfung – man householdpests (8) .....	210
<b>Verzeichnis aller Rezepte</b> .....	<b>215</b>
<b>Index</b> .....	<b>217</b>

Dies ist ein Auszug aus dem Buch „Das Kochbuch für Geeks“, ISBN 978-3-89721-462-0  
<http://www.oreilly.de/catalog/geekschkkbger/>  
Dieser Auszug unterliegt dem Urheberrecht. © O'Reilly Verlag 2007

# Freezer Bag-Cooking

Bei der Projektarbeit ist nicht nur das Frühstück oft ein Problem. Auch mittags in der winzigen Büroküche und nachts im Hotelzimmer sind die Möglichkeiten begrenzt, sich eine richtige Mahlzeit zuzubereiten. Es gibt aber Hoffnung jenseits von Pizza-Dienst und Automatenfutter!

## 3.1 Kochen mit heißem Wasser und einem Gefrierbeutel

### Problem

Kochen. Ja, dazu bräuchte man einen Herd. Zum Beispiel. Oder Zeit. Ideal wäre beides. Und Zutaten, möglicherweise sogar frisch, aus dem Supermarkt oder so. Aber dazu müsste man das Haus verlassen. Und einen Kühlschrank haben. Und später den Biomüll rausbringen. Geht das nicht einfacher?

### Lösung

Ja, es geht einfacher. Einmal natürlich, indem Ihr im Supermarktregal zu den Tassensuppen greift, die nicht gekocht werden müssen. (Und Euch später über das China-Restaurant-Syndrom freut, falls Ihr Euch hauptsächlich davon ernährt.) Aber dass Ihr es mit wenig Aufwand auch billiger, leckerer, besser und sättigender haben könnt, beweist das Wörtchen *Freezer Bag-Cooking*.

### Diskussion

Unter Freezer Bag-Cooking, also Kochen im Gefrierbeutel, versteht man in Trekkingkreisen vor einer Tour vorgemischtes Essen, das während einer Rast nur mit kochendem Wasser aufgegossen und dann ziehen gelassen wird – einfach eine Selbstbau-5-Minuten-Terrine ganz nach eigenem Geschmack.

Dies ist ein Auszug aus dem Buch „Das Kochbuch für Geeks“, ISBN 978-3-89721-462-0

© 2007 O'Reilly Verlag  
Dieser Auszug unterliegt dem Urheberrecht. © O'Reilly Verlag 2007



Die Zutaten hierfür sind im Prinzip die gleichen, aus denen auch industrielle Tassengerichte hergestellt werden: Instant-Nudeln, -Reis oder Kartoffelbreipulver, dazu gefriergetrocknetes Gemüse und andere gefriergetrocknete und/oder pulverisierte Lebensmittel, minus Geschmacksverstärker, minus Chemikalienmix. Und während der kaufbare Industriekram eigentlich nur als Zwischenmahlzeit gedacht ist, wird man sogar richtig satt, wenn man selbst tätig geworden ist.

Ganz wichtig für den Geek im Larval-Stage: Es wird kaum Geschirr dreckig, im Grunde nur eine Tasse und das Besteck. Die sind schnell aus-, bzw. abgespült, und gebrauchte Gefrierbeutel werden in den Müll entsorgt. Es gibt also keine dreckigen Töpfe oder Pfannen, die sich wochenlang im Abwasch stapeln.

An Küchenausstattung benötigt Ihr lediglich:

- den unverzichtbaren Heißwasserkocher
- 1 großen Teepott/1 große Suppentasse
- Messer, Gabel, Löffel
- Gefrierbeutel, am besten mit Verschluss
- 1 Brettchen

Etwas umfangreicher wird es bei den (möglichen) Zutaten, aber natürlich braucht Ihr nur, was Euch auch schmeckt und was Ihr auch sicher verwenden wollt – alles andere wird nur schlecht, auch wenn die Zutaten dieses Kapitels eher einstauben als verschimmeln. Viele der Zutaten kann man in Bio-Qualität erwerben. Dadurch überdauert man die Zeit des Larvenstadiums zwar nicht gesund, muss aber nicht aus Zeitgründen aufhören, an die Umwelt zu denken.

