



## **FASTFOOD VON ANFANG AN...**

### **...und wie ich es heute transformiert habe**

Als Kind liebte ich das „Fastfood“ meiner selbstständigen Mutter: Reis im Schnellkochtopf, eine Dose Mischgemüse sowie ein Stück Butter und Fondor (Geschmacksverstärker) dazu – fertig in ca. 10 Minuten. Mit Liebe gekocht und gegessen – und nach 2 Stunden wieder hungrig in die Küche geschlichen – das ist eine tiefsitzende Erinnerung!

Meine Mutter hatte sich im Keller unseres Reiheneckhauses eine Praxis als medizinische Masseurin eingerichtet. So konnten wir drei Kinder sie bei wichtigen Dingen immer sprechen. Und sie arbeitete gerne in Ihrem Beruf. Ein tolles Frauenvorbild!

Heute sieht mein Fastfood anders aus, damit es mich so richtig satt macht. Was ich jetzt weiß: damals fehlte ein entscheidender Baustein beim Schnellgericht: Eiweiß!

### **FIX FOOD - in max. 15:00 Minuten fertig:**

Vollkornnudeln (ca. 10-15 Minuten kochen) oder Reis (ca. 80 g Trockengewicht / pro Portion)

Gleichzeitig: Olivenöl erhitzen und Gemüse nacheinander kleinschnippeln und darin bei mittlerer Hitze anbraten: z.B. Paprika, Zwiebeln, Zucchini (oder anderes) würzen mit Salz und wichtig: Kräuter wie Rosmarin, Thymian, etc.

Tomatenstücke mit Saft dazu, aufkochen

und als Eiweißquelle: Käse wie z.B. Schafskäse oder vegan Räuchertofu 5 Minuten mitschmoren – fertig (hier mit Goudawürfel)



**GUTEN APPETIT!**

[info@antje-bartens.de](mailto:info@antje-bartens.de) oder 01738532559