



FOOD-STORIES

Martina Enthammer

GÜNSTIG KOCHEN

ein vegetarischer Foodblog

GÜNSTIG KOCHEN

food-stories

10 SPARTIPPS

1. OBST UND GEMÜSE DAS GERADE SAISON HAT KAUFEN
2. SPEISEPLAN SCHREIBEN
3. RESTE VERWERTEN ODER EINFRIEREN
4. VORRÄTE AUFBRAUCHEN
5. GRUNDNAHRUNGSMITTEL AUF VORRAT KAUFEN
6. VERNÜNFTIGES MEAL PREP
7. MINDESTHALTBARKEITSDATUM NICHT ÜBERBEWERTEN
8. GUTES FLEISCH ODER FISCH IST VIEL TEURER, ALS GUTES OBST UND GEMÜSE
9. SATTMACHENDE BEILAGEN KOCHEN
10. KAUF E VERNÜNFTIGE ANGEBOTE, LEBENSMITTEL DIE DAS ABLAUFDATUM BALD ERREICHEN ODER TO GOOD TO GO PÄCKCHEN

GEWUSST WIE

Günstige Mahlzeiten für die ganze Familie zu kochen, die auch richtig gut schmecken, ist im Moment oft eine herausfordernde Aufgabe.

Ich koch fast täglich. Manchmal brauche ich für ein Gericht nur wenige Euro, um die ganze Familie satt und zufrieden zu machen.

Meine Tipps hier sind sicher keine neuen Erkenntnisse, aber wenn man sie beherzigt, spart man sich sicher den ein oder anderen Euro.

Es ist eine Tatsache das Tomaten im Winter unverschämte teuer sind und wenn sie gerade Saison haben, zu einem moderaten Preis gekauft werden können. Dazu schmecken sie dann auch weitaus besser, weil sie nicht stundenlang im Flugzeug transportiert wurden und mehr Nährstoffe sind auch enthalten.

Einen Speiseplan zu schreiben macht wirklich Sinn. Wenn man loszieht und nicht weiß was man eigentlich kochen möchte, landen oft Lebensmittel im Einkaufswagen die man gar nicht miteinander kombinieren kann, oder man greift zu Fertiggerichten und das geht ins Geld. Pizza kann man mit wenigen Zutaten selber machen. Vier Pizzen zu kaufen, kostet definitiv mehr, auch wenn man zur Eigenmarke greift.

Reste gehören nicht entsorgt. Man kann damit noch tolle Gerichte zaubern. Zu viele Kartoffel gekocht? Dann mach doch nächsten Tag eine Kartoffelpfanne. Darin haben auch einzelne Champignons, eine halbe Zucchini und die letzte Zwiebel Platz.



Wenn man zu viel gekocht hat, kann man die meisten Gerichte durchaus einfrieren. Auch wenn die Portion nicht für die ganze Familie reicht. Es sind nicht immer alle Familienmitglieder zu Hause und dann passt es sicher mal, wenn eine kleine Portion aufgetaut wird.

Wenn man den Vorratsschrank aufräumt, stößt man sicher auf Zutaten an die man gar nicht mehr gedacht hat. Bewusstes aufbrauchen schafft Platz und schon das Geldbörserl.

Grundnahrungsmittel wie Reis, Nudel, Mehl usw. kann man durchaus im Angebot in größeren Mengen kaufen. Man braucht sie ja sowieso.

Meal Prep macht oftmals Sinn. Es spart nicht nur Energiekosten, sondern auch jede Menge Zeit. Beilagen wie Kartoffeln und Reis kann man gut vorkochen und im Kühlschrank für 1-2 Tage zwischensparen, bis man sie braucht.

Ein Joghurt das 4 Wochen abgelaufen ist, ist in den wenigsten Fällen wirklich schlecht. Vertraue deinen Sinnen und beurteile die Haltbarkeit eines Lebensmittel nicht nur nach dem Datum. Ich habe gerade bei Milchprodukten die Erfahrung gemacht, solange sie noch originalverpackt sind, das sie wochenlang nach dem MHD noch tip top in Ordnung sind.

