

Viel für wenig - Günstig Kochen für eine Großfamilie

Großeinsatz für Björn Freitag bei Familie Jansen in Eschweiler. Vater, Mutter und fünf Töchter – und alle wollen satt werden. Doch sind die Geschmäcker noch so verschieden, bei einem sind sich alle Familienmitglieder einig: mediterrane, leichte Küche mit mehr Fisch soll es sein. Kein Problem für den Profikoch, doch steht er vor einer anderen Herausforderung: Mutter Michaela ist bereits ein echter Sparfuchs.



Inhalt

Michaelas Einkaufstipps	2
Michaelas Spartipp	2
Schupfnudeln mit Erdnusspesto	3
Fencheltortilla mit fruchtigem Tomatensalat	5
Nussiges Auberginenschnitzel an Bulgursalat	7
Ofengemüse mit Hackfleisch an Minzgurke	9
Spinatputenröllchen auf Kartoffel-Basilikum-Püree	11
Tomatenorangensüppchen mit Mozzarella	13
Sonntagsmenü	15
Vorspeise: Avocado und Tomate in Fadenteig mit gekochten Artischocken	16
Hauptgang: Gegrillte Forelle mit mediterranem Kartoffelsalat	18
Nachspeise: Crêpes mit Rosmarinäpfeln und Orangensud	20

Michaelas Einkaufstipps

- In Prospekten nach Angeboten Ausschau halten.
- Einkaufszettel schreiben! So können Sie Spontankäufe vermeiden.
- Auf den Kilopreis achten und Preise vergleichen.
- Nicht immer ist die Großpackung auch günstiger als zwei kleine.
- Saisonale Ware kaufen.
- Außerhalb der Saison ist Tiefkühlware oft die günstigste Variante.

Michaelas Spartipp

- Mit Cashback bares Geld sparen. Im Internet bieten verschiedene Hersteller Gutscheine für ausgewählte Artikel an.
- So sparen Sie entweder durch Rabatte oder erhalten einige Artikel sogar kostenlos.
- Zu finden sind diese Gutscheine zum Beispiel auf sparwelt.de, einfach-sparsam.de oder mein-deal.com. (*Besser als Link???*)

Schupfnudeln mit Erdnusspesto

Jetzt wird's nussig. Schupfnudeln mit Erdnusspesto gehen schnell und sind zudem noch preiswert. Funktioniert übrigens auch mit allen anderen Nüssen.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

Zutaten Schupfnudeln:

- 1 kg Schupfnudeln (aus dem Kühlregal)
- 2 Zucchini
- 3 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

Zutaten Pesto:

- 150 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Zitrone
- 100 ml Olivenöl
- 100 g Parmesan
- 100 ml Wasser
- 2 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- **Arbeitszeit:** 15 Min.
- Erdnüsse grob hacken, die Hälfte der Erdnüsse beiseite stellen.
- Die Frühlingszwiebeln grob zerkleinern und zusammen mit dem Saft einer Zitrone, Öl, Parmesan, Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer zu den Erdnüssen geben.
- Alles in einem hohen Gefäß zu einer Pesto pürieren. Zucchini vierteln und in Scheiben schneiden.
- Zusammen mit den Schupfnudeln in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Schupfnudeln zusammen mit dem Pesto anrichten und mit den gehackten Erdnüssen garnieren.

Fencheltortilla mit fruchtigem Tomatensalat

Wer meint, Fenchel gehöre nur in den Tee, der hat noch nicht diese leckere Fencheltortilla probiert. Ob warm oder kalt, die spanische Form des Omeletts passt in jede Jahreszeit. Nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen mexikanischen Fladenbrot.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

Zutaten Tortilla:

- 800 g Kartoffeln
- 1 Fenchel
- 1 Zwiebel
- 4 EL Öl
- 4 Eier
- 175 ml Milch
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch

Zutaten Salat:

- 700 g Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Stängel Koriander
- 2 Stängel glatte Petersilie
- ½ Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 75 ml Orangensaft
- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- **Arbeitszeit:** 35 Min.
- **Kochzeit:** 40 Min.

