

KÜCHENRATGEBER

BETTINA MATTHAEI

REZEPTE UNTER 2 EURO

Günstig
und
gesund!

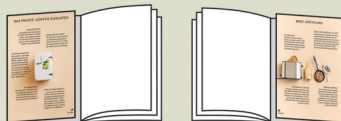


GU

INHALT

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

DAS PRINZIP:
GÜNSTIG
EINKAUFEN



BROT-
UPCYCLING

Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
NO-WASTE-
KÜCHE



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
ENERGIESPAR-
HACKS

GU
CLOU

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



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte
mit der »GU Kochen Plus«-App
(siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 FRÜHSTÜCK, AUFSTRICHE & SÜSSES



18 SALATE & SUPPEN



34 HAUPTGERICHTE

04 DIE AUTORIN
05 NO-WASTE-WÜRZPASTE
51 COVERREZEPT
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 410 kcal, 18 g EW, 22 g F, 34 g KH

KARTOFFELSALAT MIT GOUDA

HERZHAFT

450 g kleine festkochende
Kartoffeln
Salz
1 ½ EL Apfelessig
50 ml Gemüsebrühe
1 EL scharfer Senf
Pfeffer
2 EL Olivenöl
4 dünne Frühlingszwiebeln
75 g mittelalter Gouda
1 grüner Apfel (z. B. Granny
Smith)
20 g Kürbiskerne

- 1 Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser zugedeckt in 20–25 Min. gar kochen. Inzwischen für das Dressing den Essig mit Gemüsebrühe, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in schmale Ringe schneiden. Den Käse in 1 cm große Würfel schneiden.
- 2 Die Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und sofort mit dem Dressing und den Frühlingszwiebeln mischen, dabei öfter wenden.
- 3 Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel quer in schmale Scheibchen hobeln und mit den Käsewürfeln unter den Salat heben. Die Kürbiskerne über den Salat streuen.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 380 kcal, 15 g EW, 20 g F, 30 g KH

MÖHREN-ANANAS-SALAT

MIT EXOTISCHEM TOUCH

¼ frische Ananas (geputzt
gewogen ca. 175 g)
200 g Möhren
2 Frühlingszwiebeln
½ Bio-Limette
80 g Erdnussmus »crunchy«
2 TL Sojasauce
1 EL Agavensirup
2 TL Apfelessig (ersatzweise
anderer milder Essig)
1 TL Sambal Oelek
2 Knoblauchzehen
Salz
½ Bund Koriandergrün (nach
Belieben)

- 1 Das Ananasstück schälen, putzen und den Strunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Möhren schälen, waschen und in Juliennestreifen hobeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Alles locker mischen.
- 2 Die Limettenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und etwas Saft auspressen. Das Erdnussmus mit 2 TL Limettensaft, Sojasauce, Agavensirup, Apfelessig und Sambal Oelek verrühren. Den Knoblauch schälen, fein hacken und untermischen. Das dickflüssige Dressing abschmecken und nach Belieben noch etwas salzen, dann mit dem Möhren-Ananas-Mix vermischen.
- 3 Das Koriandergrün, falls verwendet, abbrausen und trocken schütteln. Koriandergrün mit den zarten Stielen hacken und über den Möhren-Ananas-Salat streuen.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 300 kcal, 15 g EW, 15 g F, 23 g KH

TOMATENSUPPE MIT BOHNEN

ITALIENISCH

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
40 g Tomatenmark
1 TL getrockneter Thymian
250 ml Gemüsebrühe
1 Dose stückige Tomaten
(400 g)
1 Dose weiße Bohnen
(240 g Abtropfgewicht)
Salz
Pfeffer
Chiliflocken
30 g Parmesan
2 Stängel Basilikum (nach Belieben)

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Die Zwiebelwürfel in 1 ½ EL Öl glasig andünsten, den Knoblauch kurz mitdünsten. Das Tomatenmark unter Rühren darin anrösten, den Thymian dazugeben und mit zunächst 200 ml Brühe ablöschen. Die Tomaten hinzufügen, alles aufkochen und ca. 5 Min. offen köcheln lassen.

