



Unverkäufliche Leseprobe

Uwe Glinka, Kurt Meier
Spar dir das Fleisch
Gemüse- und Nudelgerichte und günstige Salate



96 Seiten

ISBN: 978-3-8025-3746-2

Mehr Informationen zu diesem Titel:

www.vgs.de

© 2011 VGS verlegt durch EGMONT Verlagsgesellschaften mbH.

UWE GLINKA / KURT MEIER

SPAR DIR DAS FLEISCH

GEMÜSE- UND NUDELGERICHTE
UND GÜNSTIGE SALATE





Originalausgabe

© 2011 VGS

verlegt durch EGMONT Verlagsgesellschaften mbH,

Gertrudenstraße 30–36, 50667 Köln

Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage

Redaktion: Justine Lipke

Produktion: Simone Nauerth

Layout: Angela May Grafikdesign & Buchgestaltung, Mettmann

Foto Umschlagrückseite: Kurt Meier

Druck und Verarbeitung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

ISBN 978-3-8025-3746-2

www.vgs.de

www.diesparratgeber.de



INHALT

VORWORT	6
SUPPEN	8
SALATE, DIE SATT MACHEN	18
GEMÜSE PUR	28
GEMÜSE MIT NUDELN ODER REIS	42
AUFLÄUFE UND GRATINS	54
REZEPTE, DIE AUCH KINDERN SCHMECKEN	70
SÜSSE VEGETARISCHE GERICHTE	78
REZEPTVERZEICHNIS	88
STICHWORTREGISTER	89
PREISLISTE	91



VORWORT DER AUTOREN

GIBT'S AUCH WAS OHNE FLEISCH? – Das haben wir in den letzten Monaten immer häufiger gehört, wenn wir mit Freunden zusammen gegessen haben. Und nicht nur von waschechten Vegetariern. Was in den Medien ein immer wichtigeres Thema geworden ist, spiegelt sich auch in unserem unmittelbaren Umfeld wider: Immer mehr Menschen achten auf ihre Ernährung und versuchen gesünder zu kochen. Dazu gehört immer öfter auch, das Fleisch (mal) wegzulassen. Der jüngste Dioxin-Skandal und erschreckende Bilder aus der Massentierhaltung führen zu einem Umdenken.

GEHT GESUNDE KÜCHE AUCH MIT KNAPPEN BUDGET? Als ehemalige Hartz-4-Empfänger haben wir beide selbst erlebt, wie schwer es ist, mit dem Regelsatz über die Runden zu kommen und sich dabei noch vernünftig zu ernähren. Wie bei unseren vorherigen Kochbüchern haben wir daher den Hartz IV-Tagessatz zugrunde gelegt. Auf einen Blick sehen Sie bei jedem Rezept, wie viel es kostet. Das günstigste Rezept – Apfel-Flammkuchen – kostet nur 1,13 €, das teuerste in diesem Buch ist schon etwas Besonderes: die Zitronen-Rucola-Pasta mit Spargel für 8,33 € – jeweils für 4 Personen gerechnet.

SIE WERDEN SEHEN: DAS FLEISCH WEGZULASSEN SPART ECHTES GELD! Um die Kosten möglichst gering zu halten, haben wir alle Zutaten von Discountern gekauft und konsequent das günstigste Produkt gewählt. Wenn Sie nach Angeboten Ausschau halten, ist das ein oder andere vielleicht noch billiger zu bekommen.

KANN MAN DENN ALLEIN VON GEMÜSE SATT WERDEN? Zusammen mit Milchprodukten oder in Kombination mit Nudeln oder Reis erhalten Sie vollwertige Mahlzeiten, die satt machen. Wir verstehen die Gemüseküche keinesfalls als „Diätküche“, sondern möchten Ihnen nahrhafte und leckere Gerichte vorschlagen – die auch ohne Fleisch, oder gerade deswegen, bestimmt Lust auf mehr machen.

HEISST VEGETARISCH AUCH GLEICH „BIO“? Die Discounter bieten inzwischen eine wachsende Anzahl von biologisch hergestellten Produkten an, aber meist muss man dafür etwas mehr auf den Tisch legen. Unsere Preise beziehen sich daher in aller Regel auf Produkte aus konventioneller Landwirtschaft. Aus ökologischer Sicht mag vieles für „Bio“ sprechen; die Stiftung Warentest hat jedoch bei Vergleichstests von Lebensmitteln seit 2007 festgestellt, dass Bioware nicht automatisch leckerer oder gesünder ist als herkömmliche Produkte (nachzulesen in *test*-Heft

10/2010). Bei frischem Gemüse ist es am besten, nach saisonalen Produkten Ausschau zu halten. Diese können auch auf dem Wochenmarkt sehr günstig sein und die Waren dort hatten meist nur kurze Transportwege.

SELBST KOCHEN MUSS NICHT SCHWER SEIN! Selbst den Kochlöffel zu schwingen spart viel Geld. Auch wir waren anfangs alles andere als erfahrene Köche, konnten die Rezepte aber trotzdem allesamt ohne Probleme zubereiten. Und es hat geschmeckt! Da wir aus Erfahrung wissen, dass Kinder nicht alles mögen, haben wir ein eigenes kleines Kapitel gemacht mit Rezepten, die auch Kinder mit ziemlicher Sicherheit essen.

Großer Dank geht auch dieses Mal wieder an die Landfrauen in ganz Deutschland, die uns ihre bewährten Rezepte zur Verfügung gestellt haben. Wir wünschen allen Köchen ihrer wunderbaren Rezepte viel Spaß beim Entdecken der Gemüseküche und einen guten Appetit!

Kurt Meier und Uwe Glinka, Frühjahr 2011

INFOS ZUM KOCHBUCH

- Um die Kosten möglichst gering zu halten, sollten die Zutaten in Discountern gekauft werden. Stand der Preise in diesem Buch: Mai 2011. Geringe Abweichungen sind möglich. Eine Liste am Ende des Buches enthält alle verwendeten Produkte mit Angabe der Preise.
- Die Rezepte sind für 4 Personen berechnet.
- Man kann sich genau an die Rezepte halten, muss es aber nicht. Lassen Sie Ihrer Fantasie ruhig freien Lauf, denn Geschmäcker sind bekanntlich unterschiedlich.
- Die Angaben zu Knoblauch und Gewürzen sind als Vorschlag zu verstehen. Genauso kann man häufig bei der Zugabe von Butter oder Öl variieren – je nach Geschmack und Hunger.
- Auch wenn es nicht ausdrücklich in der Zubereitung steht, sollte man für die Ofengerichte den Backofen auf die angegebene Temperatur vorheizen. Sowohl Backzeit als auch -temperatur können je nach Ofenmodell variieren.

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN UND BEGRIFFE:

TK = TIEFKÜHLKOST

EL = ESSELÖFFEL

TL = TEELÖFFEL





Suppen



Joghurt-Möhren-Suppe

Menge	Zutaten	Preis
150 g	Möhren	0,15 €
1 l	Gemüsebrühe	0,08 €
1 Zehe	Knoblauch	0,07 €
15 g	Butter	0,07 €
½ Bund	frische Minze	0,65 €
60 g	Tomatenmark	0,12 €
500 g	Joghurt natur	0,39 €
1 TL	Speisestärke	0,05 €
1 Prise	Salz	0,05 €
1 Prise	Pfeffer	0,05 €
	Summe	1,68 €

Dithmarschener Möhren-Käse-Creme-Suppe

Menge	Zutaten	Preis
100 g	Zwiebeln	0,10 €
1,5 EL	Speiseöl	0,05 €
750 g	Möhren	0,74 €
250 g	Kartoffeln	0,16 €
1 Prise	Salz	0,05 €
1 Prise	Pfeffer	0,05 €
750 ml	Gemüsebrühe	0,06 €
150 g	Schmelzkäse	0,60 €
½ Bund	frische Petersilie	0,30 €
60 g	Senf	0,15 €
	Summe	2,26 €

Zubereitung

Möhren waschen und schälen. Nach Belieben klein schneiden und in 1 Liter Gemüsebrühe garen. Knoblauch schälen. In einem Suppentopf die Butter erhitzen. Tomatenmark zusammen mit Minzeblättern und gepresstem Knoblauch anbraten. Mit einem Schneebesen Joghurt einrühren. Kurz bevor der Joghurt zu kochen beginnt, Speisestärke unterrühren (sonst gerinnt er). Unter ständigem Rühren Gemüsebrühe dazugießen (nach und nach). Möhren in die Suppe geben und für ungefähr 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erwärmen und Zwiebeln darin anschwitzen. Möhren und Kartoffeln schälen, grob würfeln und für ca. 3–4 Minuten mit den Zwiebeln anschmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten schwach köcheln lassen. Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Schmelzkäse zugeben und verrühren, bis er sich aufgelöst hat. Suppe nochmals abschmecken. Petersilie putzen und fein hacken. Die Hälfte in die Suppe geben und mit dem Rest die Suppe auf den Tellern garnieren.