







Inhaltsverzeichnis

Gesund & günstig essen – eine Einführung	10
Frühstück & Brote	28
Suppen & Vorspeisen	46
Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch	60
Hauptgerichte ohne Fleisch	88
Snacks & Süßes	146
Selbst gemacht	164
Vorratsliste & Speisepläne	182
Register	190





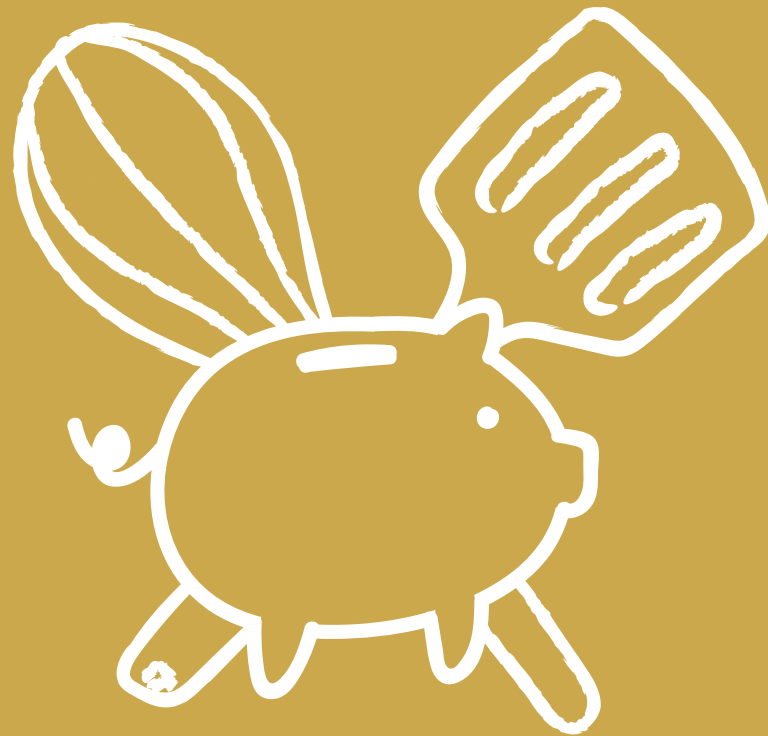
„Griass eich!“

Mein Name ist Lisa und ich bin Mama einer Tochter, Gründerin von „Koch mit Herz“ (www.kochmitherz.at), Hausfrau und Ehefrau. Ich lebe mit meiner Familie in einem Drei-Generationen-Haus im wunderschönen Tirol und liebe es, für meine Liebsten gesund und gschmackig zu kochen. Kochen ist für mich Beruf(ung), Ausgleich und Leidenschaft zugleich. In diesem, meinem bereits dritten Kochbuch möchte ich dir meine gesunde und trotzdem günstige Alltagsküche näherbringen. Ich zeige dir meine Tipps und Tricks, um günstig, aber trotzdem gesund einzukaufen, und auch, wie ich Lebensmittel Müll mithilfe der richtigen Lagerung und Verarbeitung vorbeuge. Denn auch das spart Geld. Natürlich findest du in diesem Kochbuch aber vor allem viele gesunde, leckere und schnelle Rezepte, die bestimmt gelingen und hoffentlich der ganzen Familie schmecken.

Viel Freude beim Nachkochen und Genießen wünscht dir
Lisa







Gesund
& günstig
essen

EINE EINFÜHRUNG

1. Die Basis: Clean Eating

Die Rezepte in diesem Kochbuch bauen, wie auch in meinen ersten zwei Kochbüchern, auf der Clean-Eating-Philosophie auf. Clean Eating bedeutet wörtlich übersetzt „sauber essen“ und legt den Fokus daher auf natürliche, möglichst unverarbeitete, frische Lebensmittel. Es handelt sich dabei um keine Diät, sondern um einen Lebensstil, bei dem man sich bewusst mit dem beschäftigt, was man kauft und in weiterer Folge zu sich nimmt.

