

Daniel
Wiechmann

LOW-CARB

für kleines Geld

40 kohlenhydratarme und günstige Rezepte

© des Titels »Low-Carb für kleines Geld« (ISBN 978-3-7423-0157-4)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Was kostet gutes Essen?

Dieses Buch ist ein Experiment. Zum einen geht es darum, mit dem Low-Carb-Prinzip auf einfache Weise lästiges Körperfett loszuwerden. Zum anderen soll es eine Antwort auf folgende Frage sein: Was kostet gutes gesundes Essen?

Ich war selbst neugierig, was dabei herauskommt, wenn man beim Einkauf nicht mehr unbedingt aus dem Vollen schöpft, sondern vor allem preisbewusst entscheidet. Ist es überhaupt möglich, sich für kleines Geld auszuwählen und vernünftig zu ernähren? Als Ziel hatte ich mir vorgenommen, dass ein Gericht nicht mehr als 4 Euro pro Portion (p. P.) kosten soll.

Doch was bekommt man dafür? Erstaunlich viel. Klar war, dass Suppen, Eintöpfe, Salate und Omeletts eine sichere Bank sein würden. Doch selbst eine Gurkensuppe mit Thunfischtatar (3,15 € p. P.) oder eine Kohlrabicreme mit Jakobsmuscheln (2,99 € p. P.) waren mit dem schmalen Budget machbar. Knapp wurde es dagegen immer, sobald Fleisch ins Spiel kam. Mit dem Rindergulasch Thai-Style (4,17 € p. P.) und dem Blumenkohl-Hähnchen-Curry (4,16 € p. P.) habe ich die 4-Euro-Marke dann auch geknackt. Wobei bei Letzterem die Portionen eher üppig ausfallen. Die Linsensuppe mit feuriger Chorizo (3,50 € p. P.) oder die Mini-Buletten mit Rahmwirsing (1,99 € p. P.) waren dann jedoch locker wieder ohne Probleme bezahlbar. Selbst wer mit einem kleinen Budget haushält, muss also nicht ganz auf Fleisch oder Wurst verzichten. Und auch nicht auf gute Zutaten. Feta, Pinienkerne, Walnüsse, Mangold, Feigen – all das ist in den Rezepten mit dabei. Sie sollen ja nicht darben, sondern günstig UND gut essen. Ich hätte die Karotten-Kardamom-Suppe (2,28 € p. P.) zum Beispiel locker einen ganzen Euro günstiger machen können, wenn ich nicht noch eine ordentliche Ladung geröstete Cashewnüsse für 2,50 € dazugegeben hätte. Die Nüsse machen nicht nur satt, mit ihnen schmeckt die Suppe auch einfach besser. Ich habe auch nicht immer nach den billigsten verfügbaren Zutaten geschaut, sondern auf eine vernünftige Qualität geachtet, mit der ich in der Küche gern arbeite. Die



Zutatenpreise in der Tabelle auf S. 60–61 spiegeln das hoffentlich wider. Es geht mir mit diesem Buch nicht vordergründig darum, Geld beim Essen zu sparen, sondern anschaulich darzustellen, wie günstig frische, gesunde Küche wirklich sein kann.

Um das zu belegen, habe ich eine große Tabelle angelegt und darin die Kilopreise sämtlicher Zutaten eingetragen. Die Preise stammen aus einem Münchner Supermarkt sowie einem sehr gut sortierten Gemüseladen (Stand November 2016). In diese Zutatentabelle habe ich dann Rezept für Rezept eingetragen und die Preise für jede Zutat, die Sie verkochen, berechnet. Diese Preise sind zusammen mit dem Preis pro Portion bei jedem Rezept aufgeführt. Gewürze wie Salz, Pfeffer, Curry, Kümmel oder Anis habe ich ausgenommen. Kräuter wie Petersilie, Koriander oder Ingwer sind dagegen preislich bereits in den Rezepten enthalten. Diese habe ich besonders großzügig kalkuliert, da die Preise und Bundgrößen sehr stark variieren. Die »feh-

lenden« Gewürze sind auf einer eigenen Seite samt Preisen aufgeführt (als Grundanschaffung). Mit den dort aufgeführten Gewürzen kommen Sie locker durch alle Rezepte.