Man muss sich schon ehrlich vor Augen halten das qualitativ hochwertiger Fleisch oder Fisch bestimmt mehr kostet als saisonales Obst oder Gemüse in Topqualität. Das lässt mich in diesem Fall immer zur vegetarischen Alternative greifen.

Lass doch günstige Beilage wie Kartoffeln als Sattmacher in dein Gericht wandern. Wenn du zum Beispiel eine Salatbowl machst, muss unbedingt eine sättigende Beilage wie Reis, Nudeln oder eben Kartoffeln mit rein. Sonst musst du solche Mengen an Salat usw. in die Bowl geben, damit man letztendlich auch richtig satt davon wird. Wenn du ein Fleischgericht kochen möchtest, mach mehr von der Beilage und reduziere die Menge an Fleisch.

Man darf gerne zu Angeboten greifen. Die sollen aber Sinn machen. Wenn ich beim Mehl 2+1 gratis bekomme, ist es ein Schnäppchen. Würde ich das auch bei Erdnussbutter machen, ist es vielleicht nicht so schlau. Zum Einem soll man davon sowieso nicht zu viel essen und was macht man letztendlich damit?

Oft sind Lebensmittel die bald ablaufen, bereits etwas reduziert. Gerade bei Milch oder Käse rentiert es sich, zur Ware die kurz vor dem Ablauf steht zu greifen.

To Good To Go finde ich eine feine Sache. Größere Supermärkte bieten das mittlerweile flächendeckend an. Man meldet sich, zumeist online, für ein Packet an und holt es dann nach Feierabend ab. Das ist aber nur sinnvoll, wenn du ein kreativer Koch bist und du die Lebensmittel auch gut verwerten kannst. Denn in einem Package können alle Lebensmittel, die es im jeweiligen Supermarkt zu kaufen gibt, vertreten sein.

Die Mengen in den nachfolgenden Rezepte sind, wenn nicht anders markiert, immer für 4 Personen.

BROTSALAT

food-stories

ZUTATEN

- 3 altbackene Semmerl oder Scheiben Brot
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll frischer Spinat oder Blattsalat
- 1 Salatgurke
- 3 Tomaten
- 1 Pkg. Fetakäse oder andere Käsereste
- Essig, Öl,
- 1 TL Zucker
- Salz und Pfeffer

SCHRITTE

Das Brot in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Öl anrösten. Kurz vor Ende der Röstzeit, den in Scheiben geschnittenen Knoblauch hinzufügen. Bevor der Knoblauch zu braun wird, die Pfanne vom Herd ziehen.

Die Gurke und die Tomaten ebenso in mundgerechte Happen zerkleinern. Den Blattsalat grob hacken. Den Feta mit den Fingern zerbröseln, oder den Käsewürfeln.

Gurke, Tomaten und Salat mischen. Aus dem Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer mixt man ein Dressing.

Dieses gießt man großzügig über den Salat.

Kurz vor dem Servieren hebt man die gerösteten Brotstücke unter und bestreut den Salat großzügig mit Käse.



ZWIEBELSUPPE

food-stories

ZUTATEN

Suppe:

500 g Zwiebel
1 EL Essig
1 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Öl

Käsebaguette:

8 Scheiben Baguette oder altbackene Brot-
oder Semmelschnitten
100-150 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler)
Salz und Pfeffer

SCHRITTE

Die Zwiebel schälen und halbieren. Die Zwiebelhälften in feine Scheiben schneiden und in einem Topf mit heißem Öl goldbraun anbraten. Dabei öfters durchrühren.

