

HARTZ 4 KOCHBUCH

100 GÜNSTIGE REZEPTE FÜR JEDE TAGESMAHLZEIT



INKLUSIVE
NÄHRWERTANGABEN

SIMPLE COOKBOOKS

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Hartz 4 Kochbuch: 100 günstige Rezepte für jede Tagesmahlzeit - Inklusive Nährwertangaben

Copyright © 2020

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Auflage 2020

Vorwort

Herzlich willkommen zu diesem Kochbuch! In diesem Buch wirst du mit Sicherheit einige superleckere und natürlich auch kostengünstige Rezepte finden. Egal, ob zum Frühstück, zum Mittagessen, zum Abendbrot oder für zwischendurch – es bietet dir alles, was du brauchst! Und falls es einmal schnell gehen soll und du wenig Zeit hast, um etwas Aufwendiges zuzubereiten, wirst du hier definitiv fündig! Denn schnelle, einfache und unglaublich günstige Rezepte gibt es hier genug! Auch eine ausführliche Anleitung wird dir in kleinen Schritten erklären, wie du auch mit wenig Zutaten eine perfekte Mahlzeit kreieren kannst!

Zuletzt ist es mir noch wichtig, zu sagen, dass die Rezepte in diesem Buch nicht als strikte Richtlinien zu verstehen sind und dass du dich natürlich nicht in deiner Kreativität berauben lassen sollst. Vielmehr sollen die folgenden Rezepte eine Inspiration für dich darstellen. Probiere gerne verschiedene Varianten aus und verfeinere diese! Denn nur so entwickelst du dein ganz persönliches Lieblingsrezept!

Jeder kennt es. Es steht ein großes Familienessen an, man fährt von der Arbeit nach Hause und weiß nicht, womit man anfangen soll: Putzen, Einkaufen oder lieber doch zuerst das Essen zubereiten. Man möchte wohl doch etwas Besonderes für die Familie oder auch für die Schwiegereltern zubereiten, ist aber zurzeit knapp bei Kasse. Noch dazu würde ein aufwendiges Gericht auch noch wertvolle Zeit rauben. Man fragt sich in diesen Momenten dann meistens, wie man das alles schaffen soll.

Und genau dann kommt dieses Kochbuch zum Einsatz! Es liefert dir schnelle, einfache und vor allem kostengünstige Gerichte, die nur wenig Aufwand benötigen und auch einmal viel leckerer sein können als die ganzen langandauernden Gourmet-Gerichte. Noch dazu brauchst du nur sehr wenige Zutaten und hast definitiv keinen Stress beim Kochen!

Hier bekommst du die verschiedensten Variationen an Gerichten, bei denen du natürlich auch deine Kreativität komplett ausleben kannst! Auch beim Einkaufen fällt der Großeinkauf einmal komplett weg und spart somit auch viel Zeit! Dir werden wahrscheinlich sogar 1-2 Euro pro Speise komplett ausreichen!

Doch falls du auch einmal im Urlaub bist oder frei hast und keine Motivation zum Kochen vorhanden ist, liefert dir dieses Buch die verschiedensten Möglichkeiten, mit nur wenig Aufwand ein köstliches Gericht oder einen leckeren Snack zu zaubern! Lasse dich von der Vielfältigkeit dieses Buches überraschen und genieße die superleckeren Gerichte!

Guten Appetit!



INHALT

Vorwort

Frühstück

Senfeier

Frischer Obstsalat

Smoothie Bowl

Frische Hörnchen

Pflaumenmus

Hähnchen-Käse-Aufstrich

Fladenbrot

Buchteln

Omelettmischung

Fitness-Müsli

Croissants

Weizenbrei

Haferschleim

Frühstücksbrötchen

Mozzarella-Trauben-Sticks

Buttermilch Drink

Granola

Omelett mit Trauben und Mozzarella

Toast mit Eiern

Aufstrich mit Roter Beete

Pfannkuchen

Buritos
Paprika-Aufstrich
Bananen-Smoothie
Müsli-Joghurt-Mischung
Mini-Nutella-Pancakes
Erdbeer-Aperol-Konfitüre
Kokos-Konfitüre
Hähnchenwrap
Porridge
Nuss-Joghurt-Müsli
Kirsch-Speise
Möhren-Kartoffel-Mischung

Hauptspeise

Nudeln mit Pesto
Hähnchen-Mais-Teller
Hähnchen-Spinat-Teller
Pizza Margherita
Hausgemachte Frittata
Toast Hawaii
Basilikum-Pesto Selbstgemacht
Pfannkuchen mit Kochschinken
Eier-Muffins
Gebratene Wurst
Hähnchencurry
Nudelpfanne
Omelett mit Wurst
Fleischbällchen
Reisbällchen