Das Ergebnis ist wirklich verblüffend. Eine konsequente Low-Carb-Küche mit hohem Gemüse- und geringem Fleischanteil ist nicht nur gut, um nachhaltig abzunehmen, sondern schont auch noch die Haushaltskasse. Zum Vergleich: Das teuerste Gericht in diesem Buch ist sogar noch etwas günstiger als ein Hamburger Royal TS.

Abnehmen mit dem Low-Carb-Prinzip

Low-Carb macht süchtig. Wer einmal damit angefangen hat, hört nicht mehr damit auf. Der Hauptgrund: Low-Carb funktioniert hervorragend, um Körperfett abzubauen, und fühlt sich einfach gut an. Low-Carb ist so, wie wir eigentlich essen sollten. Ein Blick auf die Nährstoffpyramide wird Ihnen das bestätigen. Die Basis unserer Nahrung sollte möglichst viel Gemüse und Obst sein. Erst dann kommen kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Nudeln, Reis und Brot, Milchprodukte, Fleisch und Fett. Low-Carb ist daher keine Diät im herkömmlichen Sinne, sondern vollzieht vielmehr eine Umverteilung von dem, was wir essen.

Low-Carb ist nicht gleich No-Carb. Sie sollten sich daher nicht wundern, wenn in einigen Rezepten auch mit Honig, Ahornsirup oder Zucker gearbeitet wird. Und auch Linsen oder Kartoffeln sollten Sie wegen ihres relativ hohen Kohlenhydratanteils nicht gleich komplett vom Speiseplan streichen. Gerade an Tagen, an denen Sie sich viel bewegt haben, ist es wichtig, dass Sie Ihre Kohlenhydratspeicher wieder auffüllen. Wirft man einen Blick auf die gängigen Ernährungsempfehlungen, sieht man, wie wichtig Kohlenhydrate für uns sind. Unser Körper gewinnt seine Energie aus insgesamt drei Quellen: aus Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten. Alle drei Nahrungsquellen sind essenziell, auch die Kohlenhydrate. Ohne sie würde unser Körper nicht funktionieren. Gut die Hälfte unserer täglichen Energie – da sind sich die Food-



Experten einig – sollte aus Kohlenhydraten stammen. Bei Frauen sind das um die 260 g pro Tag, bei Männern etwa 300 g (jeweils abhängig vom Gewicht und dem Grad der täglichen Bewegung). Wer jedoch Fett loswerden will, sollte diese Werte deutlich unterschreiten. Als Richtlinie gelten ungefähr 150 g Kohlenhydrate pro Tag – und die Fettschmelze kann beginnen.

Fehlen unserem Körper die wichtigen Kohlenhydrate, hat er nämlich einen Plan B. Er holt sich seine Kohlenhydrate einfach woanders: nämlich aus seinen Fettzellen, die genau für diesen Katastrophenfall (nichts anderes ist ein Nährstoffmangel) angelegt wurden. Wer sich Low-Carb ernährt, kurbelt seinen Fettstoffwechsel an. Vorausgesetzt, er bewegt sich und treibt Sport. Bei jedem Mangel, den unser Körper erfährt, versucht er erst einmal, den Energielevel zu senken. Deswegen machen Diäten im wahrsten Sinne des Wortes schlapp. Ein Körper, der lange auf Diät gesetzt wird, baut Muskeln und sogar Knochen ab. Schließlich verbrauchen Muskeln, auch ohne dass sie



bewegt werden, sehr viel Energie. Wer abzunehmen versucht und sich dabei nicht regelmäßig bewegt, verliert zwar Gewicht, aber nicht unbedingt Fett. Noch fataler ist: Wer Diät ohne Sport macht, gewöhnt seinen Körper an den niedrigeren Energielevel. Ist man nach der Diät wieder normal, nimmt man plötzlich rasant zu. Eine ausgewogene Low-Carb-Ernährung ist daher nur ein Teil eines funktionierenden Abnehmplans. Der andere ist viel Bewegung, die dem Muskelerhalt oder sogar dem Muskelaufbau dient. Kombiniert man eine konsequente Low-Carb-Ernährung mit einem vernünftigen Bewegungsprogramm, ist das Abnehmergebnis wirklich verblüffend.

