

BETTINA  
MATTHAEI

ZERO-WASTE

# STUDENTEN KOCHBUCH

*Der Umwelt zuliebe* ♡

EMF

BETTINA  
MATTHAEI

ZERO-WASTE  
STUDENTEN  
KOCHBUCH

Der Umwelt zuliebe 



EIN BUCH DER  
EDITION MICHAEL FISCHER

# IMPRESSUM

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN E-BOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2021

© 2021 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung & Satz: Michaela Zander

Layout: Silvia Keller

Projektleitung: Kira Weingarten

Lektorat: Paulina Schick

Foodstyling & Rezeptfotos: Lena Pfetzer

Alle anderen Fotos und Illustrationen: S. 2–3: Shutterstock/©Nelli Syrotynska; S. 7: Unsplash/©Gabriel Gurrola; S. 8–9: Shutterstock/©Borbala Tarczy; S. 10–11: Shutterstock/©SewCream; S. 12: Shutterstock/©SofiaV, ©mayrisio; S. 15: Shutterstock/©Fortyforks; S. 16: Shutterstock/©mayrisio; S. 17: Shutterstock/©Igisheva Maria; S. 18: Shutterstock/©Borbala Tarczy; S. 19: Unsplash/©Rezel Apacionado; S. 128: Shutterstock/©Foxy's Forest Manufacture; S. 129: Shutterstock/©mayrisio; S. 130: Shutterstock/©Bozena Fulawka; S. 131: Shutterstock/©frank60; S. 132: Unsplash/©Louise Lyshøj; S. 133: Shutterstock/©Tartila; S. 134: Shutterstock/©Nataliia Sirobaba; S. 135: Shutterstock/©Fortyforks; S. 136: Shutterstock/©Oksana Mizina; S. 42: Unsplash/©Gaelle Marcel

Herstellung: Laura Denke

ISBN 978-3-7459-0575-5

[www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)

# INHALT

[Vorwort](#)

## **GRUNDLAGEN**

[Clever Einkaufen](#)

[Grundausrüstung Küche](#)

[Der Vorrat](#)

[Rezepte nur aus dem Vorrat](#)

## **ERSTER EINKAUFSKORB**

[Frühlingszwiebel-Risotto mit Butter-Möhren](#)

[Champignon-Cremesuppe](#)

[Champignon-Frühlingszwiebel-Omelett](#)

[Champignon-Frühlingszwiebel-Salat mit Cashewdressing](#)

[Polenta mit gebratenen Möhren](#)

[Möhren-Nudeln mit Linsen](#)

[Möhren-Bulgur mit Cashewkernen](#)

[Möhren-Linsen-Dal mit Cashewkernen](#)

## **ZWEITER EINKAUFSKORB**

[Flammkuchen mit Birnen und Frühstücksspeck](#)

[Avocado-Birnen-Smoothie](#)

[Avocado-Hummus](#)

[Selleriepüree mit Frühstücksspeck-Topping](#)

[Sellerie-Nudeln mit Pesto-Sahne-Sauce](#)

[Gebratene Avocadospalten auf Birnen-Rucola-Salat](#)

[Sellerie-Birnen-Suppe mit Frühstücksspeck-Chips](#)

[Avocado-Birnen-Tatar mit Rucola](#)

[Scharfe Avocado-Schoko-Mousse mit karamellisierter Birne](#)

## **DRITTER EINKAUFSKORB**

[Kürbispommes mit Aprikosendip](#)  
[Kürbis-Walnuss-Hummus](#)  
[Kürbis-Tajine mit getrockneten Aprikosen](#)  
[Kürbis-Aprikosen-Chutney](#)  
[Kürbis-Cremesuppe](#)  
[Kürbisspalten mit Walnussgremolata](#)  
[Kürbispüree mit Rosmarinzwiebeln](#)  
[Rosmarinäpfel mit karamellisierten Walnüssen](#)

