

# Verbraucher konkret

www.verbraucher.org

Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

5=3

Fünf

Broschüren  
bestellen, drei  
bezahlen!

Einführung

Saisonal, regional,  
vegetarisch

Kohl & Co.

Herzhafte  
Winterküche

Spargel & Co.

Vielseitige  
Frühlingsküche

Grüne Bohnen & Co.

Frische  
Sommerküche

Kürbis & Co.

Bunte Herbstküche



Bundesverband

Die Verbraucher  
Initiative e.V.

## Clever preiswert kochen 2

## Einführung

**Saisonal, regional, vegetarisch 3**

Saisonale und regionale Produkte kaufen, weniger Lebensmittel wegwerfen, Reste konsequent verwerten, weniger Fleisch und mit Bedacht Fisch essen – das schont Umwelt und Geldbeutel. Wir stellen für jede Jahreszeit sieben überwiegend vegetarische Hauptgerichte vor. Die Rezepte enthalten Tipps zum Einkaufen und Kochen und zur Weiterverwendung von übrig gebliebenen Lebensmitteln.

## Kohl &amp; Co.

**Herzhafte Winterküche 6**

In den Wintermonaten haben Grün- und Rotkohl, Rosenkohl und Chicorée Saison. Auch Steckrüben und Schwarzwurzeln werden auf dem Markt angeboten. Feldsalat, Walnüsse und Maronen ergänzen den Speiseplan. Wir haben wohlschmeckende Winterrezepte für Sie zusammengestellt.

## Spargel &amp; Co.

**Vielseitige Frühlingsküche 11**

Langsam nimmt das Angebot an frischem Gemüse aus heimischem Anbau wieder zu. Ab März sind junger Spinat, ab April Spargel und Rhabarber erhältlich. Noch mehr grüne Abwechslung gibt es im Mai – jetzt haben Frühlingszwiebeln, Spitzkohl, Kohlrabi, Blattsalate, Blumenkohl und Erdbeeren aus deutschen Landen ihren Auftritt.

## Grüne Bohnen &amp; Co.

**Frische Sommerküche 15**

In der warmen Jahreszeit werden Gemüse und Blattsalate aus heimischem Freilandanbau in üppiger Fülle angeboten. Sie sind alle bestens geeignet für eine leichte und abwechslungsreiche Küche. Der Schwerpunkt in unseren Rezepten liegt auf grünen Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Kartoffeln, Zucchini und Möhren. Begleitet werden sie von Kohlrabi, Frühlingszwiebeln und Tomaten.

## Kürbis &amp; Co.

**Bunte Herbstküche 19**

Der Sommer ist vorbei, die Tage werden kühler und kürzer. Mit dem Herbst kommt der Appetit auf herzhaftere Gerichte, besonders Suppen und Eintöpfe sind beliebt. Die Klassiker dieser Jahreszeit sind Kürbisse. Auch Rote Bete, Lauch, Sellerie und Kohlsorten wie China-, Weiß-, Spitz- und Wirsingkohl haben noch Saison. Auf frische Salate als Beilage muss ebenfalls noch nicht verzichtet werden.

## Service

Adressen & Links	23
Mitglied werden	23
Broschüren-Aktion „Fünf gleich drei“	24

## Impressum

Verbraucher konkret, Januar 2014 • ISSN 1435-3547 • „Clever preiswert kochen 2“ - Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • **Redaktionsanschrift:** Elsenstr. 106, 12435 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 73-45, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org • **Konzept & Text:** Georg Abel (V.i.S.d.P.), Alexandra Borchard-Becker • **Titelfoto:** Francesca Schellhaas/Photocase • **Papier:** Diese Broschüre wurde auf Circle matt white gedruckt und erfüllt die Kriterien des Blauen Engels. **Hinweis:** Wenn im Text z.B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich alle Verbraucherinnen und Verbraucher. • Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. • Die einmalige Anforderung der Themenhefte und Broschüren ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (60,00 Euro/Jahr, ermäßigt 50,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,50 Euro zzgl. Versand.

**Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

wir haben uns daran gewöhnt, dass uns ein vielfältiges Lebensmittelangebot zur Verfügung steht – und das jederzeit. Spargel im Winter, Weintrauben im Frühsommer – Regionen und Jahreszeiten scheinen keine Rolle mehr zu spielen. Doch für die Umwelt, die Haushaltskasse und den Wert der Lebensmittel lohnt es sich, wieder mehr auf den eigenen Teller zu schauen.

Wer saisonal und regional einkauft, bekommt frische, reife Ware mit einem unvergleichlichen Geschmack und zu überraschend günstigen Preisen. Als Anregung für das Kochen im Wechsel der Jahreszeiten haben wir für den Winter, Frühling, Sommer und Herbst jeweils Rezepte für eine Woche zusammengestellt. Die Basis bilden saisonale und einheimische Gemüsesorten, die mit Kartoffeln, Getreide- und Milchprodukten zu abwechslungsreichen vegetarischen Gerichten kombiniert wurden. Der Überblick über die Lebensmittelausgaben für die Winterküche zeigt es schwarz auf weiß: für rund 22 Euro können zwei Personen jeden Tag eine vollwertige und gesunde Mahlzeit genießen. Sollen drei Gerichte mit Fleisch bzw. Fisch ergänzt werden, ergeben sich Kosten von rund 27 Euro für diese eine Woche. Hätten Sie das gedacht? Gut leben und gut essen muss also nicht teuer sein. Über das saisonale Kochen können wir zudem lernen, das jeweilige Angebot wieder bewusster zu genießen und mehr wertzuschätzen – ein wichtiger Schritt im Kampf gegen die gigantische Lebensmittel- und Ressourcenverschwendung.

Eine genussvolle Lektüre und viel Freude beim Nachkochen wünscht

Ihre Alexandra Borchard-Becker  
Ernährungswissenschaftlerin

PS: Bitte beachten Sie unsere Aktion „Fünf gleich drei“: Wählen Sie fünf Broschüren der VERBRAUCHER INITIATIVE und zahlen Sie nur drei Publikationen. Mehr dazu auf Seite 24.

**Jeder Euro zählt!**

Spendenkonto (steuerlich absetzbar):  
Konto 81 33-503, BLZ 370 205 00 oder  
IBAN: DE80 3702 0500 0008 1335 00  
BIC: BFSWDE33XXX.



**Ihre Spende für die Arbeit der  
VERBRAUCHER INITIATIVE!**

# Saisonal, regional, vegetarisch

Saisonale und regionale Produkte kaufen, weniger Lebensmittel wegwerfen, Reste konsequent verwerten, weniger Fleisch und mit Bedacht Fisch essen – das schont Umwelt, Klima und Geldbeutel. Wir stellen für jede Jahreszeit beispielhaft sieben überwiegend vegetarische Hauptgerichte vor, die nacheinander über eine Woche zubereitet werden können. Die Rezepte enthalten auch Tipps zum Einkaufen und Kochen, zur Weiterverwendung von übrig gebliebenen Lebensmitteln und für weitere Zubereitungsmöglichkeiten.





Foto: iStockPhoto

Alle Rezepte ergeben zwei Portionen. Der Bedarf für drei, vier oder mehr Personen kann problemlos umgerechnet werden. Die Reihenfolge der Gerichte ist so zusammengestellt, dass einige Zutaten auch für das folgende oder übernächste Rezept benötigt werden. Sie sind teilweise schon vorgekocht, sodass für ihre Zubereitung nur einmal Energie verbraucht wird. Wenn aufgrund von handelsüblichen Verpackungsgrößen mit Resten zu rechnen ist, sind Tipps für die weitere Verwendung angegeben. Die Rezepte sind vegetarisch bis auf drei Ausnahmen. Bei diesen Gerichten sind aber fleischlose Alternativen für die Zubereitung angegeben. Für alle, die grundsätzlich nicht auf Fleisch und Fisch verzichten möchten, sind bei einigen Gerichten Tipps für tierische Beilagen angegeben. Der Gesundheit und dem Klima zuliebe wird bei Fleisch und Wurstwaren Zurückhaltung empfohlen. Bis zu zwei Portionen Fleisch und bis zu drei Portionen Wurst in der Woche sind hier ein gutes Maß. Eine Portion Fleisch ist etwa handtellergroß (ca. 150 bis 200 g), eine Portion Wurst umfasst je nach Sorte ein bis drei Scheiben (ca. 30 g). Beim Fisch dürfen es gerne ein bis zwei Portionen pro Woche sein (insgesamt ca. 150 bis 200 g). Beim Einkauf sollten Produkte mit Siegeln aus nachhaltiger Fischerei oder ökologischer Aquakultur bevorzugt werden. Eine nach Warengruppen sortierte Einkaufsliste gibt einen Überblick über benötigte Lebensmittel, erleichtert Planung und Einkauf.

Bei der Auswahl der Gemüsezutaten liegt der Schwerpunkt auf den Sorten, die in der jeweiligen Jahreszeit aus heimischem Freilandanbau angeboten werden. Diese Sorten sind meistens preisgünstiger, umwelt- und klimafreundlicher. Wer auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Erzeuger einkauft, stärkt zudem die regionale Wirtschaft. Da die Ware lose angeboten wird, fällt weniger Verpackungsmaterial an. Kurze Transportwege schonen das Klima.



## Welches Gemüse gibt es im Winter und Frühling?

In den Wintermonaten ist die Auswahl an Freilandprodukten naturgemäß begrenzt. Im Dezember und Januar sind es noch Grünkohl, Rosenkohl und Porree, die aus Freilandanbau stammen. Grünkohl ist eine beliebte Zutat zum Gänsebraten und für fleisch- und fettreiche Eintopfgerichte. Doch auch als Suppenzutat ist er gut geeignet. Rosenkohl harmoniert bestens mit Maronen, die traditionell auf Weihnachtsmärkten zum Knabbern und Naschen angeboten werden. Feldsalat, der typische Wintersalat, wird im sogenannten geschützten Anbau bis Ende April unter einer Vlies- oder Folienabdeckung kultiviert. Die übrigen Gemüsesorten, die von Dezember bis Februar verstärkt und zu günstigen Preisen auf dem Markt sind, kommen aus den von der Ernte gut gefüllten Lagern. Dazu gehören z. B. Chinakohl, Kartoffeln, Möhren, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Knollensellerie, Steckrüben, Weiß- und Wirsingkohl. Bei manchen Sorten ergänzen Importe aus anderen europäischen Ländern das Angebot. Steckrüben und Schwarzwurzeln sind in der Küche in den Hintergrund gerückt und heutzutage weniger populär. Dabei sind gerade Steckrüben vielseitig einsetzbar, z. B. in Suppen, Eintöpfen oder als Püree. Aber auch exotisch mit Curry gewürzt und mit Linsen kombiniert, kommen sie zur Geltung. Die spargelähnlichen Schwarzwurzeln schmecken als cremig-saftiges Gratin. Rotkohl kann mehr als nur den Festtagsbraten begleiten. Er schmeckt auch als Rohkostsalat und die Blätter lassen sich aromatisch gefüllt als eine Art rote Kohlrouladen zubereiten. Eine



Fotos v.l.n.r.: CreativCollection, IStockPhoto, CreativCollection (2x), IStockPhoto, CreativCollection, IStockPhoto, CreativCollection, IStockPhoto

Sonderstellung nimmt der Chicorée ein, ein klassisches Wintergemüse. Er ist der Spross der Zichorienwurzel, der nach einer Kältebehandlung der Wurzel bei vollständiger Dunkelheit und in klimatisierten Räumen herangezogen wird. Er könnte ganzjährig angebaut werden, hat aber vor allem in den Wintermonaten Saison, da die Nachfrage nach frischen Produkten dann größer ist. Chicorée lässt sich in Salaten fruchtig oder herzhaft kombinieren und gibt Aufläufen eine frische Note. Zum Winter dazu gehören auch Nüsse, allen voran Walnüsse. Pur geknabbert sind sie ein Genuss, sie können aber auch Salate mit ihrem angenehmen Aroma bereichern. Als Pesto zubereitet setzen sie Akzente in der Pasta-Küche.

