

# Wenig Kohle- viel auf dem Teller

*Ein Kochbuch mit günstigen Gerichten*



VON DER WABE MBH



# Kartoffelsuppe



4 Personen



20 Minuten

## ZUTATEN

1 Dose stückige Tomaten  
(400g)  
400ml Gemüsebrühe  
3 Knoblauchzehen  
1 TL Kräuter der Provence  
300 g Kartoffeln  
3 EL Tomatenmark  
(Kräuter)Salz  
Pfeffer  
4 EL Schmand  
nach Bedarf Käse

## ANLEITUNG

1. Tomaten und Brühe aufkochen, Knoblauch schälen, durch die Presse drücken, mit den Kräutern dazugeben.
2. Kartoffeln schälen und klein würfeln, 15 Minuten in der Brühe gar kochen. Das ganze mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer abschmecken.
3. Mit Schmand und Käse servieren.



# Spinat-Gnocchi



2 Personen



15 Minuten

## ZUTATEN

1 Paket TK-Rahmspinat  
(450g)  
50g Gemüsebrühe  
1 Paket Gnocchi (500g)  
(Kräuter)Salz  
Pfeffer  
1EL Butter  
4 Eier

## ANLEITUNG

1. Spinat nach Packungsangabe zubereiten, Gemüsebrühe hinzugeben.
  2. Gnocchi in kochendes Wasser geben, 2-3 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis sie nach oben steigen. Abtropfen lassen, unter den Spinat mischen und pfeffern.
  3. Butter erhitzen, Spiegeleier darin braten, salzen und pfeffern. Mit den Spinat Gnocchi servieren.
-



# Kartoffel-Käse-Suppe



4 Personen



40 Minuten

## ZUTATEN

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
400g mehlig kochende  
Kartoffeln  
3 Möhren  
200g Fetakäse  
Pfeffer, Salz  
Cayennepfeffer  
30 Butter  
1l Hühnerbrühe

## ANLEITUNG

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Möhren und Kartoffeln schälen und grob würfeln. Feta sehr klein würfeln oder reiben.
2. Butter erhitzen. Zwiebeln und Möhren 5 Min. anschmoren. Knoblauch kurz dazugeben. Gemüse mit Brühe ablöschen. Kartoffeln dazugeben und 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
3. Gemüse mit Pürrierstab in der Brühe pürieren. Aufkochen lassen, Feta einrühren, bis er schmilzt. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Baguette.
4. Variante: Feta durch Gouda ersetzen.



# Pellkartoffeln mit Kräuterquark



4 Personen



40 Minuten

## ZUTATEN

2 Zwiebeln  
1kg Kartoffeln,  
festkochend  
Salz  
Dill, frisch  
Petersilie, frisch  
Schnittlauch, frisch  
Zitrone  
1 500g Packung  
Magerquark  
100g Joghurt, natur  
Kresse

## ANLEITUNG

1. Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 20 Min. weich garen.
2. In der Zwischenzeit Dill, Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und die Kräuter fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
3. In einer Schüssel Quark, Joghurt, die gehackten Kräuter, 1 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln nach Belieben pellen, längs aufschneiden, auf Tellern anrichten und mit Quark und Kresse servieren.



# Kartoffel-Bohnen-Curry



4 Personen



30 Minuten

## ZUTATEN

3 Zwiebeln  
300g Kartoffeln  
200 ml Milch / Kokosmilch  
1 Dose weiße Bohnen (800g)  
Pfeffer, Salz  
3 TL Madras-Curry  
1 EL ÖL  
2 TL Brühe  
4 EL gehackte Petersilie

## ANLEITUNG

1. Kartoffeln schälen und in 2cm große Würfel schneiden. In einen Topf geben, mit der Brühe bestreuen. So viel Wasser dazugeben, dass sie knapp bedeckt sind. Aufkochen lassen und offen 15 Minuten köcheln lassen.
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Das Öl erhitzen, Zwiebeln darin 6-7 Minuten glasig schmoren. Currypulver darüber stäuben, unter Rühren kurz anrösten. Mit Milch ablöschen.
3. Kartoffeln und Bohnen zu den Zwiebeln geben, alles gut mischen und vorsichtig erhitzen. Petersilie darunter heben.



