

# Lecker mit LIDL

70 schnelle und günstige Rezepte  
mit Lidl-Produkten



**riva**

Patrick Rosenthal



Patrick Rosenthal

*Lecker*  
mit **LIDL**



Patrick Rosenthal

# Lecker mit LIDL

**70** schnelle und günstige Rezepte  
mit Lidl-Produkten

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtiger Hinweis**

Lidl ist eine eingetragene Marke der Lidl Stiftung & Co. KG, 74172 Neckarsulm, DE. Diese Publikation steht in keiner Verbindung zur Lidl Stiftung & Co. KG und ist kein offizielles Lizenzprodukt der Lidl Stiftung & Co. KG. Für die Inhalte dieser Publikation ist ausschließlich die Münchner Verlagsgruppe GmbH verantwortlich.

Originalausgabe

1. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie 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.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung und Layout: Pamela Machleidt

Umschlagabbildung und Abbildungen im Innenteil: Patrick Rosenthal

Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1079-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0730-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0734-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

## **Inhaltsverzeichnis**

<i>Vorwort</i> .....	6
Frühstück.....	9
Brunch.....	31
Hauptgerichte.....	53
Desserts.....	127
Zutatenregister .....	156



Salz



Meersalz



Pfeffer



Sonnenblumenöl



Olivenöl



Weißweinessig



Gemüsebrühe

## Vorwort

Als ich die Anfrage bekam, ob ich Lust hätte, ein Kochbuch mit Gerichten, die nur mit Lidl-Produkten zubereitet werden, zu schreiben und zu fotografieren, musste ich erst einmal »in mich gehen« und überlegen. Eine Herausforderung. Und da ich Herausforderungen liebe, habe ich auch schnell zugesagt.

Mein Ziel war es, solide, leckere Gerichte zu präsentieren und diese ohne jeglichen Schnickschnack zu fotografieren und so darzustellen, wie sie daheim auf dem Tisch aussehen werden. Vielleicht dienen einige Rezeptvorschläge auch nur als Anregung, um wieder etwas ganz Neues zu kreieren oder Gerichte mit ein oder zwei Zutaten noch etwas mehr aufzupimpen. Auf jeden Fall sollten die Gerichte schnell in der Zubereitung sein und in der Regel nicht so viele Zutaten beinhalten.

Vielleicht schaffe ich es damit ja, einige Menschen wieder in die Küche zu bewegen und davon zu überzeugen, lieber selbst etwas auszuprobieren, anstatt auswärts zu essen. Das wäre ein guter Schritt in die richtige Richtung.

Ich musste mich für dieses Buch natürlich erst einmal intensiver mit der Handelskette Lidl vertraut machen und bin viele Filialen abgefahren, da das Sortiment je nach Größe des Marktes unterschiedlich ausfällt. Da ich auf dem Land wohne und mein Fleisch meist beim Bio-Bauern kaufe und meine Eier vom Hof nebenan beziehe, war das Fleisch- und Eiersortiment eine wahre Herausforderung. Was mir besonders positiv aufgefallen ist? Lidl gehört zu den Supermärkten, die eine einheitliche Haltungskennzeichnung auf Fleischprodukten eingeführt haben. So bekommt der Verbraucher Aufschluss darüber, ob ein Tier nur im Stall stand oder auch Auslaufmöglichkeiten hatte. Dann ist erst einmal der Verbraucher gefragt. Nachdem ich nun viele Stunden bei Lidl verbracht habe, ist mir leider aufgefallen, dass kaum jemand sich die Mühe macht, auf der Verpackung nachzulesen, welches Haltungsniveau das Tier hatte. Ich möchte wirklich nicht mit dem erhobenen Zeigefinger dastehen, aber doch darauf aufmerksam machen, dass wir die Wahl haben.



Die in diesem Buch benutzten Lebensmittel habe ich alle bei Lidl gekauft und keine anderen verwendet.