Auch zu Beginn des Frühlings ist frisches Gemüse von einheimischen Feldern noch rar. Den Anfang macht Blattspinat, der ab Mitte März erhältlich ist. Von April bis in die Sommermonate gibt es ihn als Freilandware. Zu geringeren Preisen wird bis etwa Ende März noch Lagerware, z. B. Chinakohl, Rote Bete, Rotkohl und Knollensellerie angeboten, außerdem Chicorée. Im April zieht das Angebot an Gemüse langsam an. Rhabarber und Spinat gibt es als Freilandprodukte, daneben kommen weitere Frühlingssorten wie Spargel, Frühlingszwiebeln, Blumenkohl, Radieschen auf den Markt, die aber zumindest bis Mitte des Monats noch wie Feldsalat mit Folie oder Vlies geschützt angebaut werden. Im Mai sieht es schon anders aus – jetzt kann sich das Angebot an Freilandware sehen lassen: Blumenkohl, Spitzkohl, Frühlingszwiebeln, Radieschen, Stangensellerie, Kohlrabi, Feldsalat und andere Blattsalate etwa ab Mitte des Monats, z. B. Kopfsalat, Eisbergsalat, Endiviasalat, Romanasalat, Lollo rossa, Lollo bionda und Rucola. Unsere Frühlingsgerichte sollen Appetit

machen auf Blattspinat als köstlichen Begleiter von Nudeln, Rhabarber einmal nicht als Kompott, sondern als süßen Auflauf und Radieschen als knackigen Salat in Kombination mit Apfel und Käse. Und natürlich gibt es köstlichen Spargel satt, sowohl die weißen als auch die grünen Stangen.

## Welche Sorten bieten Sommer und Herbst?

Die Sommermonate (Juni bis August) und der Herbst bestechen durch ihr reichhaltiges Angebot an Freilandgemüse. Typische Sommergemüse, die den Markt bereichern, sind grüne Bohnen, Erbsen, Schmorgurken, Fenchel, Kohlrabi, Frühkartoffeln, Zucchini und alle Blattsalate. Die Salate harmonieren gut mit einigen der vorgestellten Gerichte. Grüne Bohnen werden in den Sommerrezepten reichlich verwendet, z. B. in Kombination mit anderen Gemüsen und – etwas ungewöhnlich, aber lohnenswert – mit Bulgur. Weitere Hauptzutaten der sommerlichen Küche sind Kartoffeln, Zucchini, Blumenkohl und Brokkoli. Ganzjährig im Gewächshaus angebaut werden wärmeliebende Sorten wie Gurken und Tomaten. Sie werden zwar in den Sommermonaten teilweise in unbeheizten Gewächshäusern kultiviert und Tomaten werden unter Folie oder Vlies im Freien angebaut, diese Unterschiede sind für Verbraucher jedoch kaum zu erkennen. Freilandprodukte sind auf dem Markt kaum vertreten. Daher kommen in der Sommerküche Salatgurken nur in einem Rezept vor, die beliebten Tomaten in vier Rezepten. Paprika und Auberginen sind gar nicht zu finden, da sie kaum aus heimischer Produktion angeboten werden. Sie lieben es wie Tomaten und Gurken warm und werden daher größtenteils importiert.

Kürbisse werden ab September als Freilandgemüse angeboten, sie gehören zu den ersten Herbstboten. Ungebrochener Beliebtheit erfreuen sich die orange-roten Hokkaido-Kürbisse. Gerade für kleinere Haushalte stellt sich häufig die Frage, wie ein ganzer Kürbis abwechslungsreich zubereitet werden kann. Daher haben wir diesem vielseitigen Gemüse gleich zwei Rezepte gewidmet. Die Endivie, ein etwas herb-bitter schmeckender Salat, passt gut zu dem süßlich-lieblichen Kürbis. Sie hat wie der zarte und mild schmeckende Chinakohl noch bis November Saison. Chinakohl harmoniert mit vielen verschiedenen Zutaten, hier haben wir eine asiatische Variante herausgesucht. Aber auch als Salat, z. B. mit Mandarinen und einem leichten Joghurt-Dressing ist er erfrischend. Knollensellerie ist vor allem als Bestandteil des Suppengemüses beliebt und sorgt für eine würzige Note in Brühen, Suppen und Eintöpfen. Ein klassisches Gericht der vegetarischen Küche sind Sellerieschnitzel, denn das feste Fleisch der Knolle eignet sich gut zum Braten. Wie ein Schnitzel paniert und mit einer würzigen Soße gereicht steht es dem tierischen Kollegen in nichts nach. Abgesehen von der Verwendung als Zutat im Heringssalat oder als süß-sauer eingelegte Beilage zu Bratkartoffeln oder zum Bauernfrühstück kommen Rote Bete bei uns als Gemüse eher selten auf den Tisch. Zu Unrecht, wie unser Rezept mit würzigem Koriander und cremiger saurer Sahne zeigt. Die Lauchtorte schmeckt gut zu einem fruchtigen Weißwein und eignet sich bestens, wenn Gäste kommen, da sie sich ideal vorbereiten lässt. Bis Ende Oktober sind Lollo rosso und Lollo bionda, Eisberg- und Kopfsalat, Endivie und Radicchio aus heimischem Anbau zu haben, die eine frische Ergänzung zu einigen Gerichten darstellen.

# Herzhafte Winterküche

In den Wintermonaten haben Grün- und Rotkohl, Rosenkohl und Chicorée Saison. Auch Steckrüben und Schwarzwurzeln werden auf dem Markt angeboten, sie kommen heutzutage aber seltener auf den Tisch. Feldsalat, Walnüsse und Maronen ergänzen den winterlichen Speiseplan und lassen sich delikater kombinieren. In der kalten Jahreszeit wird traditionell gern deftig gegessen. Wohlschmeckende Winterrezepte können auch weniger gehaltvoll sein – wie nachfolgende Anregungen zeigen.





## Grünkohlsuppe

500 g Grünkohl, 3 mittelgroße Möhren, 500 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe (nach Geschmack), 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz, ca. 750 ml Gemüsebrühe, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Grünkohlblätter von den Strünken zupfen, gründlich waschen (Achtung - in den gekräuselten Blättern bleiben Sand und Steinchen leicht hängen), in Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit etwas kochendem Wasser übergießen, damit er an Volumen verliert und sich leichter zubereiten lässt, dann abtropfen lassen.

Möhren und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Das Fett in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anbraten. Gemüse zugeben, einige Minuten mitbraten, Gemüsebrühe angießen und den Senf unterrühren. Zugedeckt aufkochen und ca. 25 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### TIPPS

- Grünkohl ist eine beliebte Zutat zum Gänsebraten sowie für fleisch- und fettreiche Eintopfgerichte. Doch auch als Suppenzutat ist er gut geeignet. Der Senf sorgt dafür, dass der Grünkohl besser verträglich ist.
- Für einen deftigen Grünkohl-Geschmack kann man pro Person ein Mettende, eine Kohlwurst oder andere Würstchen, z. B. Knackwürstchen oder Wiener Würstchen in Scheiben schneiden und die letzten 10 Minuten mitkochen. Vegetarischerherzhaft schmeckt es z. B. mit Soja-Knackwürstchen.
- Wer die Suppe cremig und ohne Wurst mag, kann 200 ml Milch mit einem Eigelb und einem Esslöffel geriebenen Emmentaler Käse oder Parmesan verquirlen, zu der fertig gekochten Suppe geben und mit einem Handrührgerät oder einem Schneebesen gut durchrühren.
- Wenn es schneller gehen soll, kann die Suppe auch mit tiefgekühltem Grünkohl zubereitet werden.

## Chicorée im Schinkenmantel

4 mittelgroße Chicorée-Stauden, Salz, 4 Scheiben gekochter Schinken (ohne Fettrand), ¼ Liter Gemüsebrühe, 1 EL Tomatenmark, Oregano gerebelt, 1 EL Olivenöl für die Form, Pfeffer, 3 EL geriebener Käse

**Zubereitung:** Chicorée putzen, waschen, trockentupfen, den Strunk heraus schneiden. Wasser mit etwas Salz aufkochen, den Chicorée hineingeben und zugedeckt auf kleiner Flamme ca. 5 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Gemüsebrühe mit dem Tomatenmark und Oregano nach Geschmack aufkochen, mit Pfeffer abschmecken und eine Auflaufform mit dem Öl einfetten.

Chicorée mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und mit je einer Scheibe Schinken umwickeln. Mit der Nahtstelle nach unten in die Form legen, die Soße angießen, Käse darüber streuen und im Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 15 Minuten garen.

### TIPPS

- Dazu passt Kartoffelpüree.
- Das Gericht schmeckt auch ohne Schinken. Für einen würzigeren Geschmack kann eine kleine Stange Lauch zerkleinert und in etwas Öl angebraten werden. Dann die Gemüsebrühe zufügen und die Soße wie oben beschrieben zubereiten.



## Steckrüben indisch mit Linsen

400 g Steckrüben, 1 mittelgroße Möhre, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, ½ TL Curry oder Garam masala (indische Gewürzmischung), ½ TL Ingwerpulver, ½ TL Kurkumapulver, 50 g rote Linsen, 400 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz

**Zubereitung:** Steckrüben, Möhre, Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, Gewürzpulver dazugeben und kurz anrösten.

Das Gemüse dazugeben, andünsten und mit der Brühe ablöschen. Nach dem Aufkochen ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen, die unter fließendem Wasser gereinigten Linsen hinzufügen und weitere 10 bis 15 Minuten köcheln lassen bis Linsen und Gemüse weich bzw. bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

### TIPPS

- Anstelle der roten können auch gelbe Linsen verwendet werden. Beide Sorten sind geschält und daher schnell gar. Sie werden beim Kochen mehlig und zerfallen leicht. Rote Linsen haben eine braune bis lilafarbene und gelbe Linsen eine grüne Schale.
- Wer Linsensorten mit mehr „Biss“ bevorzugt, kann auf Le Puy-Linsen oder Beluga-Linsen zurückgreifen. Diese Spezialitäten bleiben beim Kochen fester und werden weniger mehlig. Sie müssen vorher nicht eingeweicht werden, brauchen aber mit 20 bis 25 Minuten etwas länger als rote oder gelbe Linsen. Daher sollten sie zusammen mit dem Gemüse in den Topf gegeben werden.
- Le Puy-Linsen haben eine dunkle, grün-braun gefleckte Schale und einen nussigen Geschmack. Die schwarz-glänzenden kleinen Beluga-Linsen ähneln im Aussehen dem gleichnamigen Kaviar. Sie haben ein nussig-aromatisches, maronenähnliches Aroma.





## Rosenkohl-Auflauf mit Maronen

500 g Rosenkohl, ca. 300 g frische Maronen, 150 ml Gemüsebrühe (Würfel oder Pulver), 150 g geriebener Käse, z. B. Emmentaler, 100 g Schmand, 1 EL Butter oder Margarine für die Form, Muskatnuss, gerieben, schwarzer Pfeffer

**Zubereitung:** Rosenkohl putzen, waschen, am Strunk kreuzförmig einritzen und in die kochende Gemüsebrühe geben. In ca. 10 Minuten bissfest kochen, abgießen und die Brühe auffangen.

Maronen in eine Schüssel mit Wasser geben und abwaschen, an der spitz zulaufenden Oberseite kreuzförmig einritzen, in kochendes Wasser geben und ca. 4 bis 6 Minuten kochen, bis sich die angeschnittenen Schalenenden nach außen biegen. Abgießen, mit einem Küchentuch oder Handschuhen festhalten und so heiß wie möglich schälen, denn Schale und Innenhaut lassen sich leichter entfernen als im abgekühlten Zustand.

Rosenkohl und Maronen halbieren, vermengen und in eine mit Butter gefettete Auflaufform geben. Die Brühe mit dem Schmand und 2 EL Käse verrühren, darüber gießen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 15 bis 20 Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen und leicht gebräunt ist.