# Kartoffeln und Spinat



1 Personen



30 Minuten

## ZUTATEN

32 Eier  
200g Spinat (TK)  
300g Kartoffeln  
Salz, Pfeffer

## ANLEITUNG

1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.
2. Inzwischen Spinat wie auf Packungsanweisung zubereiten
3. 2 Spiegeleier in etwas Öl in der Pfanne zubereiten
4. Alles auf einem Teller servieren



# Pilz-Bolognese



4 Personen



45 Minuten

## ZUTATEN

250g Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
400g Nudeln  
500g Champignons  
Pfeffer, Salz  
100g Schmand  
1 Zitrone  
4 EL Öl  
Petersilie  
Nudeln nach Wahl

## ANLEITUNG

1. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Champignons putzen, in sehr feine Würfel schneiden. Petersilie waschen und hacken (oder TK-Petersilie)
2. 2 TL Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch anschmoren bis diese glasig sind.
3. Zwiebelmasse an den Pfannenrand schieben.
4. 2 EL Öl erhitzen, Champignons bei starker Hitze unter Rühren 3-4 Minuten anbraten. Alles vermischen.
5. Den Schmand in die Bolognese einrühren, die Sauce mit 2 EL Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unterheben, zu Nudeln servieren.





# Nudeln mit Erbsenpesto



4 Personen



30 Minuten

## ZUTATEN

300g TK-Erbsen  
1 Glas Pesto  
400g Nudeln  
160g Parmesan  
Pfeffer, Salz  
frischer Basilikum

## ANLEITUNG

1. Erbsen in Salzwasser bissfest garen, kalt abschrecken. Mit Pürierstab fein pürieren, mit dem Pesto mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Inzwischen das Erbsenpesto vorsichtig erhitzen und über die heißen Nudeln geben.
3. Mit Parmesan bestreuen und mit Basilikumblättern dekorieren.



# Gemüsenudeln



4 Personen



40 Minuten

## ZUTATEN

400g Möhren  
2 Knoblauchzehen  
200g Zucchini  
1 EL Öl  
1 EL Butter  
Pfeffer, Salz  
halbe Tasse Brühe  
200g Frischkäse  
Kräutersalz  
500g Parmesan  
ein Bund Petersilie

## ANLEITUNG

1. Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Zucchini waschen und putzen, fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen und nicht zu fein hacken.
2. Öl und Butter erhitzen, Knoblauch darin 1-2 Minuten anschwitzen, Möhren dazugeben, nach 4 Minuten die Zucchini 5 Minuten bissfest garen.
3. Inzwischen Salzwasser zum Kochen bringen, die Nudeln nach Packungsanweisung darin bissfest garen.
4. Das Gemüse mit der Brühe ablöschen, Frischkäse einrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Nudeln abgießen und vorsichtig unter die Sauce heben. Mit Petersilie und Parmesan servieren.



# Scharfe Asia-Nudeln



4 Personen



25 Minuten

## ZUTATEN

300g Möhren  
300g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
300g Asia-Nudeln  
2 EL Öl  
2 EL Sambal Manis  
halbe Tasse Brühe  
Sojasauce  
Schnittlauch zur Deko

## ANLEITUNG

1. Zwiebeln und Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, dann kalt abspülen und abtropfen lassen.
3. Öl erhitzen, die Zwiebeln darin anschmoren, Knoblauch dazugeben, kurz weiterschmoren. Sambal Manis dazugeben. Möhren in die Pfanne geben, in 3-4 Minuten unter Rühren bissfest garen.
4. Mit der Brühe ablöschen. Nudeln dazugeben, erhitzen, mit Sojasauce abschmecken, mit Schnittlauch servieren.



# Chili Con Carne



4 Personen



60 Minuten

## ZUTATEN

2 Zwiebeln  
400g Rinderhackfleisch  
3 Knoblauchzehen  
2 EL Öl  
1 Paprikaschote  
2 EL Tomatenmark  
1 Dose stückige Tomaten  
(800g)  
1 Dose Kidneybohnen  
1 Dose Mais  
Pfeffer, Salz  
500ml Brühe  
Cayennepfeffer,  
Chilipulver  
Paprikapulver  
Tabasco

## ANLEITUNG

1. Zwiebeln in Würfel schneiden und in einem großen Topf mit Öl anbraten. Hackfleisch dazufügen, gut anbraten, gut umrühren.
2. Paprika in Würfel schneiden und zum Hackfleisch geben. Tomatenmark dazugeben und etwas anrösten. Die Tomaten, geschnittenen Knoblauch und Gewürze dazugeben. Mit Brühe auffüllen und bei mittlerer Hitze 30-40 Minuten einkochen lassen. Ist die Flüssigkeit verkocht, mit Brühe auffüllen.
3. Kurz vor Ende der Garzeit Bohnen und Mais abspülen und hinzufügen. Diese nun einige Minuten mitgaren.
4. Abschließend abschmecken und servieren.