2 Die Bohnen abgießen, abbrausen und in der Tomatensuppe erhitzen. Die Suppe weitere 5 Min. sanft köcheln lassen. Nach Belieben mit dem Pürierstab kurz pürieren, so dass ein Teil der Bohnen noch ganz bleibt. Falls gewünscht, etwas mehr Brühe dazugeben.

3 Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Den Parmesan reiben und darüberstreuen. Das Basilikum, falls verwendet, waschen und trocken schütteln. Die Blättchen fein schneiden und über die Suppe streuen.



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 350 kcal, 10 g EW, 16 g F, 39 g KH

MAISCREMESUPPE

SAMTIG-SÜSS

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
250 ml kalte Gemüsebrühe
1 Dose Mais (340 g Füllgewicht)
50 g Doppelrahmfrischkäse
½ Bio-Limette
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
50 g Joghurt (10 % Fett)
Chiliflocken

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Die Zwiebelwürfel in einem Topf im Öl glasig andünsten, den Knoblauch kurz mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und den Topf vom Herd nehmen. 1 EL Mais aus der Dose nehmen und beiseitelegen, den Rest mit der Dosenflüssigkeit in den Topf geben, dann alles cremig-fein pürieren, am besten im Standmixer auf höchster Stufe.

2 Die Suppe zurück in den Topf geben und unter Rühren erhitzen, aber nicht mehr aufkochen. Den Frischkäse einrühren. Die Limettenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Suppe mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken und auf zwei Schalen verteilen.

3 Den Joghurt mit etwas Salz glatt rühren und in jede Portion spiralförmig einrühren. Die Suppe mit den ganzen Maiskörnern garnieren und mit Limettenschale und Chiliflocken bestreuen.

ZWIEBEL-PILZ-GEMÜSE MIT CREMIGEM PÜREE

SOULFOOD AUS DER HEIMATKÜCHE

500 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
350 g Champignons
300 g Zwiebeln
½ Bund Petersilie
2 EL Olivenöl
Pfeffer
2 Wacholderbeeren (nach Belieben)
Chiliflocken
75 g Doppelrahmfrischkäse
50 ml Gemüsebrühe
frisch geriebene Muskatnuss

TIPP

Braune Champignons schmecken etwas nussiger und intensiver als weiße, allerdings sind sie etwas teurer. Also zugreifen, wenn sie preiswert angeboten werden! Sind die Pilze fest geschlossen, kann man auch die Stiele mit verwenden (nur trockene Enden abschneiden). Bei älteren Exemplaren die Stiele herausdrehen.

1 Die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in Salzwasser zugedeckt in 20–25 Min. gar kochen.

2 Inzwischen die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Stiele und Blätter separat hacken.

3 Eine große Pfanne stark erhitzen, die Pilze unter häufigem Rühren ohne Fett 3–4 Min. braten, dann herausnehmen. Das Öl in die Pfanne geben, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 7–8 Min. goldgelb braten. Die Petersilienstiele kurz mitbraten. Die Pilze zurück in die Pfanne geben und mit den Zwiebeln mischen. Salzen und pfeffern. Die Wacholderbeeren sehr fein hacken oder mörsern und untermischen. Die Pilze mit Chiliflocken und Petersilienblättchen bestreuen.

4 Die Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen. Mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit Frischkäse und Brühe zu einem cremigen Püree verarbeiten. Das Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit dem Zwiebel-Pilz-Gemüse anrichten.



KARTOFFEL-KICHERERBSEN-CURRY

SOULFOOD - INDISCH INSPIRIERT

4 dünne Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 g große, vorwiegend fest-
kochende Kartoffeln
1 EL Öl
300 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kichererbsen (240 g Ab-
tropfgewicht)
½ Bio-Limette
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
200 g Kokosmilch
Salz, Pfeffer
1 TL Currypulver
Chiliflocken (nach Belieben)

1 Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die weißen und grünen Teile getrennt in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 1 ½ cm große Würfel schneiden.

2 In einem Wok das Öl erhitzen. Die weißen Frühlingszwiebelringe im Öl glasig andünsten, den Knoblauch kurz mitdünsten. Die Brühe angießen und aufkochen. Die Kartoffelwürfel in die kochende Brühe geben, Brühe erneut aufkochen und die Kartoffelwürfel zugedeckt in ca. 10 Min. gar kochen.

