

KÜCHENRATGEBER

BETTINA MATTHAEI

FAMILIENGERICHTE UNTER 2 EURO

pro Person



Günstig
und
gesund!

GU

DAS PRINZIP: GÜNSTIG EINKAUFEN

EINKAUFSZETTEL

Grundsätzlich das kaufen, was auf dem Zettel steht! Aber auch flexibel bleiben, denn vielleicht entdeckt man günstigen Brokkoli und packt dann den statt des geplanten Blumenkohls in den Einkaufskorb.

KÜHLSCHRANK-CHECK

Vor dem Gang in den Supermarkt den Kühlschrank prüfen! So vermeidet man den Kauf von unnötigen Lebensmitteln und kann Zutaten »retten«, bevor sie verderben.

ACHTUNG ANGEBOTE!

Bitte zugreifen, wenn länger haltbare Lebensmittel wie Möhren, Zwiebeln, Kürbis oder Kartoffeln besonders günstig sind! Am Wochenende in Ruhe die Prospekte oder Apps mit den wechselnden Angeboten studieren und danach die Rezepte für die ganze Woche planen.



WO EINKAUFEN?

Beim Discounter sind Lebensmittel in der Regel am günstigsten. Aber auch die Supermärkte haben mit ihren Eigenmarken ein großes Angebot an preiswerten Produkten.

UNSCHLAGBAR GÜNSTIG ...

... und dazu gut für Umwelt und Gewissen: Aktionen zur Rettung und gegen Verschwendung von Lebensmitteln nutzen, z. B. die App »Too good to go«, »Überraschungstüten«, die in Supermärkten angeboten werden, oder die »Happy Hour« in Bäckereien.

SO GEHT'S: SCHNELLE PASTA



BUTTER & KÄSE

Einfacher geht's kaum: ein Stück Butter auf der frisch abgessenen Pasta schmelzen lassen. Darauf frisch geriebener Käse – ideal zur Resteverwertung! Oder fertig geriebener Käse aus dem Kühlregal.



AGLIO & OLIO

Der italienische Klassiker: 3–4 Knoblauchzehen hacken und mit 100 ml Olivenöl 3 Min. erwärmen. Mit der heißen Pasta mischen und mit Petersilie und/oder Chiliflocken bestreuen.



TK-ERBSEN

150 g TK-Erbesen mit heißem Wasser übergießen. 1 kleine Zwiebel hacken, in 1 EL ÖL andünsten, mit 150 ml Gemüsebrühe ablöschen. 150–200 g Frischkäse einrühren, Erbsen abgießen und untermischen.

TOMATENSAUCE

50 g Tomatenmark in 2 EL Olivenöl anrösten und mit 100 ml Brühe ablöschen. 1 Dose stückige Tomaten (400 g) und 1–2 TL getr. Oregano zugeben. 5 Min. köcheln, salzen und pfeffern.



FIXE ZUCCHINISAUCE

250 g Zucchiniwürfel in 2 EL Olivenöl ca. 5 Min. dünsten. 200 g Sahne angießen und alles pürieren. Evtl. etwas Brühe zugeben. Mit Kräutersalz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.



SCHNELLES PESTO

50 g Cashew-, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne mit ½ Bund Basilikum oder Petersilie (auch die Stängel!) und 1 Knoblauchzehe im Blitzhacker zerkleinern. Mit 4 EL Olivenöl mischen, salzen und pfeffern.



WÜRZ-KICKS FÜR ERWACHSENE

OLIVEN & KAPERN

Die wenigsten Kinder mögen herbe Oliven und Kapern. Deshalb für die Erwachsenen separat servieren. Super zu Eierspeisen, Pizza und gemischten Salaten mit Tomaten und Mozzarella.

JALAPEÑOS

Eingelegte Jalapeño-Chilischoten sind ein wunderbares scharf-würziges Topping für Ofenkartoffeln mit Sour Cream, für Rührei, Mais-Bohnen-Eintopf oder Guacamole.

INGELEGTER GRÜNER PFEFFER

Unbedingt darauf achten, dass er in Salzlake und nicht in Essiglake eingelegt ist, denn letztere beeinträchtigt den Geschmack ziemlich. Er ist weich und nur mäßig scharf. Perfekt zu Quark, Frischkäse und Omelett.

SOJASAUCE & MISOPASTE

Beide liefern würzigen Umami an Reisgerichte und Gemüsepfannen für einen typischen Asia-Geschmack. In kleinen Mengen sind sie durchaus für Kinder geeignet!