# Curry-Kokos-Linsensuppe



4 Personen



25 Minuten

## ZUTATEN

2 Zwiebeln  
200g rote Linsen  
3 Knoblauchzehen  
2 EL Öl  
1 Paprikaschote  
2 EL Tomatenmark  
1 Dose stückige Tomaten  
(400g)  
1 Dose Kokosmilch (400ml)  
Pfeffer, Salz  
Chiliflocken  
1 Stück Ingwer  
1 EL Currypulver  
Gemüsebrühe

## ANLEITUNG

1. Zwiebeln in Würfel schneiden und in einem großen Topf mit Öl anbraten. Knoblauch und Ingwer fein hacken, zusammen mit Currypulver und Chiliflocken mit in den Topf geben und weitere 4 Minuten anbraten.
2. Linsen hinzugeben und mit Tomaten und Kokosmilch ablöschen. Würzen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen und anschließend servieren.



# Buttergemüse-Omlette



2 Personen



25 Minuten

## ZUTATEN

4 Eier  
1 EL Mehl  
1 EL Sojasauce  
1 Schuss Mineralwasser  
450g TK-Buttergemüse  
2 EL Butter  
2 EL gehackte Petersilie

## ANLEITUNG

1. Eier, Mehl, Salz, Pfeffer, Sojasauce und Mineralwasser verquirlen.
2. Gemüse in einer Pfanne mit 100ml Wasser bei starker Hitze 7-8 Minuten garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
3. Hitze herunterschalten, Butter zu dem Gemüse geben, schmelzen lassen, Eier darüber gießen. Deckel auflegen und Eiermasse stocken lassen. Omlette mit Petersilie bestreuen und servieren.



# Rotgrüner Bohnensalat



4 Personen



25 Minuten

## ZUTATEN

750g grüne TK Bohnen  
1 Bund Petersilie  
2 große Tomaten  
1 Dose Kidneybohnen  
3 EL Reisessig  
5 EL Sojasauce  
Kräutersalz  
Pfeffer

## ANLEITUNG

1. Grüne Bohnen in Salzwasser bissfest garen. Kalt abschrecken. Petersilie waschen und grob hacken. Tomaten kurz überbrühen, häuten, halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch würfeln.
2. Kidneybohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Mit den Bohnen und den Tomaten mischen.
3. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing rühren und über das Gemüse geben. Abgedeckt ziehen lassen, gelegentlich umrühren. Vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.



# Ratatouille



4 Personen



60 Minuten

## ZUTATEN

1 Aubergine  
500g Zucchini  
500g Paprikaschoten  
300 g Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
1 Dose stückige Tomaten  
Salz, Pfeffer  
2 EL getrockneter Oregano  
Basilikumblätter

## ANLEITUNG

1. Aubergine, Paprika und Zucchini in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln 5 Minuten anbraten, Knoblauch eine Minute mitschmoren. Aubergine dazugeben, nach 4 Minuten Zucchini und Paprika dazugeben. Alles noch 5 Minuten schmoren. Mit den Tomaten ablöschen. Salz, Pfeffer und Oregano dazugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten garen.
3. Ratatouille abschmecken, mit Basilikum bestreuen. Dazu passt Baguette.





