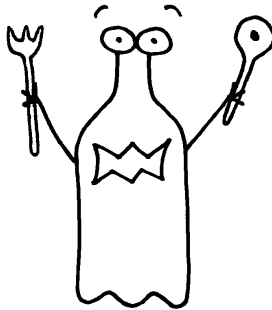


Flaschibert Pfandinsky

Die Pfandsammler Küche

10 Wochen günstig einkaufen und kochen.
Das Kochbuch mit Gesamt-Spar-Konzept.



XIO[®] BOOKS

Erstausgabe 2012

© 2012, XIO Books & Software
Martin Rieger (Inh.), Konstanz

xio-books.com

Alle Rechte vorbehalten.

Keine Reproduktion, Verarbeitung, Vervielfältigung oder
Verbreitung ohne schriftliche Genehmigung des Verlages.
Alle Markenzeichen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

ISBN 978-3-943706-00-0

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
Kidneybohnsalat	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
Selleriesuppe	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

Einführung

Mengen- und Zeitangaben

Bei allen Gerichten gelten die **Mengenangaben** jeweils für **eine Person**.

Alle **Zeitangaben** gelten immer **inklusive Wartezeiten**.

Abkürzungen

g	Gramm
g ^{Abtr.} g ^{Gew.}	Gramm Abtropfgewicht
mg	Milligramm (1000 mg = 1 g)
ml	Milliliter (1000 ml = 1 Liter)
TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
E	Eiweiß (Protein)
K	Kohlenhydrate (Zucker)
F	Fett
kJ	Kilojoule
kcal	Kilokalorien
Std.	Stunden
Min.	Minuten

Über dieses Buch

Mit der *Pfandsammler Küche* halten Sie ein Kochbuch in den Händen, das Ihnen mit frischen, unkonventionellen Ideen und einem einzigartigen Gesamtkonzept die Umsetzung einer kostengünstigen Ernährung besonders leicht macht. Durch die klare Struktur, hilfreichen Informationen und die schmackhafte Rezeptauswahl können Leser/innen von jung bis alt, vom Single bis zur Großfamilie von der *Pfandsammler Küche* profitieren. Die *Pfandsammler Küche* ist wegen der ausführlichen Rezeptbeschreibungen auch für absolute Kochanfänger sehr gut geeignet. Dass bei aller Sparsamkeit auch die Freude am Kochen nicht zu kurz kommt, ist dem Preisdrückungs-Experten und Autor *Flaschibert Pfandinsky* zu verdanken.

Um mehr über die Eigenschaften der *Pfandsammler Küche* und ihre Unterschiede zu konventionellen Kochbüchern zu erfahren, lesen Sie den Abschnitt „Konzept“.

Flaschibert Pfandinsky - der Autor stellt sich vor



Normalerweise ist es alles andere als üblich, dass sich der Autor eines Werkes darin besonders herausstellt. Doch die *Pfandsammler Küche* ist schließlich kein ganz gewöhnliches Kochbuch und *Flaschibert Pfandinsky* ist ohne Zweifel ein besonderer Autor.

Um Verwirrungen zu vermeiden ist zunächst anzumerken, dass *Pfandinsky* – wie viele große Persönlichkeiten vor ihm – bevorzugt in Dritter Person über sich und seine unbestrittenen Erfolge referiert. Aus mitfühlender Bescheidenheit erweckt er manchmal jedoch den Eindruck, dass möglicherweise andere Autoren an der *Pfandsammler Küche* beteiligt sein könnten. Diesen Akt der Selbstlosigkeit darf der/die Leser/in jedoch getrost ignorieren und darauf vertrauen, dass die *Pfandsammler Küche* wirklich 100% *Pfandinsky* ist und keine minderwertigen Inhalte anderer Autoren enthält.

Doch wer ist *Flaschibert Pfandinsky* und wie wurde er zu dem anerkannten Spar-Experten und erfolgreichen Autor, den wir heute kennen? Hierzu

ist ein kurzer Blick in seine Lebensgeschichte sehr aufschlussreich:

Schon in frühen Jahren entwickelte der sensible und hochbegabte *Pfandinsky* einen untrüglichen Sinn für geldwerte Vorteile: Durch ein von ihm entwickeltes, ausgeklügeltes Schneeball-Gewinn-System nach dem Teller-Rotationsprinzip gelang es ihm erfolgreich, den Kalorienkonsum seiner Nahrungskonkurrenten im Zaum zu halten.

Doch *Pfandinsky's* überragender Intellekt stieß nicht überall auf freundliche Akzeptanz. Manche Personen brachten ihm auch versteckte Vorbehalte oder gar offene Feindseligkeit entgegen: Als *Pfandinsky* – seinerzeit noch ein Klein-Flascherich – beim zielstrebigem Navigieren des Einkaufswagens zu den Sonderangeboten unverschuldet einige Regale mit Salatsaucen rammte, ließ ein über-eifriger Filialleiter es sich nicht nehmen, ihm eine unbegründete Strafpredigt zu halten. Von „wiederholter wahnhafter Schnäppchenfixierung“, „Einkaufswagen-Raserei“, „Schadenersatz“ und anderen absurden Dingen war die Rede. (Nach dieser traumatischen Erfahrung ist *Pfandinsky* auf das Einzelhandels-Management verständlicherweise nicht mehr sonderlich gut zu sprechen.)

Trotz solcher Schicksalsschläge ließ sich *Pfandinsky* freilich nicht von der Verfolgung seiner visionären Preissenkungspläne abbringen. Durch konsequente Aus- und Fortbildung auf dem

Gebiet der verdeckten Marktpreis-Observation und der preissensitiven Brennwertsteigerung erlangte er schnell ein beeindruckenes Expertenwissen. Alsbald war er ein gefragter Referent auf internationalen Fachtagungen und sorgte mit seiner erweiterten Tiefpreis-Total-Theorie (TTT) für Furore.

Auch nebenberuflich war dem umtriebigen *Pfandinsky* der Weg des Erfolges beschieden: Hier ist vor allem seine Tätigkeit als Testkäufer hervorzuheben, die ihm viel Respekt und Ehrfurcht eingebracht haben. Doch *Pfandinsky* ließ es sich natürlich auch nicht nehmen, selbst an der Zubereitung schmackhafter Spargerichte mitzuwirken: So sind insbesondere seine Auftritte als Pfannenschwenker in Großküchen legendär.

Angesichts *Pfandinsky's* Vorgeschichte liegt es auf der Hand, dass gewerbmäßiger Nährwertbetrug und Preisschrauberei bei ihm auf Null Toleranz stoßen. Umso ungehaltener war *Pfandinsky*, als er erfuhr, dass Wirtschaftskrise, Inflation und Lohndumping zunehmend die Bezahlbarkeit guten und nahrhaften Essens erschweren. Was lag also näher, als dieser unerfreulichen Entwicklung mit einem praktischen Ratgeber entgegen zu treten?

So ist die *Pfandsammler Küche* zwar nur ein kleiner Hopser für einen *Pfandinsky*, aber ein großer Sprung für die günstige und gute Ernährung.

Konzept

Die *Pfandsammler Küche* ist ein Kochbuch für alle, die den Wunsch nach leckeren Essen mit ambitionierten Sparzielen verbinden möchten.