An Basiszutaten benötigt Ihr:

- Instant-Nudeln – bekommt man vor allem im Asia-Laden. Instant-Mie-Nudeln sind für unsere Zwecke am besten geeignet.
- Instant-Reis, alternativ Reisflocken oder Mikrowellenreis.
- 5 Minuten-Couscous – bekommt man im Normalfall beim Supermarkt um die Ecke oder aber im türkischen Laden Eures Vertrauens.
- Kartoffelbreipulver
- Hirseflocken

Die Basiszutaten sind ohne Probleme nahezu überall zu bekommen. Etwas kniffliger wird es allerdings, wenn es an die Zutaten geht, die für den Geschmack zuständig sind. Gefriergetrocknete Zutaten in deutschen Supermärkten beschränken sich auf Milchpulver, Kräuter und Gewürze, Zwiebeln, Knoblauch und Suppengemüse. In Trekkingbedarf-Abteilungen erhält man meist einige wenige Sorten Gemüse (öfter auch als »Quellgemüse« geführt), aber das breite Angebot von gefriergetrockneter Butter (!) über gefriergetrockneten Käse bis hin zu zahlreichen gefriergetrockneten Gemüsen und Obst bekommt man nur bei Versandern von Trekkingzubehör aus den USA. Wir nehmen an, dass es für die

Dies ist ein Auszug aus dem Buch „Das Kochbuch für Geeks“ ISBN 978-3-89771-462-0  
<http://www.oreilly.de/catalog/geekschbger/>

Dieser Auszug unterliegt dem Urheberrecht. © O'Reilly Verlag 2007

meisten Geeks einfacher ist, die Zutaten online zu kaufen als tatsächlich nach draußen in die feindliche Welt zu gehen. Trotzdem unterteilen wir die folgende Liste in Zutaten, die in normalen Läden zu erhalten sind, und solche, die es eher nicht sind.

In normalen Läden erhältlich sind:

- Magermilchpulver
- Bio-Gemüsebrühe
- Instant-Misosuppe
- Zwiebeln, gefriergetrocknet
- Frühlingszwiebeln, gefriergetrocknet
- Schnittlauch, gefriergetrocknet
- Knoblauch, gefriergetrocknet
- Suppengemüse, gefriergetrocknet
- Parmesan, gerieben und getrocknet
- Salz, Gewürze

Nur bei Trekking-Ausrüstern bzw. in- oder ausländischen Online-Shops zu beziehen:

- Gemüse, gefriergetrocknet (von Paprikawürfeln über Tomatenscheiben und Brokkoliröschen bis hin zu Bohnenflocken)
- Obst, gefriergetrocknet
- Käse, gefriergetrocknet (zum Beispiel *Cheddar Cheese Powder*)

Gefriergetrocknetes Fleisch wird hier vor allem deswegen nicht erwähnt, weil es einen echten Kochvorgang erfordert, um es weich und essbar zu bekommen. Stattdessen raten wir zu:

- Dosenthunfisch, Dosenlachs
- Hähnchen- oder Truthahnfleisch in der Dose
- Portionsdosen Gemüse (um gefriergetrocknetes Gemüse zu ersetzen)
- Tofu im Glas (meist auch einige Tage ohne Kühlung haltbar)
- Essig, Öl
- alle frischen Zutaten, die Ihr gerade zur Hand habt

So ausgerüstet können wir es zwar nicht unbedingt Marty McFlys Mutter nachtun (»Junge, Junge. Mom, du weißt wirklich, wie man eine Pizza hydriert!«), aber trotzdem loslegen. Wie schon bei den Frühstücksdinks ist der Experimentierfreude nur die Grenze des eigenen Geschmacks gesetzt. Lediglich bei Kartoffelbreipulver als Basis sollte man beachten, dass 1-2 gute Esslöffel Milchpulver für den richtigen Geschmack hinzugefügt werden sollten. (Laktoseallergiker lassen natürlich genau die weg.)

