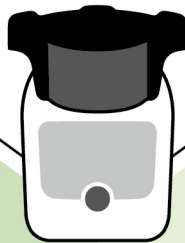


Doris Muliar



**GESUND
UND GÜNSTIG
KOCHEN MIT DEM**
Monsieur Cuisine

Über 90 leckere Rezeptideen



riva

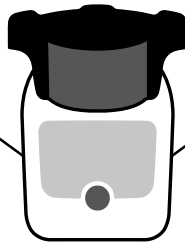


Unabhängig
recherchiert,
nicht vom
Hersteller
beeinflusst

Doris Muliar

**GESUND
UND GÜNSTIG
KOCHEN MIT DEM**
Monsieur Cuisine

Über 90 leckere Rezeptideen



riva

Unabhängig
recherchiert,
nicht vom
Hersteller
beeinflusst

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Silvercrest® Monsieur Cuisine connect entwickelt und mit diesem getestet. Wenn Sie den Silvercrest® Monsieur Cuisine édition plus verwenden, beachten Sie bitte, dass dieser eine Füllmenge von 2,2 Liter statt 3 Liter hat. Daher dürfen Sie die Rezepte aus diesem Buch nur mit dem Monsieur Cuisine édition plus nachkochen, wenn die Mengen angepasst werden. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Silvercrest® und Monsieur Cuisine connect sind eingetragene Warenzeichen der Lidl Stiftung & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Lidl Stiftung & Co. KG.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen

Originalausgabe

4. Auflage 2021

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 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: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen: Vorderseite: Magdalena Kucova/Shutterstock.com, artem evdokimov/Shutterstock.com, AS Food Studio/Shutterstock.com, Irina Rostokina/Shutterstock.com, yingko/Shutterstock.com, from my point of view/Shutterstock.com; Rückseite: Magrig/Shutterstock.com, Maria Shumova/Shutterstock.com, Kiian Oksana/Shutterstock.com, Stepanek Photography/Shutterstock.com

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunkttwo.de); Andreas Linnemann, München

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

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1623-3

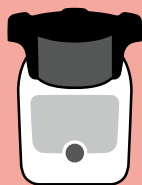
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1319-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1320-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Elf Punkte für Ihre Sicherheit	9
Zum Umgang mit diesem Buch	11
Tipps zum günstigen Kochen	12
1 x Einkaufen – 5 Mahlzeiten	15
Rezepte	21
Viel Gemüse und ein wenig Süßes	22
Frühlingsminestrone	23
Kohlrouladen	24
Blumenkohl-»Reis« mit Gemüse	26
Laucheintopf mit Möhren	28
Eintopf mit Wurzelgemüse	30
Champignoncreme mit Kohlrabi	32
Spargel-Schmand-Kuchen	34
Rhabarber-Erdbeer-Clafoutis	36
Tomaten-Gurken-Suppe mit Käse und Rucola	38
Ratatouille	40
Zucchini-auflauf	42
Apfelgalette mit Zimt	43
Caprese-Suppe	44
Aubergineneintopf mit Oliven	46

Spinatquiche mit Schafskäse	48
Gedämpfter Rosenkohl mit Lauch und Äpfeln	50
Teigwaren	52
Tagliatelle mit Rucola	53
Chinakohl-Möhren-Eintopf mit Mie-Nudeln	54
Winterliche Minestrone	56
Penne mit Bärlauchpesto	58
Spiralen mit Spargel und Tomaten	60
Tomaten-Orecchiette mit Bacon	62
Bunter Sommereintopf mit Hörnchen	64
Auberginen-Pasta	66
Farfalle mit Kürbis	67
Orzo-Tomaten-Eintopf mit Wurst	68
Herbstliche Tagliatelle mit Pfifferlingen	70
Kürbis-Lasagne	72
Kartoffeln	74
Möhren-Kartoffel-Gulasch	75
Sauerkrauteintopf mit Paprika und Kartoffeln	76
Grünkohl-Kartoffel-Eintopf mit Granatapfelkernen	78
Gnocchi mit Kürbis und Grünkohl	80
Kartoffeleintopf mit Blumenkohl und Möhren	82
Kartoffel-Bärlauch-Creme mit Räucherlachs	84
Wildkräutersuppe mit Ei	86
Kartoffel-Kohlrabi-Eintopf mit Radieschen	88
Kartoffeltorte mit Babyspinat und Zucchini	90
Mangold-Kartoffel-Auflauf	92
Sommer-Tortilla mit Tomaten und Paprika	94
Vichyssoise – Kalte Kartoffelsuppe	96
Gnocchi mit Tomatensauce	98
Kartoffelteig für Knödel, Gnocchi oder Nudeln	99
Kartoffelpizza	100
Kartoffelknödel-Auflauf	102
Mohnnudeln mit Apfel-Quitten-Kompott	104

