

Preiswerte Küche

den Genuss **erleben**



Vorwort

Du musst kein Profi sein, um gut zu kochen. Dieses Buch richtet sich an alle, die Lust haben, den Kochlöffel zu schwingen – ganz ohne Stress. Die Rezepte sind einfach, alltagstauglich und mit viel Liebe ausgewählt. Trau dich – die Küche wartet schon!





Inhaltsverzeichnis

Vorspeise

| | |
|-------------------------------|----------|
| Wassermelone-Feta Salat | Seite 06 |
| Couscous Salat | Seite 07 |

Hauptspeise

| | |
|--------------------------------------|----------|
| Couscous Pfanne | Seite 08 |
| Käsespätzle | Seite 09 |
| Big-Mac Auflauf | Seite 10 |
| Kartoffeln mit Senfsoße | Seite 11 |
| Pesto alla Genovese | Seite 12 |
| Stangenbohnen mit Reis | Seite 13 |
| Wraps mit Hackfleisch und Reis | Seite 14 |
| Zucchini Pfanne | Seite 15 |

Nachspeise

| | |
|-------------------------------|----------|
| Mini-Windbeutel Dessert | Seite 16 |
| Fantakuchen | Seite 17 |

Mealprep

| | |
|----------------------------------|----------|
| Chicken Teriyaki im Glas | Seite 20 |
| Overnight Oats Grundrezept | Seite 21 |

Wassermelone-Feta Salat

Zutaten

1 Wassermelone
150 g Feta
2 Stiele Minze
1 Limette
Ahornsirup
Salz und Pfeffer



| | |
|------------------|--------------------|
| Zubereitungszeit | Kosten pro Portion |
| ca. 15min | ca. 1,20€ |

Zubereitung

1. Für das Dressing die Limette auspressen und den Saft mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Die Wassermelone vierteln und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Wassermelonenteile in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.
3. Den Feta zerbröseln und unterheben. Die Minzblätter von den Stielen zupfen und dem Salat zugeben.

Couscous Salat



Zutaten

330 g Couscous
330 ml Gemüsebrühe
3 Paprikaschoten
4 Frühlingszwiebeln
330 g Kirschtomaten
3 Minigurken
3 EL gehackte Petersilie
1 frische Zitrone

Für das Dressing:

8 EL Olivenöl
2 1/2 EL Weißweinessig
4 EL Zitronensaft - frisch gepresst
2 EL Tomatenmark
1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit
ca. 25min

Kosten pro Portion
ca. 1,60€

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe aufkochen. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit der heißen Brühe übergießen. Zugedeckt 5 bis 10 Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.
2. Die Paprika in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe, Tomaten und Gurken in kleine Würfel schneiden.
3. Für das Dressing das Olivenöl, Weißweinessig, Zitronensaft, das Tomatenmark, Salz und Pfeffer in eine Schüssel gut verrühren.
4. Den Couscous mit dem vorbereiteten Gemüse, der gehackten Petersilie und dem Zitronenabrieb in eine große Schüssel geben. Das Dressing darüber geben und alles gut vermengen.
5. Den Salat mit etwas Salz, Pfeffer und zusätzlichen Zitronensaft abschmecken und vor dem Servieren kurz durchziehen lassen.

Couscous Pfanne

Zutaten

500 g Couscous
2 TL Salz
1L Brühe
4 Bund Frühlingszwiebeln
300 g Cherrytomaten
150 ml Olivenöl
1 Bund Minze
1 Bund glatte Petersilie
250 g Hähnchenfleisch
1 Dose Mais
1 Dose Kidneybohnen

Für den Dip:

800g Joghurt
4 Prisen Salz
4 Spritzer Zitronensaft

| | |
|------------------|--------------------|
| Zubereitungszeit | Kosten pro Portion |
| ca. 30min | ca. 2€ |



Zubereitung

1. Den Couscous in eine große Schüssel geben und mit 1 TL Salz vermengen. Die Gemüsebrühe aufkochen und über den Couscous gießen. Mit einer Gabel umrühren und quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist. Zwischendurch auflockern und anschließend abkühlen lassen.
2. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Den Mais und die Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden, salzen und in ein wenig Olivenöl goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. In derselben Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Frühlingszwiebeln und Tomaten ca. 2 Minuten darin anbraten. Dann den Couscous, Mais, Kidneybohnen und das gebratene Hähnchenfleisch hinzugeben. Alles gut vermengen und mit Salz abschmecken.
4. Minze und Petersilie von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Hälfte der Kräuter unter die Couscous-Pfanne mischen. Für den Dip den Joghurt mit Salz, Zitronensaft, optional etwas Kreuzkümmel und den restlichen Kräutern verrühren.