Die Rezepte in diesem Buch

In diesem Buch finden Sie Low-Carb-Rezepte in folgenden Kategorien:

- * Suppen
- * Salate
- * Omeletts
- * Was mit Fleisch
- * Klassiker
- * Aus aller Welt

Das günstigste Gericht, eine Tomatensuppe mit Oliven, kostet 1,01 € p. P. Das teuerste ist das Rindergulasch Thai-Style mit 4,17 € p. P. Insgesamt haben wir über 170 Zutaten verkocht, inklusive Gewürzen. Folgende Gewürze sind in den Rezepten nicht mit Preisen ausgezeichnet. Hier sehen Sie, was Sie in die Anschaffung investieren müssen:

- * Bockshornkleesamen, 1,50 € (100 g)
- * braune Senfsamen, 1 € (100 g)
- * Cayennepfeffer, 2 € (100 g)
- * Chiliflocken, 3,20 € (60 g)
- * Chilipulver, 1,50 € (100 g)
- * Currypulver, 2,30 € (100 g)
- * Kardamom, 1,80 € (8 g)
- * Koriandersamen (gemahlen), 2 € (25 g)
- * Kreuzkümmel, 3,50 € (70 g)
- * Kurkuma, 4,20 € (60 g)
- * Majoran (getrocknet), 3,60 € (40 g)
- * Muskatnuss, 2,30 € (1 St.)
- * Nelken (gemahlen), 1,80 € (10 g)
- * Oregano (getrocknet), 2 € (13 g)

- * Paprikapulver (edelsüß), 3,50 € (60 g)
- * Pfeffer, 4 € (80 g)
- * Piment d'Espelette, 2,30 € (35 g)
- * Ras el-Hanout, 3,30 € (50 g)
- * Rosmarin (getrocknet), 2 € (20 g)
- * Salz, 2 € (1 kg)
- * schwarze Senfsamen, 1 € (100 g)
- * Sesamsamen, 2 € (250 g)
- * Sternanis, 3 € (100 g)
- * Thymian, 2 € (20 g)
- * Thymianzweig, 1,30 € (12 g)
- * Wacholderkörner, 2 € (30 g)
- * Zimt (gemahlen), 3,50 € (100 g)
- * Zucker, 2,50 € (500 g)

Gesamtausgaben: ca. 67 €

Die Preise sind ebenfalls im Gewürzregal eines normalen Münchner Supermarktes recherchiert. Natürlich sind 67 € nur für Gewürze eine Menge Geld. Doch zum Glück reichen diese ja auch eine ganze Weile und sorgen dafür, dass selbst einfachste Zutaten wie Blumenkohl oder Zucchini geschmacklich aufblühen.

Sie finden bei jedem Rezept Nährwertangaben. Kcal steht für Kilokalorien, KH für Kohlenhydrate, E für Eiweiß und F für Fett. Einige Rezepte sind für 2, andere für mehr Portionen berechnet (so werden die Zutaten, vor allem das Gemüse, am besten verwertet und es bleibt nichts übrig).

Und nun? Guten Appetit beim Abnehmen!

Suppen

© des Titels »Low-Carb für kleines Geld« (ISBN 978-3-7423-0157-4)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Karotten-Kardamom-Suppe

Preis
pro Portion
2,28 €

Ergibt: 2–3 Portionen * Zubereitung: 25 Min.

