

Essen ohne (Geld) Verschwendung – einfache, schnelle und kostengünstige Rezeptideen die sich auch gut zur Resteverwertung eignen!

Haferflockensuppe

Zutaten für 4 Portionen:

1 kleine Zwiebel
2 EL Rapsöl
2 Karotten
10 EL Haferflocken
800 ml klare Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer, Petersilie

TIPP:

Man kann in die Haferflockensuppe auch noch ein Ei einrühren, bzw. Reste vom Ei (z.B.) Eiklar zugeben.

Zubereitung:

Zwiebel klein schneiden und in Öl anschwitzen. Die geriebenen Karotten und die Haferflocken dazugeben und kurz mitrösten. Mit der klaren Gemüsesuppe aufgießen und für 20 Minuten schwach köcheln lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Geröstete Gemüsecremesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

2 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Karotten
1 Pastinake
Ein kleines Stück Sellerie
Ein Viertel Kürbis
2 EL Rapsöl
700 ml Wasser oder klare Gemüsesuppe
Etwas Milch

TIPP:

Diese Suppe ist ideal, um einzelne Gemüsereste aufzubrauchen und in einem wohlschmeckenden Gericht zu vereinen. Je nach Verfügbarkeit können unterschiedliche Gemüsesorten verbraucht werden.

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alles auf einem Backblech verteilen und mit dem Öl vermischen. Für ca. 40 Minuten bei 160°C braten. Das Gemüse sollte weich sein und leichte Röstaromen aufweisen. Das Gemüse mit Wasser oder Gemüsesuppe vermischen und mit einem Mixer oder Pürierstab fein pürieren. Mit Salz abschmecken, eventuell mit einem Schuss Milch verfeinern. Dazu passen hervorragend selbst gemachte Brotwürfel. Dafür einfach Brotreste in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter knusprig rösten.

Rote Paprikacremesuppe mit Käsetoast

Zutaten für 4 Portionen:

2 EL Rapsöl
1 rote Zwiebel
3-4 rote Spitzpaprika
2 mittelgroße Kartoffeln
700 ml Gemüsesuppe oder Wasser
Salz, Pfeffer, scharfes Paprikapulver
4 große Scheiben „altbackenes“ Brot
4 Scheiben Käse

Zubereitung:

Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel fein hacken und kurz anschwitzen. Paprika und geschälte Kartoffeln würfelig schneiden und ebenso kurz anrösten. Mit Gemüsesuppe oder Wasser aufgießen und für ca. ½ Stunde köcheln lassen. Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Brotscheiben halbieren, den Käse jeweils in die Mitte legen, goldbraun toasten und zur Suppe servieren.

Linsenbolognese – die fleischlose Alternative

Zutaten für 4 Portionen:

2 EL Rapsöl
1 kleine Zwiebel fein gewürfelt
1 Zehe Knoblauch fein gehackt
3 Karotten fein gewürfelt
¼ Sellerieknolle fein gewürfelt
1 EL Tomatenmark
1 Dose Tomatenwürfel oder 4 frische Tomaten gewürfelt
150 g rote Linsen
400 ml Wasser
Salz
Kräuter nach Geschmack (Petersilie, Basilikum...)
Petersilie gehackt zum Garnieren
500 g Nudeln
Geriebener Parmesan oder Käsereste zum bestreuen

Zubereitung:

In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch, die Karotten und den Sellerie bei mittlerer Temperatur anschwitzen. Das Tomatenmark hinzugeben und anrösten. Die Tomaten, das Wasser und die zuvor in einem Sieb gründlich abgewaschenen Linsen hinzugeben und mit einem Deckel bedecken. Für ca. 20 - 25 Minuten leise köcheln lassen. Eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzugeben. Die Bolognese soll eine sämige Konsistenz erhalten.

In der Zwischenzeit die Nudeln laut Packungsangabe zubereiten.

Pasta nach Ende der Kochzeit abgießen und unter die Bolognese rühren. Mit der Petersilie garnieren und mit Käse bestreuen.

Überbackene Gemüsepalatschinken

Zutaten für 4 Portionen:

300 ml Milch
2 Eier
150 g Mehl (evtl. die Hälfte davon Vollkorn)
1 Prise Salz
Rapsöl für die Pfanne

150 g Karotten
150 g Sellerie
100 g Pastinaken
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Sauerrahm
1 Ei
1 Kugel Mozzarella oder andere Käsereste
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

TIPP:

Palatschinken können gut auf Vorrat gemacht und eingefroren werden.

Schmecken pikant wie in diesem Rezept oder als Frittaten in der Suppe aber auch süß beispielsweise mit Topfencreme gefüllt.

Zubereitung:

Aus Milch, Eiern und Mehl einen glatten Teig rühren, salzen und dünne Palatschinken backen. Gemüse waschen, putzen und grob reiben. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in einer Pfanne anrösten, das geriebene Gemüse dazugeben und bissfest dünsten. Sobald das Gemüse überkühlt ist, den Sauerrahm und Ei untermischen und die Gemüsemasse würzen. Die Palatschinken mit der Gemüsefülle bestreichen, einrollen und in eine beschichtete, mit Rapsöl ausgepinselte Auflaufform schichten und mit kleingeschnittenem Mozzarella bestreuen. Bei 180°C ca. 25 Minuten überbacken.

Tipp: Statt dem angeführten Gemüse können auch andere Gemüsesorten verwendet werden.

Grenadiermarsch

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel
200 g Schinken-, Wurst- oder Geselchtes
400 g Kartoffel
200 g Nudeln
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

TIPP:

Ein schnelles Mittagessen und eine großartige Resteverwertung!

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken und in Öl andünsten. Schinken-Wurst- oder Geselchtes klein schneiden und dazugeben.

Die vorgekochten und geschälten Kartoffeln sowie die vorgekochten Nudeln untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit grünem Salat servieren.

Knusprige Kartoffelspalten mit Schnittlauchdip

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Kartoffel
2 EL Rapsöl
Kümmel, Paprikapulver, Salz

Für den Dip:

250 g Naturjoghurt
2 EL Sauerrahm
Schnittlauch, fein geschnitten
Salz, Pfeffer

Die Kartoffel schälen, waschen, vierteln und in eine Auflaufform geben. Die Erdäpfel mit Öl, und den Gewürzen vermischen und für ca. 40 Minuten bei 180°C im Backrohr braten.

In der Zwischenzeit den Schnittlauchdip vorbereiten.

Die Kartoffelspalten mit dem Schnittlauchdip servieren und mit grünem Salat oder Rote Rüben Salat genießen.

Chili Non Carne

Zutaten für 4 Portionen:

2 Zwiebel
2 kleine Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
Chili, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
200 g getrocknete Tomaten
400 g frische Tomaten
400 g gekochte Bohnen (Sorte nach Belieben, aus Glas, Konserve oder selbstgekocht)
200 g Zuckermais
½ Zimtstange
1 Glas Wasser

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauchzehe klein schneiden, in Öl anbraten, mit etwas Wasser ablöschen.

Mit Chili, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Getrocknete und frische Tomaten mit 1 EL Rapsöl zu einer Paste mixen.

Die Zwiebelmischung, gekochte Bohnen und Mais, Zimtstange und das Wasser mit der Paste vermischen. Das Chili zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen, danach die Zimtstange entfernen und nochmals abschmecken.

Mit Vollkornbrot oder Reis genießen.

TIPP:

Bohnen statt Fleisch tun der Gesundheit, Umwelt und Geldbörse gut!

Dieses Gericht eignet sich hervorragend zum Vorkochen und Einfrieren.

Vollkornwraps bunt gefüllt

Zutaten für 4 Portionen:

8 Vollkorn Tortillafladen (à 40 g)
8 EL Frischkäse mager
8 Blatt Schinken
geriebener Käse
4 kleine Karotte
1 Salatgurke
8 Salatblätter
Salz, Pfeffer, gemischte Kräuter

TIPP:

Wraps lassen sich beliebig, je nach Geschmack füllen. Das Gemüse kann je nach Saison und Verfügbarkeit variieren.