# Gefüllte Paprika mit Couscous



2 Personen



70 Minuten

## ZUTATEN

2 Stk Spitzpaprika (rot)  
200 ml Gemüsesuppe (klar)  
100g Couscous  
2 Knoblauchzehen  
2 Zwiebel  
100 g Schafskäse  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
1 EL Basilikum (getrocknet)  
1 EL Thymian (getrocknet)  
200 g Tomaten (passiert oder  
stückig)

## ANLEITUNG

1. Paprika halbieren, Kerne und die weißen Scheidewände entfernen, waschen.
2. Klare Suppe in einem Topf zum Kochen bringen und den Couscous damit übergießen, 5-10 Min. stehen lassen, kurz abkühlen lassen und mit einer Gabel dann auflockern.
3. Knoblauch und die Zwiebel klein hacken und Schafskäse zerbröckeln. Zusammen mit Knoblauch, Olivenöl und den Kräutern zum Couscous geben und gut vermischen.
4. Die halbierten Paprika mit der Couscousmasse befüllen. Eine Auflaufform (ca. 28x22 cm) mit Butter austreichen.
5. Für die Tomatensauce: In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die passierten Tomaten aus der Dose dazugeben, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatensauce in die Auflaufform gießen und die gefüllten Paprika auf die Sauce setzen. In den Ofen geben und bei 180°C, Ober- und Unterhitze für 40 Minuten garen.



# Hackbällchen mit Feta



4 Personen



35 Minuten

## ZUTATEN

7 EL Semmelbrösel  
500g Zucchini  
500g Hackfleisch  
1 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
1 EL scharfer Senf  
Salz, Pfeffer  
Öl zum Braten  
2 Bund Petersilie  
4-6 EL Tomatenmark  
200g Feta

## ANLEITUNG

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie fein hacken. Zwiebeln in 1 EL Öl schmoren, bis sie glasig sind. Knoblauch für zwei Minuten dazugeben.
2. Zwiebeln und Knoblauch abkühlen lassen, dann mit dem Hackfleisch und den übrigen Zutaten, bis auf den Feta, vermischen. Feta in 1cm große Würfel schneiden.
3. Hackbällchen formen und in jedes Bällchen ein Stück Feta drücken.
4. In Öl Bällchen von allem Seiten kräftig braten. Zum Abtropfen auf Haushaltspapiere legen.



# Geschnetzeltes in Senfsahne



4 Personen



35 Minuten

## ZUTATEN

400g Putenbrust  
200ml Sahne  
200g Champignons  
200g Zwiebeln  
100ml Brühe  
2 EL Öl  
4 EL Senf  
Salz, Pfeffer  
Öl zum Braten

## ANLEITUNG

1. Putenbrust waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. Champignons putzen und vierteln.
2. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig schmoren. An den Pfannenrand schieben, restliches Öl in die Pfanne geben und darin Putenstreifen 4-5 Minuten braten. Pilze dazugeben, weitere 3-4 Minuten unter Rühren braten.
3. Die Brühe mit Sahne und Senf verrühren, über das Geschnetzelte geben. Die Sauce salzen und pfeffern. Dazu passen Rösti (TK), Reis oder Nudeln.



# Frühstückshaferflocken mit Himbeere



1 Personen



15 Minuten

## ZUTATEN

50g Haferflocken  
1 Banane  
100ml Milch  
75g Joghurt  
40g TK Himbeeren

## ANLEITUNG

1. Banane mit Gabel zerdrücken.
2. Haferflocken mit der Milch und dem Bananenmus in ein verschließbares Gefäß geben. Hierfür könnt ihr z.B. ein leeres Joghurtglas nehmen.
3. Alles gut vermischen und anschließend Joghurt und Himbeeren darüber geben.
4. Die Haferflocken werden am Vorabend zubereitet und kommen dann über Nacht in den Kühlschrank.



# Pancakes



1 Personen



15 Minuten

## ZUTATEN

50g Mehl  
1 Packungen Vanillezucker  
30 Milch  
150g Joghurt  
1 TL Backpulver  
40g TK Himbeeren  
1 Ei

## ANLEITUNG

1. Ei schaumig schlagen in einer Schüssel. Die Hälfte des Joghurt, Milch und die Hälfte des Vanillezuckers, sowie eine Prise Salz dazugeben. Alles gut verrühren. Das Mehl und Backpulver unter den Teig heben und verrühren.
2. Öl in Pfanne geben und Teig ausbacken bei mittlerer bis niedriger Hitze. Sobald sich kleine Bläschen bilden Pancakes wenden.
3. Restlichen Joghurt und Vanillezucker mit Himbeeren verrühren und zu den Pancakes genießen.