## **VIERTER EINKAUFSKORB**

[Zucchini-Rucola-Suppe mit Parmesanchips](#)  
[Zucchini-Kartoffel-Stampf mit Spiegelei](#)  
[Zucchini-Cashew-Dip](#)  
[Zuccinialat mit Rucola, und Parmesan](#)  
[Zuccinifrittata mit Parmesan](#)  
[Zucchini-Hackfleisch-Sauce zu Pasta](#)  
[Rucola-Sonnenblumenkern-Pesto mit Zoodles](#)  
[Gefüllte Zucchini mit Walnuss-Parmesan-Kruste](#)

## **FÜNFTER EINKAUFSKORB**

[Cremige Blumenkohlsuppe](#)  
[Blumenkohlcurry mit schwarzen Bohnen](#)  
[Blumenkohl-Rohkost mit Frühlingszwiebel](#)  
[Schwarze-Bohnen-Dip mit Ofensüßkartoffel](#)  
[Süßkartoffel-Hummus mit Blumenkohlröschen](#)  
[Hähnchenschenkel mit Süßkartoffel-Wedges](#)  
[Süßkartoffelstampf mit Blumenkohlsteak](#)  
[Süßkartoffel-Orangen-Dessert](#)

## **SECHSTER EINKAUFSKORB**

[Tomaten-Trauben-Salat mit Mozzarella](#)  
[Grüner Hummus mit gebratenen](#)

[Trauben](#)

[Mit Ei überbackene Tomaten mit Tapenade](#)

[Mozzarella mit Trauben-Oliven-Topping](#)

[Panierter Mozzarella auf Zwiebel-Trauben-Ragout](#)

[Kichererbsen-Tomaten-Pfanne mit geschmolzenem Mozzarella](#)

[Pizza mit Oliven und Tomaten](#)

[Süsse Trauben-Pizza](#)

## **SIEBENTER EINKAUFSKORB**

[Brokkoli mit brauner Butter und Mandeln](#)

[Brokkoli-Kartoffel-Suppe](#)

[Ofenkartoffel mit Hähnchenbruststreifen](#)

[Brokkoli-Kartoffel-Gratin mit grünem Pfeffer](#)

[Brokkoli und Kartoffeln in Kurkuma-Schmand](#)

[Kartoffel-Brokkoli-Stampf mit Spiegelei](#)

[Orientalischer Brokkolisalat mit Aprikosen](#)

[Pasta mit Brokkoli-Sahnesauce](#)

## **ACHTER EINKAUFSKORB**

[Linsencurry mit Ananas](#)

[Rote-Bete-Carpaccio mit Feta](#)

[Rote-Bete-Linsen-Salat mit Feta](#)

[Rote-Bete-Meerrettich-Suppe](#)

[Linsen-Rote-Bete-Hummus](#)

[Orientalische Linsen](#)

[Ananas-Rote-Bete-Smoothie](#)

[Rote-Bete-Schokoladen-Creme mit karamellisierter Ananas](#)

[Ich geb' dir den Rest](#)

[Teure Produkte durch preiswertere ersetzen](#)

[Selber Machen spart richtig Geld](#)

[Über die Autorin](#)

[Danke](#)



# VORWORT

Geiz ist schon lange nicht mehr geil, aber Sparen ist richtig cool. Und zwar cleveres Sparen. Indem man gute, frische Zutaten kauft und diese restlos verbraucht, anstatt billige Lebensmittel, von denen man dann die Hälfte wegwirft. Einfach weniger Abfall produzieren und den Einkäufen keine Chance geben, schlecht zu werden.

Weniger Abfall oder „Less Waste“ klingt super, aber wie setzt man das in der Praxis um? Gerade für einen Singlehaushalt scheint es fast unmöglich. Wie das dennoch klappt, zeigt dieses Buch. Und auch mit welchen Mitteln man viel Zeit, Energie und dadurch Geld spart, um am Ende richtig cooles Essen auf den Tisch zu bekommen: mit cleverer Wochenplanung, schlauer Vorratshaltung und ein paar Tricks, wie man Lebensmittel maximal ausnutzen kann, um am Ende möglichst wenig wegwerfen zu müssen. Das macht total zufrieden und ist schließlich auch gut fürs Karma ...





