

PREISWERTE KÜCHE

... den Genuss (er)leben!





Wir von der AGH Digital haben für dich ein Kochbuch erstellt.

Alle Rezepte sind einfach zuzubereiten und von uns selber ausprobiert und dokumentiert worden.

Wir stellen interessante Informationen zur Verfügung, wie du mit wenig finanziellen Mitteln, gesund, günstig und geschmackvoll kochen kannst.

Ich hoffe, dass es dir genauso viel Spaß bereitet wie uns, alles nach zu kochen.

Guten Appetit und viel Freude beim Ausprobieren!





Inhaltsverzeichnis

- 1.Käse-Lauch-Suppe
- 2.Kokos-Curry-Suppe
- 3.Marokkanischer Karottensalat
- 4.Grießnocken
- 5.Gefüllte Paprikaschote
- 6.Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch
- 7.Gefüllte Tomate
- 8.Ofengemüse
- 9.Chili-con-Carne
- 10.Tofu Bolognese
- 11.Chop Suey
- 12.Chicken Teriyaki mit Reis und Brokkoli
- 13.Hähnchen süß-sauer
- 14.Djuvec Reis
- 15.Schokoladengranola

Käse-Lauch-Suppe

Zutaten:

für 2 Personen
50g Lauchzwiebel
1 EL Butter oder Margarine
400ml Gemüsebrühe (Instant)
Salz, Pfeffer
1 TL Öl
1 Bund Schnittlauch
200g geriebener Goudakäse
100ml Schlagsahne
100ml Milch
geriebene Muskatnuss

Gesamtpreis ca. 2,60€

Zubereitung:

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Fett in einem großen Topf schmelzen. Den Lauch darin dünsten.

Mit Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Den Gouda fein reiben. Sahne, Schmelzkäse und Gouda in die Suppe rühren.

Kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Mit Schnittlauch bestreuen. Dazu schmeckt Baguette.



Kokos-Curry Suppe

Zutaten:

für 4 Personen
120g Putenfilet
2 EL Butter
100g Porree
120g frische Möhren
2 Schalotten
2 TL Curry
120ml Gemüsebrühe
600ml Kokosmilch
125g Ananas
Chili nach Belieben
Pfeffer, Salz

Gesamtpreis ca. 4,75€

Zubereitung:

Porree und Möhren waschen, klein schneiden und Zwiebeln würfeln.

Gewürze bereit stellen dann Kokosmilch in einen hohen Topf geben, mit Brühe und Gewürzen vermengen, Ananas dazugeben.

Fleisch in einer separaten Pfanne anbraten und mit Curry würzen.

Fleisch in einen hohen Topf geben. Porree und Möhren mit etwas Butter anbraten und auch in den Topf geben.

Suppe 7 min. köcheln lassen.



Marokkanischer Karottensalat

Zutaten:

für 4 Personen

125g Quinoa

500g Karotten

250g gekochte Erbsen

2 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Paprikapulver (edelsüß)

1 TL Zimt

60g Rosinen

3 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

30-40g gehackte Petersilie

Gesamtpreis: ca.3,00€

Zubereitung:

Quinoa nach Packungsbeilage zubereiten und zur Seite stellen.

Die Karotten werden in 0,5cm dicke Scheiben geschnitten und im kochenden Salzwasser bissfest gegart.

Der Knoblauch wird geschält und fein gehackt.

Nun erhitzt man das Öl in der Pfanne und röstet als erstes den Knoblauch und die Gewürze für 1-2 Minuten an.

Jetzt gibt man Karotten, Erbsen, Quinoa, Rosinen und den Zitronensaft hinzu und vermischt das Ganze.

Anschließend wird der Karottensalat mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abgeschmeckt und die Petersilie wird zum Schluss untergehoben.



Grießnocken

Zutaten:

für 4 Personen
250ml Milch
100g Hartweizengrieß
20g Butter
2 Eier
Salz, Muskat
Gemüsebrühe

Gesamtpreis:0,80€

Zubereitung:

Die Milch wird mit der Butter aufgekocht und mit Salz und Muskat gewürzt. Hartweizengrieß einrühren und solange rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Nachdem es etwas abgekühlt ist, rührt man die Eier ein.

Jetzt lässt man die Masse ganz abkühlen und quellen.

