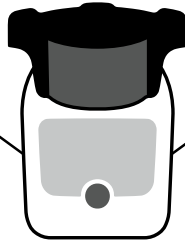


Doris Mular

**GESUND
UND GÜNSTIG
KOCHEN MIT DEM**

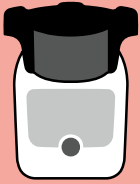
Monsieur Cuisine

Über 90 leckere Rezeptideen



riva

Unabhängig
recherchiert,
nicht vom



Vorwort

Schmecken soll es, Vitamine für Gesundheit und Wohlbefinden sollen enthalten sein, und günstig soll unsere tägliche Hauptmahlzeit auch sein. Das ganze Jahr über wurde mit dem Cuisine connect gekocht und dafür von Frühjahr bis zum nächsten Winter vor allem Zutaten aus heimischem Anbau verwendet, die gerade frisch und reif auf dem Markt waren. Denn dann haben sie die meisten Vitamine, schmecken aromatisch und sind zudem unschlagbar kostengünstig zu bekommen – es wurden pro Gericht (ohne Fleisch oder Fisch) für vier Portionen zwischen 3 und 4 Euro in einem normalen Supermarkt ausgegeben – also etwa 1 Euro pro Portion. Beim Discounter und unter Berücksichtigung von Sonderangeboten wird das natürlich noch günstiger. Nicht nur der Saisonkalender auf Seite 13 hilft Ihnen dabei, preiswert zu kochen. Wichtig ist auch die Planung der Mahlzeiten im Voraus. Dafür wird Ihnen eine Beispielplanung für fünf Tage gezeigt.

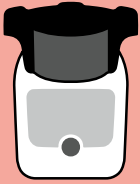


Grundsätzlich günstig sind Kartoffeln, Reis, Getreide, Hülsenfrüchte und Teigwaren als Basis und Sattmacher. Deshalb werden diese Grundzutaten in eigenen Kapiteln vorgestellt. Darin finden Sie jeweils Rezepte für die vier Jahreszeiten – zubereitet mit saisonalem Gemüse und gelegentlich auch mit Obst. Dass selbst kochen deutlich günstiger ist als Fertigprodukte, kann nicht oft genug betont werden – auch wenn ein Pizzaangebot oft sehr preiswert erscheint. Tests in Kochsendungen haben gezeigt: Selbst gemacht ist auch diese noch günstiger! Und wie Sie wissen, sind Gerichte im Monsieur Cuisine ohne langes Geschnibbel ruckzuck fertig.

Bei vielen Rezepten finden Sie Tipps, wie Sie Reste für eine andere Mahlzeit verwenden und daraus ein neues Gericht erstellen können. So müssen keine Lebensmittel weggeworfen werden. Infos und Anregungen zum Aufwärmen und Variieren sind natürlich auch dabei.

Viel Freude beim gesunden und günstigen Kochen!

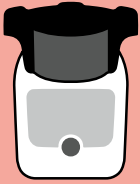




Elf Punkte für Ihre Sicherheit

1. Wenn Sie zerkleinern oder pürieren, sollten Sie immer den Messbecher einsetzen. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden.
2. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie den Kocheinsatz als Spritzschutz, auch wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – da kann es ebenfalls spritzen.
3. Bei heißem Mixbehälter-Inhalt (über 60 °C) nicht im Turbo-Modus pürieren und die Drehzahl nur langsam, schrittweise ansteigend erhöhen.
4. Warten Sie nach dem Pürieren von Suppen 10 Sekunden vor dem Öffnen des Mixbehälters. Das Mixgut könnte noch in Bewegung sein und sonst herausspritzen. Deckel immer vorsichtig öffnen, da Dampf entweichen kann.
5. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixbehälter. Er ist für 3 Liter (Monsieur Cuisine connect) bzw. 2,2 Liter (Monsieur Cuisine édition plus) ausgelegt.
6. Bei Verwendung der Dampfgaraufsätze muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser (mindestens 500 ml) für die Dampfentwicklung in den Mixbehälter. Setzen Sie stets den Deckel für Dampfgaraufsätze auf.