Nährwerte (pro Portion): 373 kcal, KH: 23 g, E: 11 g, F: 25 g

Einkaufsliste:

1 Zwiebel (0,18 €)
400 g Karotten (0,60 €)
2 Stangen Staudensellerie
(0,35 €)
1 EL Olivenöl (0,14 €)
1 l Gemüsebrühe (0,31 €)
10 Körner schwarzer Pfeffer
1 Lorbeerblatt (0,09 €)
1 TL Kardamom (gemahlen)
100 g Cashewnüsse
(2,50 €)
Salz
50 g Ricotta (0,40 €)

So wird's gemacht:

1. Zwiebel schälen und fein hacken. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Sellerie waschen und in Streifen schneiden.
2. Öl einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie anschwitzen. Brühe angießen und aufkochen. Pfefferkörner, Lorbeer und Kardamom dazugeben. Alles 20 Min. köcheln lassen.
3. Unterdessen die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
4. Die fertige Suppe pürieren. Mit Salz abschmecken. In einer Schüssel anrichten, mit Cashewnüssen, Ricotta und frischen Kräutern nach Belieben garnieren und servieren.

(Foto siehe Seite 11)

Gelbe Zucchini-Paprika-Suppe mit Speck

Preis
pro Portion
3,50 €

Ergibt: 2 Portionen * Zubereitung: 30 Min.

Nährwerte (pro Portion): 327 kcal, KH: 26 g, E: 22 g, F: 14 g

Einkaufsliste:

2 gelbe Zucchini (1 €)
3 gelbe Paprikaschoten (2,33 €)
2 Schalotten (0,30 €)
2 Knoblauchzehen (0,05 €)
1 EL Olivenöl (0,14 €)
350 ml Gemüsefond (0,14 €)
200 ml Kokosmilch (0,80 €)
1 Msp. Piment d'Espelette
Salz
Pfeffer
1 Prise Muskat
1 Prise Zucker
3 Scheiben Schinkenspeck (2,24 €)

So wird's gemacht:

1. Zucchini waschen und grob würfeln.
2. Paprika mit heißem Wasser überbrühen und häuten. Entkernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.
3. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in einem Topf mit Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Zucchini und Paprika dazugeben und mit anschwitzen. Den Gemüsefond angießen und alles für 15 Min. köcheln lassen.
4. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Kokosmilch und Piment d'Espelette dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und eine Prise Zucker dazugeben.
5. Schinken in einer Pfanne anbraten, bis er kross geworden ist. In kleine Streifen schneiden.
6. Suppe in einen Teller geben, mit Schinken garnieren und servieren.



Beste Bohnensuppe

Ergibt: 4–6 Portionen * Zubereitung: 55 Min. + 12 Std.

Nährwerte (pro Portion): 264 kcal, KH: 16 g, E: 13 g, F: 16 g

Preis
pro Portion
1,19 €

Einkaufsliste:

250 g getrocknete weiße
Bohnen (0,75 €)

1 ½ l Wasser

3 Stangen Staudensellerie
(0,53 €)

1 Paprikaschote (rot,
0,78 €)

1 Zucchini (0,40 €)

3 EL Olivenöl (0,41 €)

50 g Parmesan
(Rindenstück, 1 €)

12 Stängel Petersilie
(0,40 €)

Pfeffer

Salz

Saft einer Zitrone (0,50 €)

So wird's gemacht:

1. Die Bohnen 12 Stunden lang über Nacht in 1 ½ l Wasser einweichen.
2. Die eingeweichten Bohnen in einem großen Topf eine Stunde lang kochen. Die Bohnen aus dem Topf nehmen. Das Kochwasser auffangen und beiseitestellen.
3. Sellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Paprika putzen, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben schneiden.
4. Öl in dem Topf erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze 5 Min. dünsten. Bohnen dazugeben. Das Kochwasser angießen. Das Gemüse sollte vollständig mit Wasser bedeckt sein. Liegt es noch frei, mit frischem Wasser auffüllen. Die Rinde vom Parmesan abschneiden und in den Topf geben. Alles 30 Min. köcheln lassen.
5. Die Parmesanrinde aus dem Topf nehmen. 3 Kellen der Suppe abschöpfen und in einem Becher fein pürieren. In die Suppe zurückgeben. Petersilie waschen und fein hacken. In die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe anrichten, mit Zitronensaft beträufeln und mit geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

Wer mag, kann auch noch eine kleine Speckschwarte in der Suppe mitkochen.



