



Gesundes Fast Food



Lecker belegtes Baguette auf Brettchen von Normann Copenhagen



Das Fleisch ist bei einem selbst gemachten Hamburger mit einer Hamburgerpresse, wie von Oil & Vinegar, schnell geformt

Mit der Burgerpresse von Rösle bleibt das Hackfleisch in Form



Moderne Küche bedeutet heute für viele: gesund, mit frischen Zutaten und dabei schnell zubereitet. Es ist immer ein Balanceakt zwischen ausgewogener Ernährung und knapper Zeit, der da vollbracht werden muss, und da werden hilfreiche Tipps und praktische Küchenhelfer von Profis gerne angenommen.

VIELE MENSCHEN haben nach der Arbeit noch keine Ahnung, was sie zum Abendbrot essen wollen, geschweige denn kochen sollen. Da sie am Feierabend meist ziemlich erschöpft sind und es oft schon recht spät ist, steht eigentlich nur fest, dass es schnell gehen muss. Zusätzlichem Stress wie dem Einkaufsmarathon durch verschiedene Geschäfte oder gar kompliziertes Werkeln in der Küche will man aus dem Weg gehen. Kein Wunder, dass dann das Essen in einem Fast Food Restaurant teils als einfachste Lösung erscheint, da dort eine schnelle und unkomplizierte Nahrungsaufnahme möglich ist. Auch Pizza ist eines der Lieblingsgerichte, wenn es schnell gehen muss. Denn die Tiefkühlpizza steht, in die Mikrowelle

geschoben, im Turbotempo auf dem Tisch. Aber mit nicht viel mehr Aufwand wird aus den schnellen Sattmachern ein kulinarischer und gesunder Genuss. Frisch zubereitet und frei von Fertigprodukten ist da die Devise für die schnelle feine Küche zu Hause. Vor allem viel frisches Gemüse und leckere Kräuter führen zu einer kreativen Reform nicht nur von Pizza, sondern auch anderer bekannter Fast- und Street-Food-Klassiker. So ist ein Burger auch schnell selber zu Hause gezaubert. Für die einfache Herstellung gleichmäßiger Hackfleischtaler kommt die Burgerpresse zum Einsatz. In der Pfanne gebraten, frische Rohkost dazu, zwischen ein Brötchen geklemmt und der Burger à la Maison kann genossen werden.



SCHNELLE KÜCHE ZUHAUSE

Die Küche, ausgelegt für schnelles Essen zwischendurch. Von House Doctor



*Tomaten-
Mozzarella-
Schneider
von Rösle*



PIZZA-BLIZZA

Kleine handliche Pizzen lassen sich im Pizza Grill „FourFour“ von Stöckli backen



PIZZA UND CO.

Auch knusprige Minipizzen, Raclette oder lecker Gegrilltes lassen sich mit dem modernen Stöckli „FourFour“ Pizzagrill einfach in der Küche oder direkt am Esstisch in kurzer Zeit zubereiten. Zusätzlich bietet die antihaftbeschichtete Grillplatte aus Aluguss auf der Oberseite Platz zum Garen von kleinen Champignons, Tomatenscheiben oder Paprikas. Für das schnelle Ausstechen von Teigstücken in perfekter Größe liegt dem Pizzagrill ein Teigausstecher bei. Mit Unterstützung des Tomaten- und Mozzarellaschneiders von Rösle sind Pizzen und Co. rasch mit perfekt geschnittenen Scheiben belegt.

FLOTTE GEMÜSE-KÜCHE

Frisches Obst und Gemüse spielt beim gesunden Fast Food eine wichtige Rolle. Besonders wichtig ist dabei das richtige Werkzeug, um das frische Gut schnell und unkompliziert zu verarbeiten. So kann man zum Waschen auf den „Spin&Drain“ von Fratelli Guzzini zurück greifen. Die formschöne Schüssel aus der kreativen Feder von Nilo Gioacchino hat einen praktischen Seiher-Einsatz zum Waschen, Abseihen, Servieren und bei Bedarf auch zum Auftauen. Dank eines neuen Drehsystems wird die Schwerkraft zur Optimierung der Küchenarbeit sinnvoll genutzt. Wenn es dann an das Zerkleinern von Gemüse geht, muss es nicht immer ein großes elektrisch betriebenes Gerät sein. So schneidet der Multischneider von Rösle mühelos Obst, Gemüse und Kräuter je nach Bedarf in mittlere oder kleine Stücke. Und mit dem umfangreichen Zubehör eignet sich der Mul-