### TIPPS

- Maronen enthalten reichlich Stärke und sind sehr sättigend. Eine Beilage, z. B. Kartoffeln, sind daher zu dem Gericht nicht erforderlich. Sollten Reste bleiben, können sie jedoch am nächsten Tag z. B. mit Pellkartoffeln, Feldsalat und je nach Geschmack mit kurz gebratenem Fleisch zu einer weiteren Mahlzeit kombiniert werden.
- Beim Kauf von frischen Maronen sollte man darauf achten, dass sie eine glatte, glänzende Schale haben,

sich nicht eindrücken lassen, nicht hohl klingen und keine Spuren von Schimmelbefall aufweisen. Kleine Löcher können ein Zeichen von Wurmbefall sein, ein geringes Gewicht kann auf einen zu kleinen oder fehlenden Kern hindeuten. Bei der weiteren Verarbeitung lassen sich für den Verzehr nicht geeignete Früchte daran erkennen, dass sie im Wasser oben schwimmen.

- Wem das Kochen und Schälen der frischen Maronen zu aufwendig ist, kann auf 100 bis 150 g vakuumverpackte oder tiefgekühlte Ware oder Maronen in Dosen zurückgreifen.
- Maronen sind auch geröstet ein Genuss und bringen Weihnachtsmarkt-Atmosphäre ins Haus: die kreuzförmig angeritzten Früchte auf ein Backblech geben und bei 200 bis 220 °C ca. 15 Minuten rösten, bis die Schalen an den Schnittstellen weit aufplatzen und die Früchte leicht braun werden. Stellt man eine Auflaufform mit etwas Wasser auf den Boden des Backofens, trocknen die Maronen nicht so stark aus und platzen leichter auf. Die geschälten, noch warmen Maronen schmecken pur oder mit etwas Butter und Salz.
- Als Alternative zu Schmand (mindestens 24 % Fett) stehen Crème légère (ca. 15 % Fett) oder saure Sahne (mindestens 10 % Fett) zur Verfügung. Wird die saure Sahne vor dem Erhitzen mit ein bis zwei Messerspitzen Mehl verrührt, kann dadurch das Ausflocken verhindert werden.
- Wer keinen Schmand oder ähnliches verwenden möchte, kann die Brühe auch mit etwas Speisestärke andicken. Dazu die Stärke mit Wasser glatt rühren und in die kochende Brühe geben. Unter Rühren aufkochen, bis eine dickflüssige Soße entsteht. Über Rosenkohl und Maronen geben, geriebenen Käse darüber streuen und wie angegeben überbacken.



## Gratinierte Schwarzwurzeln

400 g Schwarzwurzeln, 2 EL Zitronensaft oder Obstessig, ½ EL Butter oder Margarine für die Form, 100 g Schmand (Rest vom Vortag), etwas Milch, 100 g geriebener Käse, z. B. Gouda, Salz, Pfeffer, 2 EL gehackte Mandeln oder Haselnüsse

**Zubereitung:** Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, bis das Wasser klar bleibt, dann schälen. Dazu am besten Handschuhe tragen, weil die Wurzeln abfärben und beim Schälen einen klebrigen Saft absondern. In einem Topf ca. 750 ml Wasser mit Zitronensaft oder Essig und etwas Salz mischen und die Schwarzwurzeln sofort nach dem Waschen hineinlegen, damit sie sich nicht dunkel verfärben. Zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten garen.

Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine längliche gefettete Auflaufform legen. Den Schmand mit Milch glatt rühren, sodass eine cremige Soße entsteht, mit Salz und Pfeffer würzen, über das Gemüse gießen und den Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (nur Oberhitze) etwa 5 bis 8 Minuten überbacken, bis der Käse zerläuft und goldbraun wird.

In der Zwischenzeit Mandeln oder Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und vor dem Servieren über das fertige Gratin streuen.

### TIPPS

- Schwarzwurzeln bereichern mit ihrem milden, spargelähnlichen und leicht würzigen Aroma die Winterküche. Dazu passen Pellkartoffeln und z. B. gebratenes Fischfilet wie Zander aus heimischer Teichwirtschaft oder Lachs mit MSC-Siegel.
- Für eine pikante Note kann die Schmand-Soße auch mit Curry gewürzt und das Gericht mit Reis kombiniert werden. Statt Fisch sind auch kurzgebratenes Fleisch oder geschmorte Hühnerkeulen je als Beilage gut geeignet.
- Gehackte Nüsse oder Mandeln, die von der Weihnachtsbäckerei übrig geblieben sind, werden geröstet zu einer aromatisch-knusprigen Bereicherung für Aufläufe, Gratins und Salate.



## Gefüllte Rotkohlblätter

1 kleiner Rotkohl (ca. 500 g),  
175 g Langkornreis, z. B. Parboiled-Reis,  
2 EL Butter oder Margarine, 1 Zwiebel,  
2 EL gehackte Mandeln, 2,5 EL Rosinen,  
gemahlener Zimt, Salz, 1 EL Butterschmalz,  
ein Schuss Apfel- oder Orangensaft,  
1 Orange, 150 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)

**Zubereitung:** Rotkohl putzen, den Strunk entfernen, für ca. 4 Minuten im kochenden Salzwasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Vorsichtig 6 bis 8 größere Blätter lösen und beiseite legen, den restlichen Kohl für eine weitere Verwendung, z. B. gekocht oder als Salat aufbewahren.

Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen, darin Zwiebel und Mandeln kurz anrösten, Reis und Zimt zugeben und unter Rühren rösten, bis der Reis glasig wird. Portionsweise ca.  $\frac{1}{4}$  l Wasser unter Rühren zugießen, aufkochen lassen, die Rosinen zugeben, umrühren, leicht salzen und zugedeckt auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten garen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden und der Reis weich ist.

Die Füllung auf die Rotkohlblätter verteilen, wie ein Päckchen einwickeln und eventuell mit Küchengarn befestigen. In einer großen Pfanne mit einem höheren Rand und Deckel Butterschmalz erhitzen, die Rotkohlpäckchen ein paar Minuten auf der Unterseite leicht anbraten. Etwas Wasser (ca. 200 ml) und nach Geschmack einen Schuss Apfel- oder Orangensaft hinzugeben, sodass die Päckchen etwa zur Hälfte in der Flüssigkeit liegen. Mit einem Deckel verschließen und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Päckchen vorsichtig wenden und noch einmal 5 Minuten garen.

Für die Soße die Orange schälen, klein schneiden und mit dem Joghurt verrühren, evtl. mit etwas Salz und Honig abschmecken und zu den gefüllten Rotkohlblättern servieren.

### TIPP

- Als Füllung kann die gleiche Menge an anderen Nüssen und Trockenfrüchten, z. B. Walnüssen, Haselnüssen, Aprikosen und Datteln verwendet werden.



## Nudeln mit Walnuss-Pesto

50 g Walnusskerne, 1 Knoblauchzehe,  
1 EL fein geriebener Parmesankäse,  
1 Bund Petersilie, 1 EL tiefgekühltes Basilikum,  
5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer,  
evtl. 2-3 EL Gemüsebrühe, 250 g Nudeln

**Zubereitung:** Walnüsse mit der Hand leicht zerbröseln, Knoblauch pellen und klein schneiden, Petersilie waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Zusammen mit dem Käse in ein Gefäß mit einem hohen Rand geben, Basilikum und Öl zugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Ist das Pesto zu dickflüssig, können noch Gemüsebrühe nach Geschmack zugefügt werden. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen und mit dem Pesto servieren.

### TIPP

- Dazu passt ein frischer Feldsalat mit Walnuss-Vinaigrette. Für zwei Personen benötigt man ca. 75 bis 100 g Feldsalat. Für die Vinaigrette auf Vorrat 2 EL Apfel-, Weißwein- oder Himbeeressig mit Salz und Pfeffer vermengen, 1 TL Senf dazugeben und portionsweise 6 Esslöffel Walnussöl unterrühren. Pro Portion benötigt man einen großzügigen Esslöffel Vinaigrette. Der Rest kann in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahrt und z. B. für einen fruchtigen Rotkohl-Salat am kommenden oder übernächsten Tag verwendet werden.



# Einkaufsliste für diese Woche

### Gemüse

500 g Grünkohl  
4 mittelgroße Möhren  
500 g Kartoffeln  
3 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen  
400 g Steckrüben  
500 g Rosenkohl  
300 g frische Maronen (oder 240 g vakuumverpackte/tiefgekühlte Ware)  
400 g Schwarzwurzeln  
1 Bund Petersilie  
100 g Feldsalat  
1 kleiner Rotkohl (ca. 500 g)  
3 Orangen  
4 mittelgroße Chicorée-Stauden

### Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Nüsse

50 g Rote Linsen  
4 EL gehackte Mandeln, 2 EL Rosinen  
500 g frische Walnusskerne in der Schale  
250 g Nudeln  
175 g Langkornreis  
1 Packung Kartoffelpüree

### Milchprodukte

300 g Käse zum Reiben,  
z. B. Emmentaler oder Gouda  
1 kleines Stück Parmesankäse  
1 Becher Schmand (200 g),  
saure Sahne oder Crème légère  
150 g Naturjoghurt, 3,5 % Fett

### Fleisch, Fisch

Nach Geschmack: 2 Mettenden,  
Kohlwürste, Knackwürstchen  
oder Soja-Knackwürstchen  
2 Fischfilets, z. B. Zander oder Lachs  
4 Scheiben gekochter Schinken

### Öle, Fette, Würzmittel

Olivenöl, Walnussöl, Obstessig  
Butterschmalz, Butter bzw. Margarine  
Gemüsebrühe (Würfel oder Pulver),  
Salz, Pfeffer  
Curry oder Garam masala, Ingwer,  
Kurkuma und Zimt gemahlen  
Muskatnuss, Oregano gerebelt,  
1 Packung Basilikum tiefgekühlt  
Mittelscharfer Senf, Tomatenmark  
Apfel- oder Orangensaft,  
Honig oder Ahornsirup

# Lebensmittelkosten für diese Woche

Um einen Überblick über die Ausgaben für die benötigten Lebensmittel zu bekommen, haben wir beispielhaft die Kosten für die Winterküche zusammengestellt. Für die Berechnungen wurden Supermarkt-Preise zugrunde gelegt. Einige Zutaten waren im Angebot nicht erhältlich und wurden durch andere ersetzt. Durch Zwischensummen ist erkennbar, welchen Anteil die einzelnen Produktgruppen am Einkauf ausmachen und welche Endsumme sich bei vegetarischen Gerichten bzw. Gerichten mit Fleisch und Fisch ergibt. Nicht berücksichtigt haben wir die Kosten für Öle, Fette und Würzmittel. Diese oder ähnliche Produkte sind in den meisten Fällen im Vorrats- bzw. Kühlschrank vorhanden, da sie auch für die Zubereitung anderer Mahlzeiten genutzt werden. Sie sind länger haltbar und werden auch länger verwendet als nur diese eine Woche. Falls die eine oder andere Zutat aus dieser Gruppe neu gekauft wird, kann sie danach noch für weitere Mahlzeiten eingesetzt werden.