Anschließend mit dem Essig ablöschen und die Gemüsebrühe hinzufügen. Weitere 15 min köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Baguette wird in Scheiben geschnitten, mit dem Käse bestreut und mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Die Käsebaguettescheiben werden bei 200°C etwa 5-10 min goldbraun gebacken.



ERBSENSUPPE

food-stories

ZUTATEN

1 Zwiebel
450 g Tiefkühlerbsen
450 ml Gemüsebrühe
50 ml Milch
1 Schuss Essig
Salz und Pfeffer

SCHRITTE

Die Zwiebel wird in kleine Stücke geschnitten und goldbraun in etwas Öl angeröstet.

Danach fügt man die Erbsen hinzu und lässt sie ein bis zwei Minuten mit rösten.

Mit einem Schuss Essig ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen.

Die Erbsen brauchen ungefähr 10 Minuten bis sie weichgekocht sind.

Wenn sie fertig sind, wird die Suppe püriert. Zuletzt verfeinert man die Suppe mit der Milch, Salz und Pfeffer.

TIPP: Ich gebe immer ein Paar Erbsen vor dem Pürieren zur Seite und füge sie später der Suppe hinzu. So hat meine Erbsensuppe auch etwas Biss.



KAROTTENSUPPE

food-stories

ZUTATEN

550 g Karotten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Mehl
700 ml Gemüsebrühe
1 TL Majoran
Salz

SCHRITTE

Die Zwiebel und die Karotten werden geschält. Zwiebel und Knoblauchzehe klein hacken und die Karotten in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf wird die Zwiebel goldbraun angebraten, danach die Knoblauchzehe ein paar Minuten mit rösten und zuletzt die Karottenstücke dazu mengen. Kurz mit braten lassen, mit dem Mehl stauben und kurz unter ständigem Rühren anbraten lassen.

Nun mit der Suppe ablöschen. Bei kleiner Hitze die Karotten weich dünsten und pürieren. Mit Majoran und Salz würzen.

Falls die Suppe zu cremig ist, einfach etwas mehr Gemüsebrühe oder Milch nachgießen.



HAFERFLOCKENSUPPE

food-stories

ZUTATEN

2 EL Butter
2 - 3 Karotten
65 g Haferflocken fein
600 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

SCHRITTE

Die Haferflocken im Butter anrösten bis sie beginnen Farbe anzunehmen. In der Zwischenzeit werden die Karotten geschält und in kleine Würfel geschnitten.

Die Karotten kurz mit den Haferflocken mit rösten und nun die Mischung mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10-15 min weicköcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Falls die Haferflockensuppe zu sämig ist, einfach etwas Gemüsebrühe nachgießen.



SHAKSHUKA

food-stories

ZUTATEN

2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 rote Paprika
2 Dosen Tomaten, gehackt
4 Eier
4 EL Olivenöl
Kreuzkümmel und Paprika
Salz und Pfeffer

SCHRITTE

Die Zwiebeln werden geschält, halbiert und in feine Streifen geschnitten. Die Knoblauchzehen schälen und klein hacken. Paprika waschen, entkernen und der Länge nach halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Zwiebel und Paprika im Olivenöl bei kleiner Hitze, in einer für den Backofen geeigneten Pfanne, etwa 15 Minuten weich schmoren. Den gehackten Knoblauch nach 10 Minuten hinzufügen. Gelegentlich durchrühren.

Der Backofen wird auf 200°C vorgeheizt.

Gewürze in das Gemüse rühren und kurz mitrösten. Mit den gehackten Tomaten ablöschen. Diese Mischung gut durchrühren und für weitere 10 Minuten einkochen lassen.

Nun werden die Eier in die Mischung aufgeschlagen. Ich habe vorab mit einem Löffel kleine Mulden gemacht und die Eier hineingleiten lassen. Salz und Pfeffer darauf und die Pfanne für ungefähr 10 Minuten in den Backofen geben bis die Eier stocken. Je nachdem wie weich ihr das Ei haben wollt verkürzt oder verlängert ihr die Backzeit.

