

Auflage 1

DAS IST EIN KOCHBUCH und eine EINKAUFSHILE für HARTZ IV-Empfänger

oder aber einfach für Leute denen Fertiggerichte jeglicher Couleur suspekt sind und/oder aus dem Halse heraushängen. Das man damit auch Geld sparen kann und zwar erheblich, ist ein weiterer, nicht ganz ungewollter und auch angenehmer Nebeneffekt.

Hintergrund zu diesem Kochbuch an sich:

Mein Name ist Peter, ich bin 49 Jahre alt und wohne im nicht gerade sehr billigen München. Seit einer seit längerem laufenden Pechsträhne bleibt mir rein zum Leben weniger als der Hartz IV-Satz. Nachdem ich aber ebenso ein leidenschaftlicher Koch bin und bemerkt habe, wie viele Möglichkeiten beim Kochen zum Gut & Gesund Leben aber auch gleichzeitig zu Einsparungen bestehen, kam mir die Idee zu diesen Rezepten und Anregungen. Außerdem möchte ich, geboren aus der Selbsterfahrung eines zu Bedenken geben. O.K.- vielleicht werde ich jetzt auch als Phantast bezeichnet. Aber Kochen ist Disziplin, Kreatives Leben, Spaß, Power und – Party! – Die meisten Partys finden in der Küche statt; - ist nun mal so! - Der Hintergrund und Auslöser war also das Selbst-Erfahren.

Vorraussetzung sind mehrere Faktoren die zum einen bei jedem selbst liegen, aber eben leider auch daran welche Ausrüstung man zur Verfügung hat und wie sich die Finanzielle Situation darstellt. Das ist unter anderem der Grund warum ich bei den Einkaufslisten für jedes Gericht die Kosten MIT aufliste damit jeder weis was auf ihn zukommt, - was machbar ist !

Grundkonzept ist: Gesund, ausgewogen, Preiswert. Daher auch teilweise der Hinweis auf einzelne Discounter.

Wenn ich auf Nudeln oder Kartoffeln eingehe sind damit IMMER 2 Dinge gemeint. Bei Nudeln IMMER Hartweizennudeln nehmen, andere werden bei der Aufbewahrung matschig und schmecken einfach Scheiße. Bei Kartoffeln immer darauf achten eine „Vorwiegend Festkochende“ Sorte zu erwischen. Mit DENEN kann man alles machen!! UND – Kartoffeln NIE schälen!! Waschen ja, schälen nein. Das schälen ist leider eine deutsche Unart bei der wahnsinnig viele Vitamine und sehr viel Geschmack verloren geht.

Küchenausstattung:

Ein paar Dinge sind nun mal unerlässlich um ÜBERHAUPT etwas anfangen, bzw. Kochen zu können. Ich habe die Auswahl auf das absolut notwendige beschränkt:

- 1 kleines, scharfes Messer (für Zwiebeln, Knoblauch usw.)
- 1 scharfes Messer, Klingenslänge ca. 10-12 cm (für den Rest)
- Wetzstein/Stahl

1 beschichtete Pfanne, plan, Durchmesser 25 Zentimeter
1 Topf mit Deckel, hohe Seitenwand, Durchmesser 20 Zentimeter (f. Gemüse u.ä.)
1 Topf mit Deckel, hohe Seitenwand, Durchmesser 25 Zentimeter (f. Nudeln u. gr. Port.)
1 Auflaufform aus Glas mit Deckel, Durchmesser ca. 25 Zentimeter
1 Kochspatel, am besten aus Holz, sonst geht die Beschichtung der Pfanne kaputt
1 Kochlöffel, ebenso Holz
1 Schneidbrett groß, am besten aus Kunststoff (wg. Hygiene!), geht auch als Servierbrett
1 Schneidbrett klein, ebenfalls Kunststoff
1 Küchenhobel
1 Schneebesen mittlere Größe
1 Küchensieb, Kunststoff, besser: groß
Im Laufe der Zeit und je nach Bedürfnissen kann man dann ja noch jederzeit erweitern.