Parmesansuppe

Ergibt: 2–3 Portionen * Zubereitung: 50 Min.

Nährwerte (pro Portion): 724 kcal, KH: 8 g, E: 22 g, F: 59 g

Preis
pro Portion
3,87 €

Einkaufsliste:

2 Schalotten (0,30 €)
1 Knoblauchzehe (0,02 €)
200 g Parmesan (4 €)
12 Stängel Petersilie
(0,40 €)
3 EL Rapsöl (0,32 €)
Salz
Pfeffer
1 EL Butterschmalz (0,16 €)
60 ml Weißwein (0,30 €)
60 ml Noilly Prat (1,02 €)
500 ml Hühnerbrühe
(0,24 €)
1 EL Risotto-Reis (0,08 €)
250 ml Sahne (0,90 €)

So wird's gemacht:

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Parmesan reiben. Petersilie waschen und hacken.
2. Die Petersilie mit dem Rapsöl mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Schalotten und Knoblauch in einem Topf mit etwas Butterschmalz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Noilly Prat und Fleischbrühe angießen. Risotto-Reis dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze um die Hälfte reduzieren (15–20 Min.).
4. Die Sahne angießen. Kurz aufkochen. Parmesan dazugeben. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe durch ein Sieb passieren.
5. Die Suppe anrichten und mit dem Petersilien-Öl beträufeln. Servieren.



*Eine meiner Lieblings-
suppen nach dem
Sport: gehaltvoll und
mit viel Eiweiß. Da
stören auch die
Extrakalorien nicht.*

Kichererbsensuppe

Ergibt: 4 Portionen * Zubereitung: 45 Min.

Nährwerte (pro Portion): 216 kcal, KH: 26 g, E: 11 g, F: 7 g

Preis
pro Portion
1,61 €

Einkaufsliste:

1 Zwiebel (0,18 €)
1 Knoblauchzehe (0,02 €)
1 Karotte (0,17 €)
3 Stangen Staudensellerie (0,53 €)
12 Stängel Petersilie (0,40 €)
3 Stängel Salbei (0,96 €)
2 Rosmarinzweige (0,86 €)
1 Lorbeerblatt (0,18 €)
Küchengarb
1 EL Olivenöl (0,14 €)
400 g Kichererbsen (1,84 €)
250 g Tomaten (stückig, 0,70 €)
1 ½ l Gemüsebrühe (0,47 €)
Salz
Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Karotte und Sellerie waschen. In feine Scheiben schneiden. Petersilie waschen und hacken.
2. Aus Salbei, Rosmarin und Lorbeer mit etwas Küchengarb ein Kräutersträußchen binden.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Staudensellerie bei mittlerer Hitze 5 Min. lang anschwitzen. Kichererbsen abtropfen, einige zum Garnieren beiseitelegen. Kichererbsen zusammen mit den Tomaten in den Topf geben und kurz mitdünsten. Die Brühe angießen und kurz aufkochen. Das Kräutersträußchen dazugeben und alles 15 Min. bei geringer Hitze ziehen lassen.
4. Kräutersträußchen entfernen und die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Petersilie und den restlichen Kichererbsen garnieren und servieren.



Linsensuppe mit Chorizo

Preis
pro Portion
3,44 €

Ergibt: 4 Portionen * Zubereitung: 60 Min.

Nährwerte (pro Portion): 464 kcal, KH: 19 g, E: 15 g, F: 35 g

Einkaufsliste:

2 Zwiebeln (0,36 €)
2 Karotten (0,33 €)
1 Petersilienwurzel (0,96 €)
100 g Knollensellerie
(0,20 €)
2 kl. Kartoffeln (0,23 €)
5 EL Butter (0,43 €)
200 g Puy-Linsen (1,48 €)
1 ½ l Wasser
Salz
Pfeffer
1 TL Thymian
12 Stängel Petersilie
(0,40 €)
350 g Chorizo (7 €)
2 Tomaten (0,60 €)
3–4 EL Balsamico (0,30 €)
1 TL Dijonsenf (0,15 €)
1 Bund Schnittlauch
(1,30 €)