## Gemüse

500 g Wirsingkohl statt Grünkohl	0,30 Euro
4 mittelgroße Möhren (ca. 300 g)	0,30 Euro
500 g Kartoffeln	1,25 Euro
3 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen	ca. 0,20 Euro
400 g Steckrüben	0,60 Euro
500 g Rosenkohl	0,60 Euro
100 g vakuumverpackte, gekochte Maronen, Bio	2,99 Euro
400 g Pastinaken statt Schwarzwurzeln	2,08 Euro
1 Bund Petersilie	0,99 Euro
100 g Feldsalat	0,99 Euro
1 kleiner Weißkohl statt Rotkohl (ca. 500 g)	0,40 Euro
3 Orangen (ca. 500 g)	0,66 Euro
4 mittelgroße Chicorée-Stauden (ca. 500 g)	0,99 Euro

**Summe** **12,35 Euro**

## Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Nüsse

50 g Rote Linsen	0,18 Euro
4 EL gehackte Mandeln, 2 EL Rosinen	1,20 Euro
400 g frische Walnuskerne in der Schale (Bio)	3,49 Euro
250 g Nudeln	0,60 Euro
175 g Langkornreis Parboiled	0,15 Euro
Kartoffelpüree (Beutel mit 3 Portionen)	0,45 Euro

**Summe** **6,07 Euro**

## Milchprodukte

300 g Käse zum Reiben, z. B. Emmentaler oder Gouda	1,60 Euro
1 Becher Schmand (200 g)	0,59 Euro
1 kleines Stück Parmesankäse (ca. 50 g)	1,00 Euro
150 g Naturjoghurt, 3,5 % Fett	0,16 Euro

**Summe** **3,35 Euro**

**Gesamt ohne Fleisch und Fisch:** **21,77 Euro**

## Fleisch, Fisch

Schinkenknacker 100 g	1,00 Euro
2 Wildlachsfilets tiefgekühlt	2,49 Euro
4 Scheiben gekochter Schinken (ca. 100 g)	1,23 Euro

**Summe** **4,72 Euro**

**Gesamt mit Fleisch und Fisch:** **26,49 Euro**



Fotos: iStockPhoto

# Vielseitige Frühlingsküche

Nach dem Winter legt das Angebot an frischem Gemüse aus heimischem Anbau erst langsam wieder zu. Ab Mitte März sind junger Spinat und dank gefüllter Lager noch hiesiges Wintergemüse günstig zu haben. Im April startet die viel beachtete Spargel- und Rhabarbersaison, auch Radieschen und Kopfsalat präsentieren sich auf dem Markt. Noch mehr grüne Abwechslung gibt es im Mai – jetzt haben Frühlingszwiebeln, Spitzkohl, Kohlrabi, Blattsalate, Blumenkohl und Erdbeeren aus deutschen Landen ihren Auftritt.





## Nudeln mit Blattspinat und Gorgonzolasoße

750 g frischer Blattspinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, ca. 300 ml Milch, 100 g Gorgonzola, ca. 2 TL Speisestärke, etwas Wasser, Pfeffer, Salz, Muskatnuss, 250 g Nudeln, z. B. Penne oder Spaghetti

**Zubereitung:** Nudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen. Währenddessen Blattspinat sorgfältig waschen und die harten Stiele entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in dem Öl andünsten. Den nassen Spinat hinzufügen, kurz umrühren und zudecken. Wenn er zusammengefallen ist, salzen und einige Minuten bei schwacher Hitze weich dünsten, mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für die Soße Milch erwärmen und den klein geschnittenen Gorgonzola darin schmelzen lassen. Zum Andicken Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren, zu der Soße geben, unter Rühren kochen lassen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln mit dem Spinat auf Tellern anrichten, Soße darüber geben und servieren.

### TIPPS

- Je nach Geschmack und Vorrat kann das Gericht noch mit 2 EL gerösteten Pinienkernen bestreut werden. Wer es sahniger mag, kann einen Teil der Milch durch süße Sahne ersetzen.
- Frischer Spinat sollte beim Kauf knackig sein und keine gelblichen Verfärbungen aufweisen.
- Falls von dem gedünsteten Spinat Reste bleiben, kann er am nächsten Tag in einer mit Öl gefetteten Auflaufform mit ca. 200 g Mozzarella überbacken werden. Oder man verwendet ihn als Füllung für Omelette oder Pfannkuchen.
- Die Gorgonzola-Soße passt auch zu gedünstetem Kohlrabi und Kartoffeln.
- Ob in Aufläufen, Suppen, Salaten oder als Beilage zu Fisch, Fleisch und Ei - frischer Blattspinat ist äußerst vielseitig verwendbar und harmonisiert mit vielen Zutaten.



## Radieschen-Salat & Rhabarber-Clafoutis

300 g Rhabarber, 2 EL Zucker, 3 Eier, 3 EL Puderzucker, 4 EL Mehl, 1 Messerspitze Vanillepulver, 200 ml Milch, Butter oder Margarine für die Form, 2 Bund Radieschen, 1 Apfel, 1 kleine Zwiebel, geschält, 1 EL Apfelessig oder Zitronensaft, 2 EL Sonnenblumen- oder Sesamöl, 100 g Käse, z. B. Gouda, Salz oder Kräutersalz, Pfeffer, Dill getrocknet oder tiefgekühlt, 1 EL Sonnenblumenkerne

**Zubereitung Clafoutis:** Rhabarber putzen, waschen und in ca. daumenbreite Streifen schneiden. In kochendem Wasser ca. 1 bis 2 Minuten blanchieren, abgießen und mit dem Zucker süßen. Eier mit 2 EL Puderzucker schaumig rühren, Mehl, Vanillepulver und portionsweise die Milch zugeben und zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Backofen auf 200° C (Ober- und Unterhitze) einstellen, Rhabarber in eine gefettete Auflaufform geben, den Teig über den Rhabarber gießen und auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten backen. In der Zwischenzeit den Salat zubereiten. Den heißen Clafoutis mit dem restlichen Puderzucker bestreuen und warm servieren.

**Zubereitung Salat:** Von den Radieschen Blätter und Wurzeln abschneiden, waschen und in Stifte schneiden. Apfel waschen und klein schneiden, Zwiebel und Käse würfeln, Zutaten in eine Schüssel geben.

Essig bzw. Zitronensaft mit dem Öl vermengen, mit Salz, Pfeffer und Dill würzen und mit den übrigen Zutaten vermengen. Nach Geschmack Sonnenblumenkerne in einer Pfanne leicht anrösten, beides vor dem Servieren über den Salat streuen. Dazu passt Vollkornbrot mit Butter oder Margarine.



### TIPPS

- Die Kombination von würzigem Salat als Hauptgericht und süßem Auflauf als Nachspeise ergibt eine sättigende und vollwertige Mahlzeit.
- Botanisch gesehen ist Rhabarber ein Gemüse. Es gibt unterschiedliche Sorten, die sich in der Farbe und im Aroma unterscheiden. Rhabarber mit roter Schale und rötlichem Fruchtfleisch ist milder und lieblicher als grüner Rhabarber, der sich mit seinem säuerlich-frischen Aroma gut für Kompott eignet. Eine Mittelstellung nimmt das Aroma von Stängeln mit roter Schale und grünlichem Fruchtfleisch ein. Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Stiele fest und knackig und die Schnittstellen frisch sind. In ein feuchtes Tuch eingeschlagen, kann er im Kühlschrank (Gemüsefach) bis zu drei Tagen gelagert werden.
- Rhabarber enthält reichlich Oxalsäure. Wird er gekocht, geht sie teilweise in das Kochwasser über. Wird er außerdem mit Milchprodukten zubereitet oder verzehrt, bindet das enthaltene Kalzium weitere Teile der Oxalsäure. Personen, die zu Nierensteinen (Kalziumoxalatsteinen) neigen, sollten mit dem behandelnden Arzt klären, ob und in welcher Menge sie Rhabarber essen können.
- Traditionell wird Rhabarber zu Kompott oder Kuchen verarbeitet. Das Kompott wird z. B. zu Vanillepudding, Eis oder Grießbrei gereicht oder als Füllung für Pfannkuchen verwendet. Für Rhabarber-Kuchen existieren zahlreiche Rezept-Variationen – vom klassischen Blechkuchen bis zur aufwendigen Torte. Beliebt ist zudem Rhabarber-Tiramisu, eine fruchtige Variante der typisch italienischen Nachspeise. Marmeladenfans lieben den fruchtig-herben Geschmack von Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre.
- Weniger gebräuchlich sind herzhaft zubereitungen mit Rhabarber, z. B. mit Spargel oder Kohlrabi, Schweine- und Kalbfleisch oder Fischfilets.



## Spitzkohl-Rouladen

1 Spitzkohl, 1 Tasse Hirse, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 mittelgroße Möhre, 3 EL Tomatenmark, Salz, Currypulver, 2 EL Olivenöl, ¼ Liter Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, Paprikapulver edelsüß, 2 TL Speisestärke, mit etwas Wasser angerührt

**Zubereitung:** Hirse unter fließendem Wasser abspülen, mit 2 Tassen Wasser aufkochen, salzen und nach Packungsanleitung bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten garen. Den Kohl putzen, kurz abspülen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und je nach Größe vorsichtig 4 bis 6 äußere Kohlblätter entfernen. Falls nötig, die dickeren weißen Rippen leicht abschneiden, so dass die Blätter glatter sind und sich besser rollen lassen.

Eine Frühlingszwiebel für das Spargel-Omelette beiseite legen, die restlichen putzen, in feine Ringe schneiden. Möhre waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden, beides in 1 EL Öl ca. 10 Minuten dünsten. Mit der Hälfte der gekochten Hirse vermengen, die andere Hälfte beiseite stellen, Tomatenmark mit etwas heißem Wasser glatt rühren und untermischen, mit Salz und Currypulver abschmecken.

Die Füllung auf den Kohlblättern verteilen, die Blätter rechts und links einklappen, aufrollen und evtl. mit Küchengarn zusammenbinden. 1 EL Öl in einer Pfanne mit Deckel oder einem Schmortopf erhitzen, die Rouladen von allen Seiten anbraten. Gemüsebrühe dazu geben und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Rouladen herausnehmen, die Soße aufkochen lassen und mit der glatt gerührten Speisestärke binden.

In der Zwischenzeit den restlichen Kohl halbieren, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel würfeln, mit 1 EL Olivenöl andünsten, Kohl dazugeben, 2 Minuten unter Rühren anbraten, salzen, etwas Wasser zugeben und ca. 2 Minuten dünsten. Die gekochte Hirse untermengen, kurz erwärmen und das Hirse-Kohl-Gemüse mit der Soße zu den Rouladen servieren.

### TIPPS

- Statt Hirse kann auch die gleiche Menge Bulgur, Couscous oder Rundkornreis verwendet werden.
- Der zarte Kohl sollte in einem feuchten Tuch im Kühlschrank aufbewahrt werden und hält sich ca. 2 bis 3 Tage.

## Weißer Spargel mit Schnittlauch-Soße

750 g weißer Spargel, 3 EL Butter, ½ TL Zucker, 1 knapper TL Salz, 1 Zwiebel, 2 EL Mehl, 1/8 Liter Milch, 1 TL Honig, 60 g Ziegenfrischkäse, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch

**Zubereitung:** Spargel waschen, großzügig schälen, dabei die Köpfe möglichst nicht beschädigen und holzige Enden abschneiden. Schalen und Endstücke in einen großen Topf geben, mit reichlich Wasser begießen, 1 EL Butter, 3 Prisen Salz und ½ TL Zucker hinzufügen, zudecken, zum Kochen bringen und einige Minuten kochen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, den Spargel in den Topf legen und bei mittlerer Temperatur ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

Zwiebel schälen, fein würfeln. 2 EL Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel hinzufügen und bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mehl unter Rühren portionsweise zugeben und goldgelb anrösten. Milch zugießen, dabei weiter rühren. Von dem Spargelwasser ca. ¼ Liter abnehmen, unter Rühren zu der Soße gießen, aufkochen lassen, rühren und weiter köcheln, bis eine glatte Soße entstanden ist. Den Ziegenkäse in kleinen Portionen zu der Soße geben, schmelzen lassen, gut durchrühren, mit Honig und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, in kleine Röllchen schneiden und kurz vor dem Servieren in die Soße geben. Den Spargel mit der Soße servieren. Dazu passen z. B. Pellkartoffeln - bitte gleich mehr kochen für den Kartoffel-Auflauf am übernächsten Tag.



## Grünes Spargel-Omelette

750 g grüner Spargel, 1 Frühlingszwiebel, 1 EL Butter, 80 g roher Schinken, 6 Eier, 80 g Quark, 40 % Fett, etwas Milch, 2 TL Öl

**Zubereitung:** Spargel waschen, nur am unteren Ende oder gar nicht schälen, die Enden abschneiden und in kleine Stücke schneiden.

Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Beides in einer großen Pfanne in der Butter ca. 5 Minuten braten, bis der Spargel bissfest ist.