Pfandinsky: „Während andere Bücher z.T. vollmundig mit 'Spargerichten' oder einer Ernährung nach dem Hartz-IV-Regelsatz (4,30€ / Tag) werben, aber sonst ohne erkennbares Konzept Gerichte mit Preisschildern aneinanderreihen, wurde hier der Versuch gemacht ein einfach durchführbares und sparwirksames Gesamtkonzept auch für den Kochneurotiker zu entwickeln.“

Dank *Pfandinsky's* eifriger Mitarbeit unterscheidet sich die *Pfandsammler Küche* daher in mehreren Punkten von klassischen (Spar-)Kochbüchern. Dabei wurde insbesondere auf nachvollziehbare und praxisrelevante Angaben Wert gelegt:

- Die Gerichte sind zu Ernährungsplänen von jeweils einer Woche zusammengefasst.
- Es werden einfache und wirklich günstige Gerichte vorgestellt.
- Die Zusammenstellung der Gerichte ermöglicht eine weitgehend ausgewogene Ernährung.
- Die Preisangaben erfolgen nicht pro Gericht, sondern für einen ganzen Wocheneinkauf.
- Der Preis ist außer in € auch in Pfandflaschen und Gold angegeben.
- Für jede Woche gibt es bereits fertige Einkaufslisten mit Mengenangaben für 1-4 Personen.
- Alle Rezeptbeschreibungen sind detailliert ausformuliert ('idiosensicher').
- Alle Zubereitungsschritte wurden auf eine zeitsparende Handlungsabfolge hin optimiert.
- Alle Zeitangaben gelten immer *inklusive* Wartezeiten.
- Die Mengenangaben bei allen Gerichten gelten jeweils für eine Person.

Natürlich wird nicht jede/r Nutzer/in von allen diesen Punkte gleichermaßen profitieren: Für Edel-Gourmets sind die einfachen aber guten Gerichte vielleicht nicht raffiniert genug und für Mehrpersonenhaushalte ohne Taschenrechner wird die Multiplikation der Mengenangaben bei den einzelnen Gerichten zum unlösbaren Problem.

Pfandinsky: „So ein Schwachsinn! Dann verzichten die beschriebenen Problem-Esser einfach ganz aufs Essen und sparen so noch mehr Geld!“

Wie auch immer – um für sich selbst das Beste aus der *Pfandsammler Küche* herauszuholen lesen Sie den Abschnitt "Aufbau und Benutzung".

Aufbau und Benutzung

Durch *Pfandinsky's* striktes Projektmanagement weist die *Pfandsammler Küche* eine einfache und klare Struktur auf, die im Wesentlichen aus der *Einführung* – die Sie gerade lesen –, dem umfassenden *Rezeptteil* und dem *Anhang* besteht.

In der *Einführung* (S. 9-20) finden Sie neben den Informationen zum Buch auch noch einige hilfreiche Spartipps für Einkauf und Zubereitung.

Der *Rezeptteil* (S. 21-194) ist das eigentliche Kernstück *der Pfandsammler Küche*. Er besteht aus vollständigen Ernährungsplänen mit Rezepten für insgesamt zehn Wochen. Zu Beginn jeder Woche finden Sie eine Einkaufsliste für die Hauptmahlzeiten („Einkaufsliste nur Hauptmahlzeiten“) sowie eine für den kompletten Ernährungsplan mit Frühstück und Abendessen („Einkaufsliste alle Mahlzeiten“). Dazu gibt es je eine Kostenübersicht.

Die Rezepte der Hauptmahlzeiten sind an den jeweiligen Wochentagen jeder Woche aufgeführt. Die Rezepte für Frühstück, Zwischenmahlzeit und Abendessen sind aus Platzgründen gesondert in den Kapiteln „Frühstücksrezepte“ (S. 155), „Salate“ (S. 161), „Brotaufstriche“ (S. 169) und „Suppen“ (S. 175) aufgeführt, und werden entsprechend zitiert. Die Rezepte im Kapitel „Brote und Brötchen“ (S. 185) sind bis auf eine Ausnahme nicht in den Gesamternährungsplan integriert. Sie sind als Anregungen zum Selbstba-

cken gedacht, und können bei Bedarf als Ersatz für gekaufte Backwaren genutzt werden.

Im *Anhang* (ab S. 195) finden Sie Hinweise zur Lagerung und Haltbarkeit sowie zur Saison von Obst und Gemüse, ein Verzeichnis der „Preiseinstiegsmarken“ (Eigenmarken der Supermärkte) und eine Preisliste aller verwendeten Zutaten. Am Ende des Anhangs finden Sie außerdem je einen alphabetischen Index für Zutaten und Gerichte.

Es gibt im Wesentlichen drei sinnvolle Möglichkeiten die *Pfandsammler Küche* zu nutzen:

1. *Kochen nach vollständigem Wochenplan*, d.h. den kompletten Ernährungsplan in jeder Woche nachkochen.
2. *Nur die Hauptmahlzeiten nach Wochenplan kochen* und die anderen Mahlzeiten des Tages nach eigenen Vorstellungen gestalten.
3. *Einfach nach Lust und Laune ein leckeres Gericht zubereiten* und sich nicht weiter um die Pläne kümmern.

Die gute Nachricht vorweg: Niemand zwingt Sie, alles nach den Wochenplänen zu kochen. Sie können wie bei jedem anderen Kochbuch auch einfach nur das kochen, was Sie gerne mögen.

Die schlechte Nachricht:

Pfandinsky: „Wer nicht alles nach Wochenplan kocht, verprasst zuviel Geld und wird deshalb von mir enterbt!“

Um ein bestimmtes Rezept zu finden,

nutzen Sie die beiden Indizes am Ende des Buches. Dort können Sie nicht nur nach dem Namen des jeweiligen Gerichtes, sondern auch nach den darin verwendeten Zutaten suchen und so schnell das Gewünschte finden.

Preisangaben

Pfandinsky war es besonders wichtig eine ungeschönte, realistische Abschätzung der tatsächlichen Kosten zu ermöglichen. Daher sind zu Beginn jeder Woche die auf ganze 1,00 € aufgerundeten Kosten für den gesamten Wocheneinkauf für 1-4 Personen angegeben. Hierbei wird unterschieden zwischen:

1. *Kosten für ganze Packungen*, bei denen angenommen wird, dass jede Zutat neu als ganze Packung gekauft wird.
2. *Reinen Verbrauchskosten*, bei denen die anteiligen Kosten der tatsächlichen Verbrauchsmenge pro Zutat summiert sind.

Da nach jeder Woche von einigen Zutaten Restmengen verbleiben, die in den darauffolgenden Wochen verbraucht werden können, kann bei guter Einkaufsplanung ein Kostenniveau erreicht werden, welches den *reinen Verbrauchskosten* sehr nahe kommt.

Um etwaige zusätzliche Kosten für Gewürze und Getränke abzudecken wird pro Woche und pro Person eine Pauschale von 2,00 € hinzu addiert.

Die den Berechnungen zugrunde liegenden Preise der einzelnen Zutaten und weitere Erläuterungen finden Sie auf S. 202.

Die angegebenen Kosten können trotz ihrer genauen Berechnung allerdings immer nur eine näherungsweise Schätzung der tatsächlichen Kosten sein: Einerseits unterliegen viele Produkte (insbesondere Obst und Gemüse) erheblichen Preisschwankungen, andererseits kann der tatsächliche Mengenverbrauch bei Zubereitung und Konsum durch ungenaue Messung der Zutatenmenge und individuelle Vorlieben variieren. Je häufiger Sie jedoch mit der *Pfandsammler Küche* kochen, desto mehr werden Sie in der Lage sein, das Ausmaß dieser Faktoren abzuschätzen.