So wird's gemacht:

1. Zwiebeln, Karotten, Petersilienwurzel, Sellerie und Kartoffeln schälen und fein würfeln.
2. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln 2 Min. andünsten. Gemüse dazugeben und ca. 2 Min. anbraten. Linsen und 1 ½ Liter Wasser hinzufügen. Salzen und pfeffern. Thymian und Petersilie hinzugeben und alles aufkochen lassen. Anschließend bei mittlerer Hitze 40 Min. köcheln lassen.
3. Chorizo in Scheiben schneiden. Ohne Fett in einer Pfanne knusprig braten. Chorizo mit einer Gabel aus der Pfanne nehmen, das Fett in der Pfanne belassen. Die Wurststücke auf Küchenpapier abtropfen lassen. Tomaten vierteln und im Chorizo-Fett ca. 2 Min. braten.
4. Die restliche Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Mit Balsamico und Senf unter die Suppe rühren. Mit Salz abschmecken. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Suppe anrichten. Mit Chorizo, gebratenen Tomaten und Schnittlauch garnieren.



Kalte Gurkensuppe mit Thunfischtatar

Preis
pro Portion
3,14 €

Ergibt: 4 Portionen * Zubereitung: 35 Min.

Nährwerte (pro Portion): 215 kcal, KH: 5 g, E: 13 g, F: 16 g

Einkaufsliste:

2 Salatgurken (1,60 €)
900 ml Gemüsebrühe (0,28 €)
2 EL Olivenöl (0,27 €)
30 g Sushi-Ingwer (0,18 €)
3 EL Zitronensaft (0,16 €)
Salz
Pfeffer
1 EL Sesamsamen
200 g Thunfischfilet (Sushi-Qualität, 9 €)
½ rote Zwiebel (0,14 €)
½ Bund Schnittlauch (0,65 €)
2 TL Sesamöl (0,28 €)

So wird's gemacht:

1. Gurken schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne entfernen. Gurken zusammen mit der Gemüsebrühe, 1 EL Olivenöl, Sushi-Ingwer und 2 EL Zitronensaft in einen hohen Becher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Beiseitestellen.
3. Thunfischfilets waschen, trockentupfen und in sehr feine Würfel schneiden (3 mm). Zwiebel schälen und fein hacken. Schnittlauch waschen und trocken schütteln. In sehr feine Ringe schneiden. Alles zusammen mit den Sesamsamen in eine Schüssel geben. Restlichen Zitronensaft, Sesam- und Olivenöl hinzugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Suppe in einen Teller füllen. Je einen Klecks vom Thunfischtatar in die Mitte geben und servieren.

Kalte Kartoffel-Senfsuppe

Ergibt: 4–5 Portionen * Zubereitung: 40 Min. + 2 Std.

Nährwerte (pro Portion): 287 kcal, KH: 31 g, E: 15 g, F: 10 g

Preis
pro Portion
1,86 €

Einkaufsliste:

500 g Kartoffeln (0,75 €)
4 Eier (1,10 €)
2 Lauchzwiebeln (0,16 €)
6 Radieschen (0,48 €)
1 Salatgurke (0,80 €)
1 Bund Schnittlauch (1,30 €)
3 Stängel Dill (0,33 €)
250 g saure Sahne (0,70 €)
1 l Buttermilch (1,60 €)
2 EL körniger Dijon-Senf (0,20 €)
Salz
Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Eier zusammen mit den Kartoffeln hart kochen.
2. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Salatgurke waschen, vierteln, die Kerne entfernen und fein würfeln. Die gar gekochten Kartoffeln in Würfel schneiden. Alles miteinander vermischen.
3. Eier schälen, halbieren und den Dotter herauslösen. Das Eiweiß würfeln und unter das Gemüse mischen. Schnittlauch und Dill waschen, trockenschütteln und hacken.
4. Saure Sahne, Buttermilch, Eidotter und Senf mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Gemüse vermischen. Vor dem Servieren ca. 2 Stunden kühlen.