7. Beim Öffnen zuerst vorsichtig den heißen Dampf auf der Ihnen abgewandten Seite entweichen lassen, um nicht mit ihm in Berührung zu kommen, was zu Verbrennungen führen könnte. Arbeiten Sie mit Küchenhandschuhen oder Topflappen, denn die Dampfgeraufsätze werden sehr heiß!
8. Der Rühraufsatz zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Benutzung des Rühraufsatzes nicht eingeführt werden.
9. Bitte führen Sie niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung ein. Der Spatel ist so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
10. Wenn Sie den Mixbehälter zum Reinigen auseinandernehmen, sollten Sie mit dem Messereinsatz besonders vorsichtig umgehen. Die Klingen sind sehr scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
11. Wenn Ihr Monsieur Cuisine keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine trockene, rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte das Gerät durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.



Zum Umgang mit diesem Buch

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben, die nach dem Bundeslebensmittelschlüssel berechnet sind. Kcal steht hierbei für Kalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate.

Außerdem sind die Rezepte verschiedenen Kategorien zugeordnet:



Zum Aufwärmen geeignet



Zum Einfrieren geeignet



Vegan



Frühling



Sommer



Herbst



Winter

Infos zu den Rezepten

- Alle Rezepte sind für Monsieur Cuisine connect von Silvercrest® konzipiert. Sie können aber auch im Monsieur Cuisine édition plus zubereitet werden.
- Die Mengenangaben für das Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel ist eine mittelgroße Zwiebel von ca. 100g gemeint. Ansonsten ist angegeben: große oder kleine Zwiebel.
- 1 EL Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15g zu Buche.
- Milch und Joghurt werden immer mit 3,5 % Fett verwendet, Frischkäse und Quark mit 20 % Fett.

Tipps zum günstigen Kochen



Saisonkalender

Immer wieder heißt es, frisches Obst und Gemüse sei zu teuer für den schmalen Geldbeutel. Stimmt nicht! Wer sich an den Saisonkalender hält, kann sich im Frühjahr auch grünen Spargel leisten, im Sommer frische Tomaten oder Zucchini, die aus regionalem Anbau stammen. Vieles wird das ganze Jahr günstig oder als Sonderangebot verkauft: Möhren, Äpfel, Lauch, Champignons oder Kartoffeln.

Im Kalender auf der nächsten Seite sehen Sie, wann die in unseren Rezepten verwendeten Gemüse, Pilze und Obstsorten frisch geerntet werden – anhand des grünen Balkens. Gelb bedeutet, dass heimische Ware aus Lagerbeständen angeboten wird. Ausnahmen sind Champignons, Austernpilze und Kresse, die aus Züchtungen immer vorhanden sind. Granatapfel, eher ein Exot, wird zwar das ganze Jahr über verkauft, wird in Spanien und der Türkei aber nur von September bis Dezember geerntet. Sie finden den Super-Vitaminträger dann oft als Sonderangebot.



	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Äpfel	■	■	■	■	■							■
Auberginen							■	■	■	■		
Bärlauch		■	■	■	■							
Blumenkohl				■	■	■	■	■	■	■		
Bohnen (dick)				■	■	■	■	■	■	■		
Bohnen (grün)						■	■	■	■	■		
Brokkoli						■	■	■	■	■		
Champignons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chinakohl										■	■	■
Erbsen					■	■	■	■	■	■		
Erdbeeren					■	■	■	■	■	■		
Fenchel						■	■	■	■	■	■	
Frühlingszwiebeln			■	■	■	■	■	■	■	■		
Granatapfel											■	■
Grünkohl	■	■	■								■	■
Gurken						■	■	■	■	■		
Heidelbeeren						■	■	■	■	■		
Kartoffeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Knollensellerie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi										■	■	■
Kresse	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kürbis	■	■										■
Lauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mangold					■	■	■	■	■	■	■	■
Möhren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Paprika							■	■	■	■	■	■
Pastinaken	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Petersilienwurzel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pfifferlinge							■	■	■	■	■	■
Quitten											■	■
Radieschen							■	■	■	■	■	■
Rhabarber				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rosenkohl			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rote Bete	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rucola				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spargel				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spinat (früh)			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spinat (Winter)											■	■
Staudensellerie											■	■
Tomaten												
Weißkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Wirsing	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini							■	■	■	■	■	■
Zwiebeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Vorratsschrank

Teigwaren, Hülsenfrüchte und Reis

Decken Sie sich ruhig ein mit Sonderangeboten, denn diese Lebensmittel sind sehr lange haltbar. Zum Beispiel unterbieten sich die großen Supermarktketten regelmäßig mit besonders herabgesetzten Nudeln und Reis namhafter Hersteller.

Konserven

Tomaten, Linsen oder Bohnen in Dosen gibt es auch oft im Angebot. Außerdem als Eigenmarken der Supermärkte bisweilen unter 30 Cent.

Kartoffeln

Sind noch günstiger als Nudeln, Reis und Co. Dunkel und kühl gelagert, bleiben sie einige Zeit frisch. Auch sie gibt es – manchmal sogar in 5-kg-Säcken – preiswert als regionales Angebot.

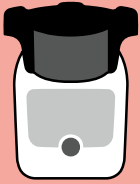
Für jeden Tag

Olivenöl, Rapsöl, Butter, Mehl, heller und dunkler Essig, Knoblauch, Zwiebeln, Gewürze.

Für Abwechslung

Tomatenmark, Nüsse, Samen zum Bestreuen, Gläser mit Pesto, Kokosmilch – alles lang haltbare Produkte, mit denen Sie Gerichte variieren und aufpeppen können.





1 x Einkaufen – 5 Mahlzeiten

Wenn Sie ein paar Tage im Voraus planen, entfällt unüberlegtes Kochen mit eilig gekauften und womöglich kostspieligen Zutaten.

Anhand der Beispieltabelle mit fünf winterlichen Hauptgerichten auf der nächsten Seite können Sie nachvollziehen, wie Sie eine Einkaufsliste erstellen und nach Möglichkeit alles auf einmal einkaufen können. Dieses Schema können Sie natürlich für mehr oder weniger Tage variieren. Wenn Sie Gerichte mit Fleisch oder Fisch einplanen, sollten diese jeweils am ersten, spätestens am zweiten Tag zubereitet werden.

Von größerem Gemüse wie Blumenkohl, Kohl oder Sellerie wird wahrscheinlich immer etwas übrig bleiben. Sie können ruhig die Zutatenmenge etwas erhöhen oder Reste im Kühlschrank aufbewahren und bei nächster Gelegenheit verkochen.

Auch von Kartoffeln werden Sie meist größere Mengen einkaufen, die Sie dann in den folgenden Tagen »aus dem Vorrat« aufbrauchen können.

So lesen Sie die Tabelle:

In der Zeile oben sehen Sie fünf Wintergerichte, die per Zufall ausgewählt wurden. Darunter jeweils die Zutaten, die Sie dafür brauchen. In der sechsten Spalte (»Einkauf«) sind alle Zutaten für den Einkauf zusammengerechnet und ganz rechts (Spalte »Preis«) sehen Sie den durchschnittlichen Preis dafür.

Eintopf mit Wurzel- gemüse

Rote-Bete-Pesto

Kartoffeleintopf mit Blumenkohl und Möhren

300g frische Rote Bete

250g frische Rote Bete

300g Möhren

400g Blumenkohl

200g Möhren

500g Kartoffeln

100g Pastinake

1 rote Paprikaschote

250g Tomaten

3 Stängel Petersilie

2 Stängel Petersilie

75g saure Sahne

40g Parmesan

75g alter Gouda

800ml Brühe

725ml Brühe

800ml Brühe

1 EL Öl

1 EL Öl

300g Risottoreis

40g Butter

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 Zwiebel

Winterliche Minestrone	Sauerkrauteintopf mit Paprika und Kartoffeln	Einkauf	Preis
		550g Rote Bete	0,71
300g Blumenkohl		1 kleiner Blumenkohl	1,98
200g Möhren		700g Möhren	0,89
	400g Kartoffeln	900g Kartoffeln	0,36
		1 Pastinake	0,15
	1 rote Paprikaschote	2 rote Paprikaschoten	1,79
400g Tomaten		650g Tomaten	1,54
	2 Stängel Petersilie	½ Bund Petersilie	0,50
200g Staudensellerie	200g Staudensellerie	½ Staude Sellerie	0,65
	1 Apfel	1 Apfel	0,42
	500g Sauerkraut	1 Pck. Sauerkraut	0,39
		½ Becher saure Sahne	0,20
40g Parmesan		80g Parmesan	1,59
		75g Gouda	0,72
Aus dem Vorrat			
750ml Brühe		45g Brühepulver	0,71
2EL Öl	1 EL Öl	5 EL Öl	0,69
		300g Risottoreis	1,07
		40g Butter	0,25
200g Hörnchen		200g Hörnchen	0,39
	25ml Essig	25ml Essig	0,04
2 Knoblauchzehen	2 Knoblauchzehen	6 Knoblauchzehen	0,48
2 Zwiebeln	1 Zwiebel	5 Zwiebeln	0,49
			16,01
		Pro Mahlzeit für 4 Esser	4,00
		Pro Portion	1,00

Gemüsebrühepulver

In sehr vielen Rezepten kommt Gemüsebrühe vor, die Sie nach Lust und Laune auch durch Fleisch- oder Pilzbrühe ersetzen können. Wenn Sie wissen wollen, was in Ihrer Brühe enthalten ist, sollten Sie sie selbst machen. Das ist vielleicht etwas aufwendig, das Pulver hält aber mindestens ein halbes Jahr. Die drei Gemüsesorten in diesem Rezept sind lediglich eine Anregung – Sie können auch anderes Gemüse verwenden.

Spartipp: Wenn etwas frisches Gemüse übrig bleibt, wie zum Beispiel die Stängel vom Brokkoli oder einige Kohlblätter, können Sie diese in einem Beutel im Tiefkühler sammeln und bei passender Gelegenheit zu Suppenpulver verarbeiten.

Für ca. 75 Portionen (1 EL für 500ml Wasser)

500 g Möhren
300 g Lauch
200 g Knollensellerie
200 g Zwiebeln
2–3 Knoblauchzehen, nach Belieben auch mehr
100 g glatte Petersilie
50 g frischer Liebstöckel (»Maggikraut«),
nach Belieben auch andere Kräuter
300 g grobes Salz
1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Das Gemüse putzen, schälen, waschen und grob in Stücke schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen. Alles in 2 Portionen in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher jeweils **10 Sekunden/Stufe 8** zerkleinern.
2. Die Masse mit Salz und Pfeffer vermischen und auf 2–3 mit Backpapier ausgelegte Bleche streichen. Circa 7–8 Stunden bei 80°C Ober-/Unterhitze (Umluft 60°C) im Backofen bei etwas geöffneter Tür (Kochlöffel in die Ofentür klemmen) trocknen.
3. Die getrocknete Paste in den Mixbehälter füllen und die Masse **30 Sekunden/Stufe 10** (Messbecher!) pulverisieren.
4. In 3 saubere und trockene Schraubgläser à ca. 200ml füllen und gut verschließen. Das Pulver hält mindestens ein halbes Jahr.

Tipp: Mit der getrockneten Paste können auch noch etwa 50g getrocknete Pilze oder 1–2 EL getrockneter Thymian, Majoran oder Oregano gemahlen werden. Wer es scharf liebt, nimmt Chiliflocken oder rosenscharfes Paprikapulver. Je nach Jahreszeit passen auch andere Gemüsesorten dazu, zum Beispiel Kohl- oder Wirsingblätter, Pastinaken und Brokkoli.

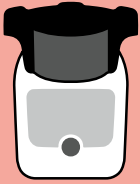


Frische Kräuter

Frische Kräuter bereichern jedes Gericht und kommen in den folgenden Rezepten häufig vor. Zumeist jedoch nur zwei bis drei Stängel, sodass von einem Bund viel übrig bleibt. Frische Bunde kann man ca. eine Woche in einem geschlossenen Plastikbeutel im Gemüsefach aufbewahren. Sie können die abgepflückten Blätter auch portionsweise einfrieren (zum Beispiel in Eiswürfelbehältern) oder sie in anderen Gerichten – auch wenn es nicht im Rezept steht – verwenden.

Besser und sparsamer ist es auf jeden Fall, einige der gebräuchlichsten Kräuter einfach selbst auf der Fensterbank zu ziehen. Besonders geeignet dafür sind Basilikum, Dill, Petersilie, Minze, Schnittlauch und Thymian. Anleitung für Aussaat und Pflege finden Sie in Gärtnereien, beim Kauf am Markt oder im Internet.





Rezepte



Viel Gemüse und ein wenig Süßes

Wann welches Gemüse gerade Saison hat, können Sie im Saisonkalender auf Seite 13 erkennen.

Es gibt im Buchhandel oder online aber auch Saisonkalender zu kaufen, die in der Küche aufgehängt hübsch aussehen und Ihnen immer auf einen Blick sagen, was gerade günstig ist – zumal, wenn es aus der Region kommt.

Wenn Sie die beiden Aspekte »saisonal« und »regional« berücksichtigen, bringen Sie ganz automatisch preiswerte Gerichte auf den Tisch und ernähren sich außerdem garantiert vitaminreich und ausgewogen.

Die Rezepte in diesem Gemüsekapitel sind alle vegetarisch, einige auch vegan. Zweimal gibt es auch süße Hauptgerichte. Sie werden Fleisch oder Fisch mit Sicherheit kaum vermissen. Wenn doch: Ab Seite 162 gibt es ein-iges aus Stall und Meer.



Frühlingsminestrone



Für 4 Portionen • Pro Portion: 238 kcal, 9g E, 12g F, 22g KH

500g frisches grünes Gemüse (z. B. 500g Erbsen in Schoten, 200g grüne Bohnen und 100g junger Spinat)
200g junge Kartoffeln
100g Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl
800ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

1. Die Erbsen palen. Grüne Bohnen putzen, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Spinat waschen, verlesen und grob hacken.
2. Die Kartoffeln mit einer Bürste säubern und vierteln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit viel Grün grob zerschneiden.
3. Olivenöl und Frühlingszwiebeln in den Mixbehälter geben und mit eingestemtem Messbecher **5 Sekunden/Turbo-Taste** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und ohne Messbecher **4 Minuten/Anbrat-Taste** andünsten.
4. Brühe, Erbsen Bohnen und Kartoffeln dazugeben, Kocheinsatz als Spritzschutz aufsetzen und Gemüse **15 Minuten/100°C/Stufe 2** bissfest kochen. Eventuell bei Bedarf noch 2–3 Minuten länger kochen.
5. Den Spinat mit dem Spatel unterheben und weitere **3 Minuten/100°C/Stufe 2/Linkslauf** kochen. Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf 4 Teller verteilen.

Tipp: Gut dazu passt eine Gremolata aus 20g Basilikumblättern, 1 TL abgeriebener Schale von 1 Bio-Zitrone, 2 EL Olivenöl und 2–3 EL Gemüsebrühe. Im Mörser zubereiten oder – bevor Sie die Suppe kochen – im Monsieur Cuisine fein pürieren.



Kohlrouladen



Für 4 Portionen • Pro Portion: 237 kcal, 13g E, 10g F, 23g KH

16 Blätter Wirsing
1 Zwiebel
2–3 Knoblauchzehen
5 Stängel glatte Petersilie
1 EL Olivenöl
300 g Möhren
300 g Petersilienwurzeln oder Pastinaken
4 Tomaten
Salz, Pfeffer
500 ml Gemüsebrühe
50 g Schmelzkäse
1 EL Mehl
etwas frisch geriebene Muskatnuss

1. Den Wirsing in Blätter teilen und bei größeren Blättern die Mittelrippe entfernen. In eine flache, geräumige Schüssel geben und mit kochendem Wasser überbrühen. 10 Minuten ziehen lassen, damit die Blätter weich werden, dann abgießen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.
2. Die Zwiebel abziehen und vierteln. Die Knoblauchzehen schälen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie zusammen mit dem Öl in den Mixbehälter geben, Messbecher einsetzen und alles **5 Sekunden/Turbo-Taste** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und offen **4 Minuten/Anbrat-Taste** andünsten.
3. Möhren und Petersilienwurzeln schälen, putzen und grob zerschneiden. Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Das Gemüse zu den gedünsteten Zwiebeln in den Mixbehälter geben und **5 Sekunden/Turbo-Taste** zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.