Dies ist ein Auszug aus dem Buch „Das Kochbuch für Geeks“, ISBN 978-3-89721-462-0  
<http://www.oreilly.de/catalog/geeksbkger/>  
Dieser Auszug unterliegt dem Urheberrecht. © O'Reilly Verlag 2007

Während der Heißwasserkocher das Wasser heizt, wird in einer großen Tasse aus Eurem Bestand an Trockenvorräten zusammengemischt, was Euch passend erscheint. Hiervon ein Löffelchen, davon ein Löffelchen, entsprechend Bio-Brühe oder Salz dazu (oder auch nicht, wenn z.B. salziger Käse wie Parmesan verwendet wird), umrühren, heißes Wasser dazu, ziehen lassen – fertig.

Alternativ mischt Ihr das Ganze in einem Gefrierbeutel und verschließt diesen gut, während die Ingredienzien durchziehen. Dann die Mischung in ein Gefäß umfüllen oder stellen, aus dem es sich besser essen lässt, und voilà, ein Essen ganz ohne Herd und Topf ist fertig.

Wem es immer noch zuviel Zeitaufwand ist, direkt dann zu »kochen«, wenn er Hunger hat, der kann sich auch Freezer Bag-Rezepte für etwa eine Woche in Schraubgläsern oder gut verschlossenen Gefrierbeuteln vormischen. Er muss dann nur noch das Wasser darüber gießen. In diesem Fall dürfen natürlich nur völlig trockene Bestandteile gemischt werden, Dosenzutaten und frische Bestandteile bleiben bis zum Zeitpunkt der Zubereitung verschlossen bzw. werden kühl gelagert.

Auch hier noch einmal der Aufruf an die freundliche Rettungsleine des Larval-Geeks: Wenn der Hyperfokus zu tief ist, stellt dem Fellow-Geek ein Dutzend Gläser mit vorge-mischtem Essen direkt neben den Schreibtisch und füllt den Wasserkocher auf. Dann ist die Wahrscheinlichkeit etwas größer, dass er zumindest einmal am Tag ans Essen denkt.

## Siehe auch

- Das folgende Rezept für konkrete Beispiele.
- <http://de.wikipedia.org/wiki/China-Restaurant-Syndrom>
- Kleines Angebot an Quellgemüse: <http://www.campingkueche.com/>
- Online-Shop, in dem es beinahe alles auch gefriergetrocknet gibt. Ganz Neugierige sollten einmal das gefriergetrocknete Eis probieren: <http://www.wildernessdining.com/>
- Gefriergetrocknetes Obst und Gemüse vom Hersteller: <http://www.justtomatoes.com>
- Webseite und Buch zum Thema Freezer Bag-Cooking. Das Problem an dieser Seite ist leider, dass oft auf Convenience-Food zurückgegriffen wird oder Produkte verwendet werden, die in Deutschland nicht erhältlich sind: <http://www.freezerbag-cooking.com/>
- Mengen auch für Sammelbestellungen und den Großbedarf: <http://waltonfeed.com/>
- Deutscher Hersteller von ausgezeichneten, gefriergetrockneten Kräutern. Das Suppengemüse von Goutess kommt in mehreren Rezepten in diesem Buch zum Einsatz: <http://www.goutess-shop.de/>

Dies ist ein Auszug aus dem Buch „Das Kochbuch für Geeks“, ISBN 978-3-89721-462-0  
<http://www.oreilly.de/catalog/geekskbkger/>  
Dieser Auszug unterliegt dem Urheberrecht. © O'Reilly Verlag 2007

## 3.2 Freezer Bag-Gerichte

### Problem

Ich habe jetzt einen Haufen trockenes Zeug gekauft und bei mir rumstehen, aber eine richtige Vorstellung, was ich damit anfangen soll, habe ich noch nicht.

### Lösung

Hier eine Liste leckerer, von freilaufenden Geeks vorgetesteter Rezepte.