O.K. – Fangen wir mal an!

1. Kartoffeln mit selbstgemachtem Kräuterquark!

Portion für zwei Tage bedeutet:

500 gr. Magerquark ca. 47 Cent
1 Becher Mager-Joghurt, 1,5%, 500gr. Ca. 39 Cent,
aber nur die Hälfte benutzen. Den Rest aufheben auf für`n Müsli, dazu später.
2 rote Zwiebeln, im Netz 1.0 Kilo derzeit 1 Euro, sind milder als alle anderen
1 Bündchen Radieserl, zwischen 25-39 Cent
1 Pkg. Gem. Paprika, derzeit 1.30 Cent. Aber nur EINE nehmen, je nach Geschmack.
3 Zehen Knoblauch, derzeit 1 „Strumpf“ 99 Cent, darin sind 3 Knollen
1 Pkg tiefgefrorene Kräuter (reicht für min. 3 mal) 80 Cent
2.5 Kilo Kartoffeln, vorwiegend Festkochend 1.69 Euro
Salz/Pfeffer schwarz ---- und ab geht`s!!

Kartoffeln in ausreichend kochendes Wasser geben (müssen bedeckt sein, ausreichend Salz dazu), Kochen bis die Dinger Bissfest sind. In der Zwischenzeit: Zwiebeln schälen und würfeln, Radieserl das gleiche, ebenso Paprika und Knoblauch. Alles ab in den Quark, Joghurt dazu, Kräuter dazu, Salz und Pfeffer UND die Kartoffeln – auf dem Teller warm servieren. Den selbstgemachten Quark an der Seite drapieren, schaut auch toll aus.

Vorteil: Macht echt satt, mit etwas Übung kann man locker eine Rauchen, ist sehr gesund, hat saumäßig viele Vitamine und Mineralstoffe. Was ich beschrieben habe ist eigentlich die Portion für 2 Tage, dh. Es fallen pro Tag ca. 2 Euro an. Übriggebliebene Kartoffeln in Fingerdicke Scheiben schneiden, den nächsten Tag braten und den Rest Kräuterquark dazu. Schmeckt vollkommen anders. Arbeit praktisch – Null! -

2. Das berühmte Harzt 4 – Ratatulle

2 Dosen Tomaten geschält, 1 kostet 35 Cent
1 große Zucchini, ca. 0.60 Cent
1 Aubergine ca.0.60 Cent
1 mittelgroße Karotte, ganze Packung ca.1.00 Euro
2 rote Zwiebeln, siehe mal oben, da ist noch was übrig.
3 Knoblauchzehen (übrigens NIEMALS pressen, immer SCHNEIDEN),
1 Paprikaschote, gelb wäre gut, Kosten siehe oben
ca. 300 gr. Bauchspeck, (ausreichend für 2-mal), 2.00 Euro
Kräuter, Kosten siehe oben
Als Nudeln sind Penne oder Fussili erste Wahl, 500 Gramm ca. 40 Cent
1 Kartoffel, geviertelt, in ca. 1cm dicke Scheiben geschnitten
1 Glas oder Tube mittelscharfen Senf, reicht sehr lange

Gemüse und Bauchspeck im Topf schmoren bis die Zucchini leicht glasig werden. Geschälte Tomaten aus der Dose hinzugeben, Dose mit Wasser zur Hälfte auffüllen. In das Wasser der Tomatendose/Wasser etwas Senf zugeben, Kräuter dazu, abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Das ganze ist O.K. wenn die Kartoffel weich sind, - Zwischenzeitlich die Nudeln kochen. Dann alles, je nach Hunger über die Nudeln geben, den Rest der Nudeln in eine Plastikschißel, Rest-Sauce ebenso, aber nicht vermischen!!-- Reicht locker für 2 Tage.

