

Viele Leser meiner Rezepte klagen immer, sie hätten einfach zu wenig Zeit, sich was Richtiges zu kochen. Dabei lassen sich etliche Gerichte in weniger als 15 Minuten auf den Tisch bringen – weniger Zeit als man fürs Aufwärmen einer Pizza oder eines Fertigfraßes braucht. Mein Turbo-Risibisi ist ein prima Beispiel, das zudem aus Zutaten entsteht, die man gut auf Vorrat haben kann. Und: Die Menge ist beinahe frei skalierbar, jedenfalls bis zur Größe des größten Topfes in der Küche. Du brauchst pro Person: 1 Tasse Langkornreis (Parboiled), 1 halbe Tasse TK-Erbsen, 1 halbe Scheibe gekochten Schinken, einen Esslöffel frisch geriebenen Parmesan, einen halben Esslöffel Butter sowie Pfeffer und Salz. Vom Aufsetzen des Wassers bis zum Servieren werden maximal 12 Minuten vergehen!

Gib pro Tasse Reis je eine Tasse Wasser plus je eine gute Prise Salz in den Topf. Tu den Reis dazu und lass es gemeinsam aufkochen. Wenn die Sache maximal eine Minute sprudelnd gekocht hat (dabei ein paar Mal umrühren), schaltest du die Platte aus. Gib die TK-Erbsen unaufgetaut(!) dazu und heb sie unter. Leg den Deckel auf. Schneide oder reiße den Schinken in Stücke und reib die gewünschte Menge an Parmesan. Nach fünf Minuten lüftest du den Deckel und rührst den Reis-Erbsen-Mix durch. Wenn diese Mischung insgesamt zehn Minuten gezogen hat, nimmst du den Deckel ab und hebst den Parmesan und die Schinkenstückchen unter. Gib ordentlich schwarzen Pfeffer aus der Mühle drauf und schmeck dann ab, um festzustellen, ob nachgesalzen werden muss. Füll den Topfinhalt in eine Schüssel oder Schale und verteil die Butter in Flocken darauf. Fertig.

Und jetzt kommst du mit deinen Mikrowellenmenüs...