### Diskussion

#### Nuss-Paprika-Couscous

Trockene Zutaten (vormischen)

- ½ Kaffeebecher 5-Minuten-Couscous
- 1-2 Teelöffel Gemüsebrüh-Pulver oder Instant-Misosuppe
- 1 Esslöffel gefriergetrocknetes Suppengemüse
- ½ Esslöffel gefriergetrockneter Schnittlauch (optional)
- ½ Teelöffel Pfeffer

Frische Zutaten

- ½ oder 1 kleine rote Paprika, entkernt und gewürfelt (ersatzweise 2 Esslöffel gefriergetrocknete Paprika zu obiger Mischung geben)
- 1 Hand voll Walnusskerne, grob gehackt oder von Hand zerkleinert
- 1 Kaffeebecher kochendes Wasser (ca. 250 ml)

Trockene Zutaten mischen, in einem Gefrierbeutel oder einem Schraubglas aufbewahren.

Am Tag der Zubereitung in eine Essschale geben, mit kochendem Wasser übergießen, einen Teller oder ein Frühstücksbrettchen als Deckel darauf legen. Nach 5 Minuten Paprika und Walnusskerne unterrühren, weitere 2-3 Minuten ziehen lassen, essen.

Das Gericht kann auch direkt in einem kochfesten Gefrierbeutel aufgegossen werden. Es sollte dann an einem warmen Ort, z.B. in ein Handtuch gewickelt, durchziehen.

#### Mexi-Couscous

Trockene Zutaten:

- ½ Kaffeebecher Couscous
- 1 Esslöffel gefriergetrocknetes Suppengemüse
- 1 Esslöffel gefriergetrockneter Schnittlauch

Dies ist ein Auszug aus dem Buch „Das Kochbuch für Geeks“, ISBN 978-3-89721-462-0  
<http://www.oreilly.de/catalog/geekscbkger/>

Dieser Auszug unterliegt dem Urheberrecht. © O'Reilly Verlag 2007

- ½ Teelöffel geräucherter, scharfer Paprika (*Pimenton de la Vera*) oder gemahlenes Chipotle-Pulver (optional, für die Schärfe, ersatzweise 1 Prise Cayenne)
- 1 gehäufte Teelöffel Mexiko-Gewürzmischung (Chilipulver mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Knoblauch; ersatzweise ½ Teelöffel scharfes Paprikapulver, ½ Teelöffel Kreuzkümmelpulver, 1 Prise Salz, 1 Teelöffel getrockneter Oregano)
- 2 Teelöffel Gemüsebrüh-Pulver

Außerdem:

- 1 Dose Hähnchenfleisch (150 g Einwaage) oder ½ Dose Truthahnfleisch (300 g Einwaage), mit der Gabel zerdrückt oder gewürfelt
- 1 Kaffeebecher kochendes Wasser (ca. 250 ml)

Trockene Zutaten mischen und in einem Gefrierbeutel oder Schraubglas aufbewahren. Am Tag der Zubereitung in eine Essschale geben. Mit kochendem Wasser übergießen, abdecken (Teller oder Frühstücksbrettchen).

Nach 5 Minuten umrühren, das Fleisch zugeben und bei Bedarf Wasser nachgießen. 2 weitere Minuten ziehen lassen, essen.

Die Schärfe variiert stark je nach Gewürzmischung – vorher testen!



*Pimenton de la Vera* und Chipotle-Pulver bekommt Ihr unter anderem bei [www.gewuerzinsel.de](http://www.gewuerzinsel.de). Mexiko-Gewürz gibt es z.B. unter der Bezeichnung Chilipulver von Ubena, aber auch eine Cajun-Gewürzmischung passt hier bestens.

## Thunfisch-Topf

Trockene Zutaten:

- ½ Tasse Kartoffelbreipulver
- ½ Tasse Magermilchpulver
- ½-1 Teelöffel Gemüsebrüh-Pulver
- ½ Teelöffel gefriergetrockneter Knoblauch (kleingebröselt)
- ½ Esslöffel gefriergetrockneter Schnittlauch
- 2 Esslöffel Roasted Veggies (gefriergetrocknet, z.B. von Wilderness Dining), optional auch gefriergetrocknetes Suppengemüse
- etwas Zitronenpfeffer

Außerdem:

- 1 Dose Thunfisch-Filets (185 g Nettoeinwaage)

Trockene Zutaten mischen, in einen gut schließenden Gefrierbeutel oder ein Schraubglas füllen und innerhalb von 1-2 Wochen aufbrauchen.