# GRUNDLAGEN



# CLEVER EINKAUFEN

## DER CLEVERE EINKAUFSKORB

Um am Ende nicht so viel wegwerfen zu müssen, kommt gar nicht erst zu viel in den Korb rein. Klingt überschlaue, ergibt aber tatsächlich Sinn. Vor allem, wenn man die eingekauften Lebensmittel zu ganz unterschiedlichen Gerichten kombinieren kann und mit den Sachen, die man eh in der Vorratskammer hat, geschickt ergänzt. Die ganze Woche über gibt es frische, gesunde, abwechslungsreiche und leckere Gerichte, bis der Korb leer ist. Ohne besonderen Abfall und ohne schlechtes Gewissen. Man muss übrigens nicht zwingend alle 8 Rezepte kochen, vielleicht sind es nur 3 oder 4 oder man kocht sein Lieblingsgericht gleich zweimal.



## STATT WEGWERFEN: KREATIVES FREITAGSSESSEN

Klar, manchmal bleiben eben doch Reste, weil man keine Zeit zum Kochen hatte oder unterwegs war. Bevor am Wochenende wieder frisch eingekauft wird, wird aber alles, was wegmuss, zu einem Resteessen verarbeitet. Je nach Art der Reste wird das:

- ein Freestyle-Wok
- eine Leftover-Bowl
- eine Keine-Ahnung-was-drin-ist-Suppe
- ein Quer-durch-den-Kühlschrank-Smoothie
- eine Reste-Bentobox

- ein „Pot of the Week“
- oder ein köstliches gebackenes Ofengemüse

## **8 EINKAUFSKÖRBE = 8 REZEPTKAPITEL = 64 REZEPTE**

Am Wochenende wird dann ein neuer Korb gefüllt und mit den Einkäufen werden wieder ganz andere Rezepte gekocht. Damit es nie langweilig wird, gibt es 8 großartige Einkaufskörbe mit jeweils 8 Rezepten! Das Gute: Die Zutaten sind ganzjährig zu bekommen.

### **DIE REZEPTE SIND EASY...**

Viele Studenten haben noch relativ wenig Kocherfahrung, deshalb sind die Rezepte wirklich einfach gehalten, in klaren Step-by-Step-Anleitungen. Dass die Rezepte dabei nicht eintönig sind, dafür sorgen Gewürze, Kräuter und geschmacklich spannende Kombinationen. Alle Rezepte sind für 1 Person berechnet, lassen sich nach Wunsch aber ganz einfach an eine größere Personenzahl anpassen.

### **... SIMPEL & ÜBERSCHAUBAR ...**

Außer den üblichen Basiszutaten wie Essig, Öl, Reis oder Pasta, die man meistens zu Hause hat, werden nur 4–7 Zutaten für die ganze Woche gekauft. Das macht Planung, Einkäufe und auch das Kochen überschaubar.

### **... UND DAZU SCHNELL!**

Fast alle Rezepte sind in 15–30 Minuten fertig, also meistens schneller als der Lieferservice. Und mit Sicherheit preiswerter und gesünder.

### **AB UND ZU FLEISCH**

Gelegentlich ein Stück Fleisch ist vollkommen in Ordnung. In Zeiten von Fleischskandalen sollte es dann aber ein gutes Stück Bio-Fleisch sein. Wer aber lieber ganz darauf verzichtet, für den gibt es zu jedem Rezept mit Fleisch auch vegetarische Varianten.

### **MEISTENS VEGETARISCH UND MANCHMAL VEGAN**

Frisch gekochte pflanzenbasierte Ernährung, ergänzt mit Hülsenfrüchten, Nüssen, Saaten, Gewürzen und Kräutern, gilt als besonders gesund. Dass solcherlei Gerichte außerdem meistens günstiger sind als ungesundes Fast Food, ist ein angenehmer Nebeneffekt.

## **GELD LÄSST SICH AUF UNTERSCHIEDLICHSTE ARTEN SPAREN**

Regelmäßig, am besten wöchentlich, eine Bestandsaufnahme machen: Was ist noch im Vorratsschrank und Kühlschrank, und was muss als Erstes verbraucht werden?

Unentbehrliches Geldspar-Tool: der Einkaufszettel! Klingt nicht gerade innovativ, ist aber extrem effektiv. Der geht auch sehr gut auf dem Smartphone.