Sparen

An dieser Stelle wollte *Pfandinsky* es sich nicht nehmen lassen, einige allgemeine Tipps zum Sparen zu geben: „Auch wenn dem harten Kern der renitenten Preisdrücker unter den Lesern die eine oder andere Maßnahme bekannt sein dürfte, so ist ein wenig auffrischende Gehirnwäsche sicherlich nicht zum Schaden Ihres Portemonnaies. Schließlich ist allein die konsequente Anwendung dieser Maßnahmen der Schlüssel zur Verwirklichung ambitionierter Sparziele!“, so *Pfandinsky*.

Sparen beim Einkauf

Nie ohne Einkaufszettel in den Supermarkt – Die leichteste Beute für profitgierige Marktmagnaten sind unschlüssige Kunden. Diese greifen von der Kaufhausmusik benebelt unkontrolliert und impulsiv in die Regale um letztlich hochpreisige Vorzeigeprodukte ohne echte Nährwerte zu erwerben. Hinzu kommt, dass die Unschlüssigen oft längere Zeit vor den Regalen stehen bleiben, um dort Ihre Entscheidungsprozesse in Gang zu bringen – genug Zeit um sie mit Werbetafeln, Durchsagen und gezielter Raumbelastung zu manipulieren. *Pfandinsky*: „Da leider zu befürchten ist, dass viele Leser ohne eigene Arbeit zu ruhmreichen Sparkäufen aufbrechen möchten, sind in der *Pfandsammler Küche* die fertigen Einkaufslisten schon zu Beginn jedes Wochenplanes aufgeführt.“

Nicht mit leerem Magen einkaufen – Kunden mit leerem Magen sind für die hinter ihren Überwachungsschirmen bei Kaffee und Kuchen sitzende Supermarkt-Führungsriege oft schon von weitem an Ihrem fahlen Teint und gierigen Blick zu erken-

nen. Mit Ihrem unterzuckertem Gehirn sind diese Kunden hochgradig anfällig für vollmundige Versprechungen. Ganz besondere Härtefälle beginnen sogar schon im Laden damit, Schokoriegel u.ä. anzunagen, getrieben von der Angst, möglicherweise auf dem Weg zur Kasse zu verhungern. Unter solchen Vorbedingungen ist es kaum verwunderlich, wenn im Übermaß kurzfristig sättigende, möglichst schnell verzehrfertige Mogelpackungen zum Premium-Preis erworben werden. An ein planvolles, preis- und gesundheitsbewusstes Einkaufen ist unter solchen Umständen nicht zu denken. *Pfandinsky*: „Besser trocken Brot im Bauch als hungrig in den Einkaufsrausch!“

Immer die unterste Regal-Ebene zuerst fixieren – Die günstigen Artikel (mit geringer Gewinnmarge für den Supermarkt) stehen meistens gut getarnt unten im Regal, die teuren (mit hoher Gewinnmarge) meistens auf Augenhöhe. Das wissen zwar mittlerweile viele, aber kaum jemand handelt danach. *Pfandinsky*: „Wer sich

$$[\dots]$$

1. Woche

Einkaufsliste nur Hauptmahlzeiten

	Packung / Einheit		Menge [Packungen] je Anzahl Personen			
			1 Pers.	2 Pers.	3 Pers.	4 Pers.
Weizenmehl	1000	g	515 [1]	1030 [2]	1545 [2]	2060 [3]
Hartweizengrieß	400	g	80 [1]	160 [1]	240 [1]	320 [1]
Spaghetti	500	g	125 [1]	250 [1]	375 [1]	500 [1]
Linsen	500	g	100 [1]	200 [1]	300 [1]	400 [1]
Paniermehl	1000	g	10 [1]	20 [1]	30 [1]	40 [1]
Zucker	1000	g	60 [1]	120 [1]	180 [1]	240 [1]
Tomatenmark	200	g	105 [1]	210 [2]	315 [2]	420 [3]
Senf (scharf)	200	ml	7 [1]	14 [1]	21 [1]	28 [1]
Gemüsebrühe (Pulver)	140	g	15 [1]	30 [1]	45 [1]	60 [1]
Pflanzenöl	1000	ml	190 [1]	380 [1]	570 [1]	760 [1]
Essig	1000	ml	20 [1]	40 [1]	60 [1]	80 [1]
Apfelmus	710	g	200 [1]	400 [1]	600 [1]	800 [2]
Wurstchen	5	Stück	2 [1]	4 [1]	6 [2]	8 [2]
Vollmilch	1000	ml	170 [1]	360 [1]	510 [1]	680 [1]
Sahne (süß)	200	g	100 [1]	200 [1]	300 [2]	400 [2]
Magerquark	500	g	80 [1]	160 [1]	240 [1]	320 [1]
Mozzarella	125	g <i>Abtr.</i> <i>Gew.</i>	125 [1]	250 [2]	375 [3]	500 [4]
Hefe (frisch)	42	g	20 [1]	40 [1]	60 [2]	80 [2]
Eier	6	Stück	3 [1]	6 [1]	9 [2]	12 [2]
Rahmspinat (tiefgekühlt)	450	g	100 [1]	200 [1]	300 [1]	400 [1]
Erbsen (tiefgekühlt)	750	g	150 [1]	300 [1]	450 [1]	600 [1]
Kartoffeln	2000	g	200 [1]	400 [1]	600 [1]	800 [1]
Zwiebeln	1000	g	225 [1]	450 [1]	675 [1]	900 [1]
Karotten	1000	g	100 [1]	200 [1]	300 [1]	400 [1]
Bananen	-	Stück	1 [-]	2 [-]	3 [-]	4 [-]

Gewürze: Salz, Muskatnuss, Zimt, Oregano, Paprikapulver

Einkaufliste alle Mahlzeiten

	Packung / Einheit		Menge [Packungen] je Anzahl Personen			
			1 Pers.	2 Pers.	3 Pers.	4 Pers.
Grau- oder Schwarzbrot	500	g	725 [2]	1450 [3]	2175 [5]	2900 [6]
Toastbrot	500	g	200 [1]	400 [1]	600 [2]	800 [2]
Brötchen	–	Stück	2 [–]	4 [–]	6 [–]	8 [–]
Weizenmehl	1000	g	515 [1]	1030 [2]	1545 [2]	2060 [3]
Haferflocken	500	g	120 [1]	240 [1]	360 [1]	480 [1]
Hartweizengrieß	400	g	80 [1]	160 [1]	240 [1]	320 [1]
Spaghetti	500	g	125 [1]	250 [1]	375 [1]	500 [1]
Linsen	500	g	100 [1]	200 [1]	300 [1]	400 [1]
Paniermehl	1000	g	10 [1]	20 [1]	30 [1]	40 [1]
Zucker	1000	g	90 [1]	180 [1]	270 [1]	360 [1]
Marmelade	450	g	90 [1]	180 [1]	270 [1]	360 [1]
Schokocreme	400	g	25 [1]	50 [1]	75 [1]	100 [1]
Rosinen	250	g	20 [1]	40 [1]	60 [1]	80 [1]
Tomatenmark	200	g	145 [1]	290 [2]	435 [3]	580 [3]
Senf (scharf)	200	ml	7 [1]	14 [1]	21 [1]	28 [1]
Gemüsebrühe (Pulver)	140	g	55 [1]	110 [1]	165 [2]	220 [2]
Pflanzenöl	1000	ml	305 [1]	610 [1]	915 [1]	1220 [2]
Essig	1000	ml	55 [1]	110 [1]	165 [1]	220 [1]
Sauerkraut	500	g ^{Abtr.} _{Gew.}	350 [1]	700 [2]	1050 [3]	1400 [3]
Apfelmus	710	g	200 [1]	400 [1]	600 [1]	800 [2]
Wurstchen	5	Stück	2 [1]	4 [1]	6 [2]	8 [2]
Vollmilch	1000	ml	370 [1]	740 [1]	1110 [2]	1480 [2]
Sahne (süß)	200	g	230 [2]	460 [3]	690 [4]	920 [5]
Butter	250	g	100 [1]	200 [1]	300 [2]	400 [2]
Naturjoghurt	500	g	250 [1]	500 [1]	750 [2]	1000 [2]
Magerquark	500	g	280 [1]	560 [2]	840 [2]	1120 [3]
Buttermilch	500	ml	200 [1]	400 [1]	600 [2]	800 [2]
Mozzarella	125	g ^{Abtr.} _{Gew.}	125 [1]	250 [2]	375 [3]	500 [4]
Käseaufschnitt	200	g	140 [1]	280 [2]	420 [3]	560 [3]
Wurstaufschnitt	200	g	60 [1]	120 [1]	180 [1]	240 [2]
Kräuterfrischkäse	200	g	210 [2]	420 [3]	630 [4]	840 [5]
Hefe (frisch)	42	g	20 [1]	40 [1]	60 [2]	80 [2]
Eier	6	Stück	4 [1]	8 [2]	12 [2]	16 [3]
Rahmspinat (tiefgekühlt)	450	g	100 [1]	200 [1]	300 [1]	400 [1]
Erbsen (tiefgekühlt)	750	g	300 [1]	600 [1]	900 [2]	1200 [2]