Dies ist ein Auszug aus dem Buch „Das Kochbuch für Geeks“, ISBN 978-3-89721-462-0

<http://www.oreilly.de/catalog/geekskbkger/>

Dieser Auszug unterliegt dem Urheberrecht. © O'Reilly Verlag 2007

Am Tag des Verzehrs die Mischung in eine große Tasse oder eine Suppenschale geben und mit kochendem Wasser aus dem Heißwasserkocher auffüllen (ca. 2 Tassen Wasser). Die Thunfischdose öffnen, Öl oder Lake abtropfen lassen, den Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken und unter die Kartoffelbreimischung rühren. Zugedeckt 10 Minuten an einem warmen Ort ziehen lassen, zum Beispiel auf einem (USB-)Tassenwärmer.

### **Nudeln minimalistisch**

- 1 Platte Instant-Mie-Nudeln aus dem Asia Shop
- 3-4 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel der italienischen Gewürzmischung von Seite 84
- 1 Portionspäckchen geriebener Parmesan (40 g)

Die Instant-Mie-Nudeln in einen Gefrierbeutel geben, 2-3 Tassen kochendes Wasser und eventuell eine Prise Salz hinzufügen. Die Nudeln 10 Minuten an einem warmen Ort, z.B. in ein Handtuch eingewickelt, ziehen lassen, und dann das Wasser abgießen. Nudeln im Beutel mit dem Öl, der italienischen Gewürzmischung und dem Parmesan mischen und gut schütteln. Direkt aus dem Beutel essen oder vorher in Geschirr umfüllen.

### **Sirtaki-Nudeltopf**

Trockene Zutaten:

- 1 Nest asiatische Instant-Nudeln
- ½ Tasse getrocknete, zerkleinerte Tomatenscheiben oder getrocknete Tomaten vom Griechen um die Ecke, kleingehackt.
- 1 Esslöffel gefriergetrockneter Basilikum
- 1 Prise gefriergetrockneter Knoblauch, granuliert
- ½ Teelöffel Bio-Gemüsebrühe

Feuchte Zutaten:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 Glas/1 Packung Feta, gewürfelt
- 2 Tassen kochendes Wasser

Zuerst das Nest Instant-Nudeln in eine große Suppentasse legen. Kaltes Wasser auffüllen, bis das Nest bedeckt ist. Ein paar Minuten einweichen lassen, dann das Wasser abgießen. Tomaten, Basilikum, Knoblauch, Gemüsebrühe, Olivenöl und Balsamico zum Nudelnest geben. Mit 2 Tassen kochendem Wasser auffüllen. Gut umrühren und 10 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort ziehen lassen, zum Beispiel auf einem (USB-)Tassenwärmer. Feta-Würfel zugeben, umrühren und genießen.

Dies ist ein Auszug aus dem Buch „Das Kochbuch für Geeks“, ISBN 978-3-89721-462-0  
<http://www.oreilly.de/catalog/geeksbkger/>  
Dieser Auszug unterliegt dem Urheberrecht. © O'Reilly Verlag 2007

## Lachsterrine

Es muss nicht immer Dosenthunfisch sein.

Trockene Zutaten:

- ½ Tasse Milchpulver
- 1-2 Teelöffel Parmesan, gerieben und getrocknet
- 1 Teelöffel Cheddar Cheese Powder
- 1 Teelöffel Schnittlauch, gefriergetrocknet
- 1 Platte Instant-Mie-Nudeln

Ansonsten:

- 3½ Tassen kochendes Wasser
- 1 Dose Lachs (ca. 180 g Einwaage)

Die Mie-Nudeln mit ca. 2 Tassen kochendem Wasser in einen Gefrierbeutel geben und einige Minuten ziehen lassen (eventuell vorsichtig kneten, aber Vorsicht: heiß!). Derweil in einem großen Kaffeepott oder einer großen Suppentasse Milchpulver und die beiden Käsearten mischen. 1½ Tassen Wasser unter Rühren dazugießen und den Schnittlauch unterrühren. Die Nudeln abgießen und zum Käse in die Tasse geben – Vorsicht, damit es nicht überschwappt. Zuletzt den Lachs mit der Gabel zerpfücken und einrühren.