## **GANZ WICHTIG: DIE KÜHLSCHRANK-ORGANISATION**

Das „Zuerst-weg-Fach“: Ein Fach im Kühlschrank ist reserviert für Dinge, die zuerst wegmüssen. Nicht nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD), sondern nach der Nase entscheiden, was noch gut ist. Das MHD bedeutet nicht, dass etwas, was gestern noch gut war, am nächsten Tag automatisch schlecht ist.

Also schnuppern und probieren! Auch checken, was noch ausreichend vorhanden und gut ist (Käse, Eier...) und nicht neu gekauft werden muss. Jetzt erst eine Einkaufsliste schreiben!

## **„FROM ROOT TO STALK“ IST DER ANFANG VON ZERO WASTE**

Auch so kann gespart werden: Reste kreativ verwerten, nach dem Prinzip „from root to stalk“. Es ist erstaunlich, was sich aus Gemüseresten zaubern lässt, die man sonst achtlos weggeworfen hätte, z. B. die Stängel von Kräutern, die genauso ins Pesto kommen wie die Blättchen. Oder Radieschenblätter, Kohlrabiblätter und -stiele, der Strunk von Brokkoli und Blumenkohl, die Blattrippen vom Blumenkohl, die Rinde von Parmesan ... Diese

nützlichen Tipps sind immer mal wieder in den Text eingestreut.

## **ZITRUSFRÜCHTE IMMER UNBEHANDELT KAUFEN**

Die abgeriebene Schale von Zitronen, Limetten und Orangen ist ein wundervoll aromatisches Würzmittel, deshalb immer unbehandelte Früchte kaufen. Wenn nur eine kleine Menge gebraucht wird, trotzdem die ganze Schale abreiben, bevor die Frucht ausgepresst oder weiterverarbeitet wird. Die Schale einfach in kleinen Portionen einfrieren, am besten in einer Eiswürfelform. Die abgeriebenen und ausgepressten Zitronenhälften eignen sich immer noch für ein „Infused Water“ oder zum Entkalken des Wasserkochers.

## **FRISCHE PETERSILIE**

Glatte Petersilie ist das Kraut, das immer passt, weshalb sie auch in mehreren Einkaufskörben vorkommt. Größere Reste rechtzeitig hacken und einfrieren, bevor sie schlapp macht. Oder fein hacken und mit der doppelten Menge Olivenöl in ein Schraubglas füllen. Für Salatsaucen und Hummus oder als Topping auf Gemüse und Suppen verwenden. Darauf achten, dass die Oberfläche immer mit genug Öl bedeckt ist. So ist die Petersilienpaste lange haltbar. Das gilt auch für Minze, Thymian und andere Kräuter. Auch Reste von Pesto immer mit ausreichend Öl bedecken! Und Petersilienstiele, falls sie nicht im Rezept verarbeitet werden, einfach in einen Smoothie werfen und so eine Portion Gesundes zu sich nehmen.

## **AUCH BEI KONSERVEN KEINE RESTE**

Die idealen Spar-Lebensmittel sind Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen bzw. Kichererbsen. Noch dazu sind sie gesund und perfekt für den Vorrat. Die Standarddose enthält 400 g bei ca. 250 g Abtropfgewicht. Das ist z. B. genau richtig für einen Hummus für 2 Personen – aber zu viel für einen Single? Kein Problem: In jedem Kapitel, in dem Hülsenfrüchte vorkommen, gibt es verschiedene Einsatzmöglichkeiten. Man kann auch Bowls und Salate damit ergänzen oder Smoothies gehaltvoller machen. Nicht verbrauchte Hülsenfrüchte in einer verschließbaren Clip-Box im Kühlschrank aufbewahren. So sind sie 3–4 Tage haltbar.

## **ZEIT & ENERGIE SPAREN HEISST AUCH GELD SPAREN**

Eine richtig gute Investition ist ein Blitzhacker, mit dem man im Handumdrehen Pesto, Hummus, Gemüse-„Reis“, Nussmus u. Ä. herstellt. Mit dem Blitzhacker wird gleich doppelt Energie gespart: Erstens ist er nur für Sekunden im Einsatz, und zweitens gart klein gehacktes Gemüse deutlich schneller.