TIP: Die übriggebliebenen Nudeln braten. Wenn der Bauchspeck geräuchert ist beim Salzen Vorsichtig sein. Wer keinen Bauchspeck mag, oder wem er zu teuer ist, hier eine Top Alternative: Zwei Dosen Sardinen in Öl (1 kostet 60 Cent) oder zwei Dosen Thunfisch (noch besser, 1 kostet 70 Cent).
Vorteil: Übrige Nudeln braten, - schmeckt ganz anders, ist so oder so SAUGESUND
Und kostet: NICHT ganz 3.00 Euro für 2 Tage.

3. Gebratene Nudeln mit Zwiebeln , Kräuter und Ei

Portion von übrig gebliebenen, gekochten Nudeln mit einer gewürfelten Zwiebel in einer Pfanne braten. Zwischenzeitlich die Eier mit etwas Salz, Pfeffer und den Kräutern vermischen..

Wenn die Nudeln langsam braun werden, das Ei darüber geben und öfters mal wenden.

Servieren, - glücklich sein.

Kostenpunkt: UNTER einem Euro.

4. Gebratener Reis mit Gemüse und Fisch

1 Kochbeutel Reis aus der Packung. Das sind 2 Portionen aber locker alleine zu schaffen.

Die Packung selbst mit 16 Portionen, also 8 Kochbeuteln kostet 1.60 Euro

Als Gemüse empfehle ich einen Trick: Abgepacktes Suppengrün (besteht aus Karotten, Lauch, Sellerie und Petersilie) kostet ca. 1 Euro

1 Zwiebel, Knoblauch, Salz, Pfeffer

1 Dose geschälte Tomaten, Preis ca. 35 Cent , z.B. Penny oder Norma

1 Dose Sardinen (65 Cent) oder eine Dose Thunfisch (75 Cent)

Reis laut Anweisung auf der Packung auf den unteren Garpunkt kochen.
Rausnehmen, gut Abtropfen lassen und zur Seite stellen.

In einem Topf die Zwiebel, Karotte, den Lauch und den vorher gewürfelten Sellerie andünsten bis die Karotten langsam weich werden. Tomaten dazu geben und Doseninhalt mit Wasser. Knoblauch schneiden, Petersilie ebenso und rein damit. Den Fisch samt Öl dazugeben. Salzen, Pfeffern und Flüssigkeit auskochen lassen. Pfanne vorheizen, Kochbeutel aufschneiden und Reis hineingeben. Unter ab und zu wenden den Reis leicht braun werden lassen. Dann die Gemüse/Fischsauce darüber geben, - - kann auch in der Pfanne serviert werden.

5. Dessert, Frühstück oder einfach so, - Schokomüsli mit Joghurt

- 1 Beutel Müsli mit Früchten oder Nuss, 1000 Gramm 1.40 Euro
- 1 Tafel Billig-Schokolade (ich empfehle Edel-Bitter) 35 Cent
- 1 Becker Joghurt, 500 Gramm, 45 Cent, Penny, Fettgehalt 3,5 %

Schokolade ja nach Geschmack auf Küchenhobel/Raspel zerkleinern
Gewünschte Menge Müsli in eine Schüssel geben
Joghurt, ebenfalls nach Geschmack, darüber geben und alles vermischen.
Ca. 15 Minuten warten, dann die Schoko-Raspeln darüber geben und servieren.

6. Gegrillte Kartoffeln für faule Feinschmecker

Hier ist ein Backofen, ein Backblech und Backpapier Voraussetzung

- Pro Person 2 große Kartoffeln
- Sauce je nach Phantasie
- Eventuell Schnittkäse nach Geschmack

Backblech aus dem Ofen nehmen, Ofen auf 220 Grad, Ober-und Unterhitze, vorheizen.
Backblech mit Backpapier auslegen
Kartoffeln waschen und in Fingerdicke Scheiben schneiden. Kartoffelspalten gehen ebenso.