Mit zwei Esslöffeln die Nocken abstechen und in die heiße Brühe gleiten lassen.

Etwa 20 Minuten ziehen lassen, nicht kochen.



Gefüllte Paprikaschote mit Paprikasauce und Reis

Zutaten:

für 4 Personen
4 Paprika
250 g Hackfleisch gemischt
1 große Zwiebel
30g Senf
2 Eier (Größe M)
40g Tomatenmark
Paniermehl
Salz, Pfeffer und Paprikapulver
1 EL Kräuter z.B. Oregano, Majoran, Petersilie,
Rosmarin...
280 g Reis

Gesamtpreis: 4,00€

Zubereitung:

Den Deckel von der Paprika abschneiden und die Kerne entfernen.

Den Deckel in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Die Eier aufschlagen und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Kräuter und Senf verrühren.

Das Hackfleisch und die Hälfte der Zwiebelwürfel dazugeben und die Hackmasse gut verkneten. Zum Binden der Masse etwas Paniermehl dazugeben.

Die Paprika mit dem Hackfleisch füllen, mit etwas Wasser angießen und für ca. 45 Minuten bei 180 Grad in den Backofen schieben.

Für die Soße die Zwiebeln in etwas Öl andünsten und die andere Hälfte der Zwiebelwürfel dazugeben und weiterdünsten. Die Paprikawürfel und Tomatenmark dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer Paprikapulver und Kräutern abschmecken und mit Mehlbutter abbinden

Den Reis in etwas gesalzenen Wasser kochen.



Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch

Zutaten:

für 4 Personen
2 Zucchini ca. 300 g
300 g Hackfleisch gemischt
1 Zwiebel
1 kleine Dose Pizzatomen
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Thymian
50g geriebener Käse
250g Reis

Gesamtpreis: 4,20€

Zubereitung:

Die Zucchini waschen, vom Blütenansatz und Stängel befreien, längs halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Die Zucchini mit der Hackfleischmasse füllen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Die gefüllten Zucchini in eine Auflaufform geben und etwas Öl dazugeben.

Nun die Auflaufform in den Backofen schieben und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit den Reis kochen.

Hier ein Tipp für eine schnelle und leckere Tomatensauce:

Eine kleine Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einen Topf mit Olivenöl und etwas Knoblauch anschwitzen.

Die gehackten Tomaten dazu geben und mit Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano und Zucker abschmecken.



Gefüllte Tomaten mit Lauchzwiebeln

Zutaten:

für 4 Personen
250g Hackfleisch
1 Bund Lauchzwiebel
4 Fleischtomaten
100 g geriebener Käse
3 TL Paprika Edelsüß
3 TL Pfeffer
2 TL Salz

Gesamtpreis: 4,00€

Zubereitung:

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Lauchzwiebeln klein hacken und mit dem Gehackten vermengen.

Die Fleischtomaten aushöhlen und mit Wasser von innen reinigen.

Die Fleischtomaten mit dem Gehackten füllen und bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) für 30 min in den Backofen schieben.

10 min vor Ablauf der Garzeit nach Belieben die Fleischtomaten mit etwas Käse bestreuen.



Ofengemüse

Zutaten:

für 6 Personen

6 Kartoffeln

10 Karotten

1 Aubergine

6 Knoblauchzehen

5 Zwiebeln

3 Paprikaschoten

250g Hirtenkäse

Salz, Pfeffer

Öl

Dip:

300g Frischkäse

4 Knoblauchzehen

1 Packung frische Tiefkühlkräuter

Gesamtpreis: 6,80€

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und die Kartoffeln mit Schale in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Die Karotten, den Knoblauch und die Zwiebeln schälen. Die Auberginen und Karotten in Scheiben schneiden und den Knoblauch klein hacken.

Die Zwiebeln zu halben Ringen und die Paprika und den Hirtenkäse in Würfel verarbeiten. Nach ca. 20 Minuten die fertig gegarten Kartoffeln vierteln und auf ein mit Alufolie oder Backpapier verkleidetes Backblech legen. Als nächstes eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Auberginen darin leicht braun anbraten und darüber Salz und Pfeffer streuen. Danach die Auberginen aus der Pfanne nehmen und das restliche Gemüse anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald das Gemüse ausreichend angebraten wurde, kann es zwischen den Kartoffel Ecken verteilt werden. Den

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Hirtenkäse in einer Auflaufform verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Öl begießen. Nun kann das Backblech mit dem Gemüse und die Auflaufform mit dem Hirtenkäse in den Ofen geschoben werden und darin ca. 30 Minuten verweilen. Später den Hirtenkäse auf dem Ofengemüse verteilen.

Für den Dip wird eine Schale benötigt in der Frischkäse, die frischen Tiefkühlkräuter und der durch eine Knoblauchpresse gepresste Knoblauch vermengt werden. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Chili con Carne

Zutaten:

für 2-3 Personen
1 Zwiebel
1-2 Chilischoten
1 EL Öl
250 g Hackfleisch
2 Knoblauchzehen
5 EL Tomatenmark
2 Tomaten
400 g Tomaten, gewürfelt
1 Dose Kidney-Bohnen 200 g
1 EL Paprika
Salz, Pfeffer

Gesamtpreis: ca. 3,40€

Zubereitung:

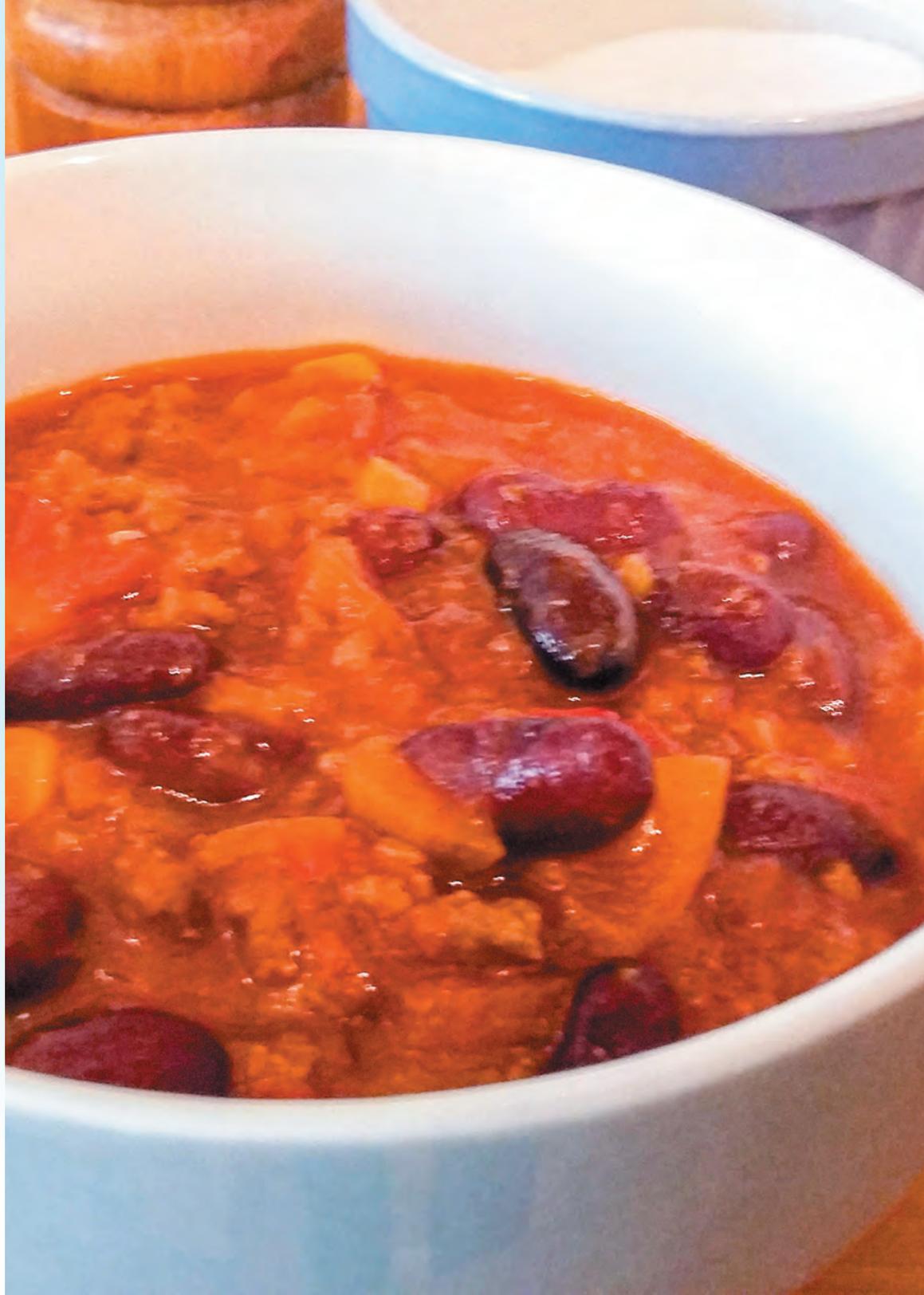
Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Chilischoten waschen und hacken.

Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch mit dem Chili andünsten.

Hackfleisch dazugeben und anbraten. Frische Tomaten in Würfel schneiden und mit den Tomaten dazugeben. Alles bei geringer Hitze ca. 20 Minuten weiter kochen.

Zum Schluss die Kidneybohnen abgießen und in den Topf geben.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.



Tofu-Bolognese

Zutaten:

Für 4 Personen
1 Suppengrün
1 Zwiebel
1 kleine rohe Kartoffel
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
1 TL (geräuchertes) Paprikapulver
200g Tofu, Natur
500g passierte Tomaten
400ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter
1 kleinen Zweig Oregano
1 kleinen Zweig Rosmarin
nach Belieben gemahlene Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Gesamtpreis: ca. 4,50€

Zubereitung:

Knoblauch, Zwiebel und Suppengrün werden klein geschnitten. Bei dem Tofu muss man mit einem Küchenpapier die Flüssigkeit raus pressen. Dabei mehrfach wenden, damit er so trocken wie möglich wird. Danach wird der Tofu mit den Händen zerbröseln.

Das Öl wird im Topf erhitzt. Nun werden Knoblauch, Zwiebel, Suppengrün, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Tomatenmark und Rosmarin ca. für 5 Minuten angeschwitzt. Den Tofu für 3 Minuten mitrösten. Das Ganze wird mit der Gemüsebrühe und den passierten Tomaten abgelöscht. Jetzt die Lorbeerblätter dazugeben und für 20 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffel wird fein gerieben und unter die Sauce gerührt. Anschließend weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Die Lorbeerblätter wieder herausnehmen und mit Oregano, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und servieren.



Chop Suey

Zutaten:

- für 6 Personen
- 3 Paprikaschoten
- 1 Zucchini
- 3 Zwiebeln
- 4 Karotten
- 1 Strauch Lauchzwiebeln
- 1 Glas Bambussprossen
- 1 Glas Mungobohnensprossen
- 6 Knoblauchzehen
- 250 g Champignons
- 600 g Hühnerbrustfilet
- 2 EL Speisestärke
- 3 TL Ingwer
- 3 EL Sambal Oelek
- 6 EL Sojasoße
- 300g Reis

Gesamtpreis: ca. 10,00€

Zubereitung:

Das Gemüse und das Fleisch gut waschen. Das Fleisch in Würfel und den Knoblauch klein schneiden und in eine Schüssel geben. 3 EL Sojasauce hinzugeben und durchmischen. Als nächstes das Gemüse klein schneiden.

Wasser und Reis im Verhältnis 2:1 zum Kochen bringen und 1 TL Salz dazugeben. Nun etwas Öl im Wok erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer mit dem Fleisch anbraten. Sobald es leicht braun ist herausnehmen und den Fond im Wok lassen.

Zucchini, Bambussprossen und die Karotten mit Sambal Oelek und Sojasauce anbraten. Anschließend Mungobohnensprossen, Champignons, Paprika und Lauchzwiebeln hinzugeben und scharf anbraten. Etwas Flüssigkeit aus dem Wok entnehmen und mit der Speisestärke vermischen. Die Mischung wieder in den Wok hinzufügen. Nun das Fleisch hinzugeben und das Gericht ein paar Minuten bei mittlerer Hitze weiter köcheln lassen. Heiß mit dem Reis servieren.



Chicken Teriyaki mit Basmatireis und Brokkoli

Zutaten:

Zutaten 2 Personen

Für die Teriyakisauce:

1/2 TL Ingwer (frisch)

1 Knoblauchzehe

4 EL Sojasauce ca. 60 ml

4 EL Sesamöl

1/2 TL Honig

1 TL braunen Zucker

Außerdem:

200 g Hähnchenbrustfilet

1 Zwiebel

Pfeffer, Salz

1 TL Speisestärke

Sesam (zum Bestreuen)

220 g Brokkoli

160 g Reis z.B. Basmati

Gesamtpreis ca. 4,75€

Zubereitung:

Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln schälen und in kleine, feine Würfel schneiden. Die Teriyakisauce aus Sojasauce, Sesamöl, Honig, Knoblauch und etwas Pfeffer anrühren. Knoblauch und fein gewürfelten Ingwer hinzugeben. Die in grobe Stücke geschnittene Hähnchenbrust, am besten über Nacht, in der Sauce marinieren.

Etwas Öl in die Pfanne geben und das in grobe Stücke geschnittene Hähnchenbrustfilet darin kurz anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und mit dem Rohrohrzucker anschwitzen und leicht karamellisieren lassen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Brokkoli in Butter anbraten und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 10 Minuten dünsten. Das Gemüse mit Salz abschmecken. Den Reis in gesalzenem Wasser ca. 12-15 Minuten kochen.

Nun die Sojasauce in die Pfanne geben und auf niedriger Stufe für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Stärke in etwas kaltem Wasser auflösen und zur Soße hinzugeben, gut verrühren und noch einmal kurz aufkochen bis die Soße andickt. Fleisch wieder zur Soße in die Pfanne geben und alles gut miteinander vermengen.



Hähnchen süß-sauer

Zutaten:

Zutaten für 4 Personen

250g Reis

2 Frühlingszwiebeln

1 Zwiebel

1 Möhre

1 rote Paprika

400g Hähnchenbrustfilet

2 EL Sesamöl

1 Dose Ananas in Stücken

100ml Ananassud

4 EL Weißweinessig

2 EL Zucker oder Reissirup

2 EL Tomatenmark

2 EL Sojasauce

2 EL Teriyakisauce

1 Limette

Nach Belieben Currypaste

Gesamtpreis: ca. 6,00€

Zubereitung:

Der Reis wird gekocht und zur Seite gestellt.

Die Frühlingszwiebel, Zwiebel und Möhre in Scheiben schneiden.

Die Paprika in Streifen schneiden.

Das Fleisch wird in Stücke geschnitten.

Nun Öl im Topf erhitzen und das Hähnchen scharf anbraten. Danach die Zwiebel, Frühlingszwiebeln, Möhre und Paprika kurz mit anbraten. Jetzt gibt man Ananassud, Weißweinessig, Zucker, Tomatenmark, Soja und Teriyakisauce dazu und verrührt das Ganze. Nach Belieben kann man das Gericht mit Currypaste oder anderen Gewürze würzen.

Anschließend werden noch die Ananasstücke und eine halbe ausgepresste Limette hinzugegeben. Das Ganze etwa 10 Minuten köcheln lassen.



Djuvec Reis

Zutaten:

für 3 Portionen
200g weißen Langkornreis
400 ml Wasser
1 große (rote) Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
1 große Tomate
100g Erbsen
100g Ajvar (Gemüsepaste)
3 EL Tomatenmark
1 EL Vegeta (Gewürzsalz)
3 EL Butter
3 EL Öl
1 EL rotes Paprikapulver (edelsüß oder rosenscharf)
Salz, Pfeffer nach Geschmack

Gesamtpreis: ca. 3,00€

Zubereitung:

Die Zwiebel, Paprika und Tomate in kleine Würfel schneiden und den Knoblauch auspressen. Nun lässt man die Butter in der Pfanne leicht anbräunen und röstet das Paprikapulver kurz mit an.

Danach gibt man die geschnittenen Zutaten und den Knoblauch mit in die Pfanne dazu und lässt das Ganze 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

Anschließend gibt man noch Ajvar, Tomatenmark, Öl und Gewürze dazu und dann wird der Reis in der Pfanne angebraten, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Der Reis sollte nun eine cremige Konsistenz haben.

Danach kommt alles in einen Topf und das Wasser wird hinzugegeben. Der Reis muss jetzt bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze etwa 20

Minuten köcheln (gelegentlich umrühren). Nach 10 Minuten der Garzeit gibt man die tiefgefrorenen/ angetauten Erbsen hinzu.

Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat und eine cremige Konsistenz aufweist, ist der Djuvec Reis fertig.



Schokoladengranola

Zutaten:

für 10 Portionen

250g Haferflocken (Vollkorn)

75g Mandelstifte

75g dunkle Schokolade

70g Ahornsirup oder Reissirup

35g Sesam

25ml Kokosöl

1 Prise Salz, Kardamom, Vanille und Zimt

Gesamtpreis: ca. 2,50€

Zubereitung:

Die Haferflocken werden mit dem Sesam und den Mandeln gemischt. Die Schokolade, Ahornsirup, Kokosöl, Salz und die Gewürze in einem Topf langsam erwärmen. Die flüssige Mischung wird noch warm unter die trockenen Zutaten gerührt.

Das Ganze wird gleichmäßig auf dem Backblech verteilt und bei 140 Grad Ober- und Unterhitze für 40 Minuten geröstet.

Es sollte alle 10 Minuten gewendet und umgerührt werden.

Wenn es schön dunkel geworden ist, ist es fertig.



Satt - Und nun?

Wer gut gegessen hat muss sich auch bewegen. Am besten geht das an der frischen Luft. Unter dem Motto „preiswerte Ausflüge in die Umgebung“ gibt es auf unserer Internetseite viele schöne Tipps für Mikroabenteurer im Kreis Höxter.

<https://www.spartipps-hx.de/alle-tipps/mikroabenteurer/>



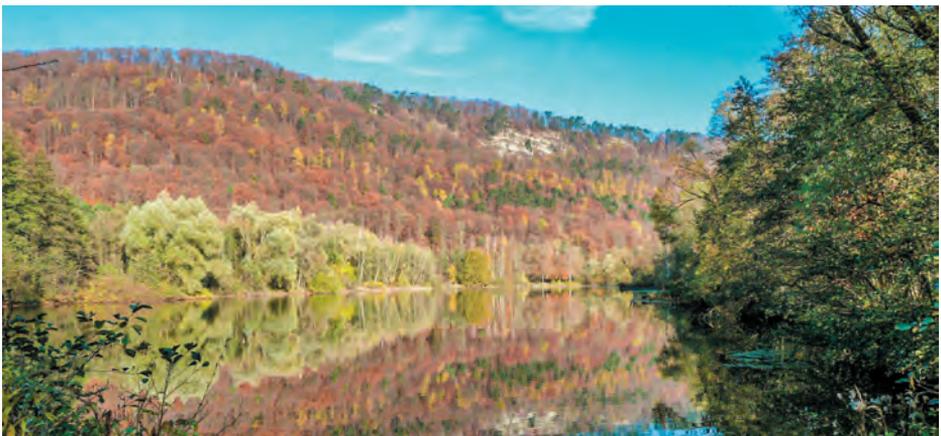
Mammutbaum im botanischen Garten der TH OWL

Was ist ein Mikroabenteuer?

Ein spontanes Abenteuer vor der Haustür als kurze Auszeit vom Alltag. Es ist preiswert, man kommt in Bewegung und erlangt neue Perspektiven. Es gibt immer etwas zu entdecken!



Personenfähre Wehrden



Kiesteich Taubenborn

Schlusswort

Jeden Donnerstag kochen wir ein neues Rezept, welches wir so günstig und gesund wie möglich halten.

Für jeden ist immer etwas dabei und es macht uns so viel Spaß, dass wir noch während dem Essen darüber diskutieren, welches Rezept wir als nächstes ausprobieren.

Die AHG Digital befasst sich mit der Recherche von kostenfreien und kostengünstigen Angeboten in der Region für Menschen mit beschränkten finanziellen Möglichkeiten.

Die Inhalte beziehen sich auf individuelle Gesundheitsförderung, sinnvolle Freizeitgestaltung, kulturelle Angebote und praktische Lebensführung. Alle recherchierten Angebote werden von den Teilnehmern selbst ausprobiert!

Weitere Informationen und Rezepte findet ihr auf unserer Homepage:
www.spartipps-hx.de

Viel Freude beim ausprobieren wünscht euch die AGH Digital!



www.spartipps-hx.de

2021