Käsespätzle



Zutaten

400 g Mehl
1 EL Salz
5 Eier
30 g Butter
3/4 Tasse Mineralwasser
250 ml Sahne
250 g Käse nach Wahl

| | |
|------------------|--------------------|
| Zubereitungszeit | Kosten pro Portion |
| ca. 45min | ca. 2€ |

Zubereitung

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Die Eier nach und nach hinzufügen und währenddessen mit einem Handmixer mit den Knethaken gut verrühren.
2. Dreiviertel Tasse Mineralwasser und das Salz unterrühren. Den Teig solange rühren bis er beginnt, sich von der Schüssel zu lösen.
3. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und dann die Spätzle entweder klassisch vom Brett schaben oder mit einer Spätzlepresse den Teig in das Wasser pressen. Die Spätzle sind fertig, wenn sie an der Oberfläche des Wassers schwimmen.
4. Die Spätzle direkt aus dem kochenden Wasser in eiskaltes Wasser geben zum Abschrecken.
5. Die Spätzle in einen Topf geben und 250ml Sahne und den Käse hinzufügen. Nun solange bei mittlerer Hitze erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist.

Big-Mac Auflauf

Zutaten

750 g gemischtes Hackfleisch
375 g Tomaten
180 g Schmelzkäse
150 g Käse gerieben
150 g Gewürzgurken
300 g Crème fraîche
1 1/2 EL Olivenöl
1 1/2 EL Tomatenmark
Prise deiner Gewürze nach Wahl
1 TL Senf

| | |
|------------------|--------------------|
| Zubereitungszeit | Kosten pro Portion |
| ca. 45min | ca. 2,50€ |



Zubereitung

1. Die Tomaten in Scheiben schneiden und Gewürzgurken in dünne Scheiben hobeln. Crème fraîche mit Tomatenmark verrühren. Mit Senf, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hackfleisch anschließend in eine Auflaufform geben und die Crème fraîche-Soße gleichmäßig darüber verteilen.
3. Die Gurkenscheiben und Schmelzkäsescheiben darauflegen, dann Tomatenscheiben und zum Schluss den geriebenen Käse darüberstreuen.
4. Den Auflauf für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 °C backen bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.

Kartoffeln mit Senfsoße



Zutaten

Zutaten:

12 Kartoffeln
8 Eier
4 EL Butter
2 EL Weizenmehl
500ml Milch
4 TL Senf
Abrieb einer Zitrone
Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit
ca. 40min

Kosten pro Portion
ca. 1,40€

Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser weichkochen. Anschließend abgießen, kurz abkühlen lassen und pellen.
2. Für die Senfsoße Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Mit der Milch ablöschen und aufkochen lassen. Senf und Zitronenabrieb zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Eier etwa 7 Minuten kochen, danach in Eiswasser abschrecken und pellen. Geschälte Eier in die warme Senfsoße legen und kurz darin ziehen lassen. Die Kartoffeln pellen und in einer Pfanne mit Butter schwenken.

Pesto alla Genovese

Zutaten

Nudeln nach Wahl
150 ml Olivenöl
60 g Pinienkerne
70 g Parmesan
2-3 Knoblauchzehen
1 EL Salz
2 bis 3 Hände voll Basilikum



| | |
|------------------|--------------------|
| Zubereitungszeit | Kosten pro Portion |
| ca. 25min | ca. 1,80€ |

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen, grob vorhacken und mit einem Esslöffel Salz in ein hohes Gefäß geben. Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne anrösten.
2. Das Basilikum von den Zweigen zupfen und waschen. Anschließend die Pinienkerne zu dem Knoblauch geben und mit einem Stabmixer grob zerkleinern.
3. Etwa die Hälfte des Basilikums und den Parmesan mit in das Gefäß geben und zusammen mit dem Olivenöl, mit dem Stabmixer, weiter zerkleinern.
4. Wenn das Basilikum an Volumen verliert, den zweiten Teil hinzugeben und zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.
5. In der Zwischenzeit die gewünschte Pasta in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Zum Schluss abgießen und das warme Pesto unter die Nudeln mischen.