Mein grundsätzliches Ziel war es, möglichst wenig Zutaten zu nutzen. Ich bin aber davon ausgegangen, dass folgende Lebensmittel als Grundnahrungsmittel im Vorratsschrank vorhanden sind:

## Grundnahrungsmittel

1. Salz
2. Meersalz
3. Pfeffer
4. Sonnenblumenöl
5. Olivenöl
6. Weißweinessig
7. Gemüsebrühe
8. Fettarme Milch
9. Tomatenmark
10. Zwiebeln
11. Mehl
12. Eier
13. Butter
14. Zucker



Fettarme Milch



Tomatenmark



Zwiebeln



Mehl



Eier

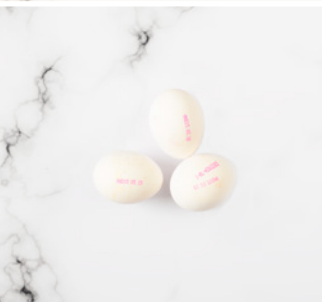


Butter



Zucker





# Frühstück

Overnight Oats mit Mango.....	10
Gefüllte Baguettebrötchen .....	12
Käse-Aufstrich .....	14
Thunfischaufstrich .....	16
Frischkäsebällchen.....	18
Sahnejoghurt mit marinierten Aprikosen.....	20
Schokoladen-Nuss-Granola .....	22
Kirsch-Orange-Kefir-Drink .....	24
Ingwer-Shot.....	26
Himbeer-Porridge.....	28

# OVERNIGHT OATS MIT MANGO

---

**Kernige Haferflocken eignen sich für Overnight Oats besonders gut, da sie am nächsten Morgen noch etwas bissfest sind. Wer es breiiger mag, der kann auch zarte Haferflocken verwenden. Als Obst eignet sich eigentlich alles.**

## Zutaten für 4 Portionen

200 g kernige Haferflocken  
2 TL Honig  
2 reife Mangos

## Aus dem Vorratsschrank:

400 ml fettarme Milch

---

1. In einer Schüssel Haferflocken, Milch und Honig vermengen und über Nacht im Kühlschrank zugedeckt quellen lassen.
2. Am nächsten Tag die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und die Hälfte davon im Mixer pürieren. Die andere Hälfte in kleine Stücke schneiden.
3. Die Haferflockenmasse auf 4 Gläser oder Schalen verteilen, das Mangopüree und die Mangowürfel darauf verteilen.





# GEFÜLLTE BAGUETTEBRÖTCHEN

Eine super Möglichkeit um übrig gebliebene Brötchen vom Vortag zu verbrauchen. Einfach etwas befeuchten, im Backofen werden sie wieder schön knusprig.

## Zutaten für 4 Portionen

4 Baguettebrötchen  
½ Bund Schnittlauch  
100g Gourmet-Katenschinken  
50g geriebener Gratinkäse

## Aus dem Vorratsschrank:

1 Zwiebel  
5 Eier

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Brötchen auf der Oberseite längs einschneiden und etwas Krume herausnehmen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
2. Speckwürfel in einer Pfanne ohne Öl kurz anbraten. Zwiebel schälen und würfeln. Eier, Speck, Käse, Zwiebel und Schnittlauch in einer Schüssel verrühren und in die Brötchen füllen.
3. Brötchen auf das Blech setzen und im Ofen 10 Minuten goldbraun backen.

**TIPP:** Wer keinen frischen Schnittlauch bekommt, kann auch 2TL gefriergetrockneten Schnittlauch aus dem Glas nehmen.



# KÄSE-AUFSTRICH

---

Beim Käse-Aufstrich lässt sich nach Herzenslust experimentieren. Durch die Sahne und die Kondensmilch wird der Geschmack des Weichkäses etwas abgemildert – ideal, um mit diversen Zutaten tolle Geschmacksvarianten zu erzielen.

## Zutaten für 4-6 Portionen

200 g Weichkäse  
50 ml Kondensmilch  
100 g Schlagsahne  
½ Bund Schnittlauch

## Aus dem Vorratsschrank:

100 g Butter  
1 Prise Salz

---

1. Weichkäse in kleine Stücke schneiden und die Butter würfeln.
2. Kondensmilch und Sahne in einen Topf geben und erwärmen. Weichkäse und Butter zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz würzen. Sobald alles geschmolzen ist, die gesamte Masse pürieren und abkühlen lassen. Im Kühlschrank mindestens 4 Stunden kalt und fest werden lassen.
3. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
4. Mindestens 30 Minuten vor dem Verzehr Aufstrich aus dem Kühlschrank nehmen und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

**TIPP:** ½ TL Currypulver oder Paprikapulver untermengen.