Die Kartoffeln auf dem ausgelegten Backblech ausbreiten, Salzen und pfeffern. Wenn der Backofen die Temperatur erreicht hat, Blech einschieben. Kartoffeln sind fertig wenn sie goldbraun sind und leichte Blasen werfen. Als Sauce kann man alles nehmen was ich bereits beschrieben habe, aber auch irgendein „Lieblingsketchup“. Sehr interessant ist auch, auf den noch heißen Kartoffeln Schnittkäse verlaufen zu lassen. Ein Gericht mit dem man ALLES machen kann. – Test it!! –

7. Gegrillte Kartoffeln (wie oben) mit selbstgemachtem Tzatziki und Fleischpflanzerl

-Cool als Familienessen, hier beschrieben für 4 Personen!!-

1000 Gramm Hackfleisch gemischt, ca. 2.80 Euro

3 Eier

1 mittelgroße Zwiebel

1 eingeweichte alte Semmel

2 Zehen Knoblauch

1 Esslöffel Senf – mittelscharf –

Kräuter nach Geschmack

500 Gramm Quark – Magerstufe - , 50 Cent

1 Becher Joghurt, 1,5 % Fett, ca. 25 Cent

1 Salatgurke, ca. 20 Cent

Zubereitung der Kartoffeln wie oben. Zwischenzeitlich Hackfleisch mit den Eiern, der feingewürfelten Zwiebel, der eingeweichten Semmel dem gehackten Knoblauch dem Senf und den Kräutern durch Kneten gut vermischen. Salzen und Pfeffern nicht vergessen.

Gurke schälen und auf dem Küchenhobel hauchdünn hobeln. – Ich empfehle nur die halbe Gurke zu verwenden. – Die Gurke gut ausdrücken. Den Quark mit dem Joghurt, der ausgedrückten Gurke, Knoblauch und Kräutern gut vermischen. Salzen und Pfeffern.

Fleischpflanzerl formen, ausbraten, - Fertig!! –

Für das Herstellen der Fleischpflanzerl und des Tzatziki bleiben ca. 25 Minuten.

Wer Angst vor „Ausdünstungen“ hat lässt den Knoblauch weg und nimmt anstatt Tzatziki einfach Ketchup. Alles was übrig bleibt kann auch kalt als Brotzeit gegessen werden.

Kinder werden nie wieder zu Mc Donalds pilgern und dort Pommes Frites bestellen.

8. Styliche Spagetti mit Sardinen und Parmesan

500 Gramm Spagetti – Hartweizen -, 50 Cent
Pro Portion 1 Dose Sardinen in Öl ohne Haut und Gräten, ca. 70 Cent
Salz, Pfeffer, Kräuter, Knoblauch je nach Vorliebe
1 Stück Parmesan, kostet etwas mehr und je nach Größe, hält aber lange, ca. 3.00 Euro

Spagetti in kochendes Salzwasser legen. Während der Kochzeit Parmesan hobeln und Sardinendosen öffnen. Wenn die Nudeln fertig sind auf Teller servieren und das Öl der Sardinen darüber geben. Nudeln dann leicht Pfeffern, Sardinen und die Kräuter darüber, ebenso den Parmesan. Servieren, fertig. Schaut toll aus, geht schnell und einfach und ist schon wegen des gesamten Omega-3-Fett-Komplexes sehr gesund.

9. Spagetti mit Thunfisch und gefüllten Oliven

500 Gramm Spagetti – Hartweizen - , 50 Cent
Für 2 Personen 1 Dose Thunfisch in Öl, ca. 80 Cent
1 Glas gefüllte Oliven (meistens mit Paprikapaste gefüllt, ca. 80 Cent)
schwarzer Pfeffer, grob geschrotet wäre ideal, muss aber nicht sein
1 große Zehe Knoblauch
Salz und etwas tiefgefrorene italienische Kräuter, ca. 80 Cent, nur die Hälfte verwenden.

Ausreichend Salzwasser zum Kochen bringen. Bitte: Niemals Öl ins Nudelwasser geben. Die Nudeln nehmen dann keinerlei Sauce oder Aromen mehr an. Nudeln ins kochende Wasser geben und auf mittlere Hitze runterdrehen. Während die Nudeln kochen die Oliven in Scheiben schneiden, den Knoblauch würfeln.

Knoblauch nie pressen sonst uem...