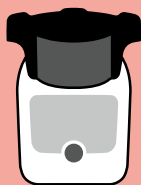
Reis und Getreide 106

<i>Buchweizensuppe mit Petersilienwurzel und Möhren</i>	107
<i>Rote-Bete-Risotto</i>	108
<i>Quinoa-Porridge mit Trockenfrüchten und Kürbis</i>	110
<i>Sauerkraut mit Hirse</i>	112
<i>Spinat-Bärlauch-Risotto</i>	114
<i>Reistorte mit Frühlingszwiebeln</i>	116
<i>Risotto mit grünem Spargel</i>	118
<i>Milchreis mit Erdbeersauce</i>	120
<i>Amaranth-Porridge</i>	121
<i>Sellerie-Risotto</i>	122
<i>Dinkel-»Risotto« mit grünen Bohnen und Rucola</i>	124
<i>Sommerlicher Reissalat</i>	126
<i>Buchweizensalat mit Paprika</i>	127
<i>Graupen-Kürbis-»Risotto«</i>	128
<i>Quinoasalat mit Roter Bete und Orangen</i>	130

Hülsenfrüchte 132

<i>Linsensuppe mit Tofu</i>	133
<i>Kichererbsen-Maronen-Eintopf</i>	134
<i>Rote Linsen mit Mais und Möhren</i>	136
<i>Bohnen mit jungem Gemüse</i>	137
<i>Möhreneintopf mit Bohnen</i>	138
<i>Linsendal mit Spinat</i>	140
<i>Weißer Bohnen mit Frühlingskräutern</i>	142
<i>Linsensalat mit Rucola und Ei</i>	144
<i>Erbsen-Kresse-Suppe mit Frischkäsetoast</i>	146
<i>Linsen-Bolognese</i>	148
<i>Sommerlicher Linsensalat</i>	150
<i>Bohnensuppe mit Sommergemüse</i>	152
<i>Fasolada – Griechischer Bohneneintopf</i>	154
<i>Tomaten-Bohnen-Eintopf mit Hörnchen</i>	156
<i>Riesenbohnen-Eintopf mit Wirsing</i>	158
<i>Rote-Bete-Eintopf mit Bohnen und Wurzelgemüse</i>	160

Geflügel, Fleisch und Fisch	162
<i>Hühnersuppe mit Spinat und Pilzen</i>	<i>163</i>
<i>Hackbällchen mit Tomaten-Spaghetti</i>	<i>164</i>
<i>Putenragout mit Erbsen und getrockneten Aprikosen</i>	<i>166</i>
<i>Grünkohlaufauf mit Schinkenwurst</i>	<i>168</i>
<i>Käse-Lauch-Eintopf mit Hackfleisch</i>	<i>170</i>
<i>Frühlingssuppe mit Putenbällchen</i>	<i>172</i>
<i>Hähncheneintopf mit dicken Bohnen</i>	<i>174</i>
<i>Hähnchenfrikassee mit Spargel, Champignons und Reis</i>	<i>176</i>
<i>Auberginen-Hackfleisch-Eintopf</i>	<i>178</i>
<i>Sommerterrine mit Hähnchenfleisch</i>	<i>180</i>
<i>Fischsuppe mit Sommergemüse</i>	<i>182</i>
<i>Kürbisgratin mit Hackfleisch</i>	<i>184</i>
<i>Fischbällchen auf Kürbisgemüse</i>	<i>186</i>
<i>Curryspinat mit Hähnchenbrust</i>	<i>188</i>
 Register	 190



Vorwort

Schmecken soll es, Vitamine für Gesundheit und Wohlbefinden sollen enthalten sein, und günstig soll unsere tägliche Hauptmahlzeit auch sein.