Auch clever sind One-Pot-, Pfannen- oder Wokgerichte, bei denen statt drei Herdplatten nur eine angeheizt wird.

Quinoa oder Reis in größerer Menge vorkochen und portionsweise einfrieren. Auch Kartoffeln kann man gut vorkochen. Sie halten sich mehrere Tage im Kühlschrank.

### **AUFBEWAHRUNGSGLÄSER GANZ UMSONST**

Luftdicht schließende Boxen sind praktisch und lassen sich im Kühlschrank gut stapeln. Aber ganz billig sind sie nicht. Ganz umsonst hingegen sind Schraubgläser von Essiggurken, Honig oder Marmelade. Kleine Schraubgläser sind ideal für Pesto oder Kräuter in Öl.

# Grundausstattung **KÜCHE**

Die absolut wichtigen Geräte, außer Kühlschrank, Herd und Tiefkühler(-fach):

- Stabmixer
- Blitzhacker
- kleiner und großer Topf
- kleine und große Pfanne oder Wok
- Schneidebrett
- kleines und großes Messer
- Schneebesen
- Sparschäler (super für Gemüsenudeln)
- Silikonspatel (zum Auskratzen von Pesto oder Hummus)
- grobe Reibe für Röstli
- kleine Reibe für Ingwer und Zitruschalen
- Sieb, evtl. Dämpfkorb
- ein Satz verschließbarer Boxen für Reste und zum Einfrieren

## WICHTIG

Bei Stabmixer und Blitzhacker sollte man nicht nur auf den Preis schauen, sondern auch auf die Power. Nur Geräte mit hoher Wattzahl helfen, Zeit zu sparen. Und sie machen viel mehr Spaß.

# Der VORRAT

**Fett** gedruckt sind die absoluten Basics zum Starten. Danach wird nach und nach aufgestockt. Oft sind in den Einkaufskörben auch solche haltbaren Zutaten, die den Vorrat nach und nach aufstocken.

## LANGE HALTBARE VORRÄTE

### TROCKENE VORRÄTE

- **Reis, Nudeln**, Quinoa, Polenta, Bulgur, Couscous, **Haferflocken**, Speisestärke, Mehl, Paniermehl (z. B. Panko)
- **Gemüsebrühpulver**
- **Zucker, Salz**, Kräutersalz
- Gewürze: **schwarzer und grüner Pfeffer in der Mühle**, Kurkuma, **Cayennepfeffer, Chiliflocken**, Ras el Hanout, Currypulver, Paprikapulver, Muskatnuss, Schwarzkümmelsamen, gemahlener Kreuzkümmel, getrockneter Thymian, gemahlener Ceylon-Zimt

### ESSIG, ÖL, HONIG & CO.

- **Olivenöl**, Kokosöl, Rapsöl
- **Apfelessig, Aceto balsamico**, Aceto balsamico bianco
- **Honig, Ahornsirup**, Agavendicksaft oder Reissirup
- Getrocknete Aprikosen und Datteln, Nüsse, Kakao, Tahin
- Konserven: **Tomaten, Kichererbsen, Thunfisch, weiße Bohnen**, Linsen, Mais, Kokosmilch

### AUS DEM TIEFKÜHLER

- Spinat, Erbsen, Beeren und **Kräuter**



## MÄSSIG HALTBARE VORRÄTE AUS DEM KÜHLSCHRANK

- **Butter**
- **Eier**
- **Joghurt**
- **Frischkäse**
- Mozzarella
- **Feta**
- **Parmesan**
- **Gouda**
- Milch
- **Frühstücksspeck**
- Mayonnaise
- **Senf**
- **Sojasauce**
- **Tomatenmark**
- **Sambal Oelek**
- Indische und/oder Thai-Currypaste
- Oliven
- **Kapern**
- **Zitronen**

# REZEPTE *nur aus dem Vorrat*

Einkaufen vergessen oder keine Zeit gehabt? Überraschungsgäste kommen plötzlich? Oder der wöchentliche Einkaufskorb ist schon leer? Selbst aus wenigen Basics lassen sich viele Gerichte zaubern, z. B.:

## PASTA ARRABIATA, TOMATENSAUCE, SAMBAL OELEK, PARMESAN

**70–100 g Pasta** in gut gesalzenem Wasser nach Packungsangabe zubereiten. Eine gehackte **Zwiebel** in **1 EL Olivenöl** glasig dünsten, **1–2 EL Tomatenmark** zugeben und **mit ½ Dose / Tetrapack stückigen Tomaten** („Pizzatomaten“) ablöschen. **1 TL oder mehr Sambal Oelek** einrühren, **salzen und pfeffern**. Die Pasta abgießen, mit der Sauce mischen, mit frisch geriebenem **Parmesan** bestreuen.