Eier in eine große Schüssel geben, mit Quark, etwas Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Schinken in Würfel schneiden (oder weglassen, wenn gewünscht) und 2/3 des Spargels zu der Eiermischung geben. Das übrige Drittel für das nächste Rezept beiseite stellen. In der Pfanne 1 TL Öl erhitzen, die Hälfte der Spargel-Ei-Masse hineingeben, einige Minuten braten, bis die Eier stocken und die Unterseite zu bräunen beginnt. Dann vorsichtig umdrehen und von der anderen Seite kurz braten, bis das Omelette fertig ist. Im Backofen warm halten und die zweite Hälfte backen. Dazu passt z. B. ein frischer Blattsalat.

### TIPPS

- Reste von Quark und Ziegenfrischkäse können als Brotaufstrich verbraucht oder miteinander verrührt und gewürzt, z. B. als Dipp für Gemüse oder Pellkartoffeln aufgebraucht werden.
- Beim Spargel-Kauf sollte man auf eine glatte, glänzende Schale ohne braune Stellen achten. Die Schnittstellen sollten nicht ausgetrocknet und aufgesprungen, die Köpfe nicht geöffnet sein.
- Die Stangen duften angenehm, sind knackig und lassen sich nicht sehr stark biegen. Sie quietschen, wenn man sie aneinander reibt.
- In ein feuchtes Tuch eingeschlagen und im Kühlschrank aufbewahrt, bleibt Spargel einige Tage frisch.





## Kartoffel-Auflauf mit Frühlingszwiebeln und Spargel

1 Bund Frühlingszwiebeln, 400 g Kartoffeln, gekocht, Butter oder Margarine für die Form, 4–5 EL Gemüsebrühe, 250 grüner Spargel (vorgegart, vom Vortag), Salz, Paprikapulver edelsüß (nach Geschmack), 50 g geriebener Parmesankäse

**Zubereitung:** Von den Frühlingszwiebeln 2 Stangen für den Kohlrabi-Reis-Topf beiseite legen, die restlichen putzen, in Ringe schneiden, Kartoffeln in Würfel schneiden und beides miteinander vermengen. In eine gefettete Auflaufform geben und mit einer Prise Salz bestreuen. Gemüsebrühe mit einer Prise Paprikapulver mischen und über das Gemüse gießen. Spargelstücke auf dem Gemüse verteilen, mit Parmesan bestreuen und mit Alufolie abdecken. Im Ofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) 10 Minuten garen, dann die Alufolie entfernen und weitere 10 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen ist.

### TIPPS

- Wer auf Fleisch nicht verzichten möchte, kann z. B. 3 Scheiben gekochten Schinken würfeln und mit unter die Kartoffeln mischen.
- Auch kurzgebratenes Fleisch oder günsteter Fisch nach Geschmack und Angebot passen gut. Dann sollte die Menge an Kartoffeln auf ca. 300 g reduziert werden.



## Kohlrabi-Reis-Topf

1 Zwiebel, 2 Tassen Vollkornreis, über Nacht in Wasser eingeweicht oder Parboiled-Reis, 1 EL Olivenöl, 5 Tassen Gemüsebrühe, bei Parboiled-Reis 4 Tassen, 400 g Kohlrabi, 2 Frühlingszwiebeln, Salz oder Kräutersalz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie oder Dill

**Zubereitung:** Zwiebel schälen, fein würfeln. Öl erhitzen, Zwiebeln und Reis unter Rühren einige Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis der Reis glasig wird. Gemüsebrühe zugeben, aufkochen lassen, zudecken und auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten (Vollkornreis) bzw. 10 Minuten (Parboiled-Reis) köcheln lassen.

Kohlrabi schälen, in dünne Stifte schneiden, einen Teil der Kohlrabiblätter waschen und klein hacken, Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Alles zusammen zu dem Reis geben, ggf. noch etwas Wasser hinzufügen, einmal aufkochen lassen und im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz oder Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie (oder Dill) bestreut servieren.

### TIPPS

- Nach Geschmack können 4 EL saure Sahne oder 50 g geriebener Käse unter den fertigen Gemüse-Reis gerührt werden.
- Wer Fleisch oder Fisch dazu essen möchte, sollte das Gericht ohne saure Sahne oder Käse zubereiten.
- Dazu passt ein frischer Blattsalat, z. B. mit Vinaigrette (Grundrezept s. Winterküche) oder Joghurt-Zitronensaft-Dressing: Joghurt (3,5 % Fett) mit etwas Sahne oder Öl glatt rühren, 2 bis 3 EL Zitronensaft unterrühren, mit Salz, Pfeffer und ca. ½ TL Zucker abschmecken.

# Einkaufsliste für diese Woche

### Gemüse, Obst

750 g Blattspinat  
300 g Rhabarber  
2 Bund Radieschen  
1 Apfel, 1 Möhre  
1 Spitzkohl  
2 Bund Frühlingszwiebeln  
750 g weißer Spargel  
750 g grüner Spargel  
400 g Kartoffeln  
400 g Kohlrabi  
5 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe  
1 Bund Schnittlauch,  
1 Bund Petersilie oder Dill

### Nudeln, Reis, Getreide, Samen

250 g Nudeln  
4 EL Mehl, 1 EL Sonnenblumenkerne  
1 Tasse Hirse  
2 Tassen Reis (Vollkorn oder Parboiled)

### Milchprodukte, Käse, Eier, Schinken

1 l Milch, 80 g Quark (40 %), 9 Eier  
100 g Gorgonzola, 100 g Gouda  
60 g Ziegenfrischkäse, 50 g Parmesankäse  
80 g roher Schinken und nach Geschmack: 3 Scheiben gekochter Schinken

### Würzmittel, Öle, Fette, Süßungsmittel

Olivenöl, Sonnenblumen- oder Sesamöl, Apfelessig  
Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Tomatenmark  
Currypulver, Paprikapulver edelsüß, Vanillepulver  
Muskatnuss, Dill getrocknet oder tiefgekühlt  
Zucker, Puderzucker, Honig, Speisestärke  
Butter oder Margarine

## Kosten für eine Woche

Um einen Überblick über die Ausgaben für die benötigten Lebensmittel zu bekommen, haben wir beispielhaft die Kosten für die Winterküche zusammengestellt.

# Frische Sommerküche

In der warmen Jahreszeit werden Gemüse und Blattsalate aus heimischem Freilandanbau in üppiger Fülle angeboten. Sie sind alle bestens geeignet für eine leichte und abwechslungsreiche Küche. Der Schwerpunkt in unseren Rezepten liegt auf grünen Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Kartoffeln, Zucchini und Möhren. Begleitet werden sie von Kohlrabi, Frühlingszwiebeln und Tomaten. Letztere sind sehr beliebt, aber leider kaum als Freilandgemüse erhältlich.





## Sommergemüse mit Nudeln

200 g grüne Bohnen, 1 kleiner Kohlrabi (ca. 90 g), ½ Bund Frühlingszwiebeln, 2 mittelgroße Tomaten (ca. 200 g), 2 mittelgroße Möhren, ca. 1 TL Thymian gerebelt, weißer Pfeffer, Salz, 100 ml Gemüsebrühe, 1 EL Olivenöl, 50 g Schmand, 50 g geriebener Käse, z. B. mittelalter Gouda, 125 g Bandnudeln oder Spaghetti

### Zubereitung

Bohnen waschen, putzen und halbieren, Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden, Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in ca. 1 Zentimeter breite Ringe schneiden, Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen, Paprikaschote waschen, Kerne entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

100 ml Wasser mit etwas Gemüsebrühe-Pulver oder einem Stückchen Gemüsebrühwürfel aufkochen, das Öl, das Gemüse, eine Prise Salz, den Thymian und Pfeffer nach Geschmack dazu geben, gut vermengen, einmal aufkochen lassen und abgedeckt bei leichter Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, so dass die Bohnen weich werden, zwischendurch ab und zu umrühren. Wenn sich die Haut von den Tomaten ablöst, kann sie leicht mit einer Gabel entfernt werden.

In der Zwischenzeit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Nudeln bissfest garen und dann abgießen.

Wenn das Gemüse gar ist, den Sud abgießen und in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze erwärmen, den Käse hinzugeben und unter Rühren schmelzen, dann den Schmand dazu geben, so dass eine cremige Soße entsteht.

Das Gemüse zu der Soße geben, noch einmal kurz erwärmen und mit den abgetropften Nudeln servieren.

### TIPPS

- Bohnen, Kohlrabi oder Paprikaschote können auch durch die gleiche Menge von anderem Gemüse ersetzt werden, z. B. Brokkoli, Möhren und Zucchini.
- Der restliche Schmand (je nach Packungsgröße bleiben 100 bis 150 g übrig) kann z. B. mit einem kleinen Becher Magerquark (250 g), klein gehackten Zwiebeln, Kräutern und Gewürzen nach Geschmack verrührt und als Brotaufstrich oder Dipp für eine Gemüserohkost mit in Streifen geschnittenen Möhren, Salatgurke, Staudensellerie und Paprikaschoten zum Abendessen serviert werden.

## Grüne Bohnen mit Bulgur

150 g Bulgur (100 g für den Bulgur-Salat), 250 g grüne Bohnen, ½ Bund Frühlingszwiebeln, 2 mittelgroße Tomaten, 2 EL Olivenöl, 150 g gemischtes Hackfleisch, 1 TL Gemüsebrühe-Pulver oder ein Stück Gemüsebrühwürfel, ½ TL Kreuzkümmel (Kumin), 1 Knoblauchzehe, 1 EL Tomatenmark, schwarzer Pfeffer, Salz

### Zubereitung

Den Bulgur nach Packungsanleitung mit kochendem Wasser bedecken oder in Wasser kurz aufkochen, Herdplatte abschalten und ca. 30 Minuten quellen lassen.

Bohnen waschen, putzen und halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden, Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einen Topf geben, erhitzen, Zwiebeln zugeben und bei mittlerer Hitze ein paar Minuten dünsten, dann das Hackfleisch zugeben und ca. 5 bis 6 Minuten anbraten. Tomaten, Kreuzkümmel, eine Prise Salz und die Gemüsebrühe unterrühren, mit Wasser bedecken und abgedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen gar sind.

Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und zu den Bohnen geben. Tomatenmark unterrühren und den Topf beiseite stellen.

Bulgur in ein Sieb geben, das restliche Wasser gut ausdrücken, ein Drittel davon abnehmen und unter das Gemüse rühren. Mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken und servieren.

Den restlichen Bulgur für das nächste Gericht beiseite stellen, abkühlen lassen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

### TIPPS

- Dazu passt grüner Blattsalat.
- Das Gericht schmeckt auch ohne Hackfleisch.
- Statt Bulgur kann auch Couscous (wird genauso zubereitet wie Bulgur) oder fertig gegarter Reis verwendet werden, der zusammen mit dem Gemüse erwärmt werden kann.
- Bulgur ist im Supermarkt in 250 g oder 500 g-Packungen erhältlich. Er kann anstelle von Reis, Kartoffeln oder Nudeln als schnelle Beilage zu Gemüse, Fisch und Fleisch verwendet werden. Außerdem ist er eine sättigende Zutat für Gemüsesuppen und gemischte Salate.

## Bulgur-Salat (Tabouleh)

Gegarter Bulgur vom vorherigen Gericht, 2 mittelgroße Tomaten, ½ Gemüsezwiebel, ½ Salatgurke, ½ Bund Petersilie oder tiefgekühlte Petersilie, Saft von ½ Zitrone, 2 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer, nach Geschmack Kreuzkümmel, wenn vorhanden: 3-4 Blätter Pfefferminze oder getrocknete Pfefferminze

### Zubereitung

Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in Würfel schneiden, Salatgurke waschen, eventuell schälen, vierteln und in Stücke schneiden, Zwiebel schälen und klein schneiden. Petersilie waschen, etwas trocknen und fein hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.