- Kartoffeln mit Schale gar kochen.
- Währenddessen Tomaten in Würfel schneiden. Rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Koriander und Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Den Saft einer halben Zitrone mit Öl, Orangensaft, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verarbeiten.
- Kartoffeln etwas abkühlen lassen und schälen. In dünne Scheiben schneiden. Fenchel raspeln. Zwiebel schälen und fein hacken.
- Um zwei Tortillas gleichzeitig servieren zu können, parallel in zwei Pfannen (mit Deckel) arbeiten. Alternativ kann man die Tortillas auch nacheinander zubereiten.
- Kartoffeln auf die beiden Pfannen verteilt 5 Minuten mit etwas Öl anrösten.
- Zum Schluss die fein gehackten Zwiebeln und den geraspelten Fenchel dazugeben und nochmal kurz mitbraten.
- In der Zwischenzeit Eier, Milch, Sojasoße, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer miteinander verquirlen.
- Die Eier-Milch-Masse zu gleichen Teilen über die Kartoffeln geben und 10-15 Minuten bei schwacher Hitze unter geschlossenem Deckel stocken lassen. Anschließend den Rand vorsichtig lösen.
- Zum Wenden die Tortillas in die Pfannendeckel gleiten lassen und umgekehrt wieder in die Pfanne geben. Nun nochmal 5 Minuten anbraten.
- Tortilla in Stücke schneiden und zusammen mit dem Tomatensalat servieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und darüber streuen.

Nussiges Auberginenschnitzel an Bulgursalat

Schnitzel mal anders und dazu noch gesund. Auberginen bestehen zu 93 Prozent aus Wasser und sind mit gerade mal 17 Kilokalorien pro 100 Gramm extrem kalorienarm. Außerdem enthalten sie viele wertvolle Vitamine wie Kalium oder Vitamin C. Aber Achtung: Zum Rohverzehr ist das Gemüse wegen der enthaltenen Bitterstoffe und Solanin nicht geeignet.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

Zutaten Schnitzel:

- 2 Auberginen
- 2 Eier
- 100 g Parmesan
- 100 g Erdnüsse, gesalzen und geröstet
- Olivenöl

Zutaten Bulgursalat:

- 250 g Bulgur
- 2 Bund glatte Petersilie
- 5 Stängel Minze
- 3 Tomaten
- 1 Zucchini
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Sojasoße

- 1 Zitrone
- 5 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel

Zutaten Dip:

- 4 Stängel Koriander
- 400 g Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und 1 Prise Kreuzkümmel
- ½ Zitrone

Zubereitung:

- **Arbeitszeit:** 35 Min.
- **Kochzeit:** 20 Min.

Dip:

- Koriander waschen, trockenschütteln und fein hacken.
- Mit Joghurt, fein gehacktem Knoblauch, dem Saft einer halben Zitrone und Kreuzkümmel zu einem Dip verrühren. Mit Salz abschmecken. Im Kühlschrank durchziehen lassen.

Salat:

- Bulgur in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen, so dass der Bulgur bedeckt ist. Den Bulgur 10 Minuten quellen und danach kurz abkühlen lassen. Petersilie und Minze von den Stängeln zupfen und hacken. Tomaten und Zucchini sehr klein würfeln.
- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Petersilie, Minze, Tomaten, Zucchini, Frühlingszwiebeln, Olivenöl, Sojasoße, den Saft einer Zitrone und Kreuzkümmel zum Bulgur geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden, und 5 Minuten in kochendem Wasser vorgaren. Währenddessen Eier in einen tiefen Teller geben und verquirlen. Erdnüsse sehr fein hacken. Parmesan reiben und mit den Erdnüssen in einem tiefen Teller bereitstellen.

Schnitzel:

- Die Auberginen aus dem Kochwasser heben und trocken tupfen.
- Die Scheiben nun zuerst im Ei wenden, dann durch die Parmesan-Erdnuss-Mischung ziehen. Anschließend in heißem Fett von beiden Seiten goldbraun ausbraten.
- Auberginenerdnusschnitzel mit dem Salat und dem Dip auf einem Teller anrichten und genießen.