GEMÜSESPITZER

Mit einem Endlos-Julienneschneider können einfach Gemüse-Spagetti erstellt werden. Von Triangle

ENDLOS-SPIRALEN

Breite Gemüsestreifen erhält man mit dem Kartoffelspiralen Werkzeug von Triangle

tischneider auch hervorragend zum Zubereiten von Saucen, Dressings, Suppen, Müsli und vielem mehr und sogar zum Trockenschleudern von Kräutern. Danach ist er auch flink wieder sauber gemacht. Mit einem Endlos-Julienneschneider, der wie ein Bleistiftspitzer für Gemüse aussieht und auch ähnlich funktioniert, kann man sauber geschnittene, endlos lange Gemüsespaghetti von circa zwei Millimeter Breite schnell herstellen. Schmales Gemüse, wie Karotten oder Pastinaken, können dabei durch den mitgelieferten Silikonhalter zentriert werden. Wer breitere Streifen mag, kann das Triangle Kartoffelspiralen-Werkzeug, ähnlich wie mit einem Korkenzieher, in Kartoffeln, Möhren, Rote Beete, Rettich oder andere Hartgemüse drehen, und bekommt als Ergebnis 1,5 und 2,5 Zentimeter breite Spiralen, die sehr ansprechend als Rohkost, gekocht oder frittiert weiter verarbeitet werden können.



SCHNELLER TOPF

Schnellkochtöpfe waren früher irgendwie spießig und viele hatten auch Respekt davor. Aber für die moderne Wellness-Küche sind Schnellkochtöpfe einfach ideal. Sie sparen Zeit und Energie. Vitamine und wertvolle Nährstoffe werden geschont und die Speisen behalten ihre Farbe und den für sie typischen Eigengeschmack. Durch die einfache und sichere Handhabung wächst die Fangemeinde und auch bei Food-Bloggern sieht man nun immer mal einen Schnellkochtopf im Einsatz. So haben sich die Sicomatic-Schnellkochtöpfe bereits millionenfach bewährt. In mehr als 80 Jahren Forschung und Entwicklung hat Silit den Sicomatic immer weiter verbessert und unseren Bedürfnissen und Essgewohnheiten angepasst. Modernste Gartechnik, perfekter Bedienkomfort und edles Design gehören heute zum zeitgemäßen Kochen einfach dazu.

Der Multischneider von Rösle zerkleinert stromlos Obst, Gemüse und Kräuter





Anzeige

Kochen im Schnellkochtopf mit App Unterstützung bei Fissler

Und wer Kochen gerne mit moderner Technik verbindet, der greift vielleicht zu einem Schnellkochtopf, der mit einer App bedient werden kann. Mit Vitacontrol Digital vereint Fissler die Vorteile des Schnellkochtopfes mit den Möglichkeiten des digitalen Zeitalters für eine gesunde und genussvolle Ernährung. Die Fissler Cooking App auf Smartphone oder Tablet (iOS und Android) ist dabei die kluge Kochassistentin: Sie verfügt über eine inspirierende Rezept-Galerie zum Schnellkochen und Dampfgaren mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und kennt die Garzeiten von über 170 Zutaten. Über Bluetooth ist sie mit dem Vitacontrol Digital verbunden und informiert den Benutzer darüber, ob die Temperatur am Herd reguliert werden muss und wie lang die restliche Garzeit ist. Dank moderner Technik gelingen Gerichte so nicht nur schneller sondern auch einfacher und sicherer.

SUPPEN-CHEF

Ein warmes Sूपchen wärmt den Körper in der kalten Jahreszeit und reicht meist aus, um den Hunger zu stillen. Der klassische Stabmixer ist beim Suppekochen in Kombination mit dem Küchenherd schon immer ein guter Helfer gewesen. Der Stabmixer „Mix.it“ von Alessi aus glänzend poliertem Edelstahl macht an die Wand gehängt in jeder Küche eine gute Figur und tut natürlich auch sonst wunderbar seinen Dienst. Mit dem „Soup-Chef“ Suppen-Mixer von Klarstein sind die Zeiten der Fertigsuppen endgültig gezählt, denn damit bereitet man schnell und einfach gesunde Suppen, Soßen, Pürees und vieles mehr mit nur einem Gerät zu. Es zerkleinert und püriert je nach Wunsch grob für reichhaltige Suppen und fein für geschmeidige. Vorgaren, Anbraten und Kochen auf

NICHT NUR FÜR SUPPEN-KASPER

Mit dem „Soup Chef“ von Klarstein ist die Suppe schnell auf dem Tisch



DAS ORIGINAL



LOCK & LOCK



www.lockundlock.info
 Distributor: 03 Deutschland GmbH
 Solingen, 021 23 347-0



MIX IT, BABY!