Das Cheddar Cheese Pulver kann auch vollständig durch Parmesan ersetzt werden, sofern mit Zutaten gearbeitet werden soll, die auch in Deutschland problemlos zu erhalten sind. Beim Käseanteil kann man ruhig etwas experimentieren, nicht jeder mag die Käsenote gleich intensiv.

## Brokkoli-Reis-Topf

- 1 Tasse Instant-Reis, 1-2-Reis oder Reisflocken
- 2 Esslöffel Milchpulver
- 2 Esslöffel Cheddar Cheese Powder
- 3 Esslöffel gefriergetrockneter Brokkoli
- 1-1½ Teelöffel Bio-Gemüsebrühe

Alle Zutaten in eine Suppenschale geben, mit ca. 2 Tassen kochendem Wasser aufgießen, gut durchrühren und 10 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort ziehen lassen, zum Beispiel auf einem (USB-)Tassenwärmer. Optional kann auch noch 1 Dose Truthahn- oder Hähnchenfleisch zerkleinert und untergerührt werden.

## Miso-Eintopf

- 1 Tasse Tofuwürfel (Tofu aus dem Glas)
- 2 Esslöffel gefriergetrocknete Zwiebeln

Das Original ist das Buch "Das Kochbuch für Geeks", ISBN 978-3-89721-462-0

<http://www.oreilly.de/catalog/geekscbkger/>  
Dieser Auszug unterliegt dem Urheberrecht. © O'Reilly Verlag 2007

- 1-2 Teelöffel gefriergetrockneter Knoblauch (fein zerkrümeln)
- 1 Esslöffel gefriergetrocknete Frühlingszwiebeln
- 1 Esslöffel gefriergetrockneter Schnittlauch
- 2 Esslöffel gefriergetrocknetes Suppengemüse
- 1 guter Esslöffel Miso-Paste (Glas) oder 1 Esslöffel Instant-Miso-Brühe
- Wakame- oder Nori-Algen nach Geschmack

Tofu abgießen und würfeln. Algen in kleine Stücke oder feine Streifen schneiden (das geht gut mit der Küchenschere). Alle Zutaten in eine große Suppentasse geben und mit heißem Wasser aus dem Heißwasserkocher auffüllen. Rühren, bis sich die Misopaste aufgelöst hat und dann 5 Minuten zugedeckt warm stellen, zum Beispiel auf einem USB-Tassenwärmer am Rechner.

In vielen Asialäden gibt es kleine Nori-Snack-Packungen, die genau die richtige Menge Nori für eine Portion Miso-Eintopf enthalten. Nach Geschmack kann der Eintopf mit einem Schuss Sojasauce oder ein paar Tropfen geröstetem Sesamöl verfeinert werden. Für einen intensiveren Geschmack eignen sich auch geräucherter Tofu oder geräucherter Mandel-Sesam-Tofu.

### **Süßer Hirsebrei**

Für ca. 1-1½ Portionen benötigt Ihr:

- 1 Tasse Hirseflocken
- 4 Esslöffel Magermilchpulver
- 2 Esslöffel Rohrzucker
- ½ Esslöffel Zimt

Alle Zutaten in ein Bügelglas geben und gut miteinander mischen. Direkt vor dem Zubereiten nochmal gut durchmischen und dann die gewünschte Menge entnehmen. Mit kochendem Wasser übergießen, so dass die Mischung knapp bedeckt ist. Gut durchrühren und genießen.

Da Milchpulver geöffnet nur wenige Wochen haltbar ist, mischt man den Hirsebrei am besten erst kurz vor der geplanten Verwendung.