

Slowcooking für Eilige

Einfach, günstig und gesund kochen
mit dem Schongarer



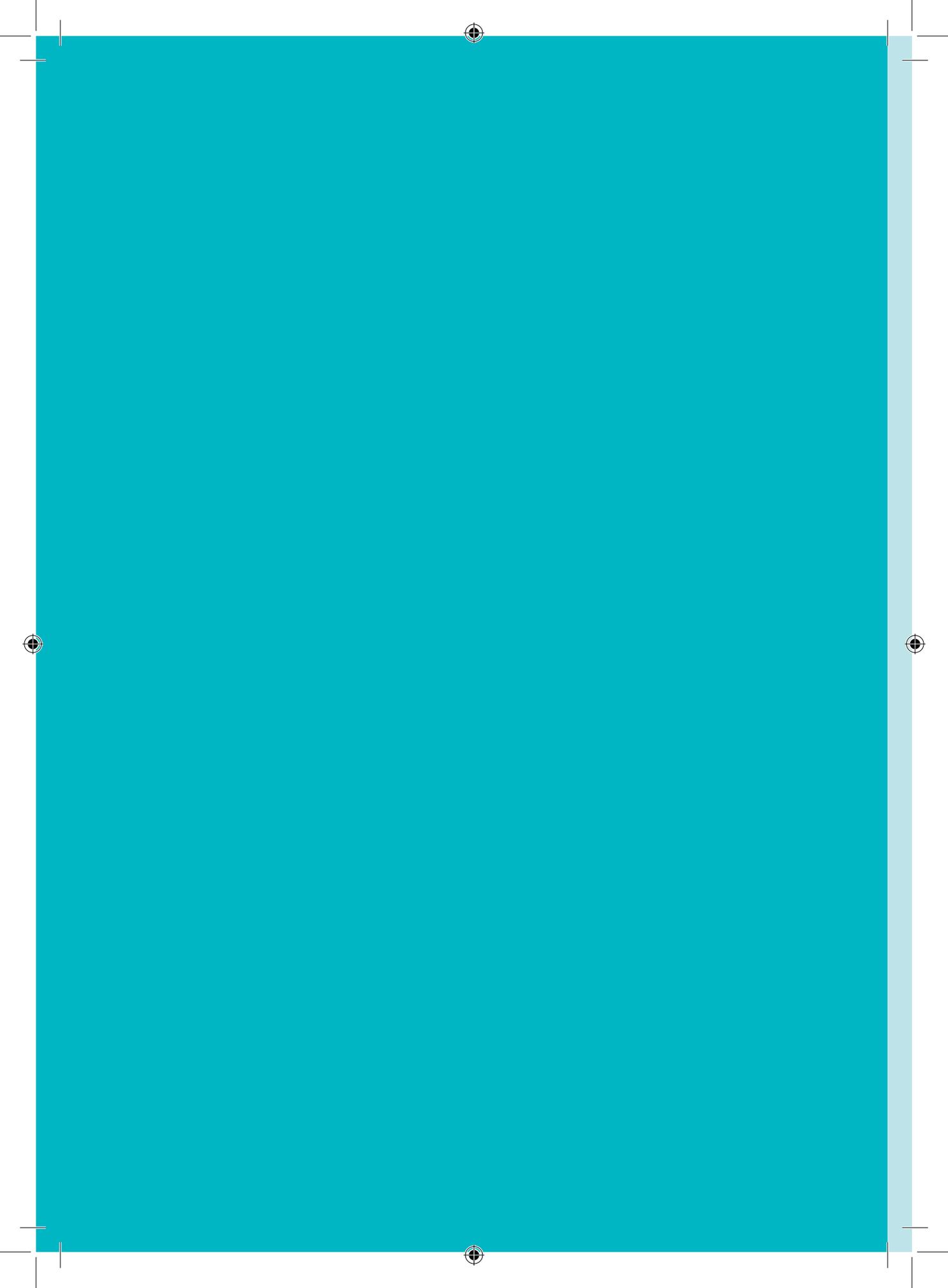
Nathan Anthony

Slowcooking für Eilige

Einfach, günstig und gesund kochen
mit dem Schongarer

80 geniale
Rezepte für
One-Pot-Gerichte,
Currys, Pasta
und Süßes

südwest



Inhalt

Willkommen!	7
Küchenausstattung	10
Basics im Vorratsschrank	12
Fakeaways	16
Abendessen unter der Woche	50
Leichte Mahlzeiten	76
Für die ganze Familie	102
Soulfood	128
Partyfood	154
Register	182
Danksagung	190
Impressum	192



Willkommen!

Toll, dass Sie bei meinem ersten Buch mit an Bord sind! Ich habe *Bored of Lunch 2020* in den Sozialen Medien gegründet, um möglichst vielen Menschen dabei zu helfen, sich während der Pandemie zu Hause gesünder und abwechslungsreicher zu ernähren. Außerdem hatte ich damit einen ausgezeichneten Vorwand, auch mir selbst im Homeoffice Superleckeres zu kochen. Nach nur zwei Jahren zählte der Blog bereits fast eine Million Follower, die Videos wurden sogar mehr als 100 Millionen Mal angeklickt. Ich bin kein ausgebildeter Koch, habe nie in der Gastronomie gearbeitet und bin auch kein Ernährungsexperte ... Aber ich bin ein absoluter Foodie. Tagsüber arbeite ich für eines der größten Unternehmen in Großbritannien, abends bin ich leidenschaftlicher Hobbykoch. Da ich Job und Kochen unter einen Hut bringen muss, sind meine Rezepte nie aufwendig und immer machbar.

Zu Hause zu kochen sollte auch nicht teuer sein. Deshalb sind die Gerichte in diesem Buch ausgesprochen kostengünstig und familientauglich, und sie lassen sich gut vorbereiten. Schongarer verbrauchen weniger Energie als Ofen und Herd, auch hier können Sie also Geld sparen. Die Zutaten bekommen Sie

im Supermarkt um die Ecke, meist sogar als Eigenmarke der jeweiligen Kette. Die Kalorienangaben habe ich den Rezepten hinzugefügt, weil ich die Kalorien, die ich aufnehme, im Auge behalte – vielleicht möchten Sie das ja auch.

Das Schöne am Schongarer ist, dass Sie alles vorbereiten und das Essen dann vor sich hin köcheln lassen können, während Sie sich anderen Dingen widmen – um schließlich eine gesunde und köstliche selbst gekochte Mahlzeit zu genießen. Wer tagsüber keine Zeit hatte, etwas vorzubereiten, kann die Gerichte statt im Schongarer allerdings problemlos auch auf dem Herd kochen. Egal, für welche Methode Sie sich entscheiden: In diesem Buch finden Sie jede Menge tolle Rezepte für leckere One-Pot-Gerichte.

Ich widme dieses Buch meinen fantastischen Online-Followern – ohne sie würde es dieses Buch wohl nicht geben. Ich hoffe, Sie haben ebenso viel Freude an diesem Buch und den Rezepten wie ich selbst. Ich freue mich, wenn Sie die Gerichte aus diesem Buch nachkochen und in den Sozialen Medien teilen!

Alles Liebe
Nathan



