

Volkers Top 3 Geheimnisse für einfaches Kochen

1. LOGISTIK UND VORBEREITUNG IST ALLES!

Der meiste Stress in der Küche entsteht immer bei dem Gedanken: „Was soll ich heute bloß wieder kochen?“ Man kommt nach Hause von der Arbeit und immer wieder sorgt diese Frage für Stress, wenn man nicht weiß, was man kochen soll!

An der Stelle empfehle ich in meinen Kochkursen immer, ein paar vorgekochte Basics im Kühlschrank zu haben, z.B. Getreide, Suppen oder Chutneys.

2. IMMER MEHR KOCHEN, ALS MAN EIGENTLICH FÜR DIE MAHLZEIT BRAUCHT!

Wenn man sich schon die Zeit zum Kochen nimmt, dann möglichst immer mehr kochen, als eigentlich für die eine Mahlzeit gebraucht wird. Reste lassen sich einfach aufbewahren, einfrieren oder weiterverwerten etc.

3. EINEN KLEINEN WOCHENPLAN ERSTELLEN!

Viele von uns wissen im Regelfall (Corona mal ausgenommen) Monate im Voraus, wo man den nächsten Urlaub verbringt. Die wenigsten wissen allerdings am Sonntag, was sie am Dienstag essen und dann ist man wieder beim Stress von Punkt 1 und 2. Ein kleiner Essensplan für die nächste Woche erleichtert vieles!