Zitronensaft mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und eventuell etwas Kreuzkümmel vermengen, unter das Gemüse rühren. Den Bulgur dazugeben und alles gut durchmischen. Abgedeckt mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

### TIPPS

- Wer möchte, kann eine fein gewürfelte oder gepresste Knoblauchzehe mit zu dem Gemüse geben.
- Tabouleh ist als Mahlzeit sättigend, schmeckt aber auch gut zu gegrilltem oder gebratenem Fisch oder Fleisch.
- Die restliche Salatgurke kann am selben oder einem der nächsten Tage als frische Beilage zur Brotmahlzeit verbraucht werden. Die andere Hälfte der Gemüsezwiebel wird für das folgende Gericht benötigt.
- Das übrige halbe Bund Petersilie kann am übernächsten Tag verwendet werden. In ein Glas Wasser gestellt, hält es sich bis dahin frisch.
- Wenn etwas von dem Tabouleh übrig bleibt, kann es gegebenenfalls mit etwas Gurke und Tomate verlängert, in einer Dose im Kühlschrank aufbewahrt und am nächsten Tag z. B. als Imbiss mit zur Arbeit genommen werden.





## Zucchinigratin mit Pellkartoffeln

4-5 mittelgroße Zucchini (ca. 500 g), ½ Gemüsezwiebel, 1 TL Öl für die Form, Rosmarin (geschnitten), Salz, weißer Pfeffer, 125 g süße Sahne, 100 g geriebener Käse, z. B. mittelalter Gouda, ca. 4-6 mittelgroße festkochende Kartoffeln als Beilage, 500 g Kartoffeln für das Gericht am folgenden Tag

### Zubereitung

Zucchini waschen, putzen, trocknen und in nicht zu dicke Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Eine flache Auflaufform leicht einölen, die Zucchinischeiben fächerförmig hineinlegen, Zwiebel Rosmarin, Salz und Pfeffer darüber streuen, Sahne und Käse darüber verteilen. In den kalten Backofen schieben und auf der mittleren Schiene bei 200 °C ca. 25 bis 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln kochen, abgießen, zwei Portionen pellen und zusammen mit dem Gratin servieren. Die übrigen Kartoffeln abkühlen lassen und bis zum nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren.

### TIPPS

- Dazu passt ein grüner Blattsalat. Wer möchte, kann auch gedünstetes Fischfilet dazu reichen. Bei der Auswahl sollte man Produkte aus nachhaltiger Fischerei oder ökologischer Aquakultur bevorzugen. Eine Orientierung können die Siegel MSC, ASC, Naturland oder Bioland geben, nähere Informationen dazu unter [www.label-online.de](http://www.label-online.de). Welche Fischarten aus ökologischer Sicht nicht empfehlenswert sind, hat z. B. der WWF in einem Einkaufsratgeber zusammengestellt.
- Die restliche süße Sahne wird für das Pilzgemüse am nächsten Tag benötigt.
- Das Gratin lässt sich statt mit Zucchini auch mit Brokkoli, Kohlrabi oder Blumenkohl zubereiten, die dann aber vorgegart sein sollten.

## Kartoffelrösti Schweizer Art mit Pilzen

500 g gekochte Kartoffeln, Salz, weißer Pfeffer, Kräutersalz nach Geschmack, ½ EL Butter oder Margarine und 1 EL Öl zum Braten, 500 g Champignons, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Butter, 2 TL Mehl, 125 g süße Sahne, Salz, weißer Pfeffer, ½ Bund Petersilie

### Zubereitung

Kartoffeln grob reiben, mit ca. ½ Teelöffel Salz, Pfeffer und etwas Kräutersalz vermengen. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, dann die Kartoffelmasse in die Pfanne geben und verteilen, so dass ein etwa fingerdicker Rösti entsteht. Zudecken, bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten braten, wenden und ohne Deckel weitere 15 Minuten braten.

Während der Bratzeit die Pilze putzen, waschen und Zwiebel fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln leicht anbraten, bis sie glasig werden. Champignons hinzugeben und bei kräftiger Hitze unter Rühren 2 bis 3 Minuten braten. Herdplatte auf kleinere Flamme reduzieren, das Mehl mit der Sahne verrühren, zu den Pilzen geben, unterrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit der gehackten Petersilie bestreut zu dem Rösti servieren.

### TIPPS

- Statt Pilzen kann man auch Kräuterquark dazu reichen (aus 250 g Quark mit 20 % Fett, tiefgekühlter Kräutermischung, Salz, Pfeffer, evtl. ein Schuss Milch zum Glattrühren), ergänzt mit einem grünen Blattsalat.
- Zum Rösti passt außerdem Räucherlachs in Scheiben mit Meerrettich-Dipp (aus ca. 150 g saurer Sahne, Salz, Pfeffer, 1 TL Meerrettich und 1 Prise Zucker)
- Wer auf Fleisch nicht verzichten möchte, kann ein gebratenes Schweine- oder Hähnchenschnitzel dazu essen.

## Überbackener Blumenkohl und Brokkoli

½ mittelgroßer Blumenkohl (ca. 375 g), 250 g Brokkoli, ¼ Liter Gemüsebrühe, 1 EL Butter oder Margarine, etwas Fett für die Form, ca. 75 g geriebener Käse, z. B. Gouda, 2 EL Semmelbrösel, z. B. altbackenes Brötchen reiben, ca. 4-5 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln für Kartoffelpüree, ca. 150 ml warme Milch, 1 EL Butter, geriebene Muskatnuss, weißer Pfeffer, Salz

### Zubereitung

Blumenkohl und Brokkoli waschen, putzen. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, das Gemüse hineingeben und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Wenn das Gemüse im Topf ist, Kartoffeln schälen, vierteln, mit Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Inzwischen eine Auflaufform mit Butter oder Margarine einfetten.

Das Gemüse nach der Garzeit mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben, etwas abkühlen lassen und in dickere Scheiben schneiden. Abwechselnd fächerförmig in die Form schichten. Brötchen mit einer Küchenreibe oder Küchenmaschine zu Semmelbröseln reiben, 2 EL abnehmen, mit dem Käse mischen, über das Gemüse streuen und Butter- oder Margarineflöckchen darauf verteilen.

Im auf 220° C vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten überbacken und warmhalten.

Kartoffeln abgießen und ein paar Minuten ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse geben oder mit einem Kartoffelstampfer oder Pürierstab zerkleinern, bis ein Brei entsteht. Die warme Milch und die Butter zugeben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Nach Geschmack mit geriebener Muskatnuss, weißem Pfeffer und Salz abschmecken.

### TIPPS

- Statt Blumenkohl und Brokkoli eignen sich auch Kohlrabi und Möhren.
- Als Fleischbeilage passen z. B. gekochter Schinken, Hähnchenbrustfilet oder Steak.



## Gemüse-Curry

½ mittelgroßer Blumenkohl,  
250 g Brokkoli, 2 mittelgroße Möhren,  
2 mittelgroße Tomaten, 1 kleine Zwiebel,  
3 EL Öl, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück  
Ingwerwurzel (ca. 2-3 cm) oder Ingwer-  
pulver, 1 Prise Cayenne-Pfeffer,  
1 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Koriander  
(gemahlen), 2 TL indisches Currypulver,  
ca. 250 ml Gemüsebrühe, 2 TL Mehl,  
100 ml Sahne oder Kokosmilch, Salz

### Zubereitung

Blumenkohl und Brokkoli waschen,  
putzen und in kleine Röschen zertei-  
len, Möhren und Zwiebel in Scheiben  
schneiden, Tomaten halbieren und  
Stielansätze entfernen, Knoblauchzehe  
und Ingwer schälen und fein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen,  
Zwiebeln, Blumenkohl, Brokkoli und  
Möhren hineingeben. Bei mittlerer Hitze  
ca. 3 Minuten unter häufigem Rühren  
anbraten, dann Knoblauch, Ingwer und  
die Gewürze hinzufügen, 1 bis 2 Minu-  
ten unter Rühren anbraten.

Gemüsebrühe und Tomaten dazu  
geben, salzen, gut durchrühren und  
zugedeckt ca. 5 bis 8 Minuten köcheln  
lassen, bis das Gemüse gar.

Mehl mit Sahne oder Kokosmilch glatt  
rühren, zum Gemüse geben und unter  
Rühren 1 bis 2 Minuten kochen.

### TIPPS

- Dazu passt Reis oder Brot.
- Je nach Vorrat und Saison können  
insgesamt ca. 750 bis 800 g anderes  
Gemüse, z. B. Paprikaschoten, Auber-  
gine, Zucchini verwendet werden.
- Kokosmilch ist meist in Dosen mit  
400 ml Inhalt erhältlich. Die restli-  
chen 300 ml können Sie z. B. für die  
Zubereitung eines Vanillepuddings  
verwenden. Bis dahin gekühlt auf-  
bewahren. Dazu die Kokosmilch mit  
200 ml Wasser oder Milch verrühren  
und den Pudding nach Packungsan-  
leitung zubereiten. Zu Erdbeeren oder  
Johannisbeeren serviert, ergibt sich  
ein fruchtiges Dessert.
- Die restliche Ingwerwurzel hält sich  
im Gemüsefach des Kühlschranks  
mehrere Wochen. Die Schnittstelle  
sollte mit Folie abgedeckt oder vor  
dem Verzehr entfernt werden. Fri-  
scher Ingwer kann auch für andere  
Gemüsegerichte und Suppen mit  
asiatischer Note verwendet werden.

# Einkaufsliste für diese Woche

## Gemüse

- 450 g grüne Bohnen
- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 6 mittelgroße Tomaten (ca. 600-700 g)
- 1 Gemüsezwiebel
- ½ Salatgurke
- 1 Bund Petersilie oder eine Packung tiefgekühlte Petersilie
- ½ Zitrone
- 4-5 mittelgroße Zucchini (ca. 500 g)
- ca. 1,3 kg mittelgroße festkochende Kartoffeln
- ca. 500 g mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln
- 500 g Champignons
- 1 mittelgroßer Blumenkohl ca. 750 g
- 500 g Brokkoli
- 4 mittelgroße Möhren
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück Ingwerwurzel
- evtl. 1 Kopf Blattsalat nach Geschmack und Angebot

## Reis, Nudeln, Getreide

- 125 g Bandnudeln oder Spaghetti
- 150 g Bulgur
- 1 Brötchen (trocknen lassen für Semmelbrösel)
- Mehl

## Milchprodukte

- 50 g Schmand
- ca. 225-250 g mittelalter Gouda
- 250 g süße Sahne
- 100 ml Kokosmilch oder süße Sahne
- 150 ml Milch

## Fleisch, Fisch

- Wenn gewünscht: 150 g gemischtes Hackfleisch
- Nach Geschmack zusätzlich:
- 2 Portionen Fisch oder Fleisch zum Grillen oder Kurzbraten in der Pfanne
- 2 Portionen Fischfilet zum Dünsten
- 2 Portionen gekochter Schinken oder 2 Hähnchenbrustfilets oder 2 Steaks

## Würzmittel, Öl, Fette

- Thymian gerebelt
- Rosmarin, geschnitten
- Muskatnuss
- Cayenne-Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- Koriander, gemahlen
- indisches Currypulver
- weißer Pfeffer, Salz
- schwarzer Pfeffer
- nach Geschmack Kreuzkümmel
- Kräutersalz
- Gemüsebrühe (Pulver oder Würfel)
- Olivener Öl
- Butter oder Margarine

## Kosten für eine Woche

Um einen Überblick über die Ausga-  
ben für die benötigten Lebensmittel  
zu bekommen, haben wir beispiel-  
haft die Kosten für die Winterküche  
zusammengestellt.

# Bunte Herbstküche

Der Sommer ist vorbei, die Tage werden kühler und kürzer. Mit dem Herbst kommt der Appetit auf herzhaftere Gerichte, besonders Suppen und Eintöpfe sind beliebt. Die Klassiker dieser Jahreszeit sind Kürbisse, die vielfältig zubereitet werden können. Auch Rote Bete, Lauch, Sellerie und Kohlsorten wie China-, Weiß-, Spitz- und Wirsingkohl haben noch Saison. Mit wärmenden Gewürzen wie Ingwer, Kurkuma und Curry lassen sich wohlschmeckende Gerichte zaubern. Auf frische Salate als Beilage muss ebenfalls noch nicht verzichtet werden.





