

KÜCHENRATGEBER

BETTINA MATTHAEI

FAMILIENGERICHTE UNTER 2 EURO

pro Person

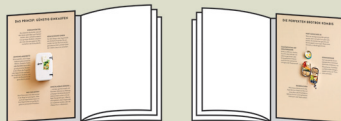
Günstig
und
gesund!

G|U

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-
KOMBI

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

KÜRBISUPPE 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.





Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 330 kcal, 6 g E, 21 g F, 28 g KH

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 achtern, 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.



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.**



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



€ 11,99 [D]

www.gu.de