Ofengemüse mit Hackfleisch an Minzgurke

Dieses Gericht lässt besonders viel Spielraum für Variationen. Verwenden Sie statt Paprika doch einfach mal Zucchini – oder auch Auberginen. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

Zutaten Ofengemüse mit Hackfleisch:

- 500 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 2 Spitzpaprika
- 2 Knoblauchzehen
- 800 g Pizzatomen (Dose)
- 100 ml Orangensaft
- 800 g Kichererbsen (Glas oder Dose)
- 200 g geriebener Käse
- 250 g Schlagsahne
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zutaten Minzgurke:

- 2 Gurken
- 6 Stängel Minze
- 5 Stängel Dill
- 1 rote Zwiebel
- 5 EL Joghurt
- 1 Zitrone
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- **Arbeitszeit:** 20 Min.
- **Backzeit:** 25-30 Min.

- Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Gurken schälen und sehr fein hobeln. Minz- und Dillblätter waschen und abtrocknen. Von den Stängeln zupfen und fein hacken. Rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Gurken, Kräuter, rote Zwiebel, Joghurt, den Saft einer Zitrone, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen. Die Minzgurken ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen, Paprika entkernen, beides in feine Würfel schneiden und mit dem Hackfleisch in einer Pfanne anbraten. Knoblauch schälen, hacken und zusammen mit den Tomaten und dem Orangensaft zum Hackfleisch geben.
- Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zucker und Zimt abschmecken.
- Hackfleisch in eine ofenfeste Form geben. Kichererbsen in einem Sieb kurz abwaschen.
- Nach dem Abtropfen über das Hackfleisch geben. Die Sahne gleichmäßig darüber verteilen, anschließend den Käse darüber streuen und für 25-30 Minuten backen.
- Das fertige Ofengemüse zusammen mit den Minzgurken servieren.

Spinatputenröllchen auf Kartoffel-Basilikum-Püree

Kartoffelpüree mal anders. Mediterran gewürzt mit Basilikum und Parmesan. Die perfekte Beilage zu den würzigen Putenröllchen.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

Zutaten Putenröllchen:

- 1 Zwiebel
- 3 EL Öl
- 200 g Blattspinat (Tiefkühlprodukt)
- oder 500 g frischen Spinat
- 100 g Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Prise Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 4 Putenschnitzel
- 200 g Kirschtomaten

Weitere Utensilien:

- Frischhaltefolie
- Zahnstocher oder Küchengarn

Zutaten Püree:

- 800 g Kartoffeln
- 50 g Butter
- 250 ml Milch
- 40 g Parmesan
- 40 g Basilikum
- 1 Bio-Zitrone
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- **Arbeitszeit:** 40 Min.
- **Kochzeit:** 20-25 Min.
- Zwiebel schälen, fein hacken und in etwas Öl anschwitzen. Den Spinat hinzugeben. Bei geringer Hitze langsam auftauen lassen - umrühren nicht vergessen. Alternativ frischen Spinat gut waschen, putzen und grob zerkleinern. Mit den Zwiebeln im Öl andünsten.
- Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Knoblauch und Parmesan zum Spinat geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- Putenschnitzel auf der Arbeitsfläche ausbreiten, ein Stück Frischhaltefolie darüber legen und mit Hilfe eines Fleischklopfers flach klopfen.
- **Tipp:** Wer keinen Fleischklopfer hat, kann ganz einfach das Fleisch mit einer stabilen Pfanne oder einem Topf flach klopfen.
- Die flachen Schnitzel mit dem Spinat belegen und zusammenrollen, dann mit einem Faden oder Zahnstocher fixieren. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Röllchen darin von allen Seiten kurz scharf anbraten. Die Putenröllchen in eine Auflaufform geben.
- Kirschtomaten halbieren, salzen und pfeffern und über das Fleisch geben.
- Für 20-25 Minuten im Ofen garen.
- Kartoffeln schälen und in reichlich Salzwasser gar kochen.
- Währenddessen Butter in einem Topf leicht anbräunt, die Milch, den Abrieb einer Zitrone und Basilikum hinzugeben. Alles zusammen erwärmen, jedoch nicht kochen lassen. Über die heißen Kartoffeln geben und zu einem Püree verarbeiten.
- Dann den Parmesan unterrühren. Mit Muskat und Salz abschmecken.
- Püree auf einen Teller geben, Spinatputenröllchen daraufsetzen und zusammen mit den Kirschtomaten garnieren. Heiß servieren.