Man kauft bevorzugt regionale und saisonale Produkte, kocht „nose to tail“ (verwertet also alles von Tieren) und verzichtet auf Produkte, die dem Körper keinen Mehrwert bringen. Dazu zählen zum Beispiel Zucker, künstliche Süß- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker oder Transfette. Clean Eating soll dich wieder zurück zum ursprünglichen Kochen und Essen bringen, mit Hilfe von Traditionellem, jedoch auch durch Verwendung moderner heimischer Superfoods.

Ich verwende bei allen Rezepten in diesem Kochbuch ausschließlich regionale Zutaten. Dazu zähle ich auch Zitronen, Olivenöl und Gewürze aus Italien, da der Transportweg hier kurz ist. Ich verzichte jedoch bewusst auf alle exotischen Zutaten wie Kokos oder Bananen, die von weither importiert werden müssen. Denn je regionaler und saisonaler man einkauft und kocht, desto günstiger und gesünder ist es.

2. Richtig und clean einkaufen, um Geld zu sparen

Schaue beim Einkauf immer auf das Etikett. Dort findest du nicht nur Informationen über die Herkunft des Produktes, sondern auch alle Zutaten. Diese sagen dir, ob es sich um ein cleanes oder ein bereits verarbeitetes Produkt handelt. Je kürzer die Zutatenliste, desto besser. Als Faustregel gilt: Zutaten mit Namen, die du kaum aussprechen kannst oder die sich künstlich anhören, sind höchstwahrscheinlich nicht clean.



Achte beim Einkauf auch darauf, ob du das Produkt nicht auch selbst herstellen kannst. Ein gutes Beispiel hierfür sind Saucen jeder Art. Du kannst ein zuckerreiches bzw. ein mit künstlichen Süßstoffen gesüßtes Ketchup kaufen oder dieses ganz einfach selbst herstellen. Denn dann weißt du ganz genau, welche Zutaten enthalten sind, und kannst beim Süßen einsparen.

Je natürlicher du einkaufst und je mehr du selbst zubereitest, desto gesünder und natürlich auch günstiger ist es.

3. Richtige Lagerung für lange Haltbarkeit

Hat man den gesunden und günstigen Einkauf erstmal abgeschlossen, ist die Arbeit damit noch nicht vorbei. Die richtige Lagerung von Lebensmitteln begünstigt eine lange Haltbarkeit, trägt dazu bei, dass Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben, und hilft, Lebensmittel Müll zu vermeiden.



Hier noch 13 Tipps für einen gesunden und günstigen Einkauf

1. Der Vorrats-Check

Schaue vor dem Einkauf, was du noch im Kühlschrank, Tiefkühler und Vorratsschrank hast. Verwerfe vorher jene Lebensmittel, die verbraucht werden müssen, und plane den Einkauf dementsprechend.

2. Kaufe regional

Kommt ein Produkt aus Südamerika, kostet es aufgrund der langen Strecke, die es zurücklegen musste, üblicherweise deutlich mehr als ein hochwertiges Produkt aus der Region. Am besten und günstigsten ist es, wenn du Lebensmittel direkt beim Bauern bzw. Hersteller kaufst. So bekommst du die frischeste Qualität zum besten Preis.

3. Kaufe saisonal

Erdbeeren haben in Mitteleuropa im Frühsommer bis Sommer Saison und sind dann regional und günstig zu erwerben. Kaufst du aber Erdbeeren im Winter, sind diese nicht nur teuer, sondern zudem nicht mehr regional. Regional und saisonal einkaufen gehört also zwangsläufig zusammen.

4. Schreibe einen Speiseplan

Plane die Speisen zum Beispiel eine ganze Woche im Voraus und schreibe eine entsprechende Einkaufsliste. So vermeidest du, Unnötiges oder zu viel von etwas zu kaufen, und sparst definitiv Geld.