Das ganze Jahr über wurde mit dem Cuisine connect gekocht und dafür von Frühjahr bis zum nächsten Winter vor allem Zutaten aus heimischem Anbau verwendet, die gerade frisch und reif auf dem Markt waren. Denn dann haben sie die meisten Vitamine, schmecken aromatisch und sind zudem unschlagbar kostengünstig zu bekommen – es wurden pro Gericht (ohne Fleisch oder Fisch) für vier Portionen zwischen 3 und 4 Euro in einem normalen Supermarkt ausgegeben – also etwa 1 Euro pro Portion. Beim Discounter und unter Berücksichtigung von Sonderangeboten wird das natürlich noch günstiger. Nicht nur der Saisonkalender auf Seite 13 hilft Ihnen dabei, preiswert zu kochen. Wichtig ist auch die Planung der Mahlzeiten im Voraus. Dafür wird Ihnen eine Beispielpfanung für fünf Tage gezeigt.

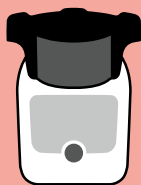


Grundsätzlich günstig sind Kartoffeln, Reis, Getreide, Hülsenfrüchte und Teigwaren als Basis und Sattmacher. Deshalb werden diese Grundzutaten in eigenen Kapiteln vorgestellt. Darin finden Sie jeweils Rezepte für die vier Jahreszeiten – zubereitet mit saisonalem Gemüse und gelegentlich auch mit Obst. Dass selbst kochen deutlich günstiger ist als Fertigprodukte, kann nicht oft genug betont werden – auch wenn ein Pizzeriaangebot oft sehr preiswert erscheint. Tests in Kochsendungen haben gezeigt: Selbst gemacht ist auch diese noch günstiger! Und wie Sie wissen, sind Gerichte im Monsieur Cuisine ohne langes Geschnibbel ruckzuck fertig.

Bei vielen Rezepten finden Sie Tipps, wie Sie Reste für eine andere Mahlzeit verwenden und daraus ein neues Gericht erstellen können. So müssen keine Lebensmittel weggeworfen werden. Infos und Anregungen zum Aufwärmen und Variieren sind natürlich auch dabei.

Viel Freude beim gesunden und günstigen Kochen!

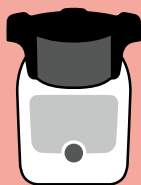




Elf Punkte für Ihre Sicherheit

1. Wenn Sie zerkleinern oder pürieren, sollten Sie immer den Messbecher einsetzen. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden.
2. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie den Kocheinsatz als Spritzschutz, auch wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – da kann es ebenfalls spritzen.
3. Bei heißem Mixbehälter-Inhalt (über 60°C) nicht im Turbo-Modus pürieren und die Drehzahl nur langsam, schrittweise ansteigend erhöhen.
4. Warten Sie nach dem Pürieren von Suppen 10 Sekunden vor dem Öffnen des Mixbehälters. Das Mixgut könnte noch in Bewegung sein und sonst herausspritzen. Deckel immer vorsichtig öffnen, da Dampf entweichen kann.
5. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixbehälter. Er ist für 3 Liter (Monsieur Cuisine connect) bzw. 2,2 Liter (Monsieur Cuisine édition plus) ausgelegt.
6. Bei Verwendung der Dampfgaraufsätze muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser (mindestens 500 ml) für die Dampfentwicklung in den Mixbehälter. Setzen Sie stets den Deckel für Dampfgareinsätze auf.

7. Beim Öffnen zuerst vorsichtig den heißen Dampf auf der Ihnen abgewandten Seite entweichen lassen, um nicht mit ihm in Berührung zu kommen, was zu Verbrennungen führen könnte. Arbeiten Sie mit Küchenhandschuhen oder Topflappen, denn die Dampfgaraufsätze werden sehr heiß!
8. Der Rühraufsatz zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Benutzung des Rühraufsatzes nicht eingeführt werden.
9. Bitte führen Sie niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung ein. Der Spatel ist so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
10. Wenn Sie den Mixbehälter zum Reinigen auseinandernehmen, sollten Sie mit dem Messereinsatz besonders vorsichtig umgehen. Die Klingen sind sehr scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
11. Wenn Ihr Monsieur Cuisine keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine trockene, rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte das Gerät durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.



Zum Umgang mit diesem Buch

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben, die nach dem Bundeslebensmittelschlüssel berechnet sind. Kcal steht hierbei für Kalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate.