	Packung / Einheit		Menge [Packungen] je Anzahl Personen			
			1 Pers.	2 Pers.	3 Pers.	4 Pers.
Kartoffeln	2000	g	400 [1]	800 [1]	1200 [1]	1600 [1]
Zwiebeln	1000	g	625 [1]	1250 [2]	1875 [2]	2500 [3]
Karotten	1000	g	700 [1]	1400 [2]	2100 [3]	2800 [3]
Tomaten	–	Stück	5 [-]	10 [-]	15 [-]	20 [-]
Paprika	–	Stück	2 [-]	4 [-]	6 [-]	8 [-]
Knollen-Sellerie	–	g	100 [-]	200 [-]	300 [-]	400 [-]
Zucchini	–	Stück	1 [-]	2 [-]	3 [-]	4 [-]
Äpfel	–	Stück	5 [-]	10 [-]	15 [-]	20 [-]
Bananen	–	Stück	2 [-]	4 [-]	6 [-]	8 [-]
Pfirsiche oder Orangen	–	Stück	2 [-]	4 [-]	6 [-]	8 [-]

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zimt, Oregano, Curry, Paprikapulver

Kosten

– nur Hauptmahlzeiten

	Kosten für ganze Packungen			Reine Verbrauchskosten		
	€	Pfand- flaschen	Gold (mg)	€	Pfand- flaschen	Gold (mg)
1 Pers.	22,-	88	684	7,-	28	218
2 Pers.	25,-	100	778	14,-	56	435
3 Pers.	31,-	124	964	21,-	84	653
4 Pers.	35,-	140	1089	28,-	112	871

– alle Mahlzeiten

	Kosten für ganze Packungen			Reine Verbrauchskosten		
	€	Pfand- flaschen	Gold (mg)	€	Pfand- flaschen	Gold (mg)
1 Pers.	38,-	152	1182	20,-	80	622
2 Pers.	55,-	220	1711	40,-	160	1244
3 Pers.	75,-	300	2333	60,-	240	1866
4 Pers.	92,-	368	2862	80,-	320	2488

Montag - Tomaten-Grießhappen mit Rahmerbsen

Frühstück

Porridge

Rezept auf S. 157.

Zwischenmahlzeit

Obst

Äpfel 1 Stück

Abendessen

Brotzeit

Grau-/Schwarzbrot 2-3 Scheiben

Karotten-Quark-Aufstrich

Rezept für den *Karotten-Quark-Aufstrich* auf S. 171.

Pfandinsky's Tipp: Die Tomaten-Grießhappen können Sie auch mit Schinkenspeck-Würfeln verfeinern. Braten Sie diese einfach zusammen mit den Zwiebelwürfeln in Schritt (2) an.



Hauptmahlzeit

ca. 35 Min.

**Tomaten-Grießhappen
mit Rahmerbsen**

<i>Hartweizengrieß</i>	80 g
<i>Zwiebeln</i>	1 Stück
<i>Gemüsebrühe</i>	1 1/2 TL (= 300 ml)
<i>Tomatenmark</i>	30 g
<i>Erbsen (tiefgekühlt)</i>	150 g
<i>Mehl</i>	1 TL
<i>Sahne (süß)</i>	50 g
<i>Pflanzenöl</i>	4 EL

Salz

*Oregano**Paprikapulver*

E 19 g K 74 g F 41 g

3122 kJ / 746 kcal

1. Die *Zwiebel* schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. Ca. 1 EL *Pflanzenöl* in einem Topf erhitzen. Die Hälfte der *Zwiebelwürfel* hinzugeben und glasig dünsten. Den *Grieß* hinzufügen und unter ständigem Wenden ca. 5 Minuten mitdünsten.

3. Ca. 250 ml *Wasser* hinzugießen, 2/3 des *Brühepulvers* und das *Tomatenmark* einrühren. Diese *Tomaten-Grießmischung* ca. 5 Minuten bei geringer Hitze und unter ständigem Rühren quellen lassen. Mit *Oregano* würzen und mit *Salz* abschmecken.

4. Einen flachen Teller mit kaltem Wasser abspülen und die fertig gequollene *Tomaten-Grießmischung* darauf glatt streichen und abkühlen lassen.

Währenddessen:

5. Ca. 1 EL *Pflanzenöl* in einem Topf erhitzen. Die restlichen *Zwiebelwürfel* hinzugeben und glasig dünsten.

6. Ca. 2 EL *Wasser* in eine Tasse geben und einen gestrichenen TL *Mehl* glatt einrühren.

7. Anschließend die *Erbsen*, die *Sahne*, ca. 50 ml *Wasser*, das restliche *Brühepulver* und das zuvor glattgerührte *Mehl-Wassergemisch* in den Topf zu den *Zwiebelwürfeln* geben und alles gut verrühren. Mit *Salz* abschmecken und ca. 5 Minuten köcheln lassen; danach warm halten.

8. Die zuvor in Schritt (4) glattgestrichene und ausgekühlte *Tomaten-Grießmischung* in mundgerechte *Happen* schneiden.

9. Das restliche *Pflanzenöl* in einer Pfanne erhitzen. Die *Tomaten-Grieß-Happen* bei mittlerer Hitze in der Pfanne von beiden Seiten in ca. 10 Minuten braun braten.

10. Die fertig gebratenen *Tomaten-Grieß-Happen* auf einem Teller anrichten, die warm gehaltenen *Rahm-Erbsen* hinzugeben und servieren.

Dienstag - Würstchen im Brotteig

Frühstück

Deftiges Frühstück

<i>Grau-/Schwarzbrot</i>	2-3 Scheiben
<i>Butter</i>	25 g
<i>Käse</i>	1 Scheibe (ca. 30 g)
<i>Wurst</i>	1 Scheibe (ca. 20 g)
<i>Kräuterfrischkäse</i>	25 g
<i>Tomaten</i>	1 Stück (ca. 100 g)

Pfandinsky's Tipp: Die Würstchen im Brotteig können auch mit Käse und/oder Gewürzgerken verfeinert werden: Wickeln Sie einfach in Schritt (9) eine Scheibe Käse um das Würstchen und/oder belegen Sie das Teig-Rechteck gleichmäßig mit mit einigen dünnen Gewürzgerken-Scheiben.