5. Kaufe reduzierte Ware

Alle Supermärkte bieten mittlerweile vergünstigte Ware an, deren Mindesthaltbarkeitsdatum bald abläuft. Gehe am besten gleich in der Früh einkaufen, um solche Schnäppchen zu ergattern.

6. Clean Shopping

Clean Eating bedeutet, aus reinen, natürlichen Zutaten etwas Gesundes zu kochen. Unter Clean Shopping verstehe ich also, keine Fertigprodukte zu kaufen. Selbstgemacht ist immer günstiger und auch immer gesünder. Das fängt bei Saucen und Aufstrichen an und endet bei Pizzen und Desserts.

7. Aktionen

Supermärkte kämpfen um Kunden und bieten daher teilweise dauerhaft gewisse Aktionen an. Seien es 25 Prozent auf eine ganze Warengruppe oder 25-Prozent-Sticker für einzelne Artikel, die man mit der Post bekommt. Nutze diese Aktionen, sei aber bedacht und kaufe nur das, was du wirklich brauchst.

8. Mehr für weniger

Ich koche zwar nur für drei Personen, kaufe aber trotzdem, vor allem bei Vorräten, die lange halten, Großpackungen. Diese sind nämlich oft deutlich günstiger als kleine Packungen.

9. Vergleiche den Grundpreis

Will man Geld beim Einkauf sparen, zahlt es sich definitiv aus, etwas Zeit zu investieren. Vergleiche bei teuren Lebensmitteln am besten den Preis pro Kilogramm, um zu sehen, wo du günstiger einkaufen kannst. Vergiss dabei aber nie, dass gute Qualität gerne etwas mehr kosten darf und definitiv bevorzugt werden sollte.

10. Nutze deine Umgebung

Komplett kostenlos einkaufen kannst du in unseren Wäldern und auf unseren Wiesen. Neben Wildkräutern findest du dort wertvolle Beeren und Pilze, die du dann verkochen kannst.

11. Profitiere von Foodsharing-Produkten

Vor allem in Städten gibt es zahlreiche Foodsharing-Stationen, wo jeder Lebensmittel hinbringen kann, die er nicht mehr braucht. Jeder darf sich auch bedienen. So vermeidet man Lebensmittelabfall und spart zugleich Geld.

12. Eigenmarken statt Markenprodukte

Eigenmarken hatten lange Zeit einen schlechten Ruf. Mittlerweile weiß man als Käufer aber, dass meist dieselbe Qualität drinsteckt wie bei einem Markenprodukt. Greife also bewusst zu Eigenmarken, achte aber trotzdem auf die Herkunft und Qualität.

13. Baue selbst an

Es bedarf zwar etwas Aufwand und Zuwendung, und natürlich hat auch nicht jeder die räumlichen Gegebenheiten: Ein eigener Garten mit Gemüse, Kräutern, Obst und Beeren ist aber definitiv die beste Möglichkeit, Geld zu sparen. Nichts ist so gut wie eine sonnenerwärmte Tomate von der eigenen Bio-Staude auf dem Balkon oder saftige Beeren aus dem Garten. So weiß man zudem, was man hat, und ist zumindest von Frühjahr bis Herbst mit regionalen, hochwertigen Lebensmitteln versorgt.

Wer keinen eigenen Garten oder Balkon hat, kann mittlerweile auch kleine Feldabschnitte mieten oder sich einem Urban-Gardening-Verein anschließen.





*Frühstück
& Brote*





10 Minuten



1 Kastenform

Dinkel-Toastbrot

Ob süß oder herzhaft, dieses gesunde Dinkel-Toastbrot ist vielfältig einsetzbar und zudem so einfach gemacht.