Shakshuka wird mit Brot serviert.



POLENTAPIZZA

food-stories

ZUTATEN

350 ml Milch
70 ml Wasser
250 g Polenta
10 g Margarine
Salz
1 EL Öl
3 EL Creme fraiche
4-5 Tomaten
100 g geriebener Pizzakäse oder Mozzarella
italienische Kräuter oder Oregano

SCHRITTE

Die Milch wird mit dem Wasser zum Kochen gebracht.

Nun lässt man die Polenta einrieseln. Bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen. Gelegentlich umrühren nicht vergessen.

Kurz vor Ende der Garzeit Margarine und Salz einrühren.

Die Polentamasse wird nun etwa 2 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gestrichen.

Mit Öl beträufeln und dem Creme fraiche bestreichen.

Nun verteilt man die in Scheiben geschnittenen Tomaten auf der Masse. Mit Käse und getrockneten Kräutern bestreuen

Das Backblech kommt für etwa 20 Minuten in den auf 200 °C vorgeheizten Ofen.



FÄCHERKARTOFFELN

food-stories

ZUTATEN

8 große Kartoffeln
8 EL Öl
8 Knoblauchzehen
Salz, Chili, Kräuter

SCHRITTE

Die Kartoffeln werden gewaschen und getrocknet. Nicht schälen.

Nun nimmt man zwei Kochlöffel und legt sie eng rechts und links neben die Kartoffel. Auf diese Weise verhindert an, dass man die Kartoffel versehentlich durchschneidet. Man schneidet nun fächerförmig, so schmal als möglich, Schlitze in die Kartoffel.

Nun nimmt man eine Auflaufform und gibt etwas Öl in die Form. Die Fächerkartoffeln in die Auflaufform geben und Knoblauchzehen in die Form.

Die Kartoffeln werden mit dem Öl bepinselt und mit den Gewürzen bestreut.

Hier darf man gerne variieren. Thymian oder Rosmarin passen auch wunderbar zu diesen Kartoffeln. Es geht aber auch eine Kräutermischung oder Paprika.

Die Kartoffeln werden etwa 1 Stunde bei 200°C gebacken. Sie sollen außen schön knusprig sein und innen weich.

Mit einem Dipp serviert, werden die Kartoffeln zur Hauptspeise



COUSCOUS MUFFINS

food-stories

ZUTATEN

150 g Couscous
100 g Mais oder Erbsen
(vorgegart, frisch oder
tiefgekühlt)
2 Karotten
1 kleiner Zucchini
2 Eier
100 g geriebener Käse
2 EL Mehl
Salz und Pfeffer

SCHRITTE

Couscous laut Packungsanleitung in Salzwasser garen. Karotten und Zucchini raspeln.

Couscous mit dem Gemüse mischen.

Den Mais oder die Erbsen hinzufügen.
Zuletzt die Eier, den Käse und das Mehl
beimengen, würzen und gut durchmischen.

Muffinsformen mit der Masse füllen und bei
180°C etwa 25 Minuten goldbraun backen.



GEBRATENE KÄSEKNÖDELSCHEIBEN

food-stories

ZUTATEN

½ Zwiebel
500 g Knödelbrot
100 g Weizenmehl
500 ml Milch

200 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler oder Bergkäse)
3 Eier
1½ TL Salz
Muskatnuss und Pfeffer
2-3 EL gehackte Petersilie

etwas Butter, Margarine oder Öl zum Anbraten

SCHRITTE

Die Zwiebel klein hacken und in Butter glasig dünsten. Auskühlen lassen und in eine große Teigschüssel geben.

Knödelbrot hinzufügen, mit dem Mehl bestäuben und die Milch darüber gießen. Nun kommt noch der geriebene Käse dazu. Hier entscheidet man sich für eine Sorte nach persönlichem Geschmack, oder was man zu Hause hat.