Zwischenmahlzeit

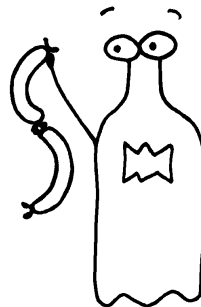
Zucchinisalat

Rezept auf S. 167.

Abendessen

Tomatensuppe

Rezept auf S. 176.



Hauptmahlzeit

ca. 90 Min.

**Würstchen
im Brotteig**

Mehl	150 g
Hefe (frisch)	1/4 Würfel (10 g)
Pflanzenöl	2 EL
Tomatenmark	30 g
Würstchen	2 Stück (ca. 100 g)
Senf	1 TL

Salz

E 29g K 114g F 45g

4123 kJ / 985 kcal

1. Ca. 150 ml *Wasser* in einem Topf auf Handtemperatur erwärmen (ca. 35°C) und in eine Tasse geben.

2. Einen gehäuften Esslöffel des *Mehls* in das *Wasser* einrühren und die *Hefe* unter langsamen Umrühren hineinbröckeln, sodass sie sich möglichst gleichmäßig auflöst.

3. Das übrige *Mehl* und eine Prise *Salz* in eine Schüssel geben und vermengen. In der Mitte des *Mehls* eine Mulde formen und den zuvor hergestellten *Hefe-Ansatz* hineingießen. Etwas *Mehl* von den Rändern der Mulde über den *Hefe-Ansatz* streuen, so dass dieser leicht bedeckt wird.

4. Die Schüssel mit einem Leinentuch oder Cellophan locker zudecken und für ca. 20 Minuten an einen warmen Ort stellen, bis eine Vergrößerung des *Hefe-Ansatzes* sichtbar ist.

5. Die Hälfte des *Pflanzenöls* in die Schüssel geben und die Masse gut durchkneten, so dass ein glatter, reißend fallender *Teig* entsteht.

6. Die Schüssel erneut locker zudecken und für weitere 30 Minuten an einen warmen Ort stellen, bis eine Vergrößerung des *Teiges* sichtbar ist.

7. Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Währenddessen:

8. Eine Backform mit dem restlichen *Pflanzenöl* einfetten. Den *Teig* nochmals gut durchkneten und in zwei gleich große Portionen teilen. Die *Teig-Portionen* jeweils zu einem ca. 15×20 cm breiten Rechteck ausrollen.

9. Das *Tomatenmark* und den *Senf* gleichmäßig auf den *Teig-Rechtecken* verstreichen. Jeweils ein *Würstchen* auf ein bestrichenes *Teig-Rechteck* legen und den *Teig* so herumfalten, dass das *Würstchen* vollständig umschlossen wird.

10. Die teigummantelten *Würstchen* auf das Backblech legen und ca. 25 Minuten backen.

11. Die fertigen *Würstchen* im Brotteig aus dem Backofen nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Mittwoch - Linseneintopf

Frühstück

Süßes Frühstück

Grau- oder Toastbrot	2-3 Scheiben
Butter	25 g
Marmelade	25 g
Schokocreme	25 g
Orangen oder Pfirsiche	1 Stück

Pfandinsky erklärt: Nicht alle Linsensorten erfordern ein Einweichen über Nacht – in diesem Fall direkt mit Schritt (3) beginnen. Die Garungszeiten können je nach Sorte ebenfalls beträchtlich variieren, daher unbedingt auch die Packungsanleitung beachten.

Zwischenmahlzeit

Sellerie-Apfel-Salat

Rezept auf S. 166.

Pfandinsky's Tipp: Sie können für den Linseneintopf anstelle der in den Schritten (4) und (5) hergestellten Klößchen auch Reis verwenden.

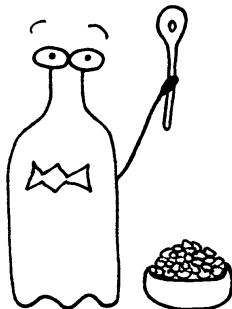
Abendessen

Brotzeit

Grau-/Schwarzbrot	2-3 Scheiben
Kartoffelcreme	

Rezept für die *Kartoffelcreme* auf S. 173.

Pfandinsky's Tipp: Zum Linseneintopf schmecken auch Würstchen sehr gut. Diese einfach in Schritt (11) hinzugeben.



Hauptmahlzeit 8 Std. + ca. 45 Min.

Linseneintopf

<i>Linsen</i>	100 g
<i>Mehl</i>	80 g
<i>Karotten</i>	1 Stück
<i>Zwiebeln</i>	1 Stück
<i>Eier</i>	1 Stück
<i>Gemüsebrühe</i>	1-2 TL (= 400 ml)
<i>Pflanzenöl</i>	1 EL
<i>Essig</i>	2 EL
<i>Milch</i>	1-3 EL

Salz

Muskatnuss

☐ 41 g ☐ 113 g ☐ 15 g 3149 kJ / 752 kcal

1. Die *Linsen* in eine Schüssel geben, gut mit *Wasser* bedecken und über Nacht einweichen.

2. Das *Einweichwasser* der *Linsen* abgießen.

3. Ca. 500 ml *Wasser* in einem Topf zum Kochen bringen. Die *Linsen* in das heiße *Wasser* geben und bei geringer Hitze in ca. 30 Minuten gar kochen.

.....

Währenddessen:

4. Das *Mehl* in eine Schüssel geben. Das *Ei* hinzugeben, mit einer kleinen Prise *Muskatnuss* und ein wenig *Salz* würzen.

5. Das *Mehl-Ei-Gemisch* mit einem stabilen Kochlöffel zu einem glatten *Teig* verrühren. Der *Teig* sollte eine feste Konsistenz haben, von welcher man kleine Klößchen abstechen kann; ggf. etwas *Milch* oder *Mehl* hinzugeben.

6. Die *Zwiebel* schälen und in kleine Würfel schneiden. Die *Karotten* ebenfalls schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

7. Das *Pflanzenöl* in einem Topf erhitzen. Zunächst die *Zwiebelwürfel* hinzugeben und andünsten, bis sie beginnen glasig zu werden. Anschließend die *Karottenscheiben* hinzufügen und unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten dünsten. Danach den Topf vom Herd nehmen und beiseite stellen.

8. In einem weiteren Topf ca. 1 l *Wasser* mit einer Prise *Salz* zum Kochen bringen.

9. Zwei Teelöffel mit *Wasser* anfeuchten und aus dem *Teig* kleine *Klößchen* abstechen und in den Topf mit dem kochenden *Wasser* geben. Die *Klößchen* in ca. 10-15 Minuten bei geringer Hitze gar ziehen lassen.

10. Die fertigen *Klößchen* aus dem *Kochwasser* nehmen, gut abtropfen lassen und auf einen Teller geben.

.....

11. Wenn die *Linsen* gar sind, die *Klößchen* und das gedünstete *Zwiebel-Karottengemüse* hinzu geben. Dann das *Brühepulver* einrühren. Den *Essig* hinzufügen, mit *Salz* abschmecken und erneut gut umrühren.