- 200 ml** Wasser, lauwarm
 - 200 ml** Milch, lauwarm
 - 1 TL** Honig
 - 20 g** Trockenhefe
 - 600 g** Dinkelmehl
 - 150 g** Vollkorn-Dinkelmehl
 - 60 g** Butter, weich
 - 1 TL** Salz
- + Wasser, Milch, Honig und Trockenhefe in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren.
 - + Nun Mehl, weiche Butter und Salz dazugeben und mit einem Knethaken ca. 8 Minuten kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Nun den Teig zugedeckt für 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
 - + Anschließend den Teig in eine eingefettete Kastenform füllen und erneut 15 Minuten gehen lassen. Heize währenddessen den Backofen auf 180 °C Heißluft vor.
 - + Backe das Brot für ca. 40 Minuten, bis es goldbraun ist und hohl klingt. Wenn du einen Dampf-Backofen hast, das Brot mit reichlich Dampf backen. Nach dem Abkühlen aus der Kastenform nehmen.



Dieses Toastbrot lässt sich hervorragend einfrieren oder mehrere Tage in einer Brotbox lagern.





10 Minuten



9-10 Brötchen

Schnelle Dinkel-Vollkorn-Brötchen

Diese Dinkel-Vollkorn-Brötchen sind so schnell gemacht, dass du staunen wirst.

300 ml Wasser,
lauwarm

20 g frische Hefe

1 TL Honig

2 TL Salz

500 g Vollkorn-
Dinkelmehl

120 g Sonnenblumen-
kerne

1-2 TL Brotgewürz

- + Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Hefe mit dem Honig in lauwarmem Wasser auflösen.
- + Salz, Vollkornmehl, Sonnenblumenkerne und Brotgewürz in eine Rührschüssel geben und das Wasser-Hefe-Gemisch daruntermengen.
- + Mit einer Rührmaschine oder einem Handmixer mit Knethaken so lange verrühren, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Der Teig sollte sich von allen Seiten lösen. Wenn er zu feucht ist, einfach etwas mehr Mehl dazugeben. Ist er zu trocken, mehr Wasser dazugeben.
- + Den Teig in 8 bis 10 gleich große Teile teilen, diese mit den Händen zu Kugeln formen (schleifen) und dann auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- + Backe die Brötchen für 25 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze. Am besten gleich im Anschluss lauwarm genießen.



Ausgekühlt kannst du die Brötchen auch einfrieren und am Vorabend einfach aus dem Tiefkühler nehmen. Am Morgen nochmal kurz backen, dann hast du wieder frische Brötchen.





Suppen &
Vorspeisen





20 Minuten



6 Portionen

Immunbooster-Hühnersuppe

Mit dieser Hühnersuppe stärkst du nicht nur dein Immunsystem, sondern tust auch der Seele etwas Gutes.

- 1** ganzes Huhn
- 4** Karotten
- ½** Sellerieknolle
- ½** Fenchelknolle
- 1** Zwiebel
- ca. 1 l** Wasser
- 1 EL** Salz
- etwas** Pfeffer
- 1 EL** Ingwer,
fein gehackt
- 2 EL** Kräuter
deiner Wahl

- +** Spüle das Huhn mit kaltem Wasser ab und gib es dann in einen großen Topf. Das ganze Gemüse waschen, in grobe Stücke schneiden und ebenfalls in den Topf geben.
- +** Fülle so viel Wasser in den Topf, bis alles knapp bedeckt ist. Salz, Pfeffer und Ingwer dazugeben und alles zum Kochen bringen.
- +** Dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, den Deckel schließen und die Suppe für 1 Stunde köcheln lassen (das Wasser sollte dabei nicht kochen).
- +** Danach den Herd abschalten und die Suppe für eine weitere Stunde durchziehen lassen. Das Huhn nun aus der Suppe nehmen, das Fleisch von den Knochen lösen und die Fleischstücke zurück in die Suppe geben.
- +** Die Suppe auf den Tellern verteilen und mit fein gehackten Kräutern deiner Wahl (z. B. Petersilie) garnieren.



Einen Teil der Suppe kannst du noch heiß in Gläser füllen, abkühlen lassen und für später einfrieren.