Zubereitung:

Die Karotte und die Gurke waschen und in Stifte schneiden. Die Salatblätter waschen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Tortillafladen für 1 Minute in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten erwärmen damit sie sich gut einrollen lassen. Anschließend mit Frischkäse bestreichen, Gewürze darauf verteilen und jeweils mit einem Salatblatt und den anderen Zutaten belegen.

French Toast oder auch Arme Ritter

Zutaten für 4 Portionen:

8 Scheiben Weißbrot (z.B. Striezel, Toastbrot oder Baguette)
400 ml Milch
2 Eier
40 g Butter

TIPP:
Ein ideales Gericht, um
„altes“ Weißbrot zu
verbrauchen.

Zubereitung:

Milch mit den Eiern verquirlen. Die Weißbrotscheiben in der Milch-Ei-Mischung wenden und anschließend in einer Pfanne mit zerlassener Butter goldbraun braten.
Mit frischem Obst oder Obstmus genießen.

Bananen Pancakes

Zutaten für 4 Portionen:

2 sehr reife Bananen
200 g Naturjoghurt
1 Ei
1 TL Vanillezucker
1 Prise Salz
130 g Mehl (hälfte davon VK-Mehl)
2 TL Backpulver
Rapsöl zum Rausbraten

TIPP:
Die Pancakes eignen sich
ideal für die Verarbeitung
von braun gewordenen
Bananen.

Zubereitung:

Bananen schälen und mit der Gabel zu einem Mus zerdrücken.
Joghurt, Ei, Vanillezucker und Salz unterrühren. Das Mehl mit Backpulver vermischen und einrühren.
In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und kleine Pancakes herausbacken.

Fruchtmilch

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Obst (Beeren, Birne, Pfirsich etc.)
800 ml Milch (Joghurt, Buttermilch, Sauermilch)

Zubereitung:

Obst gut waschen, ggf. entkernen, zerkleinern und mit der Milch pürieren.

Porridge – Wärme von Innen! Für einen guten Start in den Tag

Zutaten für 1 Portion:

4 EL Flocken oder gekochtes Getreide (Hirse, Quinoa, Couscous)

150 ml Milch

50 ml Wasser

Zubereitung:

Milch und Wasser in einem Topf aufkochen und die Flocken bzw. das gekochte Getreide einrühren und einmal aufkochen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und den Brei ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Den Porridge kann man mit verschiedenem Obst, Kernen und Nüssen noch verfeinern.

TIPP:

Dieser Brei wird noch warm genossen und ist besonders sättigend!
Durch die vielfältigen Variationsmöglichkeiten schmeckt er
bestimmt nie fad.

Gebackene Birnen aus dem Ofen mit Zimtjoghurt

Zutaten für 4 Portionen:

40 g Walnusskerne
4 kleine Birnen (à ca. 125 g)
1 Zitrone
2 EL Honig
200 g Joghurt (1,5 % Fett)
gemahlener Zimt nach Belieben

TIPP:

Statt Birnen können auch Äpfel
verwendet werden.

Zubereitung:

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig goldbraun rösten, abkühlen lassen.
Birnen waschen und halbieren, die Kerngehäuse entfernen. Wasser in einem Topf zum Köcheln bringen, Hitze reduzieren und Birnen für 5 Min. darin ziehen lassen. Danach gut abtropfen lassen. Backrohr auf 180 °C vorheizen.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft in einer kleinen Schüssel mit 2 EL Honig und den Walnüssen verrühren.

Die Birnenhälften in eine ofenfeste Form geben und mit der Walnuss-Honig-Mischung beträufeln.

Die Birnen in der ofenfesten Form im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten garen.

Inzwischen Joghurt mit Zimt nach Geschmack in einer kleinen Schüssel glattrühren.

Birnen aus dem Ofen nehmen und noch warm mit dem Zimtjoghurt genießen.