Tomatenorangensüppchen mit Mozzarella

Diese Tomatensuppe überrascht durch ein besonders fruchtiges Aroma.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

Zutaten Suppe:

- 1 Zwiebel
- 10 ml Weißwein oder Wasser
- 1 kg Pizzatomaten (Dose)
- 200 ml Orangensaft
- 30 ml Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 4 EL Sojasoße
- 1 EL Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Orange
- Salz
- Pfeffer

Zutaten Einlage:

- ½ Bund Basilikum
- alternativ: 20 g Basilikum, tiefgekühlt
- 250 g Mozzarella
- 25 ml Olivenöl

Zubereitung:

- **Arbeitszeit:** 20 Min.
- **Kochzeit:** 15 Min.
- Zwiebeln schälen, fein hacken und in etwas Olivenöl bei geringer Hitze in einem Topf glasig dünsten. Mit Weißwein oder Wasser ablöschen.
- Pizzatomaten, Orangensaft, Olivenöl, Tomatenmark, Sojasoße, Zucker sowie den fein gehackten Knoblauch zu den Zwiebeln geben und 15 Minuten köcheln lassen.
- Die Orange heiß abwaschen und den Abrieb der Schale zum Schluss hineingeben.
- Anschließend die Orange halbieren und den Saft ebenfalls in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Basilikum fein hacken und mit Olivenöl vermengen. Mozzarella würfeln. Die heiße Suppe in tiefen Tellern anrichten, Mozzarella hineingeben und Basilikumöl darüber verteilen.

Sonntagsmenü

Für ein schönes Sonntagsmenü hat Björn Freitag sich etwas Besonderes für Familie Jansen ausgedacht: Zur Vorspeise gibt es Avocado und Tomate in Fadenteig mit gekochten Artischocken, als Hauptspeise gegrillte Forelle mit mediterranem Kartoffelsalat und zum Nachtisch Crêpes mit Rosmarinäpfeln und Orangensud.



Vorspeise: Avocado und Tomate in Fadenteig mit gekochten Artischocken

Kadayifteig (auch Kadaifiteig oder Kataifiteig) wird auch Engelshaar genannt. Nach dem Backen oder Frittieren sind die feinen Strudelteigfäden herrlich knusprig. Ein passender Kontrast zum feinen Kern aus Avocado und Tomate. Engelshaar ist im orientalischen Supermarkt erhältlich.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

Zutaten Avocado und Tomate in Fadenteig:

- 125 g Kadayifteig (Engelshaar)
- 1 Tomate
- ½ Avocado
- 500 ml Pflanzenöl (zum Frittieren)
- 4 EL Essig
- 4 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

Zutaten Artischocken:

- 2 Artischocken
- 1 Schuss Olivenöl
- ½ Biozitronen

Zutaten Dip:

- 2 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- ½ Bio-Zitrone
- 125 g Feta
- 1 EL Essig
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Senf
- 1 Prise Chilipulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- **Arbeitszeit:** 25 Min.
- **Kochzeit:** 45 Min.

Artischocken:

- In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und 3 Teelöffel Salz, einen Schuss Olivenöl, den Saft einer halben Zitrone und die ausgepresste Zitronenhälfte zugeben.
- Die Stiele der Artischocken abschneiden, in den Topf geben und 40 Minuten gar kochen. Anschließend lassen sich die Blätter einfach abziehen.

Fadenteigröllchen:

- Tomaten achteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Kerngehäuse beiseite stellen. Die Avocados schälen und in Spalten schneiden.
- Jeweils einige Fäden des Kadayifteigs für ein Fadenteigröllchen verwenden. Die Fäden mit Olivenöl bestreichen. Jeweils eine Tomatenspalte auf eine Avocadospalte stapeln und dann eng in den Teig einwickeln.
- In einem Topf mit heißem Öl nacheinander frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Die Fadenteigröllchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Kurz vor dem Servieren die Röllchen im Backofen erwärmen.