Die Eier in einer separaten Schüssel kurz aufrühren und ebenfalls zum Knödelbrot beimengen. Salz, Muskatnuss und Pfeffer darüber streuen und zuletzt die gehackte Petersilie dazu. Diese Mischung mit den Händen gut durchkneten und für 10 Minuten ruhen lassen.

Danach werden mit feuchten Händen zwei dicke Würste geformt. Diese werden ganz fest in ein Geschirrtuch eingerollt. Die Enden werden wie bei einer Zigarre eingedreht.

Der Serviettenknödel kann auf diese Weise vorbereitet werden und bis zum fertiggaren im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Wenn man den Knödel gut eingedreht hat, wird er für 40-45 Minuten in leicht siedendem Wasser gegart.

Nach dem Garen kurz auskühlen lassen und dann vorsichtig von der Folie befreien. Den Knödel in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten in Butter braun anbraten. Man kann den Käseserviettenknödel auch selbstverständlich so als klassische Beilage essen, ohne ihn anzubraten.



REISLAIBCHEN

food-stories

ZUTATEN

1 ½ Tassen Reis
2 Eier
2 Karotten
½ Zucchini
2 Knoblauchzehen
200 g Käse, gerieben
30 g Mehl
100 g Semmelbrösel
Salz
1 TL Suppenwürze

SCHRITTE

Der Reis wird nach Packungsanleitung gekocht. In der Zwischenzeit werden die Karotten, die Zucchini und die Knoblauchzehen im Multizerkleinerer klein gehackt.

Wenn der Reis leicht ausgekühlt ist, mischt man ihn mit den Eiern, dem Gemüse, den Käse, dem Mehl und den Bröseln

Für 15 Minuten rasten lassen.

Nach der Ruhezeit formt man mit den Händen handtellergroße Laibchen und brät sie von beiden Seiten goldbraun in Öl raus.

TIPP: Lassen sich gut vorbereiten und als Snack kalt in die Schule oder ins Büro mitnehmen.



KARTOFFEL NUDELN

food-stories

ZUTATEN

700 g Kartoffeln
150 g Weizenmehl
1 TL Salz
Muskatnuss

SCHRITTE

Kartoffeln in Salzwasser kochen, schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.

Die Kartoffeln mit dem Mehl und den Gewürzen zu einem Teig verkneten. Sollte er zu sehr kleben, noch etwas Mehl dazugeben.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche werden fingerdicke Rollen geformt.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelnudeln von allen Seiten goldbraun anrösten und zum warmhalten ins vorgeheizte Backrohr schieben.

Zu den Kartoffelnudeln passt Sauerkraut oder Rotkraut.



SEMMERLSCHMARRN

food-stories

ZUTATEN

6 altbackene Semmeln oder Brötchen
4 Eier
400 ml Milch
1 Prise Salz
240 g Weizenmehl
½ TL Zimt

Staubzucker oder Zucker nach persönlichen
Vorlieben

SCHRITTE

Die Semmeln werden in mundgerechte
Stücke geschnitten.

Mit einem Schneebesen wird aus den
Eiern, der Milch, dem Salz, Mehl und Zimt
ein klumpenfreier Teig geschlagen.

Nun hebt man die Semmelstücke unter
den Teig, so dass sie vollständig mit
diesem benetzt sind.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen, die
Semmeln kommen in die heiße Pfanne
und werden unter mehrmaligem wenden
von allen Seiten goldbraun angebraten.

Vor dem Servieren mit Staubzucker
bestreuen.



TOPFENNOCKERL

food-stories

ZUTATEN

500 g Topfen
4 EL Grieß (eventuell Vollkorn Grieß)
3 EL Zucker
1 Spritzer Zitronensaft
1 Ei

Außerdem braucht man für die Topfennockerl:

Semmelbrösel, Margarine, Staubzucker

SCHRITTE

Den Topfen in einem Geschirrtuch ausdrücken, sodass etwas Flüssigkeit rausgeht. Danach werden der Topfen, der Grieß, Zucker, Zitronensaft und das Ei mit dem Mixer gut vermengt.