Außerdem sind die Rezepte verschiedenen Kategorien zugeordnet:



Zum Aufwärmen geeignet



Zum Einfrieren geeignet



Vegan



Frühling



Sommer



Herbst

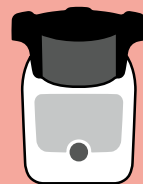


Winter

Infos zu den Rezepten

- Alle Rezepte sind für Monsieur Cuisine connect von Silvercrest® konzipiert. Sie können aber auch im Monsieur Cuisine édition plus zubereitet werden.
- Die Mengenangaben für das Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel ist eine mittelgroße Zwiebel von ca. 100g gemeint. Ansonsten ist angegeben: große oder kleine Zwiebel.
- 1 EL Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15g zu Buche.
- Milch und Joghurt werden immer mit 3,5 % Fett verwendet, Frischkäse und Quark mit 20 % Fett.

Tipps zum günstigen Kochen



Saisonkalender

Immer wieder heißt es, frisches Obst und Gemüse sei zu teuer für den schmalen Geldbeutel. Stimmt nicht! Wer sich an den Saisonkalender hält, kann sich im Frühjahr auch grünen Spargel leisten, im Sommer frische Tomaten oder Zucchini, die aus regionalem Anbau stammen. Vieles wird das ganze Jahr günstig oder als Sonderangebot verkauft: Möhren, Äpfel, Lauch, Champignons oder Kartoffeln.

Im Kalender auf der nächsten Seite sehen Sie, wann die in unseren Rezepten verwendeten Gemüse, Pilze und Obstsorten frisch geerntet werden – anhand des grünen Balkens. Gelb bedeutet, dass heimische Ware aus Lagerbeständen angeboten wird. Ausnahmen sind Champignons, Austernpilze und Kresse, die aus Züchtungen immer vorhanden sind. Granatapfel, eher ein Exot, wird zwar das ganze Jahr über verkauft, wird in Spanien und der Türkei aber nur von September bis Dezember geerntet. Sie finden den Super-Vitaminträger dann oft als Sonderangebot.



	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Äpfel												
Auberginen												
Bärlauch												
Blumenkohl												
Bohnen (dick)												
Bohnen (grün)												
Brokkoli												
Champignons												
Chinakohl												
Erbsen												
Erdbeeren												
Fenchel												
Frühlingszwiebeln												
Granatapfel												
Grünkohl												
Gurken												
Heidelbeeren												
Kartoffeln												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kresse												
Kürbis												
Lauch												
Mangold												
Möhren												
Paprika												
Pastinaken												
Petersilienwurzel												
Pfifferlinge												
Quitten												
Radieschen												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rucola												
Spargel												
Spinat (früh)												
Spinat (Winter)												
Staudensellerie												
Tomaten												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zwiebeln												

Vorratsschrank

Teigwaren, Hülsenfrüchte und Reis

Decken Sie sich ruhig ein mit Sonderangeboten, denn diese Lebensmittel sind sehr lange haltbar. Zum Beispiel unterbieten sich die großen Supermarktketten regelmäßig mit besonders herabgesetzten Nudeln und Reis namhafter Hersteller.

Konserven

Tomaten, Linsen oder Bohnen in Dosen gibt es auch oft im Angebot. Außerdem als Eigenmarken der Supermärkte bisweilen unter 30 Cent.

Kartoffeln

Sind noch günstiger als Nudeln, Reis und Co. Dunkel und kühl gelagert, bleiben sie einige Zeit frisch. Auch sie gibt es – manchmal sogar in 5-kg-Säcken – preiswert als regionales Angebot.

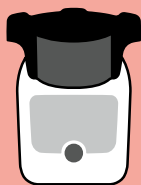
Für jeden Tag

Oliveöl, Rapsöl, Butter, Mehl, heller und dunkler Essig, Knoblauch, Zwiebeln, Gewürze.

Für Abwechslung

Tomatenmark, Nüsse, Samen zum Bestreuen, Gläser mit Pesto, Kokosmilch – alles lang haltbare Produkte, mit denen Sie Gerichte variieren und aufpeppen können.





1 x Einkaufen – 5 Mahlzeiten

Wenn Sie ein paar Tage im Voraus planen, entfällt unüberlegtes Kochen mit eilig gekauften und womöglich kostspieligen Zutaten.

Anhand der Beispieltabelle mit fünf winterlichen Hauptgerichten auf der nächsten Seite können Sie nachvollziehen, wie Sie eine Einkaufsliste erstellen und nach Möglichkeit alles auf einmal einkaufen können. Dieses Schema können Sie natürlich für mehr oder weniger Tage variieren. Wenn Sie Gerichte mit Fleisch oder Fisch einplanen, sollten diese jeweils am ersten, spätestens am zweiten Tag zubereitet werden.