## Sellerieschnitzel mit Kräutersoße, Pellkartoffeln und Salat

4–5 mittelgroße Kartoffeln, 1 Knollensellerie (ca. 600–750 g), Salz, ca. 3–4 EL Mehl, 1 Ei, 1 EL Milch, Salz, Pfeffer, ca. 6–7 EL Paniermehl, ca. 2–3 EL Öl für die Pfanne

Für die Kräutersoße: 150 g saure Sahne (stichfest), 150 g Joghurt (3,5 % Fett), 1 Ei, 1–2 TL Essig, 1 EL Öl, 1 Packung tiefgekühlte 8-Kräutermischung

Für den Salat: ½ Endiviensalat, 2 TL Essig, Salz, Pfeffer, 1 kleine Knoblauchzehe, ½ TL Senf, 1 Prise Zucker, 2 EL Öl, evtl. etwas Wasser

**Zubereitung:** Kartoffeln in einem Topf mit Wasser aufsetzen und ca. 20 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit Sellerie schälen, halbieren und in 1,5 bis 2 cm dicke Scheiben schneiden. In einen Topf mit kochendem Salzwasser geben, ca. 6 bis 8 Minuten garen, kalt abspülen und zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.

Für die Kräutersoße das Ei in kochendem Wasser ca. 6 Minuten kochen, sodass es nicht ganz hart wird, abschrecken und abkühlen lassen. Saure Sahne, Joghurt mit Essig, Öl und den Kräutern verrühren. Das Ei pellen, fein hacken und unter die Soße rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sellerie-Scheiben erst in Mehl, dann in dem mit der Milch verquirlten Ei und zum Schluss in dem Paniermehl wälzen, dabei das Paniermehl etwas andrücken.

Den Salat waschen, trocken schleudern oder etwas abtupfen und in mundgerechte Stücke zupfen. Für die Salatsoße Essig, Salz, Pfeffer, gepressten Knoblauch, Zucker und Senf vermengen, dann das Öl dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Ist die Soße zu dickflüssig, evtl. etwas Wasser hinzufügen. Kurz vor dem Servieren mit der Endivie vermengen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Sellerieschnitzel bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4 Minuten backen, zum Abtropfen auf Küchenpapier legen. Die Schnitzel mit Pellkartoffeln, Kräutersoße und dem Salat servieren.

## Kürbis-Kartoffel-Suppe mit Kokosmilch

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg) – benötigt wird eine Hälfte, die andere wird am folgenden Tag verbraucht, 9 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln – 5 davon sind für den nächsten Tag, 1 kleine Zwiebel, 1 Stück Ingwerwurzel (ca. 2 cm), 1 EL Öl, 1 Prise Salz, Currypulver, 300 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, 1 Handvoll Kürbiskerne

**Zubereitung:** Kürbis und Kartoffeln waschen, in einem großen Topf mit Wasser geben und zugedeckt ca. 10 Minuten sprudelnd kochen. Kürbis und 4 Kartoffeln herausnehmen, die restlichen Kartoffeln noch ca. 10 Minuten weiter kochen lassen, bis sie weich sind und dann beiseite stellen.

Etwas abkühlen lassen, Kürbis halbieren, Kerne entfernen und eine Hälfte in Würfel schneiden, andere Hälfte für den nächsten Tag beiseite stellen. Beim Hokkaido-Kürbis muss die Schale nicht entfernt werden. Kartoffeln pellen, 4 Stück ebenfalls in Würfel schneiden.

Zwiebeln und Ingwer schälen, klein schneiden und mit dem Öl in einem Topf andünsten. Kürbis- und Kartoffelstücke dazugeben, mit Salz und Curry nach Geschmack würzen, kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Kürbiskerne anrösten, bis sie leicht braun werden.

Die fertige Suppe pürieren, auf Teller geben, mit den gerösteten Kürbiskernen servieren.

### TIPPS

- Wer keine Kokosmilch mag, kann sie durch Sahne oder Schmand ersetzen oder ganz weglassen und dementsprechend mehr Gemüsebrühe verwenden.
- Bleibt Kokosmilch übrig, kann sie bis zum übernächsten Tag abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Ist Kürbiskernöl im Haushalt vorrätig, kann vor dem Servieren ein Teelöffel über die Suppe gegeben werden.
- Kürbis und Kartoffeln für den nächsten Tag abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren, nachdem sie vollständig abgekühlt sind.
- Restlicher gegarter Hokkaido-Kürbis, in Spalten oder gleich als Suppenzutat in Würfel geschnitten, kann auch eingefroren werden.



## Gebratener Kürbis mit Kartoffelpüree und Endivie

½ vorgegartener Hokkaido-Kürbis, Salz oder Kräutersalz, 2 TL Öl, 5 vorgegarte Kartoffeln, ca. 150–200 ml Milch, 1 EL Butter, Salz, eine Prise geriebene Muskatnuss, ½ Kopf Endiviensalat, 150 g Joghurt (1,5 % Fett), 2 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, 2 Messerspitzen mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Den Kürbis längs in Spalten schneiden, mit Salz oder Kräutersalz würzen und in einer Pfanne in dem Öl von beiden Seiten leicht braun anbraten.

Kartoffeln in Stücke schneiden, mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken, Milch in einem Topf heiß werden lassen, Kartoffelmus, Butter und Salz dazugeben, mit einem Schneebesen glatt rühren, erwärmen und mit Muskatnuss abschmecken.

Endiviensalat waschen, trocken schleudern oder abtupfen und in mundgerechte Stücke zupfen. Für das Dressing den Joghurt mit den übrigen Zutaten verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Kürbis mit Kartoffelbrei und Salat servieren.

### TIPPS

- Der restliche Endiviensalat wird am übernächsten Tag verwendet. In einem locker zugeknöteten Plastikbeutel, den Strunk mit etwas Wasser befeuchtet, hält er sich im Gemüsekühlschrank bis dahin frisch.
- Die gebratenen Kürbisspalten schmecken auch mit einem Dipp aus Quark und Kräutern oder Meerrettich.



## Rote-Bete-Gemüse mit Klößen

500 g Rote Bete, 1 Lorbeerblatt, 150 g saure Sahne oder Schmand, Salz oder Kräutersalz, Pfeffer, gemahlener Koriander, 1 Packung Knödel halb & halb

Als Nachtisch: ½ Chinakohl, ein Apfel 150 g Joghurt (1,5 % Fett), 1 TL Sonnenblumen- oder Walnussöl, 1 TL Honig, Salz, evtl. Walnüsse

**Zubereitung:** Rote Bete waschen, mit Wasser und dem Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Wenn sie weich sind (nach ca. 20 Minuten) abgießen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Knödel nach Anleitung zubereiten.

Die Rote Bete schälen (Achtung, sie färben sehr stark, Gummihandschuhe sind empfehlenswert), auf einer Reibe oder in der Küchenmaschine grob reiben und die Masse in einen Topf geben. Ein bis zwei Esslöffel Wasser hinzufügen, auf mittlerer Hitze erwärmen, saure Sahne unterrühren, mit den Gewürzen abschmecken und mit den Knödeln servieren.

Für den Salat Chinakohl und Apfel waschen, Kohl in Streifen, Apfel in Würfel schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße herstellen, über den Salat geben und nach Geschmack mit Walnusshälften belegen.

### TIPPS

- Übriggebliebene Klöße können bei der nächsten Mahlzeit halbiert und in Butter gebraten werden.
- Als Beilage passt z. B. ein Fischfilet (ca. 150 g pro Person).

## Lauchtorte

### (1 Springform)

Für den Teig: 75 g Magerquark, 2 EL Milch, 3 EL Öl, 1 Ei, ½ TL Salz, 150 g Weizenvollkornmehl oder Weizenmehl Typ 1050, ½ Päckchen Backpulver

Für den Belag: ca. 1 kg Lauch, 150 g saure Sahne, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat

**Zubereitung:** Mehl mit dem Backpulver vermengen, dann die restlichen Zutaten zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen und ½ bis 1 Stunde ruhen lassen.

Lauch längs halbieren, ausspülen und die Hälften in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. In etwas Salzwasser nicht zu weich dünsten und abgießen.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen, noch einmal kurz durchkneten, in eine gefettete Springform geben und dabei einen ausreichend hohen Rand (1,5 bis 2 cm) formen. Das Gemüse auf dem Teig verteilen. Saure Sahne, Eier und Gewürze vermengen und über den Lauch gießen. Die Torte bei ca. 200 °C auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten backen.

### TIPPS

- Nach Geschmack kann geriebener würziger Käse, z. B. Emmentaler über das Gemüse gegeben werden.
- Praktisch ist es, die doppelte Menge an Teig zuzubereiten und eine Hälfte einzufrieren.
- Reste von der Lauchtorte sind ebenfalls gut zum Einfrieren geeignet oder können am nächsten Tag als Verpflegung mitgenommen werden. Die Torte schmeckt auch kalt.
- Nach Geschmack und Vorrat ist auch 1 kg anderes Gemüse als Belag geeignet, z. B. Wirsing oder Spitzkohl.
- Zu der Lauchtorte schmeckt ein frischer Blattsalat.



## Chinakohl-Gemüse mit Reis

½ Chinakohl, 3 mittelgroße Möhren, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, 200 ml Kokosmilch, Kurkuma, Salz, eine Tasse Reis (ca. 125 g), z. B. Parboiled-Reis

**Zubereitung:** Gemüse waschen, Chinakohl in Streifen und Möhren in dünne Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Zwei Tassen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Reis zugeben und bei nicht ganz geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Erst zum Ende der Garzeit salzen.

Öl in einer Pfanne mit einem hohen Rand oder einem Wok erhitzen, Ingwer und Knoblauch hinzugeben, 1 bis 2 Minuten anbraten, Möhren hinzufügen und ca. 10 Minuten dünsten. Chinakohl zugeben, ein paar Minuten mitdünsten. Mit Salz und Kurkuma würzen, umrühren und Kokosmilch zugeben.

Gemüse zusammen mit dem Reis servieren.

### TIPPS

- Das Gericht schmeckt auch ohne Kokosmilch. Gut passt z. B. 200 g Tofu natur oder geräuchert, der für mehr Sättigung sorgt. Dazu den Tofu in Würfel schneiden und in dem heißen Öl ca. 10 bis 15 Minuten knusprig braten. Dann beiseite stellen, den Ingwer und den Knoblauch anbraten und das Gemüse wie beschrieben garen. Kurz vor Ende der Garzeit den Tofu unterrühren.
- Wird Vollkornreis verwendet, ist eine längere Garzeit zu beachten.
- Wer lieber Fleisch essen möchte, kann statt des Tofus 200 g Putenbrustfilet in Streifen schneiden, in dem heißen Öl von allen Seiten gut durchbraten, beiseite stellen und dann wie beschrieben weiter verfahren.
- Die andere Hälfte des Chinakohls kann mit Obst und einem mit Honig gesüßten Joghurt-Dressing als Obstsalat zum Nachtisch gereicht werden.



# Einkaufsliste für diese Woche

## Kohl-Hackfleisch-Eintopf

1 halber Weiß- oder Spitzkohl oder Wirsing, 250 g gemischtes Hackfleisch, 4-5 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, ca. 500 ml Gemüsebrühe, Kümmel ganz

**Zubereitung:** Kohl putzen, abspülen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, Zwiebel schälen und klein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Hackfleisch rundum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kohl zugeben und kurz mitbraten, Kartoffeln hinzufügen, Gemüsebrühe angießen und mit Kümmel nach Geschmack würzen. Im geschlossenen Topf 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis Kartoffeln und Kohl weich sind. Noch einmal mit Salz abschmecken und servieren.