Thunfischdose öffnen, das Öl nicht...

Die Olivenscheiben in der Pfanne mit sehr wenig Öl, den Kräutern und dem Knoblauch erwärmen, nicht braten.

Wenn die Nudeln bissfest gekocht sind abgießen und auf einem Teller anrichten. Das Öl vom Thunfisch darüber geben, Pfeffer und salzen. Jetzt den Thunfisch, die Oliven-Kräuter-Knoblauch-Mischung darüber geben und – genießen.

Besser kann es der teure Italiener auch nicht – sicher.

Eventuell übrig gebliebene Nudeln kann man anderweitig verarbeiten. Ebenfalls ist jederzeit möglich pro Person eine ganze Dose Thunfisch herzunehmen, - steigert den Preis halt um 80 Cent.

10. Exotischer, Preiswerter, Süßer Nachtisch

1 Banane pro Person

2 Eier

1 alte, Knochentrockene, steinharte Semmel oder Toastbrot

etwas Zucker, oder, wäre der Hammer, falls vorhanden 1 Esslöffel Honig

Bananen schälen, Fruchtfäden abziehen und der Länge nach in der Mitte auseinander schneiden.

Aus der alten Semmel/Toastbrot auf dem Küchenhobel Semmelbrösel machen.

Eier aufschlagen Zucker/Honig dazugeben und mit dem Schneebesen gut durchschlagen,

Semmelbrösel dazu und kurz zur Seite stellen.

Pfanne mit wenig Öl auf mittlere Temperatur vorheizen. Die

Ei/Zucker/Honig/Semmel- Mischung auf einen Teller geben und die Bananen mehrmals darin wenden.

Wenn die Pfanne Temperatur erreicht hat die Bananen vorsichtig hinein geben mehrmals wenden und gegebenenfalls noch etwas von der Ei-Mischung darüber geben.

Wenn das Ei goldgelb ist, nicht braun oder gar schwarz ist alles fertig und kann serviert werden.

Ich habe diesmal keine Kosten aufgelistet denn die bewegen sich auf alle Fälle unter einem Euro. – Sicher! –

11. Längst vergessen aber saugut – gefüllter Bratapfel- was für ein Nachtisch

1-2 Äpfel pro Person, ich empfehle Boskop oder Braeburn, 2,5 Kilo 1.99 Euro
1 Marzipanbrot, 150 oder 200 Gramm, ca. 1.50 Euro, es muss ja nicht das teuerste sein. Wer Marzipan nicht mag oder nicht verträgt: Alternative: Persipan, gibt ´s auch im Supermarkt.

1 kleine Tüte Rosinen, ca. 1 Euro

1 kleine Tüte Haselnüsse, ca. 1 Euro, wer zu faul ist zum Hacken, einfach gemahlene verwenden, die Qualität lässt sich halt nicht ganz nachvollziehen, - aber Wurscht! -

Backofen auf 150 Grad, Ober/Unterhitze vorheizen, vorher Backblech herausnehmen und mit Backpapier auslegen.

Von den Äpfeln den Stiel entfernen und „Deckel“ abschneiden aber aufheben.

Die Äpfel großzügig entkernen und zur Seite stellen. Loch muss groß genug sein für die Füllung. Man kann sogar von dem Raus geschnittenen etwas abschneiden und unter die spätere Masse geben. Das macht das ganze dann noch fruchtiger
Nüsse klein hacken, ebenso die Rosinen. Dann mit dem Marzipanbrot, am besten mit einer Gabel durch zerdrücken gut vermischen. Die Äpfel mit dieser Masse füllen und den „Deckel“ drauf. Wenn der Ofen Temperatur erreicht hat, das Backblech mit den darauf gestellten Äpfeln Rein und Backen lassen.

Die Dinger sind fertig wenn man die Äpfel, z.B. mit einem Zahnstocher oder ähnlichem leicht von der Seite einstechen kann. – Nicht zu oft, - vertaue Dir selbst! - Für absolute Süß-Fanatiker ließe sich das ganze noch mit einer warmen Vanille-Sauce steigern. Von den Äpfeln bleiben ein paar übrig die man auch gut anderweitig essen kann.