Auberginen-Tomaten-Mischung
Brot Selbstgemacht
Kleine Nudelsuppe
Eierspeise
Kohlrabisuppe
Nudeln mit Erbsen
Frische Tomatensuppe
Frischer Salat mit Roter Bete
Spinatteller
Joghurtspeise
Joghurtsuppe
Karottenspeise
Rosinenbrot
Spaghetti Bolognese
Wurst mit Reis
Gemüsesuppe
Blumenkohlsuppe
Kokos-Gurken-Teller

Dessert

Erdbeeren mit Zucker
Bananen-Erdbeer-Apfel-Teller
Erdbeer-Mascarpone-Torte
Apfelmus mit Vanillesoße
Schoko-Quark
Apfelschnee
Preiselbeer-Aufstrich
Grießbrei
Pudding

Schokosauce
Erdbeereis
Schokoladeneis
Kinder-Bueno-Dessert
Apfel-Zwiebel-Aufstrich
Erdbeeren im Schnee
Milchmädchen-Torte
Kaffee-Mousse
Sahne-Himbeer-Dessert
Mousse au Chocolat
Erdbeer-Mascarpone-Dessert
Pflaumenjoghurt
Krokant
Kokos-Mango-Quark
Schokokuss-Mandarinen-Creme
Schokodessert
Himbeer-Cookie-Nachtisch
schokoschmaus
Cremige Zitrone
Erdbeeren mit Mascarpone
Bananen-Schoko-Split
Blaubeer-Keks-Sandwich
Mascarpone mit Trauben
Schokomousse
Joghurt mit Pistazien



Frühstück

SENFEIER

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

3-4 Eier
60 g Remoulade
200 g Erbsen (aus der Dose)
100 g Blattsalat
20 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Topf mit Wasser nehmen und zum Kochen bringen.
2. Danach die Eier im Topf etwa 5-10 Minuten kochen lassen.
3. Währenddessen die Erbsen aus der Dose auf einem Teller servierfertig zubereiten und die Remoulade auf einer Seite des Tellers verteilen.
4. Nun die fertig gekochten Eier in Hälften schneiden und auf dem Teller servieren.
5. Ggf. können noch Blattsalat und Sonnenblumenkerne hinzugefügt werden.

Nährwerte: 301 kcal, 13 g Kohlenhydrate, 6 g Fett, 20 g Eiweiß

FRISCHER OBSTSALAT

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

1-2 Äpfel
2 Bananen
250 g Trauben
100 g Rosinen
500 ml Vanillesoße

Zubereitung:

1. Zu Beginn können die Äpfel gewaschen, entkernt und in mundgerechte Stücke geschnitten werden.
2. Im Anschluss sollen auch die Bananen geschält und in etwa 2 cm große Stücke geteilt werden.
3. Die Trauben halbieren und zusammen mit den Bananen- und Apfelstücken in eine große Schüssel geben.
4. Die Vanillesoße und die Rosinen dazugeben und gut umrühren, bis alles mit Soße bedeckt ist.

Nährwerte: 250 kcal, 8 g Kohlenhydrate, 2 g Fett, 9 g Eiweiß

SMOOTHIE BOWL

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

1 Banane
1 Apfel
2 Händevoll Babyspinat
etwas Obst, Nüsse (als Deko)

Zubereitung:

1. Zu Beginn den Apfel und die Banane in kleine Stücke schneiden.
2. Im Anschluss das Obst mit dem Babyspinat in einen Mixer geben und alles so lange pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
3. Im Anschluss alles in eine kleine Schüssel füllen und mit ein paar Nüssen dekorieren.

Nährwerte: 100 kcal, 7 g Kohlenhydrate, 5 g Fett, 9 g Eiweiß

FRISCHE HÖRNCHEN

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

370 g Weizenmehl
½ Teelöffel Salz
40 g Butter in Flöckchen
250 ml Milch
1 verquirltes Eigelb
15 g Frischhefe

Zubereitung:

1. Zu Beginn eine Schüssel nehmen und die Milch leicht erwärmen.
2. Die Hefe in der warmen Milch auflösen, danach Salz hinzufügen und etwa 10 Minuten mit einem Mixer verrühren.
3. Im Anschluss den Hefeteig bei etwa 200 Grad für 20 Minuten in den Ofen stellen.
4. Nach 20 Minuten kann der Teig dann in Dreiecke geschnitten und zu Hörnchen aufgerollt werden.
5. Die Hörnchen mit dem Eigelb bestreichen und wieder für etwa 30 Minuten bei 220 Grad in den Ofen stellen, bis sie braun geworden sind.
6. Ggf. mit Marmelade servieren.

Nährwerte: 200 kcal, 11 g Kohlenhydrate, 6 g Fett, 3 g Eiweiß