Die vermischten Zutaten kommen nun für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank um noch zu quellen.

Wenn die Zeit um ist, wird ein Topf Wasser mit einer Prise Salz zum Sieden gebracht. Mit zwei Esslöffeln werden Nockerl geformt und vorsichtig ins Wasser gehoben.

Die Nockerl sollen etwa 12 Minuten ziehen, nicht kochen.

In der Zwischenzeit lässt man ungefähr 3 Esslöffel Margarine zergehen, dann mengt man die Semmelbrösel und etwas Staubzucker unter.

Die Brösel sollen goldgelb werden. Wenn die Nockerl fertig gezogen sind, werden sie aus dem Wasser gehoben und in der Pfanne mit dem Bröselgemisch ummantelt.



APFELCRUMBLE

food-stories

ZUTATEN

ca. 700 g Äpfel
150 g Weizenmehl
100 g Zucker
150 g Margarine
1 TL Zimt
1 Schuss Zitronensaft

SCHRITTE

Die Äpfel werden geschält und in kleine Würfel geschnitten. Mit dem Zimt und den Zitronensaft durchmischen und zur Seite stellen.

Mehl, Zucker und Margarine werden mit dem Mixer zu Brösel gemixt. Vorsicht nicht zu lange mixen, sonst gibt es statt Brösel Teig.

Die geschnittenen Äpfel kommen in eine Auflaufform und werden mit den Bröseln bedeckt.

Bei 200°C bäckt man das Crumble etwa 45 Minuten. Sobald die Brösel eine schöne goldbraune Farbe angenommen haben, sind sie fertig.

TIPP: Je saftiger die verwendete Apfelsorte, desto besser das Apfelcrumble.

Man kann auch Himbeeren, Kirschen oder anderes Obst mit den Äpfeln mischen.



KAROTTEN APFEL SALAT

food-stories

ZUTATEN

400 g Äpfel
250 g Karotten
2 EL Honig nach Wunsch
eine kleine Handvoll Mandeln gehobelt
1-2 EL Zitronensaft

SCHRITTE

Die Äpfel werden bei Bedarf geschält und grob geraspelt. Die geschälten Karotten werden ebenso geraspelt. Äpfel und Karotten gut durchmischen und mit Zitronensaft beträufeln.

Das gibt de fruchtigen Karotten-Apfel-Salat die perfekte Säure. Die Mandeln werden ohne Fett in einer Pfanne angeröstet, bis sie zu duften beginnen und eine leicht Bräunung haben.

Zuletzt eventuell noch leicht süßen und fertig ist dieser köstliche gesunde Karotten-Apfel-Salat.



APFELPORRIDGE

food-stories

ZUTATEN

160 g Haferflocken, fein
750 ml Milch
1 Prise Salz
½ TL Zimt
100 g Apfelmus

SCHRITTE

Die Haferflocken werden gemeinsam mit der Milch und der Prise Salz aufgekocht.

Unter ständigem Rühren etwa 3 Minuten sanft köcheln lassen.

Den Zimt und das Apfelmus einrühren und noch eine weitere Minute köcheln.

Mit Nüssen, Obst oder geschmolzener Butter servieren.





food-stories

**Gerade Rezepte kann man ganz oft
variieren und einzelne Zutaten
austauschen.**

Das kann oft einige Euros sparen.

**Hier kann man sich wieder an saisonalen
Gegebenheiten orientieren.**

**Wenn man etwas Übung beim Kochen hat,
wird es auch immer einfacher zu
erkennen., welche Lebensmittel man
gegen Andere austauschen kann.**

**Ich wünsche euch gutes Gelingen und
hoffe ihr könnt den ein oder anderen
Tipp gut gebrauchen.**

Eure Martina