

# 1, 2 einfachst und schnellst zubereitbare Mahlzeiten?

Post by "Jörg" of Mar 11th 2022, 3:31 pm

## [Quote from Datel](#)

Ah, ich drückte mich falsch aus, der Aufwand soll möglichst gering sein, die Zeit, in der Arbeitskraft nötig ist. Die Zubereitung / das Fertigwerden (ohne Eingriff / Kontrolle einer Person) könnte ruhig Stunden, gar viele dauern (wie etwas bei einem Teig, der geht).

## [Quote from Datel](#)

Auch alles, was man unbeaufsichtigt, also ohne Kontrolle, im Ofen machen kann, gefällt mir.

Also unter der Prämisse und wenn es doch gegart sein darf, bieten sich dann auch diverse vegetarische (und möglicherweise auch rein vegane) Aufläufe an.

Die Zutaten kann man vorbereiten und den Vorgang "im Ofen" muss man nicht beaufsichtigen, also auch nicht daneben stehen bleiben.

Da gibt es ja reichlich Varianten, egal ob reine Gemüse-Aufläufe oder mit Kartoffeln oder Nudeln oder oder oder....

Wenn es vegan sein soll, muss es ja nicht mit Käse überbacken werden.

## [Quote from Datel](#)

Falafel, schon oft gehört, klingt auf jeden Fall verdammt gut. Ist bestimmt etwas, das mir gutschmecken würde.

Ja, die sind recht lecker. Stammen ursprünglich aus der arabisch-orientalischen Küche, werden aber auch hierzulande immer beliebter. Habe ich zwar auch noch nicht sooo oft gegessen und stehen auch nicht gerade ganz oben bei meinen Lieblings Speisen, können aber mal eine Alternative sein.

Allerdings bestehen sie halt als Basis aus Kichererbsen und diese sollte man keinesfalls roh essen, da sie im rohen Zustand einen Giftstoff enthalten, der zwar für den Menschen in normalen Mengen nicht lethal wirkt, aber zumindest für reichlich Probleme im Magen-Darm-Trakt sorgen kann.

Deshalb meine Frage, ob es bei der Frage ausschließlich um rohe Gerichte geht. Denn damit scheiden Kichererbsen eindeutig aus.

Tja, was kann man lange aufbewahren? Da scheiden wohl die meisten Früchte und Gemüse-Arten mehr oder weniger aus. Vieles reagiert mit Sauerstoff und oxidiert beispielsweise, anderes "verwelkt" oder wird einfach trocken usw. Auch für den Kühlschrank ist bekanntlich längst nicht alles geeignet und auch der Rest hält sich darin nicht "ewig".

Es liefe also mehr oder weniger auf entweder Konserven (über die man dann auch wieder getrennt diskutieren müsste) oder aber getrocknete Lebensmittel hinaus. Die halten sich natürlich auch länger im dehydrierten Zustand.

Aber sonst fiele mir ad hoc nicht allzu viel ein, was sich lange und offen gelagert halten würde.



TK-Ware halt noch. Darunter gibt es ja heute auch sehr vieles an Gemüse usw. Aber eben längst nicht alles davon ist dann auch roh genießbar.

Ganz generell ist es glaube ich auch schwierig, da alles unter einen Topf zu bekommen: Einerseits roh, dann vegetarisch/vegan und andererseits auch noch "schnelle. unkomplizierte Küche".

Ich denke, da schließt sich dann einiges gegenseitig aus bzw. man muss Kompromisse eingehen.