Nur eines möchte ich nicht verschweigen. Klar das Gericht ist sehr gesund, gut für Nerven und Seele, der Geruch aus dem Backofen absolut betörend.
Aber: Es ist auch – eine unglaubliche Kalorienbombe! Allerdings erheblich gesünder als jeglicher Schokoriegel der uns, voll gepumpt mit Industriezucker, als ja ach so gesund verkauft werden soll.

12. Festtagsessen (Schmarrn!), aber etwas teurer für 4 Personen (dann nicht mehr teurer!), - Hackbraten gefüllt mit Trockenobst.

1 Kilo Hackfleisch gemischt, ca. 2.80 Euro,
1 Pkg. Tiefgefrorene ,Kräuter, 80 Cent,
1 Tüte Trockenobst, (gemischt aus Pflaumen, Äpfeln, Pfirsichen etc.), ca. 1.50 Euro
3 Scheiden Käse, ich empfehle Tilsiter
Salz, schwarzer Pfeffer
2 Eier

Hackfleisch mit den Eiern, den Kräutern, Salz und Pfeffer per Hand gut durchkneten und so vermischen. Auflaufform mit etwas Öl ausreiben. Ich empfehle geschmacksneutrales Öl wie z.B. Distelöl oder Rapsöl. Das Trockenobst in Streifen schneiden!!

Jetzt fangen wir das schichten an. 1 Lage Hackfleisch, nicht ZU dick, 1 Lage gemischtes Trockenobst, 1 Scheibe Käse. Auf den Käse noch mal etwas schwarzen Pfeffer. Das gleiche noch mal. Auf die dritte Lage die Käsescheibe oben auflegen und in einen vor geheizten Backofen bei 200 Grad mindestens 1 Stunde braten lassen. Dabei Deckel auf der Auflaufform lassen und vielleicht ab und zu mal mit etwas Wasser benetzen. Benetzen nicht darüber gießen. Dann noch mal 10 Minuten im Ofen, aber ohne Deckel bei 150 Grad nachziehen lassen. Als Beilage empfehle ich Backofenkartoffeln wie schon beschrieben, oder Bratkartoffeln.
Ehrlich – eine Offenbarung!!

13. Spaghetti Oglio & Olio, - Picante –

O.K.- Nichts für jeden Tag, und auch nichts für Leute die weder Knoblauch oder scharfes Essen mögen. Aber ein absolutes MUSS für jeden Italien-Fan. Dazu; saubillig! – Und schnell! -

500 gr. Spaghetti – Hartweizen, ca. 50 Cent
italienische Kräuter tiefgefroren, ca. 90 Cent
3 scharfe Pfefferoni , am besten vom Türken, vorher probieren, 4 wären besser
4 Knoblauchzehen
diesmal, Olivenöl, reicht lang, niemals stark erhitzen, kalt gepresst, ca. 2.90 Cent,
wie gesagt etwas teuer aber es reicht wirklich lang und für Salat auf alle Fälle die erste Wahl.

Nudeln in kochendes ausreichend gesalzenes Wasser geben.
Pfefferoni in dünne Ringe schneiden, Kerne nicht wegwerfen.

Olivenöl mit den Kräutern und den Pfefferoni erwärmen, salzen und nach Geschmack pfeffern. Sogar Paprika edelsüß ist möglich wenn man mag.
Die fertigen Spaghetti mit dieser Sauce vermischen, - Fertig –

14 . Gnocchi con Patate (Kartoffelnudeln) mit Gorgonzola-Sahnesauce und etwas Gemüse

Ist unglaublich leicht herzustellen, geht schnell, ist gesund (viel Calcium) und nicht teuer. Wer die Gnocchi`s nicht mag, kann diese jederzeit auch gegen „normale Nudeln“ oder Tortellini austauschen.

TIP für Verliebte, egal ob weiblich oder männlich (Reihenfolge war jetzt politisch korrekt!): Macht auch optisch mächtig was her!!