3 Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Limettenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und etwas Saft auspressen. Den Ingwer schälen und fein reiben.

4 Die Kichererbsen unter die Kartoffeln mischen und zugedeckt miterhitzen. Die Kokosmilch einrühren. Alles mit Ingwer, Salz, Pfeffer, Curry, nach Belieben auch Chiliflocken und Limettenschale würzen, mit einigen Spritzern Limettensaft abrunden.

5 Das Kartoffel-Kichererbsen-Curry in zwei Schalen anrichten und mit den grünen Frühlingszwiebelringen und nach Belieben auch noch mit 1 Prise Chiliflocken bestreuen.

GU CLOU

Kein Geld da für den Einkauf? Dann zaubern Sie das Curry mit Zutaten aus dem Vorrat: Statt Frühlingszwiebeln können Sie 1 normale Zwiebel verwenden, statt Kokosmilch 100 g Doppelrahmfrischkäse und etwas Brühe. Kichererbsen lassen sich durch weiße Bohnen oder Linsen ersetzen.



Für 2 Personen • 35 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 500 kcal, 22 g EW, 34 g F, 23 g KH

SELLERIE-KARTOFFEL-STAMPF

MIT EIERN IN SENFSAUCE

300 g Knollensellerie
300 g mehligkochende Kartoffeln
4 Stängel Petersilie
1 EL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe
4 Eier (M)
125 g Doppelrahmfrischkäse
3 TL Senf (nach Belieben mild oder scharf)
Salz
Pfeffer

1 Sellerie schälen, waschen und knapp 2 cm groß würfeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und etwas kleiner würfeln. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Stiele und Blätter separat hacken.

2 Selleriewürfel und Petersilienstiele unter Rühren im Öl ca. 3 Min. andünsten, Kartoffeln und Brühe dazugeben. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 18 Min. köcheln lassen. Inzwischen die Eier nach Geschmack weich, wachswich oder hart kochen, dann abschrecken und pellen. Frischkäse, Senf und 50 ml Wasser glatt rühren und in einem Topf unter Rühren erhitzen.

3 Das Gemüse abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen und auf knapp 2 EL einkochen. Das Gemüse mit dem Kartoffelstampfer leicht stückig stampfen, die Hälfte der Petersilie untermischen. Die reduzierte Flüssigkeit einrühren. Den Stampf salzen, pfeffern und mit Eiern und Senfsauce anrichten, mit übriger Petersilie bestreuen.



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 505 kcal, 20 g EW, 20 g F, 58 g KH

KRAUTNUDELN MIT FETA

KLASSIKER NEU AUFGELEGT

Salz
1 große Zwiebel
2 EL Olivenöl
½ kleiner Spitzkohl (ca. 250 g)
150 g Linguine (ersatzweise Tagliatelle)
100 ml Gemüsebrühe
100 g Schafskäse (Feta)
5 Stängel Petersilie
Pfeffer
Cayennepfeffer
Chiliflocken

1 Reichlich Wasser aufkochen und salzen. Inzwischen die Zwiebeln schälen, hacken und im Öl glasig dünsten. Äußere Blätter vom Spitzkohl entfernen, Kohl ohne Strunk in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Pasta im kochenden Wasser al dente garen.

2 Inzwischen den Spitzkohl zu den Zwiebeln geben und ca. 2 Min. sanft rührbraten. Die Brühe angießen. Den Kohl zugedeckt ca. 3 Min. dünsten. Den Feta zerbröckeln, etwa zwei Drittel davon zum Kohl geben und unter Rühren schmelzen lassen, anschließend das Gemüse weitere 3 Min. zugedeckt dünsten. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.

3 Die Nudeln abgießen und mit dem Kohl mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Petersilie teils unterheben und teils darüberstreuen. Den restlichen Feta und 1 Prise Chiliflocken über die Krautnudeln streuen.

GÜNSTIG, GESUND, GENIAL



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Günstig und gut kochen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und
die wichtigsten Infos und Tipps immer im Blick

Gesunde, saisonale Produkte geschickt einkaufen und kombinieren –
preiswert genießen von der Vorspeise bis zum Dessert



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8986-8



€ 11,99 [D]

www.gu.de