12. Den fertigen *Linseneintopf* nochmals kurz aufkochen lassen, in eine Suppenschale geben und servieren.

Donnerstag - Bananenpfannkuchen

Frühstück

Bananenmüsli

Rezept auf S. 159.

Zwischenmahlzeit

Paprikasalat

Rezept auf S. 167.

Hauptmahlzeit

ca. 45 Min.

Bananenpfannkuchen

<i>Mehl</i>	75 g
<i>Eier</i>	1 Stück
<i>Zucker</i>	20 g
<i>Milch</i>	150 ml
<i>Bananen</i>	1 Stück
<i>Paniermehl</i>	1 EL
<i>Pflanzenöl</i>	4 EL

Salz

☞ 22 g ☞ 115 g ☞ 36 g 3668 kJ / 876 kcal

1. Das *Ei*, ca. 1 TL *Zucker* und die *Milch* in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit wenig *Salz* würzen.

2. Nach und nach das *Mehl* einrühren so dass ein dickflüssiger *Teig* entsteht. Beim Einrühren darauf achten, dass keine Klumpen entstehen. Den *Teig* ca. 30 Minuten lang quellen lassen.

3. Die *Banane* schälen und in feine Scheiben schneiden. Die *Bananscheiben* unter den *Teig* rühren.

4. Ca. 1 EL *Pflanzenöl* in einer Pfanne erhitzen. Etwas *Teig* (ca. eine knappe Schöpfkelle) in die Pfanne geben und mit einer schwenkenden Handbewegung den *Teig* gleichmäßig dünn in der Pfanne verteilen.

5. Den *Pfannkuchen* bei mittlerer Hitze so lange backen, bis der Rand goldgelb und die Oberfläche nicht mehr flüssig ist. Den *Pfannkuchen* vorsichtig mit einer Bratschaufel o.ä. wenden und die andere Seite ebenfalls goldgelb backen.

6. Den fertigen *Pfannkuchen* auf einen Teller geben und zudecken.

.....
Die Schritte (4) bis (6) so oft wiederholen, bis der ganze *Teig* zu *Pfannkuchen* verarbeitet wurde. (Die *Teigmenge* ergibt ca. 3 *Pfannkuchen*.)

.....
7. Das restliche *Pflanzenöl* in einer Pfanne erhitzen. Das *Paniermehl* hineingeben und bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Den restlichen *Zucker* hinzufügen und unter ständigem Rühren leicht karamellisieren lassen.

8. Die *Pfannkuchen* auf einem Teller anrichten, mit den karamellisierten *Paniermehl* bestreuen und servieren.

Abendessen

Karottensuppe

Rezept auf S. 178.

Freitag - Spaghetti mit Spinatsauce

Frühstück

Haferbrei

Rezept auf S. 158.

Zwischenmahlzeit

Joghurt

Naturjoghurt	250 g
Marmelade	20 g

Hauptmahlzeit

ca. 25 Min.

Spaghetti mit Spinatsauce

Spaghetti	125 g
Rahmspinat (tiefgekühlt)	100 g
Mehl	1 TL
Zwiebeln	1 Stück
Sahne (süß)	50 g
Pflanzenöl	2 EL

Salz
Pfeffer
Muskatnuss

☐ 20 g ☑ 104 g ☒ 33 g 3347 kJ / 800 kcal

1. Die *Zwiebel* schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. Ca. 1 EL *Pflanzenöl* in einem Topf erhitzen. Die *Zwiebelwürfel* hinzugeben und glasig dünsten.

3. Den gefrorenen *Rahmspinat* in den Topf zu den gedünsteten *Zwiebelwürfeln* geben. Darin abgedeckt bei mittlerer Hitze auftauen lassen und dabei gelegentlich umrühren. Den aufgetauten *Spinat* ca. 7-10 Minuten fertig garen.

.....
Währenddessen:

4. Ca. 1 l *Wasser* in einem Topf zum Kochen bringen. Ca. 1 EL *Pflanzenöl*, etwas *Salz* und die *Spaghetti* hinzufügen und ca. 8 Minuten kochen/ziehen lassen.

5. Das *Kochwasser* der *Spaghetti* abgießen und die *Spaghetti* zugedeckt warm halten.

.....

6. Die *Sahne* in eine Tasse geben und 1 TL *Mehl* glatt einrühren.

7. Wenn der *Rahmspinat* gar ist, die angerührte *Sahne* hinzugießen, gut umrühren und mit etwas *Salz*, *Pfeffer* und *Muskatnuss* abschmecken. Die fertige *Spinatsauce* nochmals kurz aufkochen lassen.

8. Die *Spaghetti* auf einen Teller geben, die *Spinatsauce* darüber schöpfen und servieren.

Abendessen

Erbsensuppe

Rezept auf S. 182.

Samstag - Pizza Margarita

Frühstück

Deftiges Frühstück

<i>Grau-/Schwarzbrot</i>	<i>2-3 Scheiben</i>
<i>Butter</i>	<i>25 g</i>
<i>Käse</i>	<i>1 Scheibe (ca. 30 g)</i>
<i>Wurst</i>	<i>1 Scheibe (ca. 20 g)</i>
<i>Kräuterfrischkäse</i>	<i>25 g</i>
<i>Tomaten</i>	<i>1 Stück (ca. 100 g)</i>

Zwischenmahlzeit

Obst

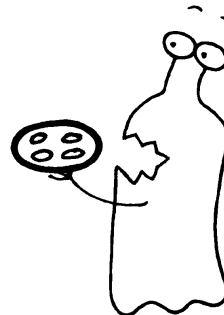
<i>Äpfel</i>	<i>1 Stück</i>
--------------	----------------

Abendessen

Sauerkrautsuppe

Rezept auf S. 182.

Pfandinsky's Tipp: Das hier aufgeführte Grundrezept für eine Pizza Margarita können Sie selbstverständlich auch mit weiteren Zutaten als Belag erweitern: z.B. Peperoni, Oliven, Champignons, Tomaten, Mais, Salami, Schinken... (auch gut zur Resteverwertung geeignet). Wichtig: Damit die Pizza knusprig und aromatisch wie beim Italiener wird, darf sie nicht zu dick belegt werden. Auch muss die hohe Backtemperatur eingehalten werden.



Hauptmahlzeit

ca. 90 Min.

Pizza Margarita

Mehl	200 g
Hefe (frisch)	1/4 Würfel (10 g)
Pflanzenöl	2 EL
Tomatenmark	75 g
Mozzarella	125 g

Salz
 Oregano
 Paprikapulver

☐ 43 g ☐ 123 g ☐ 37 g 4196 kJ / 1002 kcal

1. Ca. 75 ml *Wasser* in einem Topf auf Handtemperatur erwärmen (ca. 35°C) und in eine Tasse geben.

2. Einen gehäuften Esslöffel des *Mehls* in das Wasser einrühren und die *Hefe* unter langsamen Umrühren hineinbröckeln, so dass sie sich möglichst gleichmäßig auflöst.

3. Das übrige *Mehl* mit einer Prise *Salz* in eine Schüssel geben und vermengen. In der Mitte des *Mehls* eine Mulde formen und den zuvor hergestellten *Hefe-Ansatz* hineingießen. Etwas *Mehl* von den Rändern der Mulde über den *Hefe-Ansatz* streuen, so dass dieser leicht bedeckt wird.

4. Die Schüssel mit einem Leinentuch oder Cellophan locker zudecken und für ca. 20 Minuten an einen warmen Ort stellen, bis eine Vergrößerung des *Hefe-Ansatzes* sichtbar ist.