SAMBALS & SRIRACHA-SAUCE

Ideal für das Nachschärfen bei Tisch sind die pastösen Sambals wie sehr scharfes Sambal Oelek oder milderes Sambal Manis, außerdem Sriracha-Saucen in verschiedenen Geschmacksrichtungen.

CURRYPASTEN

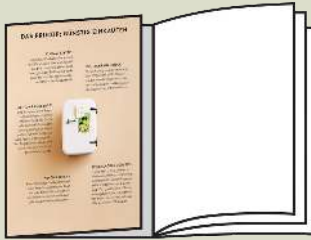
Gelbe, grüne und rote Thaicurrypasten und braune indische Pasten kann man sehr gut als nachträgliche Würze bei Tisch einsetzen: für Suppen, Saucen, Reis und Pürees.



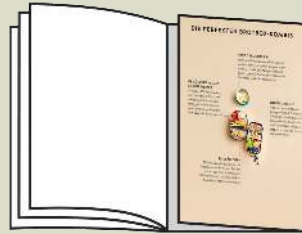
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

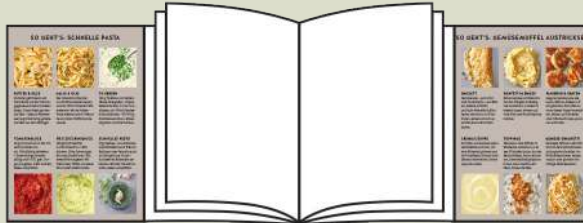
DAS PRINZIP:
GÜNSTIG
EINKAUFEN



DIE PERFEKTEN
BROTBOX-
KOMBIS



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
SCHNELLE PASTA



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GEMÜSEMUFFEL
AUSTRICKSEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 SUPPEN & SALATE



22 HAUPTGERICHTE
AUS TOPF UND
PFANNE



40 REZEPTE AUS
DEM OFEN



52 DESSERTS

04 DIE AUTORIN

05 ERBSENSUPPE MIT MINZE

24 COVER-REZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

KÜRBISSUPPE MIT KÜRBISKERN- CRUNCH

FRUCHTIG-CREMIG MIT KNUSPER-TOPPING

150 g Zwiebeln
½ Hokkaidokürbis
(ca. 600 g Fruchtfleisch)
1 Stück Ingwer (ca. 5 cm lang)
2 Äpfel
3 EL Olivenöl
ca. 1 l Gemüsebrühe
1 Bio-Zitrone
50 g Kürbiskerne
60 g Butter
40 g Panko (asiat. Semmelbrösel;
ersatzweise Semmelbrösel)
Salz, Pfeffer

- 1** Die Zwiebeln schälen und hacken. Den Kürbis putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Äpfel waschen, mit der Schale vierteln, entkernen und in Stücke schneiden.
- 2** Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Kürbis zugeben und unter Rühren anbraten. Äpfel und Ingwer hinzufügen, kurz mitbraten, dann zunächst 800 ml Brühe angießen und zum Kochen bringen. Zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
- 3** Inzwischen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Kürbiskerne im Blitzhacker nicht zu fein zerkleinern. Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, bis sie schäumt. Das Panko dazugeben und unter Rühren goldbraun rösten. Herausnehmen, abkühlen, salzen, mit den Kürbiskernen und 2 TL Zitronenschale mischen.
- 4** Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, nach gewünschter Konsistenz mehr Brühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit Zitronensaft abschmecken. Auf Teller verteilen und mit dem Topping bestreuen.





MEDITERRANER BROTSALAT MIT TOMATE UND GURKE

ITALIENISCH INSPIRIERT

2 rote Zwiebeln
Salz
800 g Kirschtomaten
1 Salatgurke
Pfeffer
50 g schwarze Oliven (entsteint)
30 g eingelegte Kapernäpfel
(ersatzweise Kapern)
4 Stängel Basilikum
3 EL Apfelessig
6 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen
150 g Ciabatta vom Vortag

- 1** Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in schmale Streifen schneiden, salzen und bis zur Verwendung stehen lassen (so werden sie milder).
- 2** Die Tomaten waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden oder vierteln. Die Gurke waschen, längs vierteln oder achteln, dann quer in Stücke schneiden. Beides salzen und pfeffern. Die Oliven in Scheiben schneiden, die Kapernäpfel abgießen und trocken tupfen. Tomaten, Gurken, Oliven und Kapernäpfel in einer Schüssel mischen. Das Basilikum abbrausen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen, große Blätter zerrupfen und untermischen, kleine Blätter ganz lassen. Einige Blätter beiseitelegen.
- 3** Den Essig mit Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl verrühren und unter das Gemüse mischen. Den Knoblauch schälen und hacken. Das Ciabatta knapp 2 cm groß würfeln und im restlichen Öl (3 EL) in 2–3 Min. goldbraun und knusprig braten. Ganz zum Schluss den gehackten Knoblauch dazugeben und mit durchschwenken.
- 4** Zwiebelstreifen und Ciabattawürfel unter den Salat mischen, mit den Basilikumblättchen garnieren.

VEGGIE-BOLOGNESE MIT PASTA

SO GUT WIE DAS ORIGINAL

200 g Tofu
4 EL Olivenöl
30 g Tomatenmark
Salz, Pfeffer
150 g Möhren
150 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 TL getr. Oregano (ersatzweise
Thymian)
2 Dosen stückige Tomaten
(à 400 g)
300 ml Gemüsebrühe
1 Dose Linsen
(240 g Abtropfgewicht)
300 g Spaghetti

1 Den Tofu quer halbieren und beide Scheiben zwischen Küchenpapier so fest wie möglich ausdrücken. Grob zerteilen und im Blitzhacker zu Krümeln zerkleinern. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin unter Rühren ca. 5 Min. scharf anbraten. Die Hitze etwas reduzieren. Die Hälfte des Tomatenmarks einrühren und vermengen, bis der Tofu eine rötliche Farbe hat. Salzen, pfeffern und herausnehmen.

2 Die Möhren putzen, schälen, grob stückeln und im Blitzhacker zu Reiskorngröße zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken.

3 Das übrige Öl (3 EL) in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Die Möhren dazugeben und 1 Min. mitdünsten, dann den Knoblauch kurz mitdünsten. Das restliche Tomatenmark einrühren, den Tofu und Oregano zugeben. Stückige Tomaten und Brühe angießen. Die Linsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und untermischen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.

4 Inzwischen die Spaghetti nach Packungsangabe in kräftig gesalzenem Wasser al dente garen.

5 Die Nudeln abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen und falls nötig, die Bolognese damit verdünnen. Die Bolognese nochmal abschmecken und mit der Pasta anrichten.



KIDNEYBOHNEN-BULETTEN MIT BLATTSPINAT

SCHÖN DEFTIG

2 Zwiebeln (ca. 150 g)
4 Knoblauchzehen
2 Möhren (ca. 150 g)
60 g zarte Haferflocken
½ Bio-Zitrone
300 g griechischer Joghurt
Salz, Pfeffer
5 EL Olivenöl
3 EL Tomatenmark
1 große Dose Kidneybohnen
(280 g Abtropfgewicht)
600 g gehackter TK-Blattspinat

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Möhren putzen, schälen, grob stückeln und im Blitzhacker zu Bulgurgröße zerkleinern, herausnehmen. Die Haferflocken im Blitzhacker zu Mehl verarbeiten. Zitrone heiß waschen und abtrocknen. 2 TL Schale abreiben und 1 TL Saft auspressen. Joghurt mit Zitronenschale und -saft glatt rühren, salzen, pfeffern und beiseitestellen. In einer Pfanne 1 ½ EL Öl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin glasig andünsten, die Hälfte vom Knoblauch kurz mitdünsten. Möhren und Tomatenmark hinzufügen und anrösten. Salzen, pfeffern und vom Herd nehmen.

2 Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen. In einer großen Schüssel mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Haferflocken und Zwiebelmischung zugeben und alles gründlich verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz stehen lassen, bis die Mischung bindet, dann mit angefeuchteten Händen 8 gleich große Buletten formen.

3 Inzwischen 1 ½ EL Öl erhitzen, übrige Zwiebeln darin andünsten, übrigen Knoblauch kurz mitdünsten. Spinat und 3–4 EL Wasser zugeben, kurz andünsten. Alles bei mittlerer Hitze zugedeckt in 5–7 Min. garen. Salzen und pfeffern.

4 Gleichzeitig in einer großen Pfanne das restliche Öl (2 EL) erhitzen und die Buletten darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Min. braten. Die Buletten mit dem Spinat anrichten. 2 EL Wasser in die Pfanne geben, den Bratsatz lösen und über den Spinat träufeln. Den Zitronen-Joghurt dazu servieren.



DIE PERFEKTEN BROTBOX-KOMBIS

GEMÜSESTICKS MIT KRÄUTERQUARK

Sticks aus Möhren, Gurken, Zucchini oder Kohlrabi mit selbst angerührtem oder fertig gekauftem Kräuterquark sind ein preiswerter und gesunder Pausensnack!

HART GEKOCHTES EI

Wenn am Vortag sowieso Eier gekocht werden, kann man gleich ein paar mehr kochen. Für die Box hart gekocht und bereits gepellt. Auch super: Reste eines Omeletts, in Würfel geschnitten.

DOMINOSTEINE

Viel interessanter als ein belegtes Brot: 2 Scheiben Schwarzbrot halbieren, mit Kräuterbutter, Frischkäse und Schnittkäse belegen, stapeln und zu vier Türmchen schneiden.

REISBÄLLCHEN

Mal etwas anderes als eine belegte Semmel: Reste von Reis mit etwas Miso oder Frischkäse zu Bällchen formen und in gehackten Erdnüssen oder Sesam wälzen.



TOPPINGS, DIE AUCH KIDS MÖGEN

CROÛTONS

Altbackenes Brot, Toastbrot oder Semmeln würfeln und an der Luft oder in der Restwärme des Ofens trocknen. In Butter goldbraun und knusprig braten und heiß über Suppen oder Pürees geben.

KNUSPERBRÖSEL

Trockene Semmeln oder Weißbrot-scheiben im Mixer oder Blitzhacker zu feinem oder grobem Paniermehl zerkleinern. In Butter goldbraun und knusprig braten. Auf Pasta oder Gemüse.

ECHTER UND FALSCHER KÄSE

Frisch geriebener Käse (toll zur Resteverwertung!) gehört natürlich auf Pasta, aber auch Gemüse wird damit aufgewertet. Als vegane Version: fein gehackte Cashews mit Salz und Hefeflocken.



NÜSSE

Geröstete und gehackte Walnüsse, Mandeln oder Kürbiskerne passen auf fast jede Art von Pasta und Gemüse. Zu Reis passen besonders gut Erdnusskerne und gerösteter Sesam.

GREMOLATA

Cashewkerne und grob gehackte Petersilie (mit den Stängeln) im Blitzhacker zerkleinern. Abgeriebene Zitronenschale, Salz und Pfeffer untermischen. Klassisch gehört noch gehackter Knoblauch dazu.

RÖSTZIEBELN

Röstzwiebeln sind besonders würzig und unwiderstehlich knusprig. Damit machen sie Kartoffel- und Kürbis-Püree, Blumenkohl, Brokkoli, Spätzle oder Reis so richtig spannend.

SO GEHT'S: GEMÜSEMUFFEL AUSTRICKSEN



OMELETT

Gemüsereste – auch nicht mehr knackfrische – von Möhren, Sellerie, Kohlrabi und/oder Petersilie im Blitzhacker zerkleinern, in Öl anbraten, würzen und mit verquirlten Eiern als Omelett backen.



KONFETTI-GEMÜSE

Rohes Gemüse und Petersilie mit den Stängeln im Blitzhacker zerkleinern, in etwas Öl bissfest braten, würzen und unter Reis oder Kartoffelpüree mischen.



PANIEREN & BRATEN

Gegarte Gemüsereste wie Lauch, Möhren, Erbsen o.Ä. mit gekochten Kartoffeln zu einem festen Stampf verarbeiten, würzen, zu Frikadellen oder Stäbchen formen, panieren und braten.

CREMIGE SUPPE

Kartoffel- und Gemüsereste in Gemüsebrühe erhitzen, mit dem Pürierstab pürieren und mit Frischkäse, Schmand oder Sahne zu einer feinen Cremesuppe abrunden.



TOPPINGS

Pastinaken oder Möhren im Blitzhacker zerkleinern, in etwas Öl bissfest braten. An den Rand schieben, Butter schmelzen, Semmelbrösel goldbraun braten, dann mischen. Auf Pasta, Püree oder Reis.



GEMÜSE-SPAGHETTI

Rote Bete, Möhren oder Kohlrabi mit dem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Im Wok bissfest braten, würzen und pur oder gemischt mit richtiger Pasta servieren.



ALLE AN EINEM TISCH *gut, günstig, gesund*



Beim Kochen Geldbeutel und Umwelt schonen.

Günstig, ausgewogen und lecker für die ganze Familie kochen – das gelingt mit den saisonalen Rezepten aus Topf, Pfanne und Ofen, inklusive kreativer Dessertideen. Probieren Sie Tofu-Pilz-Pfanne mit Spätzle, Spinatknödel mit Parmesan oder Veggie-Bolognese mit Pasta.

**Tolle vegetarische Rezepte für die ganze Familie,
die alle zusammenbringen.**



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9074-1



9 783833 890741

€ 11,99 [D]

www.gu.de