

Inhalt

Einführung	9
<i>Mengen- und Zeitangaben</i>	9
<i>Abkürzungen</i>	9
Über dieses Buch	10
Flaschibert Pfandinsky - der Autor stellt sich vor	10
Konzept	12
Aufbau und Benutzung	13
Preisangaben	14
Sparen	15
Sparen beim Einkauf	15
Sparen bei der Zubereitung	18
1. Woche	21
<i>Einkaufliste nur Hauptmahlzeiten</i>	21
<i>Einkaufliste alle Mahlzeiten</i>	22
<i>Kosten</i>	23
Mo - Tomaten-Griechhappen mit Rahmerbsen	24
Di - Würstchen im Brotteig	26
Mi - Linseneintopf	28
Do - Bananenpfannkuchen	30
Fr - Spaghetti mit Spinatsauce	31
Sa - Pizza Margarita	32
So - Kartoffel-Quarkfladen	34
2. Woche	35
<i>Einkaufliste nur Hauptmahlzeiten</i>	35
<i>Einkaufliste alle Mahlzeiten</i>	36
<i>Kosten</i>	37
Mo - Quark-Gemüse-Auflauf	38
Di - Spinat mit Spiegelei und Kartoffeln	40
Mi - Milchreis	41
Do - Karotten-Quiche	42
Fr - Käsenudeln	44
Sa - Kartoffel-Spinat-Gratin	45
So - Würstchen-Reis-Gulasch	46

3. Woche	47
<i>Einkaufliste nur Hauptmahlzeiten</i>	47
<i>Einkaufliste alle Mahlzeiten</i>	48
<i>Kosten</i>	49
Mo - Apfelküchlein	50
Di - Gebratener Eierreis mit Zucchini	51
Mi - Speckpfannkuchen	52
Do - Zwiebel-Kartoffel-Auflauf	54
Fr - Spaghetti Carbonara	55
Sa - Linsenalafel	56
So - Chili con Carne	58
4. Woche	59
<i>Einkaufliste nur Hauptmahlzeiten</i>	59
<i>Einkaufliste alle Mahlzeiten</i>	60
<i>Kosten</i>	61
Mo - Zwiebel-Käse-Fladen	62
Di - Klimpersuppe	64
Mi - Schupfnudeln mit Sauerkraut	65
Do - Gefüllte Zucchini	66
Fr - Spaghetti mit Linsen	68
Sa - Gefüllte Kartoffeln mit Sauerkraut	70
So - Kirschenjockele	72
5. Woche	73
<i>Einkaufliste nur Hauptmahlzeiten</i>	73
<i>Einkaufliste alle Mahlzeiten</i>	74
<i>Kosten</i>	75
Mo - Kartoffelpuffer	76
Di - Buttermilch-Pancakes	77
Mi - Linsenfrikadellen	78
Do - Spaghetti mit Rosenkohl	80
Fr - Fischstäbchenburger	82
Sa - Scheiterhaufen	83
So - Reis Süß-Sauer mit Fisch	84
6. Woche	87
<i>Einkaufliste nur Hauptmahlzeiten</i>	87
<i>Einkaufliste alle Mahlzeiten</i>	88
<i>Kosten</i>	89
Mo - Frittierte Essiggurken mit Karottenrisotto	90
Di - Haferflockenbratlinge	92
Mi - Kartoffel-Apfel-Auflauf	93

Do - Semmelknödel mit Rosenkohl	94
Fr - Spaghetti mit Tomatensauce	96
Sa - Gebratene Semmelknödel mit Pilzrahm	97
So - Kartoffelsalat mit Fischstäbchen	98
7. Woche	99
<i>Einkaufliste nur Hauptmahlzeiten</i>	99
<i>Einkaufliste alle Mahlzeiten</i>	100
<i>Kosten</i>	101
Mo - Linsencurry mit frittierte Banane	102
Di - Käse-Grießnocken mit Karottencreme	104
Mi - Spätzle mit sauren Bohnen	106
Do - Rote-Beete-Kartoffel-Auflauf	108
Fr - Spaghetti Bolognese	109
Sa - Potatoes mit Karottengemüse	110
So - Dampfnudeln mit Vanillesauce	112
8. Woche	115
<i>Einkaufliste nur Hauptmahlzeiten</i>	115
<i>Einkaufliste alle Mahlzeiten</i>	116
<i>Kosten</i>	117
Mo - Reis-Gemüse-Auflauf	118
Di - Gefüllte Reisküchlein	120
Mi - Gemüseküchlein an Gurken-Quark-Dip	122
Do - Bratkartoffeln mit Quark	123
Fr - Spaghetti mit grünen Bohnen	124
Sa - Marillenknödel	125
So - Pfannkuchen mit Hackfleisch	126
9. Woche	129
<i>Einkaufliste nur Hauptmahlzeiten</i>	129
<i>Einkaufliste alle Mahlzeiten</i>	130
<i>Kosten</i>	131
Mo - Kartoffelgulasch	132
Di - Gemüsecurry mit Pfannenbrot	134
Mi - Baked Beans	136
Do - Tortilla	137
Fr - Spaghetti mit Paprikasauce	138
Sa - Kaiserschmarrn mit Apfelmus	140
So - Frikadellen mit Tomatenreis	141
10. Woche	143
<i>Einkaufliste nur Hauptmahlzeiten</i>	143

<i>Einkaufliste alle Mahlzeiten</i>	144
<i>Kosten</i>	145
Mo - Spätzle mit Sauerkraut	146
Di - Grießschnitten mit Apfelmus	148
Mi - Gefüllte Paprika	149
Do - Herzhafte Strudeltäschchen	150
Fr - Spaghetti mit Thunfischsauce	152
Sa - Hirtentopf	153
So - Thunfischburger	154

Frühstücksrezepte **155**

Birchermüsli	156
Karotten-Apfel-Müsli	156
Müsli-Pancakes	156
Porridge	157
Haferbrei	157
Karamellisierter Armer Ritter	158
Bananenmüsli	159
Apfel-Brot-Cocktail	159
Grießbrei	159
Herzhafter Frühstücksauflauf	159

Salate **161**

Bohnensalat	162
Sauerkrautsalat	162
Kidneybohnenalat	162
Erbsen-Karotten-Salat	163
Linsensalat	163
Gurkensalat	164
Tomatensalat	165
Rote-Beete-Salat	165
Sellerie-Apfel-Salat	165
Karotten-Sellerie-Salat	166
Zucchini Salat	167
Paprikasalat	167

Brotaufstriche **169**

Curryaufstrich	170
Herzhafter Speckaufstrich	170
Thunfischpaste	170
Linsenpaste	170
Karotten-Quark-Aufstrich	171
Apfelaufstrich	171

Paprika-Tomaten-Aufstrich	172
Gurkenaufstrich	172
Eier-Senfcreme	173
Kartoffelcreme	173
Suppen	175
Tomatensuppe	176
Haferflockensuppe	176
Zucchinisuppe	177
Sellerisuppe	177
Karottensuppe	178
Brotsuppe	179
Flädlesuppe	179
Spinatsuppe	179
Rote-Beete-Suppe	180
Griekklößchensuppe	181
Sauerkrautsuppe	181
Erbsensuppe	182
Zwiebelsuppe	182
Brote und Brötchen	185
Burgerbrötchen	186
Weißbrot	187
Kartoffelbrot	188
Karottenbrot	189
Hefezopf	190
Haferbrötchen	191
Buttermilchbrot	192
Bananenbrot	192
Apfelmuffins	193
Quarkbrötchen	194
Anhang	195
Lagerung und Haltbarkeit von Obst und Gemüse	196
Saison von Obst und Gemüse	198
Obst	198
Gemüse	199
Pilze und Nüsse	200
Verzeichnis der „Preiseinstiegsmarken“	201
Preisliste der Zutaten	202
Index Zutaten	205
Index Gerichte	207