## PASTA MIT THUNFISCH-TOMATEN-SAUCE

**70–100 g Pasta** nach Packungsangabe zubereiten. Die Sauce, wie oben beschrieben, zubereiten, ohne Sambal Oelek. **½–1 Dose Thunfisch** (in Öl oder Lake) zerpfücken und in die heiße Sauce geben. Nicht mehr kochen und mit der Pasta mischen.

## PASTA, FRISCHKÄSE-SAHNE-SAUCE, FRÜHSTÜCKSSPECK

**70–100 g Pasta** zubereiten. **50–70 g Frühstücksspeck** würfeln, in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten auslassen. Den krossen Speck herausnehmen, in dem Fett eine gewürfelte **Zwiebel** glasig andünsten. 100 ml Brühe angießen, **70–100 g Doppelrahm-Frischkäse** darin verrühren, **salzen und pfeffern**. Mit der Pasta mischen, die krossen Speckstücke darüberstreuen.

### VEGETARISCHE VARIANTE:

Vegetarier dünsten die Zwiebel in **1 EL Olivenöl** und bestreuen die Pasta mit **30 g grob geriebenem Parmesan**.

## OMELETT ODER RÜHREI, FRÜHSTÜCKSSPECK, TK-

## KRÄUTER

**50–70 g Frühstücksspeck** würfeln, in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten auslassen. Den krossen Speck herausnehmen, in dem Fett eine gewürfelte Zwiebel glasig andünsten. Inzwischen **2–3 Eier mit 50–70 ml Milch, Salz** und **Pfeffer** verrühren. Über die Zwiebel gießen und bei sanfter Hitze stocken lassen. Mit den Speckwürfeln bestreuen.

Alternativ ein Rührei zubereiten, indem man die Eiermasse bei sanfter Hitze verrührt. Falls vorhanden, mit **TK-Schnittlauch** oder **TK-Petersilie** bestreuen.

### VEGETARISCHE VARIANTE:

Vegetarier dünsten die Zwiebel in **1 EL Olivenöl**.

## KÄSE-OMELETT ODER KÄSE-RÜHREI

**2–3 Eier** mit **50–70 ml Milch, Salz** und **Pfeffer** verrühren. **15 g Butter** oder **1 EL Öl** in der Pfanne erhitzen, die Eiermasse bei sanfter Hitze stocken lassen. Nach 2 Minuten mit 30–40 g geriebenem Käse, z. B. **Gouda** bestreuen, einen Deckel auflegen und bei ausgeschalteter Herdplatte garen, bis das Omelett gestockt und der Käse verlaufen ist. Für ein Käse-Rührei den Käse gleich zu Beginn des Rührens zugeben.

## TOMATENBULGUR MIT GESCHMORTEN ZWIEBELN UND TK-PETERSILIE

**2 mittelgroße Zwiebeln** würfeln, in **1–2 EL Öl** goldgelb bis goldbraun dünsten. **70 g Instant-Bulgur** nach Packungsangabe zubereiten, mit **½ Dose / Tetrapack stückigen Tomaten** und **1–2 EL Tomatenmark** mischen, salzen und pfeffern. **TK-Petersilie** untermischen. Die Zwiebeln daraufhäufen. Optional vorher geriebenen Parmesan untermischen.

Reste von Bulgur kann man sehr gut aufbraten und mit einem Spiegelei essen.

## TOMATENPFANNE MIT VERLORENEN EIERN UND TK-PETERSILIE

**1 gehackte Zwiebel** in **1 EL Öl** in einer kleinen Pfanne glasig