Haupt-
gerichte
MIT
Fleisch
& Fisch





15 Minuten



2 Personen

Falscher Kartoffelsalat mit Grillwürstchen

Wenn du diesen falschen Kartoffelsalat erst einmal probiert hast, willst du keinen anderen mehr essen. Er passt perfekt zu Gebrilltem wie Würstchen oder Fleisch.

- 500 g** Grillwürstchen deiner Wahl
- 4 Handvoll** Salat
- 1** Zucchini
- etwas** Balsamico-Dressing (siehe Seite 176)

Falscher Kartoffelsalat

- 2** Kohlrabi
- 1** Zwiebel
- 4** Knoblauchzehen
- 2 EL** Öl
- 100 g** Mayonnaise, zuckerfrei
- 250 g** Sauerrahm
- 100 g** Essiggurken
- 1 TL** Senf
- 1 TL** Salz
- 1 TL** Schnittlauch
- 1 TL** Petersilie

- + Heize das Backrohr auf 200 °C Ober- und Unterhitze vor.
- + Die gewürfelten Kohlrabi samt fein gehackter Zwiebel und Knoblauchzehen mit Öl marinieren und dann für ca. 20 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze weichgaren. Das fertige Gemüse in eine große Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten (Mayo, Sauerrahm etc.) gut vermengen.
- + Den Grill vorheizen und die Würstchen deiner Wahl sowie geschnittenes Gemüse deiner Wahl (z. B. Zucchini) auf beiden Seiten 2 bis 3 Minuten grillen.
- + Nun alles auf Tellern anrichten, etwas Salat samt Dressing dazugeben und genießen.



Wurstwaren aus lokaler Produktion werden oft relativ günstig in Hofläden oder auf Bauernmärkten angeboten.



Bereite mehr vom falschen Kartoffelsalat zu. Dieser schmeckt auch nach mehreren Tagen im Kühlschrank sehr gut.

Register

A

Auflauf, Kürbis-Nudel-	112
Auflauf, Kürbis-Reis	150
Auflauf, Saibling-Brokkoli	84

B

Balsamico-Dressing	176
Blitz-Vollkornrisotto	94
Bohnen, Speck-	76
Bratapfel-Porridge	42
Braten (fleischloser)	142

C

Cordon-bleu, Mini-	58
--------------------------	----

D

Dinkel-Erbesen-Quiche	100
Dinkel-Flammkuchen	124
Dinkel-Toastbrot	30
Dinkel-Vollkorn-Brötchen	32

E

Enchilada mit Hackfleisch-Karotten-Füllung ..	64
Erbesen-Brokkoli-Suppe	52

F

Fajitas	136
Falscher Kartoffelsalat (mit Grillwürstchen) ..	62
Fleischloser Braten	142
Frozen-Joghurt-Riegel	148
Frühstücks-Pilz	34

G

Gebackener Karfiol	130
Gebratener Pfirsich mit Zitronenjoghurt	156
Gemüsebrühe-Paste	166
Gemüse-Porridge	36
Gewürz-Cracker	160

Gratin, Kohlrabi-Kartoffel-	106
Gröstl, Spargel-	74
Gröstl-Omelett	38

H

Hirsebällchen auf Joghurt-Sauerrahm-Dip	90
Hüftsteak mit Blitz-Letscho	72
Hühnersuppe	48

J

Joghurt-Wildkräuter-Dressing	174
------------------------------------	-----

K

Kale-Chips	158
Karfiol (gebacken)	130
Karotten-Buchweizen-Pfanne	98
Karotten-Gnocchi	138
Karpfenfilet	82
Kartoffelsalat (falscher, mit Grillwürstchen) ..	62
Kartoffel-Wedges	128
Käsespätzle, Kürbis-	108
Kohlrabi-Kartoffel-Gratin	106
Kräuterbutter	168
Kürbis-Käsespätzle	108
Kürbis-Nudel-Auflauf	112
Kürbis-Reis-Auflauf	150
Kürbis-Waffeln	44

L

Lachsforellen-Tatar	56
Laibchen, Rote-Bete-	86
Lasagne, Pfannen-	114
Linsen-Paprika-Ragout	110

M

Mac & Cheese	104
Mais-Dinkel-Puffer	92
Marmelade	178

Maroni-Birnen-Suppe	54
Minestrone (winterlich)	50
Mini-Cordon-bleu	58
Moussaka.....	68

N

Nudelsalat im Glas.....	132
-------------------------	-----

O

Ofengemüse-Hülsenfrüchte-Salat	118
Omelett, Gröstl-.....	38

P

Pancakes, Zucchini-	116
Pesto	172
Pfanne, Karotten-Buchweizen-	98
Pfanne, Spargel-Nudel-	134
Pfannen-Frittata	144
Pfannen-Lasagne.....	114
Pilz, Frühstücks-	34
Polenta (cremig, mit Karotten)	96
Porridge, Bratapfel-	42
Porridge, Gemüse-	36
Porridge, Zucchini-	40
Pralinen, Schoko-Nuss-.....	162
Puten-Saltimbocca	70

Q

Quiche, Dinkel-Erbсен-.....	100
-----------------------------	-----

R

Ragout, Linsen-Paprika.....	110
Ratatouille.....	102
Riegel, Frozen-Joghurt-.....	148
Rindsgeschnetzeltes mit Kartoffelnockerln... ..	66
Risotto, Vollkorn-.....	94
Rote-Bete-Hering-Laibchen.....	86
Rote-Bete-Spätzle.....	120

S

Saibling-Brokkoli-Auflauf	84
Salat, Ofengemüse-Hülsenfrüchte-	118
Saltimbocca, Puten-	70
Sauerkraut	170
Scheiterhaufen (mit Birnen)	152
Schinken-Käse-Toast	80
Schoko-Nuss-Pralinen.....	162
Serviettenknödel, Vollkorn-.....	78
Shakshuka	140
Spaghetti (mit Tomaten-Frischkäse-Sauce) ..	126
Spargel-Gröstl.....	74
Spargel-Nudel-Pfanne	134
Spätzle, Rote-Bete-.....	120
Speck-Bohnen.....	76
Steak, Hüft- (mit Blitz-Letscho).....	72
Suppe, Erbsen-Brokkoli-	52
Suppe, Hühner-.....	48
Suppe, Maroni-Birnen-.....	54

T

Tatar, Lachsforellen-.....	56
Toast, Schinken-Käse.....	80
Toastbrot, Dinkel-	30

V

Vollkorn-Apfelbrot	154
Vollkorn-Brötchen, Dinkel-.....	32
Vollkorn-Serviettenknödel.....	78

W

Waffeln, Kürbis-	44
Wintersalat-Bowl.....	122

Z

Zucchini-Pancakes	116
Zucchini-Porridge	40



Du sehnst dich danach, gesund und frisch zu essen, nachhaltig und regional einzukaufen – und das für wenig Geld? Was zunächst schwer erreichbar klingt, wird mit diesem Buch zum Kinderspiel. Darin findest du 70 schmackhafte und kreative Rezepte für jeden Tag, die wenig Zeit in Anspruch nehmen, dein Haushaltsbudget schonen und deine Gesundheit stärken. Praktische Hinweise zum richtigen Einkauf helfen dir dabei, ärgerliche Kostenfallen zu vermeiden. Wertvolle Infos zur Lebensmittellagerung lassen deine Vorräte länger frisch bleiben. Nicht nur Geld, sondern auch Zeit sparst du mit den individuellen Meal-Prep- und Aufbewahrungstipps zu jedem Rezept. Besonders praktisch: fertig ausgearbeitete und den Jahreszeiten angepasste Speisepläne, die den Einstieg in die gesunde und günstige Küche trotz Alltagsstress spielend leicht werden lassen. Also einfach loskochen, sparen und genießen!

ISBN 978-3-7022-4109-4



9 783702 241094

www.tyrolia-verlag.at