Eine elegante Erscheinung der Stabmixer „Mix.it“ von Alessi

drei frei wählbaren Heizstufen und voreingestellter, geeigneter Kochzeit machen es einfach und bequem. Doch auch als reiner Mixer lässt sich der Soup Chef einsetzen. In dieser Funktion eignet er sich bestens für Kaltspeisen wie Smoothies und Dips. Der starke 450W Motor bietet vier Geschwindigkeitsstufen einschließlich Turbo-Funktion.

ALL-IN-ONE

Viele Geräte können heute sogar noch viel mehr. Ein Gerät, das vieles kann, statt vieler Geräte, die nur wenige Funktionen haben, ist heute angesagt. Es geht schneller, man benötigt weniger Platz in der Küche und es gibt nach der Zubereitung des Mahles weniger abzuwaschen. So zaubert man mit der intelligenten Komplettlösung „Artisan Cook Pro-

cessor“ von KitchenAid schnelle und gesunde Gerichte aber auch raffinierte Menüs – egal ob Single-Portionen oder Familiensessen. Dabei ermöglicht die durchdachte Technologie maximale Zeitersparnis und minimalen Aufwand und das selbst bei komplexen Rezepten. Das Gerät bietet optimale Unterstützung bei allen Zubereitungsschritten. Mit zwölf verschiedenen Funktionen wie Hacken, Zerstoßen, Zerkleinern, Pürieren, Mixen, Aufschlagen, Emulgieren, Kneten, Dämpfen, Kochen, Schmoren oder Braten erfüllt der Cook Processor die Arbeiten gleich mehrerer Küchengeräte. Zudem führt das Multi-Talent über ein digitales Display Schritt für Schritt durch das gewünschte Rezept. So gelingt die Zubereitung garantiert.

EINER FÜR ALLE(S)

Schnelles gesundes Kochen mit All in one Geräten wie dem „Artisan Cook Processor“ von KitchenAid





Die GU KüchenRatgeber bieten Expresskochen für verschiedene Geschmäcker an

RASANTE KÜCHENREZEPTE

Für Inspirationen, welche Gerichte sich schnell zubereiten lassen, gibt es mittlerweile viele tolle Kochbücher, die sich genau diesem Thema annehmen. So zeigen die GU KüchenRatgeber, dass in vielen verschiedenen Küchen blitzschneller Genuss möglich ist mit „Expresskochen Italienisch“ für feine italienische Blitzgerichte, „Expresskochen Low Carb“ damit die Pfunde auf die entspannte Art purzeln, „Expresskochen Vegetarisch“ für die rasante Veggie-Küche und sogar „Expresskochen vegan – Auf die Plätze, fertig, satt!“ – Die Expertin für die feine italienische Blitzküche, Cornelia Poletto, zeigt da ihre Lieblingsrezepte und Martina Kittler entwickelte dafür pffiffige, unkomplizierte Blitzrezepte ohne tierische Inhaltsstoffe, die sich in maximal 30 Minuten zubereiten lassen und mit frischen Zutaten, feinen Gewürzen und raffinierten Kombinationen begeistern. Die Gerichte sind nicht nur schnell zubereitet, sondern auch lecker.

Helfen Sie Ihren Kunden als Berater und Küchenausstattungs-Profi bei der täglichen schnellen Nahrungszubereitung. Mit den richtigen Tipps und praktischen Küchenhelfern kann auch die Blitzküche am Feierabend zu schnellem leckeren Genuss führen und in jedem Haushalt zum Kinderspiel werden.

TRENDagentur Gabriela Kaiser,
www.TRENDagentur.de

IN KÜRZE

Essen auf die schnelle, genussvolle Art und am besten auch noch gesund ist heute das Credo. Abwechslungsreich und raffiniert soll es sein und am besten ratzfat auf dem Tisch. Da sind Küchenhelfer willkommen, die die Arbeit vereinfachen und den Prozess der Zubereitung beschleunigen.

NEUHEITEN

UNOLD ESSE
Zauberstab

UNOLD
Fan + Heat

UNOLD
Care + style

IFA
2015
MESSE

4. bis 9.
Sept.
TERMIN

Halle 6.1
Stand 110
STANDORT

UNOLD

Follow UNOLD on

Facebook