# Apfel-Minz-Eistest



1 Personen



15 Minuten

## ZUTATEN

10g Minze alternativ 5

Teebeutel Minze

1l Apfelsaft

Zitrone

Apfel

## ANLEITUNG

1. 10g Minze oder Teebeutel mit einem Liter kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.
2. Durch ein Sieb in eine Kanne gießen, um die Blätter rauszufiltern. Flüssigkeit abkühlen lassen.
3. 1 Liter Apfelsaft dazugeben und 4 EL Zitronensaft hineingeben.
4. Nach Bedarf klein geschnittene Apfelstückchen oder frische Minze hinzugeben.



# Zitronenlimonade



8 Gläser



15 Minuten

## ZUTATEN

250ml Zitronensaft

100g Zucker

100g Eiswürfel

1l Wasser

## ANLEITUNG

1. Zucker und 500ml Wasser in einem Topf aufkochen.
2. Mischung erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, dann 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Sirup vom Herd nehmen und auskühlen lassen und mit Zitronensaft mischen.
3. Für die Limo Eiswürfel in ein großes Gefäß mit ca. 2 Liter Fassungsvermögen geben. Zitronensirup dazugeben und mit kaltem Wasser (mit oder ohne Kohlensäure) auffüllen.
4. Nach Bedarf mit frischer Minze und Zitronenscheiben verfeinern.



# Kräutersalz



8 Gläser



15 Minuten

## ZUTATEN

10g Kräuter nach Wahl

100g Salz

## ANLEITUNG

1. Nimm eine kleine Schüssel und wiege 100 Gramm Salz ab.
2. Anschließend gibst du von allen Kräutern nach deinem Geschmack einige Gramm hinzu, bis die Waage 110 Gramm anzeigt.
3. Vermische nun Salz und Kräuter miteinander und fülle das Salz dann in ein kleines Schraubglas (zum Beispiel ein kleines gebrauchtes Marmeladenglas).





# Kräuterbutter



8 Gläser



15 Minuten

## ANLEITUNG

### ZUTATEN

250 g Butter

ein kleiner Schuss Olivenöl

Oregano

Rosmarin

Thymian

4 Stängel Schnittlauch

4 Stängel Petersilie

1 Knoblauchzehe

Meersalz & schwarzer Pfeffer

1. Wir hacken alle Kräuter und den Knoblauch mit einem scharfen Messer sehr fein und geben sie zusammen mit der zimmerwarmen Butter in eine Schüssel und vermischen das Ganze.
2. Nun geben wir das Olivenöl mit zu der Kräuterbutter und vermengen das Ganze erneut. Das Olivenöl sorgt dafür, dass die Kräuterbutter, auch wenn sie direkt aus dem Kühlschrank kommt streichbar bleibt.
3. Zum Schluss wird die Kräuterbutter nur noch mit Salz & Pfeffer abgeschmeckt und für 2-3 Stunden im Kühlschrank zum Ziehen kalt gestellt. So wird der Geschmack noch mal intensiver.



# Brot



8 Gläser



15 Minuten

## ANLEITUNG

### ZUTATEN

500 g Mehl (Typ 405)  
1/2 Würfel (21 g) frische Hefe  
1 - 1,5 TL Salz  
0,5 TL Zucker  
Backpapier

1. 500 g Mehl in eine große Schüssel geben. 250 ml lauwarmes Wasser abmessen. 1/2 Würfel frische Hefe in das Wasser bröckeln und solange verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.
2. Den Hefe-Wasser-Mix zum Mehl gießen. 1 TL Salz sowie 0,5 TL Zucker dazugeben und alles zunächst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann mit den Händen ca. 10 Minuten kräftig kneten, bis ein glatter geschmeidiger Teig entsteht. Den Brotteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.
3. Nach dem Gehen lassen den Brotteig nochmals kurz durchkneten. Den Teig zu einem ovalen Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Brotoberfläche mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden und zugedeckt nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.
4. Das Brot zum Backen in den vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 175 °C) schieben. Auf den Boden des Backofens eine ofenfeste Schüssel mit Wasser stellen. Durch die Feuchtigkeit bekommt das Brot eine schöne Form und Kruste.
5. Das Brot 40-45 Minuten backen. Als Garprobe auf den Boden des Brotlaibes klopfen. Klingt es hohl, ist das Brot fertig. Andernfalls das Brot zurück in den Ofen geben und weiterbacken.