Dip:

Das Kerngehäuse der Tomaten pürieren und durch ein Sieb passieren. Zwiebeln fein würfeln und zusammen mit Senf, Essig, Öl, Zitronensaft, fein gewürfeltem Feta und dem Tomatenpüree verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Chilipulver abschmecken.

Hauptgang: Gegrillte Forelle mit mediterranem Kartoffelsalat

Einfach, frisch und würzig – nicht nur für Grillpartys ein köstliches Gericht, denn die Forellen gelingen - kross gebraten - auch in der Pfanne.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

Zutaten:

- 4 Forellen
- 1 Zitrone
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 1 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Senf
- 100 ml Öl
- 100 ml Essig
- 500 ml Wasser
- 1 TL Kümmel
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- **Arbeitszeit:** 40 Min.
- **Kochzeit:** 30 Min.
- Die ungeschälten Kartoffeln in Wasser mit 3 Esslöffeln Salz, einem Teelöffel Kümmel, 2 Knoblauchzehen und den Stielen der Petersilie gar kochen.
- In der Zwischenzeit Tomaten vierteln und die Zucchini fein würfeln.
- Die Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in etwas Pflanzenöl anschwitzen. Anschließend die Zucchiniwürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren andünsten.
- Mit Wasser ablöschen und Senf sowie Essig hinzufügen. Bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
- Nun die Kartoffeln abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Mit dem Zucchini-Zwiebel-Sud und den Tomaten vermengen. Etwas ziehen lassen und gegebenenfalls nachwürzen.
- Während der Salat zieht, die Forellen vorbereiten. Dazu die Forellen zunächst mit einem scharfen Messer entschuppen. Anschließend die Forellen von innen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- Je einen Rosmarinweig hineinlegen. 5 bis 6 Minuten von jeder Seite grillen oder braten. Zusammen mit dem Kartoffelsalat servieren.

Nachspeise: Crêpes mit Rosmarinäpfeln und Orangensud

Rosmarin, Äpfel und Orangen passen nicht zusammen? Oh doch, sogar sehr gut! Überzeugen Sie sich selbst. Rosmarin ist zudem ein echter Alleskönner: Die wertvollen Inhaltsstoffe steigern die Gehirnleistung, stärken das Immunsystem und sollen sogar gegen Krebs wirken.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

Zutaten:

- 3 Äpfel
- 2 Bio-Orangen
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 300 ml Milch
- 20 g Butter
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Minze
- 50 g Puderzucker

Zubereitung:

- **Arbeitszeit:** 20 Min.
- Die beiden Orangen auspressen und den Saft in einer Pfanne bei schwacher Hitze einköcheln lassen. Den reduzierten Orangensaft in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
- Nun die Äpfel schälen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Etwas Abrieb einer Orange und Öl mit den Äpfeln vermengen. Anschließend die Äpfel zusammen mit 20 g Butter, 2-3 Esslöffeln Zucker und einem Zweig Rosmarin in einer Pfanne karamellisieren lassen. Die Äpfel in eine Schüssel geben und beiseite stellen.

Für den Teig:

- Eier und Milch in einer Schüssel verrühren. Zucker und Salz dazugeben. Anschließend das Mehl in die Schüssel sieben und gut verrühren. Etwas Abrieb einer Orange mit dem Teig vermengen.
- Den Backofen auf 50 Grad vorheizen.
- Eine Pfanne mit Öl auspinseln und erhitzen. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen.
- Nach wenigen Minuten die Crêpe wenden und von der anderen Seite hellbraun werden lassen. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren. Die bereits ausgebackenen Crêpes im Backofen warm halten.
- Anschließend die Crêpes mit den Äpfeln belegen und zusammenfalten.
- Nun etwas Orangensud über die Crêpes verteilen, mit Puderzucker bestreuen und mit etwas Minze garnieren.