Stangenbohnen mit Reis



Zutaten

1 kg Stangenbohnen
1 kg Hackfleisch gemischt
2 Zwiebeln
2 EL Rinderbouillon
Tomatenmark
Salz und Pfeffer
Kreuzkümmel
Weitere Gewürze nach Geschmack
500 g Reis

Zubereitungszeit
ca. 60min

Kosten pro Portion
ca. 2€

Zubereitung

1. Bohnen schneiden und in kochendem Wasser für ca. 30 Sekunden blanchieren. Zwiebeln würfen und ca. 1 Liter Rinderbouillon vorbereiten.
2. Hackfleisch in Öl scharf anbraten und aus dem Topf nehmen. Die gewürfelten Zwiebeln in Öl anschwitzen und etwas Kreuzkümmel zum Anrösten hinzugeben.
3. Mit dem Tomatenmark die angeschwitzten Zwiebeln tomatisieren und mit der Rinderbouillon ablöschen.
4. Bohnen in den Topf geben und etwa 10 Minuten köcheln, dann mit Salz, Pfeffer und ggf. extra Kreuzkümmel und Gewürzen nach Geschmack abschmecken.
5. Den Reis kochen und nach weiteren 10 Minuten den Gargrad der Bohnen überprüfen und servieren.

Wraps mit Hackfleisch & Reis

Zutaten

1 kg Hackfleisch gemischt
225 g Reis
350 g passierte Tomaten
3 EL BBQ Sauce
250 g Geriebener Käse
2 Knoblauch Zehen
1 Rote Zwiebel
1 Dose Schwarze Bohnen
2 TL Kreuzkümmel
2 TL Paprikapulver
2 TL Salz
1 TL Oregano

| | |
|------------------|--------------------|
| Zubereitungszeit | Kosten pro Portion |
| ca. 60min | ca. 1€ |



Zubereitung

1. Den Reis kochen. Währenddessen die Gewürze zusammen in einer kleinen Schale mischen. Die Bohnen in einem Sieb auswaschen und abtropfen lassen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und den Knoblauch hacken.
2. Das Hackfleisch mit etwas Olivenöl in einer Pfanne oder großen Topf ca. 4 Minuten braun anbraten. Die Gewürze, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und ca. 2 Minuten unterrühren.
3. Schließlich die Bohnen, passierte Tomaten und die BBQ-Soße hinzugeben und nochmals für 2 Minuten gut durchrühren.
4. Zuletzt den Reis dazu geben und alles für weitere 5 Minuten rührend anbraten. Dann die Masse auf die Wraps geben. Mit geriebenem Käse bestreuen, einrollen und kurz in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Zucchini Pfanne



Zutaten

400 g Zucchini
250 g Reis
1 Zwiebel
3 kleine Paprika
2 EL Olivenöl
Balsamico Essig
20 ml Rotwein
100 g Tomatenmark
100 g Kirschtomaten
200 g Fetakäse
Salz und Pfeffer
Paprika Pulver
0,5 TL Thymian
0,5 TL Oregano

Zubereitungszeit
ca. 45min

Kosten pro Portion
ca. 1,70€

Zubereitung

1. Zucchini waschen, die Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Kirschtomaten vierteln, Paprika klein schneiden, Zwiebeln fein hacken und den Feta in kleine Würfel schneiden.
2. Einen Topf Wasser aufsetzen, den Reis hinzugeben und kochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchini, Zwiebel und Paprika andünsten.
3. Mit Balsamico ablöschen und die Kirschtomaten hinzugeben. Tomatenmark, Paprikapulver, Thymian und Oregano einrühren. Alles kurz aufkochen lassen, mit dem Rotwein ablöschen und etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
4. Den gekochten Reis abgießen, in die Pfanne geben und gut vermengen. Noch einmal kurz aufkochen lassen. Abschließend den Feta hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mini-Windbeutel Dessert

Zutaten

1 Dose Kondensmilch, gezuckert
500g Magerquark
2Pck. Windbeutel
1 Päckchen Vanillezucker
Früchte nach Wahl

| | |
|------------------|--------------------|
| Zubereitungszeit | Kosten pro Portion |
| ca. 30min | ca. 1€ |



Zubereitung

1. Die gefrorenen Mini-Windbeutel in einer großen flachen Schüssel gleichmäßig verteilen. Magerquark, gezuckerte Kondensmilch und Vanillezucker in einer Schüssel cremig anrühren.
2. Die angerührte Creme gleichmäßig über die Windbeutel geben und glatt streichen. Früchte der Wahl auf der Quarkcreme verteilen. Nach Belieben weitere Schichten aus Creme und Fürchten aufbauen.
3. Mit frischer Minze, Melisse oder gehackte Pistazien garnieren. Das Dessert vor dem Servieren ca. 1 bis 2 Stunden kaltstellen.