Von größerem Gemüse wie Blumenkohl, Kohl oder Sellerie wird wahrscheinlich immer etwas übrig bleiben. Sie können ruhig die Zutatenmenge etwas erhöhen oder Reste im Kühlschrank aufbewahren und bei nächster Gelegenheit verkochen.

Auch von Kartoffeln werden Sie meist größere Mengen einkaufen, die Sie dann in den folgenden Tagen »aus dem Vorrat« aufbrauchen können.

So lesen Sie die Tabelle:

In der Zeile oben sehen Sie fünf Wintergerichte, die per Zufall ausgewählt wurden. Darunter jeweils die Zutaten, die Sie dafür brauchen. In der sechsten Spalte (»Einkauf«) sind alle Zutaten für den Einkauf zusammengerechnet und ganz rechts (Spalte »Preis«) sehen Sie den durchschnittlichen Preis dafür.

Eintopf mit Wurzel- gemüse

Rote-Bete-Pesto

Kartoffeleintopf mit Blumenkohl und Möhren

300g frische Rote Bete

250g frische Rote Bete

400g Blumenkohl

300g Möhren

200g Möhren

500g Kartoffeln

100g Pastinake

1 rote Paprikaschote

250g Tomaten

3 Stängel Petersilie

2 Stängel Petersilie

75g saure Sahne

40g Parmesan

75g alter Gouda

800ml Brühe

725ml Brühe

800ml Brühe

1 EL Öl

1 EL Öl

300g Risottoreis

40g Butter

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 Zwiebel

Winterliche Minestrone	Sauerkrauteintopf mit Paprika und Kartoffeln	Einkauf	Preis
		550g Rote Bete	0,71
300g Blumenkohl		1 kleiner Blumenkohl	1,98
200g Möhren		700g Möhren	0,89
	400g Kartoffeln	900g Kartoffeln	0,36
		1 Pastinake	0,15
	1 rote Paprikaschote	2 rote Paprikaschoten	1,79
400g Tomaten		650g Tomaten	1,54
	2 Stängel Petersilie	½ Bund Petersilie	0,50
200g Staudensellerie	200g Staudensellerie	½ Staude Sellerie	0,65
	1 Apfel	1 Apfel	0,42
	500g Sauerkraut	1 Pck. Sauerkraut	0,39
		½ Becher saure Sahne	0,20
40g Parmesan		80g Parmesan	1,59
		75g Gouda	0,72
Aus dem Vorrat			
750ml Brühe		45g Brühepulver	0,71
2EL Öl	1 EL Öl	5 EL Öl	0,69
		300g Risottoreis	1,07
		40g Butter	0,25
200g Hörnchen		200g Hörnchen	0,39
	25ml Essig	25ml Essig	0,04
2 Knoblauchzehen	2 Knoblauchzehen	6 Knoblauchzehen	0,48
2 Zwiebeln	1 Zwiebel	5 Zwiebeln	0,49
			16,01
		Pro Mahlzeit für 4 Esser	4,00
		Pro Portion	1,00

Gemüsebrühepulver

In sehr vielen Rezepten kommt Gemüsebrühe vor, die Sie nach Lust und Laune auch durch Fleisch- oder Pilzbrühe ersetzen können. Wenn Sie wissen wollen, was in Ihrer Brühe enthalten ist, sollten Sie sie selbst machen. Das ist vielleicht etwas aufwendig, das Pulver hält aber mindestens ein halbes Jahr. Die drei Gemüsesorten in diesem Rezept sind lediglich eine Anregung – Sie können auch anderes Gemüse verwenden.

Spartipp: Wenn etwas frisches Gemüse übrig bleibt, wie zum Beispiel die Stängel vom Brokkoli oder einige Kohlblätter, können Sie diese in einem Beutel im Tiefkühler sammeln und bei passender Gelegenheit zu Suppenpulver verarbeiten.

Für ca. 75 Portionen (1 EL für 500ml Wasser)

500 g Möhren
300 g Lauch
200 g Knollensellerie
200 g Zwiebeln
2–3 Knoblauchzehen, nach Belieben auch mehr
100 g glatte Petersilie
50 g frischer Liebstöckel (»Maggikraut«),
nach Belieben auch andere Kräuter
300 g grobes Salz
1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle