



Sonja Schnögl und Rosemarie Zehetgruber

Abrakadabra – Schnelle Rezepte für jeden Tag

avBUCH, Oktober 2006, ISBN: 978-3-7040-2167-0, Preis: € 19,90

In jeder Buchhandlung oder direkt beim Verlag: www.avbuch.at

Einleitung:

Ein bisschen Küchenzauber

Kochen macht glücklich! Davon sind wir felsenfest überzeugt. Schließlich haben wir schon oft genug erlebt, wie sich beim Schneiden, Rühren, Würzen und Kosten die Stimmung hebt. Wenn es in der Küche nach Kräutern und Zitrone riecht, wenn es im Suppentopf blubbert und wir unter unseren Händen einen seidigen Teig spüren, geht es uns gut. Kochen ist eindeutig eine kreative Tätigkeit. Selbstgemachtes Essen aus frischen Zutaten hat außerdem eine unschlagbare Qualität: Es nährt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele und den Geist. Die Arbeit zahlt sich also aus.

Aber wir geben schon zu: Kochen macht uns nur dann glücklich, wenn wir Zeit und Muße dazu haben. In unserem Alltag als berufstätige Mütter ist das leider selten der Fall. Wahrscheinlich kennen Sie das auch: Nach der Arbeit schnell noch einkaufen (aber was bloß?), die Kinder abholen und wenn Sie dann endlich zu Hause sind, soll das Essen möglichst bald fertig sein. Jetzt noch genüsslich in einem Kochbuch blättern und dann ganz entspannt in kurzer Zeit ein wohlschmeckendes Menü auf den Tisch bringen – das ist einfach unrealistisch. Oder doch nicht? Wir stehen jedenfalls in dieser Situation oft ratlos vor dem Regal mit den Kochbüchern und den Stapeln von Kochzeitschriften – da war doch unlängst so ein tolles Rezept. Aber wo bloß? Wir finden es nicht und es fällt uns natürlich gerade jetzt kein anderes geeignetes ein.

Ein unhaltbarer Zustand! Und so mussten wir einfach dieses Buch schreiben. Wir haben es für uns selbst geschrieben und für alle Frauen (und Männer), die gern kochen und in kurzer Zeit wohlschmeckende Gerichte auf den Tisch zaubern wollen. Mühelos! Mühelos? Na ja, kochen ist nie ganz ohne Mühe. Aber es gibt eine Reihe von Tricks, mit denen wir uns die Arbeit erleichtern und versüßen können. Daher finden Sie in diesem Buch nicht nur Rezepte, die wenig Zeit brauchen, sondern auch ein bisschen Küchenphilosophie sowie eine ganze Menge an Informationen und Tipps für Planung, Einkauf und Zubereitung. Damit Sie möglichst oft glücklich sind beim Kochen!

Wir selbst sind übrigens keine gelernten Köchinnen, aber dafür Amateurinnen im besten Sinne des Wortes: Wir lieben alles, was mit Kochen und Essen zu tun hat (ausgenommen vielleicht den Abwasch), wir kochen seit vielen Jahren täglich für unsere Familien und auch beruflich sind wir kulinarisch unterwegs. So haben wir all unser Wissen, unsere Erfahrung und unsere Leidenschaft in diesem Buch zusammengedröhrt, gut durchgeknetet und hoffen nun, dass der Teig auch in Ihrer Küche aufgeht!

Sonja Schnögl und Rosemarie Zehetgruber