Fantakuchen



Zutaten

350 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker
230 g Zucker
1 Prise Salz
4-5 Eier
200 ml Orangenlimonade
130 ml Speiseöl

Für den Guss:
250 g Puderzucker
6-7 EL Orangenlimonade
Zuckerstreusel zur Dekoration

| | |
|------------------|--------------------|
| Zubereitungszeit | Kosten pro Portion |
| ca. 40min | ca. 0,60€ |

Zubereitung

1. Das Mehl zusammen mit dem Backpulver in einer Schüssel vermischen. Zucker, Vanillezucker, eine Prise Salz, Eier, Orangenlimonade und das Speiseöl hinzufügen. Mit einem Handmixer verrühren.
2. Ein Backblech einfetten. Den Teig gleichmäßig auf dem Blech verteilen und glattstreichen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten goldgelb backen. Danach vollständig auskühlen lassen.
3. Für den Guss eine Packung Puderzucker mit etwa 6 bis 7 EL Orangenlimonade vermischen. Den Guss mit Hilfe eines Pinsels auf dem ausgekühlten Kuchen verteilen und mit Zuckerstreuseln verzieren.



Mealprep

Warum überhaupt Mealprep?

Der Begriff „Meal-Prep“ ist eine Kurzform von Meal Preparation und heißt im Deutschen übersetzt so viel wie „Mahlzeitenvorbereitung“. Dabei bereitet man Mahlzeiten für mehrere Tage oder die ganze Woche vor und muss sich nur einmal den Aufwand machen zu kochen. Die Mahlzeit wird portioniert und anschließend im Kühlschrank oder Eisfach gelagert.

Weiterhin hat man den Vorteil dabei Geld zu sparen weil man seltener Fertiggerichte kaufen muss, die sehr teuer sind. Zudem fördert Meal-Prep eine gesunde Ernährung, da die Portionsgröße kontrolliert werden kann. Hierbei entscheidet man selbst, was im Essen enthalten ist – ohne Zusatzstoffe oder Geschmacksverstärker. Mealprep trägt dazu bei, die Lebensmittelverschwendung einzudämmen, da man gezielter einkauft und weniger wegwirft.

Chicken Teriyaki im Glas

Zutaten

225 g Reis
500 g Brokkoli
500 g Hähnchen
2 Stangen Frühlingszwiebeln
3 TL Sesam
50 ml Teriyaki Soße



| | |
|------------------|--------------------|
| Zubereitungszeit | Kosten pro Portion |
| ca. 25min | ca. 2€ |

Zubereitung

1. Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und anschließend in der Teriyaki Soße marinieren. Schließlich für ca. 30 Minuten abgedeckt ziehen lassen.
2. Den Reis kochen und währenddessen die Zwiebel in Ringe schneiden. Den Brokkoli für ca. 5 Minuten in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen.
3. Nach ca. 30 Minuten etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das marinierte Hähnchenfleisch darin anbraten.
4. Zum Schluss den Reis und das Hähnchen portionsweise in Gläser füllen. Frühlingszwiebeln und Brokkoli darüber geben und mit 1TL Sesam bestreuen.

Overnight Oats Grundrezept



Zutaten

4 EL Haferflocken
2 EL Magerquark
2 EL Naturjoghurt
1 TL Honig
150ml Milch
Frisches Obst nach Wahl

Zubereitungszeit
ca. 5min

Kosten pro Portion
ca. 0,75€

Zubereitung

1. Die Haferflocken zusammen mit dem Quark, Joghurt und Honig in ein Glas geben und anschließend Milch dazu geben.
2. Das Glas verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Vor dem Verzehr frisches Obst (z.B. Bananen oder Äpfel) hinzugeben und nach Belieben mit z.B. Zimt, Zucker, Sojaflocken oder Sesam überstreuen.

Schlusswort

Jede Woche 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 AGH 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 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!

aghdigital



vhs
Volkshochschule
Höxter - Marienmünster

jobcenter
Kreis Höxter

www.spartipps-hx.de