### TIPPS

- Statt Kümmel kann man Paprikapulver verwenden.
- Vegetarische Variante: statt Hackfleisch kann 200 g geräucherter Tofu, in Würfel geschnitten, angebraten werden. Auch Soja-Knackwürstchen, in Scheiben geschnitten, geben dem Kohl eine würzige Note.
- Den restlichen Kohl am folgenden Tag klein schneiden, mit Zwiebeln, Ingwer und Currypulver anbraten und in etwas Gemüsebrühe weich garen. Dazu passt Reis.



## Kosten für eine Woche

Um einen Überblick über die Ausgaben für die benötigten Lebensmittel zu bekommen, haben wir beispielhaft die Kosten für die Winterküche zusammengestellt.

### Gemüse, Obst

- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
- 9 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln (ca. 1,3 kg)
- 8-10 mittelgroße festkochende Kartoffeln (ca. 1,2 bis 1,5 kg)
- 2 Zwiebeln
- 1 kleines Stück Ingwerwurzel
- 1 Endiviensalat
- 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chinakohl
- 3 mittelgroße Möhren
- 1 Knollensellerie
- 500 g Rote Bete
- 1 kg Lauch
- 1 kleiner Weiß- oder Spitzkohl oder 1 Wirsing
- Kürbiskerne
- Walnüsse
- 1 Apfel



### Reis, Klöße, Mehl

- 125 g Reis, z. B. Parboiled-Reis oder Vollkornreis
- 3-4 EL Mehl
- 6-7 EL Paniermehl
- 1 Packung Knödel halb & halb
- 150 g Mehl, z. B. Weizenvollkornmehl oder Weizenmehl Type 1050
- 1/2 Päckchen Backpulver

### Milchprodukte, Eier

- 200 oder 400 ml Kokosmilch
- 250 ml Milch
- 300 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 150 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 300 g saure Sahne
- 150 g Schmand
- 75 g Quark, Magerstufe
- 5 Eier



### Fleisch, Fisch, Tofu

- Nach Geschmack und wenn gewünscht:
- 200 g Tofu (natur oder geräuchert) oder 200 g Putenbrustfilet
- ca. 300 g Fischfilet
- 250 g gemischtes Hackfleisch oder 200 g Tofu geräuchert

### Würzmittel, Öle, Fette

- Öl zum Anbraten, z. B. Olivenöl
- Sonnenblumen- oder Walnussöl
- Essig, z. B. Apfelessig
- Salz, Pfeffer
- Currypulver
- Kurkuma
- Gemüsebrühe (Würfel oder Pulver)
- Butter
- Muskatnuss
- Koriander gemahlen
- Kümmel ganz oder Paprikapulver, edelsüß
- Honig
- Mittelscharfer Senf
- 1 Packung TK-8-Kräutermischung
- Zucker



## Adressen &amp; Links

Foto: iStockPhoto

## Lebensmittel, Einkauf, saisonales Angebot

- [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) > Tipp der Saison, Lebensmittel von A-Z, [www.aid.de](http://www.aid.de) > Lebensmittel > Saisonales > Saisonkalender, aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V., Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn, Tel. 0228 / 8499-0
- [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) > Ernährung > Saisonkalender für Obst und Gemüse, Clever preiswert kochen - Themenheft, Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.
- [www.ugb.de](http://www.ugb.de) > Fachinfos, Rezepte; Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V., Sandusweg 3, 35435 Wetzlar/Gießen, Tel. 06 41 / 8 08 96 - 0,
- [www.label-online.de](http://www.label-online.de) > Label-Suche, Kategorie > Essen und Trinken > Informationen zu Bio- und Öko-Gütesiegel und zu Siegeln für Fisch aus nachhaltiger Fischerei; Informationsportal und Datenbank zu Produkt-, Dienstleistungs- und Managementlabeln der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.
- [www.wwf.de](http://www.wwf.de) > Themen & Projekte > Meere & Küsten > WWF-Einkaufsratgeber Fische & Meeresfrüchte; WWF (World Wide Fund For Nature) Deutschland, Reinhardtstr. 14, 10117 Berlin, Tel. 030 / 31 17 77-0



Mehr Informationen und Rezepte zum Reste vermeidenden Kochen bietet das 24-seitige Themenheft „Clever preiswert kochen“. Dort haben wir Hauptmahlzeiten der asiatischen Küche, der mediterranen Küche, der deftigen Küche und der schnellen Küche für jeweils eine Woche zusammengestellt. Mitglieder können das Themenheft kostenlos und Nichtmitglieder für 4,00 Euro (inkl. Versand) unter [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org) bestellen oder derzeit für 0,99 Euro herunterladen.

## Weitere Rezepte

- [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org) > Rezept-Datenbank: Günstig ökologisch kochen, [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) > Ernährung > Clever saisonal kochen - Themenhefte, Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.
- [www.britigite.de](http://www.britigite.de) > Rezepte > Rezepte finden, [www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de), Rezepte und Warenkunde, Gruner + Jahr AG & Co KG - Druck- und Verlagshaus, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Tel. 040 / 37 03-0
- [www.marions-kochbuch.de](http://www.marions-kochbuch.de), Rezepte nach Zutaten

ab 3,33 Euro  
im Monat

Mitglied  
werden

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Auch Sie können Mitglied werden und unsere vielfältigen Leistungen nutzen.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass Verbraucher unterschiedliche Ansprüche an einen Verbraucherverband stellen. Um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, bieten wir verschiedene Mitgliedschaften an.

- Die klassische Vollmitgliedschaft umfasst u. a. persönliche Beratung durch Fachreferenten und Rechtsanwälte, den regelmäßigen Bezug unserer Mitgliederzeitschrift, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit über 90 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.
- Bei der Förder-Mitgliedschaft (online) läuft der Kontakt nur auf elektronischem Wege ab. Sie erhalten u. a. eine Beratung per E-Mail, regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift und einmalig die rund 90 Broschüren als PDF-Datei.

Details zu den Mitgliedschaften unter [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org).

Ich habe mich für folgende Jahresmitgliedschaft in der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. entschieden:

- Vollmitgliedschaft (mindestens: 60,00 Euro, ermäßigt: 50,00 Euro)
- Fördermitgliedschaft (online, mindestens: 40,00 Euro)

Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind.

Mein Beitrag beträgt \_\_\_\_\_ Euro im Jahr.

Vorname/Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.  
Elsenstr. 106, 12435 Berlin  
Tel.: 030/53 60 73 3, Fax: 53 60 73 45  
mail@verbraucher.org

Bundesverband  
**Die Verbraucher  
Initiative e.V.**

Fünf Broschüren bestellen, drei bezahlen!

# Aktion „Fünf gleich drei“

Sie können die Broschüren der VERBRAUCHER INITIATIVE einzeln zum angegebenen Preis plus Versandkosten bestellen. Außerdem bieten wir Ihnen unsere Publikationen zum Sonderpreis an. Und so funktioniert unsere Aktion „Fünf gleich drei“:

- Wählen Sie fünf Broschüren aus, Sie bezahlen lediglich die drei teuersten Exemplare. Zusätzlich berechnen wir eine einmalige Versandkostenpauschale von 2,00 Euro (Inland).
- Faxen oder senden Sie uns diese Liste zu. Sie erhalten dann zeitnah die gewünschten Titel.



Foto: Photodisc

## Essen und Trinken

<input type="checkbox"/>	Alternative Ernährungsformen (TH, 12/2006, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever preiswert kochen (TH, mit Rezepten, 05/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen (TH, mit 80 Rezeptkarten, 01/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen 2 (TH, mit 80 Rezeptkarten, 01/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen 3 (TH, mit 80 Rezeptkarten, 06/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Diäten (TH, 11/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Essen macht Laune (TH, mit Rezepten, 10/2012, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Fleisch genießen! (TH, 08/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fisch & Co. (TH mit Einkaufsführer und Wörterbuch, 08/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Genießen statt wegwerfen (TH, 11/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund essen (TH mit Ernährungs-Check, 05/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Klimafreundlich essen (TH, 04/2010, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Küchenkräuter (TH, Übersicht zum Aufhängen, 02/2009, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmitteleinkauf (TH mit Liste der E-Nummern zum Ausschneiden, 05/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmittelvorräte (TH mit Tipps gegen Schädlinge im Haushalt, 07/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen & Enzyme (TH, 07/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflanzenöle (TH, 09/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflanzlich genießen (TH, 03/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Saisonkalender für Obst und Gemüse (12/2004, 8 Seiten)	0,70 Euro
<input type="checkbox"/>	Süßigkeiten (11/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Vitamine & Co. (10/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wasser & Co. (TH, 09/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma backen (TH, mit Rezepten, 11/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma kochen (TH, mit Rezepten, 08/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma naschen (TH, mit Rezepten, 08/2012, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wild & Wildpflanzen (TH, 07/2007)	2,50 Euro

## Bauen, Wohnen, Umwelt

<input type="checkbox"/>	Abfall vermeiden & entsorgen (TH, 01/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Alternative Kraftstoffe (TH, 01/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Blauer Engel (TH, 04/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Energiesparende Haushaltgeräte (TH, 02/2013, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Energieeffizientes Sanieren (TH 4/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Furnier (TH, 01/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gas-Fahrzeuge (TH, 10/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund Wohnen (TH mit Umweltanalysen, 08/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Green IT (TH, 10/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Holz & Holzprodukte (02/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Klimafreundlich einkaufen (TH, 01/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Label & Gütezeichen (TH, 06/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Leihen, teilen, gebraucht kaufen (TH, 11/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Strom sparen (TH, 05/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Teppich und Teppichboden (TH, 10/2006, 16 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma gärtnern (TH, 04/2012)	2,50 Euro

## Gesund leben

<input type="checkbox"/>	Allergien (TH, 12/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Babykost & -pflege (TH, 02/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Erkältung (TH, 04/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (TH, 03/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (TH, 10/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fitness & Gesundheit (TH mit Gutschein „Ernährungscheck“, 06/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Frauen & Gesundheit (TH, 12/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Für immer jung (TH, 01/2008, 20 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund älter werden (TH, 09/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund im Büro (TH, 02/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund schlafen (TH, 05/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Homöopathie (TH mit Tabelle zur Mittelfindung, 10/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kinder & Gesundheit (TH, 06/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kindersicherheit (TH mit Checkliste „Kindersicherer Haushalt, 07/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Klein- und Schulkinder (TH, 09/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kosmetik (TH, 09/2013, 32 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Männer & Gesundheit (TH, 02/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Naturheilverfahren (TH, 08/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Omas Hausmittel (TH, 05/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Patientenrechte (TH, 08/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflege (TH, 06/2013, 32 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Prävention und Erste Hilfe (TH, 10/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Rad fahren (TH, 07/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Rückengesundheit (TH, 12/2010, 28 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Sauberer Haushalt (TH, 06/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Sehen und Hören (TH, 09/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Selbstmedikation (TH, 12/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Textilien (TH, 02/07) plus Ratgeber „Textilien & Allergien“ (10/2008)	4,00 Euro

## Sonstige Themen

<input type="checkbox"/>	Clever haushalten 1 (TH, 09/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever selbst machen! (TH 07/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fairer Handel (TH, 12/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Ihr gutes Recht: Erben & Vererben (TH, 07/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Internet (TH, 12/2013)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig einkaufen (TH, 05/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltige Mobilität (TH, 07/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltige Unternehmen (TH, 11/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig leben (TH, 02/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig reisen (TH, 05/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nanotechnologien im Alltag (03/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Ratgeber Eltern (TH, 06/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Richtig helfen (TH, 04/2013, 20 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Ruhestand gestalten (TH, 04/2011)	2,50 Euro

TH = 24-seitiges Themenheft; soweit nicht anders angegeben. Alle Preise plus Versandkosten. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com).

## Liefer-/Rechnungsadresse

Name/Vorname

Anschrift

Datum

Unterschrift

Weitere Broschüren unter  
[www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com)

B u n d e s v e r b a n d

Die Verbraucher Initiative e.V.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.  
Elsenstr. 106, 12435 Berlin  
Fax: 030/ 53 60 73 - 45