5. Ca. 1 EL *Pflanzenöl* in die Schüssel geben und die Masse gut durchkneten, so dass ein glatter, reißenfallender *Teig* entsteht.

6. Die Schüssel erneut locker zudecken und für weitere 20-30 Minuten an einen warmen Ort stellen, bis eine Vergrößerung des *Teiges* sichtbar ist.

7. Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

.....
Währenddessen:

8. Eine Backform (Durchmesser: 25-30 cm) mit etwas *Pflanzenöl* gleichmäßig einfetten. Den *Hefeteig* erneut durchkneten und auf dem Blech ausrollen.

9. Das *Tomatenmark* mit dem *Oregano*, etwas *Paprikapulver*, einer kleinen Prise *Salz* und einem EL *Pflanzenöl* gut verrühren und gleichmäßig auf dem *Teig* verstreichen.

10. Den *Mozzarella* in dünne Scheiben schneiden und gleichmäßig auf dem *Teig* verteilen.

.....
11. Das Backblech auf mittlerer Höhe in den vorgeheizten Backofen schieben und die *Pizza* in ca. 20 Minuten knusprig backen.

12. Das Backblech aus dem Backofen holen, die fertig gebackene *Pizza Margarita* mit einem Messer oder Pfannenwender vom Blech lösen, ggf. portionieren und servieren.

Sonntag - Kartoffel-Quarkfladen

Frühstück

Sonntagsfrühstück

Brötchen	2 Stück
Butter	25 g
Marmelade	25 g
Käse	1 Scheibe (ca. 30 g)
Wurst	1 Scheibe (ca. 20 g)
Eier	1 Stück (gekocht)
Orangen oder Pfirsiche	1 Stück

Zwischenmahlzeit

Sauerkrautsalat

Rezept auf S. 162.

Hauptmahlzeit

ca. 45 Min.

Kartoffel-Quarkfladen

Kartoffeln	200 g
Magerquark	80 g
Mehl	50 g
Eier	1 Stück
Apfelmus	200 g
Zucker	40 g
Pflanzenöl	4 EL

Salz

Zimt

☐ 26 g ☒ 142 g ☑ 31 g 4032 kJ / 963 kcal

1. Die *Kartoffeln* waschen und in einen Topf geben. Soviel *Wasser* hinzugeben, bis die *Kartoffeln* bedeckt sind und zugedeckt zum Kochen bringen. Die *Kartoffeln* bei geringer Hitze ca. 20-30 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis sie weich sind.

2. Wenn die *Kartoffeln* gar sind, das *Kochwasser* abgießen und die *Kartoffeln* pellen. Die gepellten *Kartoffeln* noch heiß mit einer Presse oder einer Gabel zerdrücken.

3. Den *Magerquark* unter die *Kartoffelmasse* rühren. Das *Ei* aufschlagen und zusammen mit der Hälfte des *Zuckers*, einer Prise *Salz*, ca. 30 g *Mehl* in die *Kartoffelmasse* geben und alles gut zu einem *Teig* verkneten.

4. Etwas *Mehl* auf die Handflächen nehmen und aus dem *Kartoffel-Quark-Teig* 5 gleichgroße Kugeln formen und zu ca. 2 cm dicken *Fladen* flachdrücken.

5. Das *Pflanzenöl* in einer Pfanne erhitzen und die *Kartoffel-Quarkfladen* von beiden Seiten goldbraun braten.

6. Die gebratenen *Kartoffel-Quarkfladen* zusammen mit dem *Apfelmus* auf einem Teller anrichten. Ca. 1 EL *Zucker* mit einer guten Prise *Zimt* mischen und je nach Geschmack darüber streuen.

Abendessen

Brotzeit

Grau-/Schwarzbrot 2-3 Scheiben

Paprika-Tomaten-Aufstrich

Rezept für den *Paprika-Tomaten-Aufstrich* auf S. 172.

$$[\dots]$$

Index Zutaten

- Äpfel, 50, 72, 83, 93, 103, 156, 158, 162, 165, 166, 172, 177, 193
- Apfelmus, 34, 41, 76, 77, 140, 148, 157, 159
- Aprikosen, 121, 125
- Backpulver, 43, 50, 56, 77, 157, 192–194
- Bananen, 30, 51, 103, 156, 159, 192
- Bohnen, 107, 119, 124, 162
- Brötchen, 58, 94, 158, 180
- Brot, 136, 159, 160, 178–180, 182, 183
- Burgerbrötchen, 82, 83, 154
- Buttermilch, 77, 156, 157, 159, 192, 193
- Champignons, 97
- Eier, 29, 30, 34, 39, 40, 43, 46, 50, 51, 53, 55, 58, 64, 65, 72, 76, 77, 79, 83, 84, 90, 93, 94, 98, 107, 112, 122, 125–127, 137, 140, 141, 147, 154, 157, 160, 172, 173, 180, 188, 190, 192, 193
- Erbsen, 25, 39, 163, 182
- Essig, 29, 43, 56, 81, 85, 94, 98, 105, 107, 109, 136, 150, 162–167, 170–173, 178, 180
- Essiggurken, 82, 90, 154, 165, 170, 172
- Fischstäbchen, 82, 85, 98
- Gemüsebrühe, 25, 29, 45, 46, 58, 67, 69, 81, 90, 92, 94, 96–98, 103, 105, 107, 109, 111, 119, 124, 133, 134, 139, 149, 152, 153, 164, 176–183
- Gurkenwasser, 90
- Hackfleisch, 58, 67, 109, 127, 141, 153
- Haferflocken, 43, 92, 122, 156–159, 176, 189, 191, 193
- Hartweizengrieß, 25, 39, 72, 105, 125, 148, 159, 181
- Hefe, 27, 33, 53, 63, 112, 134, 186–191
- Käse, 44, 45, 67, 71, 82, 90, 105, 108, 119, 122, 154, 160, 176, 183
- Karotten, 29, 39, 43, 69, 85, 90, 92, 105, 109, 111, 119, 122, 133, 134, 150, 153, 156, 163, 164, 166, 171, 176, 178, 181, 182, 189
- Kartoffeln, 34, 39, 40, 45, 54, 65, 71, 76, 93, 98, 108, 111, 123, 125, 133, 134, 137, 150, 153, 173, 178, 188
- Kidney-Bohnen, 58, 136, 163
- Kräuterfrischkäse, 63, 71, 90, 150, 163, 165–167, 170, 172, 173, 182
- Linsen, 29, 56, 69, 79, 103, 133, 164, 171
- Magerquark, 34, 39, 43, 56, 63, 76, 79, 111, 122, 123, 159, 170–173, 194
- Marmelade, 83, 157
- Mayonnaise, 170, 172, 173
- Mehl, 25, 27, 29–31, 33, 34, 43, 46, 50, 53, 56, 63–65, 76, 77, 79, 81, 85, 90, 94, 97, 107, 112, 125, 127, 134, 140, 147,