1 Packung Gnocchi (oder, siehe oben), 500 Gramm vom Discounter, ca. 1 Euro
1 Stück Blauschimmelkäse, Gorgonzola wäre perfekt, ist aber teuer. Ein Danish Blue oder Bavaria Blue tut's auch, Gewicht normal 200 Gramm, 1.80 Euro
1 Becher Sahne, den großen mit 200 Gramm nehmen, ca. 80 Cent
1 kleine Karotte, (siehe Beispiel Suppengrün); nicht scheuen zum Gmias-Stadl zu gehen und eine Karotte zu kaufen, ca. 15 Cent
Eine Handvoll Erbsen, entweder tief gefroren (dann Rest halt aufheben), oder getrocknet, dann vor Verwendung mindestens 2 Stunden in Wasser einweichen
1 kleine Zwiebel, falls möglichst rote Sorte, die sind milder, Einkauf siehe Karotte oben
1 Knoblauchzehe
Etwas Tomatenmark aus der Tube, Große Tube beim Discounter ca. 60 Cent
Sehr wenig Salz, Pfeffer schwarz
Pro Portion ca. 2-3 Basilikumblätter, frisch, zum Garnieren. Hier empfehle ich den Kauf eines ganzen Topfes. Vor allem wenn man öfters was mit Tomaten kocht. Kosten ca. 1 Euro.
Die ätherischen Öle des Basilikum haben eine stark antiseptische Wirkung. Aus diesem Grund nicht kaputt kochen, das heißt dem Gericht immer erst zum Schluss begeben.

Die Zwiebel Würfeln und in etwas Öl glasig werden lassen. Die vorher „gestiftelte“ Karotte (mit dem Küchenhobel) dazu geben. Nach ca. 2-3 Minuten die Erbsen dazugeben und „mitköcheln“ lassen bis sie leichte Dellen bekommen. Die vorher klein gehackte Knoblauchzehe dazu und mit der Sahne aufgießen. Den Käse in kleine Würfel schneiden, - ebenfalls `rein. Wenn der Käse sich aufgelöst hat, etwas Tomatenmark dazu, Pfeffern und Salzen (Vorsicht!).
Temperatur so weit herunterfahren, das die Sauce keine „Haut“ bekommt.
Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und Gnocchi hinein. Die Dinger gehen zuerst unter und sind fertig wenn alle wieder oben Schwimmen.
(Entschuldigung, - Idiotensicher!). Gnocchis abgießen, Sauce darüber gießen und in der Mitte der Portion mit den Basilikumblättern garnieren, - Servieren und den Rest des Tages genießen!

Seite 12

Mal was Afrikanisches??

Gut dann ab in den Discounter und 1 oder 2 Dosen Linsen kaufen, ohne Gemüse sondern nur im eigenen Saft. Kosten ca: Einen Euro 10.
1 Paprikaschote, Farbe nach Geschmack, 1 Rote Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehehen, 3 Tomaten, Salatkräuter, Salz, Pfeffer, Weißer Balsamico, Olivenöl, ganz toll wäre eine bis zwei Stangen Staudensellerie, klein in ca. Fingerdicke Scheiben geschnitten.

Linsen in eine Glasform, den Rest des Gemüses schneiden, alles gut durchheben, mit Essig und Öl anmachen, Ca. 3-4 Stunden ziehen lassen und dann mit warmen Toastbrot servieren.

Was ganz einfaches & Exotisches

Haben wir bestimmt, als es uns finanziell besser ging schon mal gegessen beim Chinesen.

Zutaten: Chicoree, Am Besten 2 Dolden, Mangold, Ca. 400 Gramm, 200 Gramm gewürfelten Speck, 1 Große rote Zwiebel 2 Knoblauchzehen, 3 scharfe Pfefferoni, 2 Esslöffel Olivenöl

Olivenöl in der Pfanne warm werden lassen, Gemüse dazu geben bis es glasig wird. Ist dann eigentlich fertig, als Beilage bietet sich Fisch an.