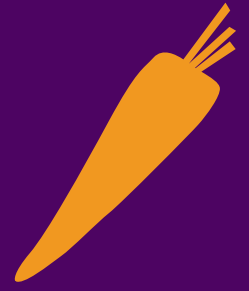




Das
begehrbare Kochbuch
clever
kulinarisch
kostengünstig



clever kulinarisch kostengünstig



HERZLICH WILLKOMMEN IN UNSEREM BEGEHBAREN KOCHBUCH!

WIR LADEN SIE GANZ HERZLICH EIN,
ENTLANG ZU GEHEN, ZU STÖBERN, SICH REZEPTIDEEN ZU HOLEN
UND
IHRE LIEBLINGSREZEPTE WEITER ZU GEBEN !

FÜR EIN LEBENDIGES, FACETTENREICHES UND GEMEINSCHAFTLICHES
KOCHERLEBNIS!

VIEL SPASS & GUTEN APPETIT!

FOLGENDE SYMBOLE DIENEN ALS KLEINER LEITFADEN DURCH DIE REZEPTE:



FÜR DIE GANZE FAMILIE



SCHNELLE KÜCHE



GESCHENKIDEE

clever kulinarisch kostengünstig

EINE ABWECHSLUNGSREICHE ERNÄHRUNG MUSS NICHT
TEUER SEIN.

MIT EIN PAAR EINFACHEN TRICKS GELINGT DIES - EASY IM
ALLTAG!

- **SELBST GEKOCHT!**
- **GUT GEPLANT!**
- **WENIGER LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG!**
- **MEHR PFLANZLICHE LEBENSMITTEL**
- **ENERGIESPAREN IN DER KÜCHE**



clever kulinarisch kostengünstig



SELBST GEKOCHT!

SELBST GEKOCHTE MAHLZEITEN PUNKTEN OFT NICHT NUR DURCH GERINGERE KOSTEN, SONDERN WIR KÖNNEN AUCH ÜBER DIE ZUTATEN UND MENGEN ENTSCHIEDEN.

GUT GEPLANT - CLEVER EINKAUFEN!

EIN GUT GEPLANTER WOCHENEINKAUF IST MEIST GÜNSTIGER ALS VIELE KLEINE EINKÄUFE. WER DEN EINKAUF IM SUPERMARKT NICHT PLANT, KAUFT NÄMLICH MEIST MEHR ALS NÖTIG UND GIBT DADURCH MEHR GELD AUS. EIN ESSENSPLAN FÜR DIE GESAMTE WOCHE KANN HELFEN, MAHLZEITEN ZU PLANEN.

TIPPS:

- VOR DEM EINKAUF VORHANDENE LEBENSMITTEL IN VORRATS- UND KÜHLSCHRANK PRÜFEN
- KOSTEN IM BLICK BEHALTEN: MAXIMALBUDGET PRO EINKAUF ODER WOCHE FESTLEGEN
- VIELE SUPERMÄRKTE BIETEN LEBENSMITTEL, DIE NUR NOCH KURZ HALTBAR SIND, REDUZIERT AN
- IN SUPERMÄRKTEN AUCH IN DEN UNTEREN REGALFÄCHERN SCHAUEN: DORT FINDEN SICH OFT GÜNSTIGERE ALTERNATIVEN ZU DEN TEUREN MARKENARTIKELN AUF BLICKHÖHE
- WENN NICHT GERADE DER GROSSEINKAUF ANSTEHT, EHER ZUM EINKAUFSKORB ALS ZUM EINKAUFSWAGEN GREIFEN: DER WAGEN WIRKT LEERER UND VERLEITET DAZU, MEHR ZU KAUFEN
- ALT, ABER WIRKUNGSVOLL: NIEMALS HUNGRIG EINKAUFEN GEHEN! WER MIT KNURRENDEM MAGEN DURCH DEN SUPERMARKT STREIFT, IST ANFÄLLIGER FÜR VERSUCHUNGEN ALLER ART.



clever kulinarisch kostengünstig



LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG REDUZIEREN!

EINE GUTE EINKAUFS- UND MAHLZEITENPLANUNG, EINE CLEVERE LAGERUNG VON LEBENSMITTELN SOWIE EINE KREATIVE RESTEKÜCHE HELFEN, LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG ZU VERRINGERN.

HIER EIN PAAR TIPPS:

- **LEBENSMITTEL CLEVER LAGERN, LÄNGER GENIESSEN:** MIT DER RICHTIGEN LAGERUNG HALTEN SICH LEBENSMITTEL LÄNGER, WIR KÖNNEN IHREN VOLLEN GESCHMACK GENIESSEN UND SPAREN GELD.
- **DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM (MHD) IST ABGELAUFEN?** ALLE SINNE EINSETZEN - LEBENSMITTEL SIND BEI RICHTIGERER LAGERUNG AUCH ÜBER DAS MHD HINAUS GENIESSBAR.
- **DAS BESTE AUS DEN RESTEN** - KREATIVE GERICHTE AUS LEBENSMITTELN KREIEREN ODER EINFRIEREN, EINMACHEN & CO, DANN HABEN WIR NOCH LÄNGER DAVON.

MEHR PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

$\frac{3}{4}$ UNSERES TÄGLICHEN TELLERS SOLLTEN MIT PFLANZLICHEN LEBENSMITTELN GEFÜLLT SEIN: GEMÜSE, OBST, VOLLKORNPRODUKTE, HÜLSENFRÜCHTE UND NÜSSE. DAS FÖRDERT NICHT NUR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN, SONDERN SCHONT AUCH DAS KLIMA UND DEN GELDBEUTEL.

REGIONAL & SAISONAL - ERSTE WAHL

HEIMISCHE SAISONALE LEBENSMITTEL SIND MEISTENS GÜNSTIGER UND SCHMECKEN ZUDEM BESSER, WEIL SIE REIF GEERNTET WERDEN KÖNNEN. SAISONKALENDER GEBEN EINEN ÜBERBLICK.

clever kulinarisch kostengünstig

ENERGIESPAREN IN DER KÜCHE

- **DECKEL** NUTZEN
- NUR **SO VIEL WASSER** NUTZEN WIE NÖTIG. UM BEISPIELSWEISE GEMÜSE ODER EIER ZU GAREN, REICHEN WENIGE ZENTIMETER WASSER IM TOPF
- BESONDERS ENERGIESPAREND: **DÄMPFEN** - ES WIRD NUR WENIG KOCHENDES WASSER BENÖTIGT UND DAS LEBENSMITTEL WIRD IN KURZER ZEIT IM DAMPF GEGART. EIN WEITERER VORTEIL: WERTVOLLE INHALTSSTOFFE BLEIBEN ERHALTEN
- WASSER IM **WASSERKOCHER** ERHITZEN UND DANN IMMER NUR SO VIEL, WIE BENÖTIGT.
- MIT **RESTWÄRME** KOCHEN: HERDPLATTE NACH DEM AUFKOCHEN AUF KLEINERER FLAMME UND KURZ VOR DEM ENDE DER KOCHZEIT KOMPLETT AUSSCHALTEN.
- **KÜHL- UND GEFRIERSCHRANKTÜREN** NUR KURZ ÖFFNEN UND KEINE WARMEN ESSENSRESTE HINEINSTELLEN.
- **VORHEIZEN NICHT NÖTIG:** BEI VIELEN GERICHTEN IST ES NICHT ERFORDERLICH DEN OFEN VORZUHEIZEN - AUFLÄUFE, BACKOFENGEMÜSE UND CO GELINGEN AUCH OHNE VORHEIZEN, MIT EINER EIN WENIG LÄNGEREN GARZEIT.

EIN PAAR TOLLE REZEPTIDEEN GIBT ES HIER!

Porridge

ein Rezept - viele Variationen



DAS WIRD GEBRAUCHT
FÜR EINE PORTION:

50 GRAMM HAFERFLOCKEN
250 ML WASSER, MILCH ODER
PFLANZENDRINK
EINE PRISE SALZ

ZUM VERFEINERN - NACH BELIEBEN:

- OBST DER SAISON, BSPW.
BEERENVIELFALT IM SOMMER
- NÜSSEN & SAMEN
- WINTEREDITION: ZIMT & APFEL

TIPPS:

ALTERNATIV: HAFERFLOCKEN ÜBER
NACHT EINGEWEICHT .

STATT HAFERFLOCKEN EIGENEN
SICH BSPW. AUCH:

DINKEL
WEIZEN
AMARANTH
HIRSE
QUINOA
BUCHWEIZEN

SO GEHT'S:

1. HAFERFLOCKEN IN EINER PFANNE RÖSTEN.
2. MILCH, PFLANZENDRINK ODER WASSER MIT EINER PRISE SALZ IN DEN TOPF GEBEN UND ERWÄRMEN.
3. HAFERFLOCKEN HINZUGEBEN UND UNTER STÄNDIGEM RÜHREN ZUM KOCHEN BRINGEN.
4. WENN DER BREI SCHÖN EINGEDICKT IST, DEN TOPF VON DER PLATTE NEHMEN.
5. NACH BELIEBEN VERFEIERN.



Möhren-Orangen-Suppe mit Ingwer



DAS WIRD GEBRAUCHT:

600 G MÖHREN
1 - 2 ZWIEBELN
10 G INGWER
1 EL RAPSÖL
SALZ, PFEFFER
750 ML GEMÜSEBRÜHE
200 ML ORANGENSAFT
4 EL MANDELBLÄTTCHEN

TIPPS:

NACH BELIEBEN MIT
FRISCHEN KRÄUTER, Z.B. KRESSE,
KORIANDER UND 3-4 EL SAHNE
VERFEIERN UND GARNIEREN.

SO GEHT'S:

1. MÖHREN SCHÄLEN UND IN DÜNNE SCHEIBEN SCHNEIDEN.
2. ZWIEBEL UND INGWER SCHÄLEN UND KLEIN WÜRFELN.
3. DIE ZWIEBELN IN ÖL BEI MITTLERER HITZE LANGSAM GLASIG ANDÜNSTEN.
4. MÖHREN UND INGWER DAZU GEBEN UND UNTER RÜHREN KURZ MITDÜNSTEN.
5. DIE GEMÜSEBRÜHE UND ZWEI DRITTEL DES ORANGENSAFTES DAZU GIESSEN UND ZUGEDECKT CA. 30 MINUTEN KOCHEN LASSEN BIS DIE MÖHREN WEICH SIND. DEN ÜBRIGEN ORANGENSAFT UNTERRÜHREN.
6. MANDELBLÄTTCHEN IN EINER PFANNE BEI MITTLERER HITZE UNTER GELEGENTLICHEM RÜHREN GOLDBRAUN RÖSTEN. AUF KÜCHENPAPIER ABKÜHLEN LASSEN.
7. SUPPE FEIN PÜRIEREN UND NACH BELIEBEN VERFEINERN UND GARNIEREN.

Lauch-Linsen-Salat



DAS WIRD GEBRAUCHT:

160 G ROTE O. BRAUNE LINSEN
2 L GEMÜSEBRÜHE
200 G MÖHREN
400G LAUCH
4 EL WEINESSIG
2 EL SENF
1 EL RAPSÖL
SALZ, PFEFFER
GEHACKTE PETERSILIE

TIPPS:

LÄSST SICH GUT AM VORABEND
VORBEREITEN.

LÄSST SICH AUCH NOCH MIT
WEITEREM GEMÜSE DER SAISON
UND FETA VERFEIERN.

SO GEHT'S:

1. LINSEN IN 2 LITER GEMÜSEBRÜHE CA. 15 MINUTEN GAREN.
2. WÄHREND DER LETZTEN 10 MINUTEN DIE GEWÜRFELTEN MÖHREN ZUGEBEN.
3. ABGIESSEN UND AUSKÜHLEN LASSEN.
4. LAUCH IN FEINE RINGE SCHNEIDEN, MIT DEN LINSEN UND MÖHREN MISCHEN.
5. AUS WEINESSIG, SENF, RAPSÖL GEWÜRZEN EIN DRESSING ZUBEREITEN UND VERMENGEN.
6. EINE HALBE STUNDE DURCHZIEHEN LASSEN.
7. MIT PETERSILIE BESTREUEN.



Haferflockenbratlinge



DAS WIRD GEBRAUCHT:

50 G ZARTE HAFERFLOCKEN
50 G KERNIGE HAFERFLOCKEN
150 ML GEMÜSEBRÜHE
1 FRÜHLINGSZWIEBEL
3 EL OLIVENÖL
1 STIEL PETERSILIE
20 G HAFERKLEIE
1 EI
2 EL SONNENBLUMENKERNE
SALZ, PFEFFER
EDELSÜSS-PAPRIKA

TIPPS:

ZU DEN BRATLINGEN SCHMECKT
EIN JOGHURTDIP.

STATT HAFERKLEIE EIGNET SICH
AUCH DINKELVOLLKORNMEHL.

SO GEHT'S:

1. ZARTE UND KERNIGE HAFERFLOCKEN IN EINER SCHÜSSEL MISCHEN UND MIT GEMÜSEBRÜHE ÜBERGIESSEN UND 30 MIN. QUELLEN LASSEN. .
2. FRÜHLINGSZWIEBEL PUTZEN UND IN RINGE SCHNEIDEN. 1 EL OLIVENÖL IN EINER PFANNE ERHITZEN UND FRÜHLINGSZWIEBELN KURZ ANSCHWITZEN.
3. PETERSILIE WASCHEN, TROCKEN SCHÜTTELN, BLÄTTCHEN VON DEN STIELEN ZUPFEN UND HACKEN.
4. HAFERFLOCKEN IN EIN FEINES SIEB ABGIESSEN UND ABTROPFEN LASSEN. ZURÜCK IN DIE SCHÜSSEL GEBEN UND HAFERKLEIE, EI, SONNENBLUMENKERNE, FRÜHLINGSZWIEBELN UND PETERSILIE UNTERRÜHREN. MIT SALZ, PFEFFER UND PAPRIKA WÜRZEN.
5. MIT HILFE VON 2 ESSLÖFFELN AUS DER MASSE 2-4 BRATLINGE FORMEN. 2 EL OLIVENÖL IN EINER PFANNE ERHITZEN UND DIE BRATLINGE DARIN VON JEDER SEITE CA. 5 MINUTEN GOLDBRAUN BRATEN.

Riesentrösti



DAS WIRD GEBRAUCHT - FÜR EINE
PORTION:

1 MÖHRE (CA. 150 G)
250 G KARTOFFELN
1 EI (GRÖSSE M)
SALZ
FRISCH GERIEBENE
MUSKATNUSS
1 EL SONNENBLUMENÖL
½ APFEL
1 TL ZUCKER
50 ML APFELSAFT
1 BIO-ZITRONE
50 G MAGERQUARK

TIPPS:

SO GEHT'S:

1. MÖHRE WASCHEN, SCHÄLEN UND GROB RASPELN. RASPEL AUSDRÜCKEN. RASPEL UND EI VERRÜHREN. MIT SALZ UND MUSKAT WÜRZEN.
2. ÖL IN EINER PFANNE (CA. 20 CM Ø) ERHITZEN UND KARTOFFELMASSE DARIN ZU EINEM RÖSTI FORMEN. CA. 15 MINUTEN UNTER VORSICHTIGEM WENDEN BRATEN.
3. APFEL WASCHEN, VIERTELN, KERNGEHÄUSE ENTFERNEN UND VIERTEL IN DÜNNE SPALTEN SCHNEIDEN. ZUCKER IN EINEM TOPF KARAMELLISIEREN. MIT APFELSAFT ABLÖSCHEN, AUFKOCHEN UND APFELSPALTEN DARIN CA. 5 MINUTEN DÜNSTEN. IN EIN SIEB GIESSEN UND SAFT DABEI AUFFANGEN.
4. ZITRONE HEISS WASCHEN, TROCKEN REIBEN, ETWAS SCHALE ZUM VERZIEREN ABSCHÄLEN. SAFT EINER HÄLFTE AUSPRESSEN. QUARK, 1-2 EL APFELFOND UND 1-2 TL ZITRONENSAFT VERRÜHREN. RÖSTI, QUARK UND APFELKOMPOTT ANRICHTEN. MIT ZITRONENSCHALE BESTREUEN

Croutons



DAS WIRD GEBRAUCHT:

4 SCHEIBEN BROT
4 EL BUTTER
1 STÜCK KNOBLAUCHZEHE

NACH BELIEBEN:
GEHACKTE KRÄUTER

TIPPS:

SCHMECKT GUT IN SALATEN ODER
SUPPEN.

SO GEHT'S:

1. KNOBLAUCH SCHÄLEN. BROT WÜRFELN
2. BUTTER IN EINER PFANNE ZERLASSEN, DEN KNOBLAUCHZEHE BEI NIEDRIGER HITZE ANDÜNSTEN.
3. KNOBLAUCHZEHE ENTFERNEN, BROTWÜRFEL IN DIE PFANNE GEBEN UND RUNDHERUM RÖSTEN. MIT GEHACKTEN KRÄUTERN MISCHEN.