- 150, 157, 178, 180, 183, 186–194
- Milch, 29, 30, 41, 43–46, 50, 53, 56, 63, 72, 79, 81, 83, 90, 94, 107, 108, 111, 112, 121, 123, 127, 140, 147, 148, 150, 156, 158–160, 180, 181, 186, 187, 190, 194
- Mozzarella, 33
- Natron, 77, 157, 192, 193
- Paniermehl, 30, 56, 67, 121, 122, 141
- Paprika, 133, 134, 139, 149, 167, 172
- Pfannkuchen, 179
- Pflanzenöl, 25, 27, 29–31, 33, 34, 39, 40, 43–46, 50, 51, 53–56, 58, 63, 65, 67, 69, 71, 72, 76, 77, 79, 81, 82, 85, 90, 92–94, 96–98, 103, 105, 108, 109, 111, 119, 121–125, 127, 133, 134, 136, 137, 139–141, 147–150, 152, 153, 157–160, 162–165, 167, 171, 176–183, 186–189, 192–194
- Puddingpulver, 112
- Puderzucker, 77, 125, 140
- Rahmspinat, 31, 40, 45, 180
- Reis, 41, 46, 51, 67, 85, 90, 103, 119, 121, 141, 149, 177
- Rosenkohl, 81, 94
- Rosinen, 140, 156, 157, 159, 166
- Rote Beete, 108, 122, 165, 180
- Sahne, 25, 31, 39, 43, 46, 54, 55, 69, 93, 97, 103, 108, 119, 124, 133, 134, 139, 152, 156, 157, 162, 165, 166, 177, 178, 180, 190
- Salatgurken, 56, 122, 164
- Sauerkirschen, 64, 72
- Sauerkraut, 65, 71, 147, 150, 162, 182
- Schinkenspeck, 53, 55, 170
- Sellerie, 166, 178
- Semmelknödel, 97
- Senf, 27, 39, 46, 133, 136, 141, 165, 170, 171, 173
- Spaghetti, 31, 44, 55, 69, 81, 96, 109, 124, 139, 152
- Thunfisch, 152, 154, 170
- Toastbrot, 176
- Tomaten, 165, 176
- Tomatenmark, 25, 27, 33, 46, 56, 58, 67, 71, 82, 85, 96, 105, 109, 133, 136, 139, 141, 149, 152–154, 163, 170, 172, 176
- Würstchen, 27, 46
- Zitronensaft, 156, 177
- Zucchini, 51, 67, 167, 177
- Zucker, 30, 34, 41, 50, 53, 56, 64, 72, 77, 83, 85, 92, 105, 111, 112, 121, 127, 134, 136, 140, 148, 156–159, 162–164, 166, 167, 171, 176, 186–194
- Zwiebel, 165
- Zwiebeln, 25, 29, 31, 39, 43, 44, 54, 56, 58, 63, 67, 69, 71, 76, 79, 85, 90, 92, 94, 96, 97, 103, 105, 108, 109, 119, 122–124, 133, 134, 136, 137, 139, 141, 149, 150, 152, 153, 162–164, 167, 170, 171, 176–183

Index Gerichte

- Apfel-Brot-Cocktail, 159
Apfelaufstrich, 172
Apfelküchlein, 50
Apfelmuffins, 193
- Baked Beans, 136
Bananenbrot, 192
Bananenmüsli, 159
Bananenpfannkuchen, 30
Birchermüsli, 156
Bohnensalat, 162
Bratkartoffeln mit Quark, 123
Brotsuppe, 179
Burgerbrötchen, 186
Buttermilch-Pancakes, 77
Buttermilchbrot, 192
- Chili con Carne, 58
Curryaufstrich, 170
- Dampfnudeln mit Vanillesauce, 112
- Eier-Senfcreme, 173
Erbsen-Karotten-Salat, 163
Erbsensuppe, 182
- Fischstäbchenburger, 82
Flädlesuppe, 179
Frikadellen mit Tomatenreis, 141
Frittierte Essiggurken mit Karottenrisotto, 90
- Gebratene Semmelknödel mit Pilzrahm, 97
Gebratener Eierreis mit Zucchini, 51
Gefüllte Kartoffeln mit Sauerkraut, 71
Gefüllte Paprika, 149
Gefüllte Reisküchlein, 121
Gefüllte Zucchini, 67
- Gemüsecurry mit Pfannenbrot, 134
Gemüseküchlein an Gurken-Quark-Dip, 122
Grießbrei, 159
Grießklößchensuppe, 181
Grießschnitten mit Apfelmus, 148
Gurkenaufstrich, 172
Gurkensalat, 164
- Haferbrötchen, 191
Haferbrei, 158
Haferflockenbratlinge, 92
Haferflockensuppe, 176
Hefezopf, 190
Herzhafte Strudeltäschchen, 150
Herzhafter Frühstücksauflauf, 160
Herzhafter Speckaufstrich, 170
Hirtentopf, 153
- Käse-Grießnocken mit Karottencreme, 105
Käsenudeln, 44
Kaiserschmarrn mit Apfelmus, 140
Karamellierter Armer Ritter, 158
Karotten-Apfel-Müsli, 156
Karotten-Quark-Aufstrich, 171
Karotten-Quiche, 43
Karotten-Sellerie-Salat, 166
Karottenbrot, 189
Karottensuppe, 178
Kartoffel-Apfel-Auflauf, 93
Kartoffel-Quarkfladen, 34
Kartoffel-Spinat-Gratin, 45
Kartoffelbrot, 188
Kartoffelcreme, 173
Kartoffelgulasch, 133
Kartoffelpuffer, 76
Kartoffelsalat mit Fischstäbchen, 98
Kidneybohnenalat, 163
Kirschenjockele, 72

- Klimpersuppe, 64
 Linsencurry mit frittiertes Banane,
 103
 Linseneintopf, 29
 Linsenfalafel, 56
 Linsenfrikadellen, 79
 Linsenpaste, 171
 Linsensalat, 164

 Müsli-Pancakes, 157
 Marillenknödel, 125
 Milchreis, 41

 Paprika-Tomaten-Aufstrich, 172
 Paprikasalat, 167
 Pfannkuchen mit Hackfleisch, 127
 Pizza Margarita, 33
 Porridge, 157
 Potatoes mit Karottengemüse, 111

 Quark-Gemüse-Auflauf, 39
 Quarkbrötchen, 194

 Reis Süß-Sauer mit Fisch, 85
 Reis-Gemüse-Auflauf, 119
 Rote-Beete-Kartoffel-Auflauf, 108
 Rote-Beete-Salat, 165
 Rote-Beete-Suppe, 180

 Sauerkrautsalat, 162
 Sauerkrautsuppe, 182
 Scheiterhaufen, 83
 Schupfnudeln mit Sauerkraut, 65
 Sellerie-Apfel-Salat, 166
 Selleriesuppe, 178
 Semmelknödel mit Rosenkohl, 94
 Spätzle mit Sauerkraut, 147
 Spätzle mit sauren Bohnen, 107
 Spaghetti Bolognese, 109
 Spaghetti Carbonara, 55
 Spaghetti mit grünen Bohnen, 124
 Spaghetti mit Linsen, 69
 Spaghetti mit Paprikasauce, 139

 Spaghetti mit Rosenkohl, 81
 Spaghetti mit Spinatsauce, 31
 Spaghetti mit Thunfischsauce, 152
 Spaghetti mit Tomatensauce, 96
 Speckpfannkuchen, 53
 Spinat mit Spiegelei und Kartoffeln,
 40
 Spinatsuppe, 180

 Thunfischburger, 154
 Thunfischpaste, 170
 Tomaten-Grießhappen mit Rahm-
 erbsen, 25
 Tomatensalat, 165
 Tomatensuppe, 176
 Tortilla, 137

 Würstchen im Brotteig, 27
 Würstchen-Reis-Gulasch, 46
 Weißbrot, 187

 Zucchini-salat, 167
 Zucchini-suppe, 177
 Zwiebel-Käse-Fladen, 63
 Zwiebel-Kartoffel-Auflauf, 54
 Zwiebelsuppe, 183