Besonders schön sieht die Suppe aus, wenn man sie mit einigen Scheiben Radieschen und einigen Stücken Gurke sowie etwas Dill garniert.

Blumenkohl-Gorgonzola-Suppe

Preis
pro Portion
1,99 €

Ergibt: 4 Portionen * Zubereitung: 35 Min.

Nährwerte (pro Portion): 380 kcal, KH: 10 g, E: 18 g, F: 29 g

Einkaufsliste:

- 2 Zwiebeln (0,36 €)
- 1 Blumenkohl (1,76 €)
- 1 TL Butter (0,06 €)
- 1 Thymianzweig
- 1 Lorbeerblatt (0,09 €)
- 1 l Hühnerbrühe (0,47 €)
- 250 g Gorgonzola (4,50 €)
- 6 Stängel Petersilie (0,20 €)
- 100 g Crème fraîche (0,30 €)
- 1 EL körniger Dijonsenf (0,20 €)

So wird's gemacht:

1. Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen brechen. Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin 3 Min. anschwitzen. Blumenkohl, Thymian und Lorbeerblatt dazugeben. 4 Min. mitdünsten. Die Hühnerbrühe angießen und aufkochen. Hitze reduzieren und 20 Min. köcheln lassen.
2. Den Gorgonzola zerbröckeln und in die Suppe geben. Schmelzen lassen. Thymianzweig und Lorbeerblatt entfernen und alles mit einem Stabmixer pürieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken und anschließend zusammen mit Crème fraîche und Dijon-Senf zur Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Kohlrabicremesuppe mit Jakobsmuscheln

Preis
pro Portion
2,99 €

Ergibt: 4 Portionen * Zubereitung: 50 Min.

Nährwerte (pro Portion): 468 kcal, KH: 31 g, E: 11 g, F: 31 g

Einkaufsliste:

2 Zwiebeln (0,36 €)
600 g Kohlrabi (1,40 €)
150 g Kartoffeln (mehlig
kochend, 0,23 €)
2 Äpfel (0,41 €)
2 EL Butterschmalz (0,31 €)
1,2 l Gemüsebrühe (0,37 €)
½ Bund Kerbel (0,50 €)
3 EL Rapsöl (0,23 €)
Salz
Pfeffer
250 g Schlagsahne (0,90 €)
8 Jakobsmuscheln (7,20 €)
1 TL Butter (0,06 €)

So wird's gemacht:

1. Zwiebeln schälen und würfeln. Kohlrabi und Kartoffeln schälen. Beides in grobe Würfel schneiden. Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel grob würfeln.
2. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig dünsten (3 Min.). Kohlrabi, Kartoffeln und Apfel hinzugeben und 2 Min. mitdünsten. Die Gemüsebrühe angießen und alles 30 Min. köcheln lassen.
3. Kerbel waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Kerbel und Rapsöl in einen hohen Becher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Suppe in einem hohen Gefäß fein pürieren. Durch ein Sieb zurück in den Topf gießen. Sahne dazugeben. Alles noch einmal kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe warmhalten.
5. Jakobsmuscheln abbrausen, trocken tupfen und salzen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Muscheln von beiden Seiten anbraten (je 1 Min.).
6. Suppe auf einem Teller oder in einer Schüssel anrichten. Jakobsmuscheln hinzugeben und mit dem Kerbelöl garnieren.



Tomatensuppe mit Oliven

Preis
pro Portion
1,01 €

Ergibt: 4 Portionen * Zubereitung: 30 Min.

Nährwerte (pro Portion): 150 kcal, KH: 16 g, E: 3 g, F: 8 g

Einkaufsliste:

1 Süßkartoffel (0,60 €)
1 Schalotte (0,15 €)
1 Knoblauchzehe (0,02 €)
2 EL Olivenöl (0,27 €)
400 g Tomaten (Dose,
1,12 €)
500 ml Gemüsebrühe
(0,16 €)
2 Stängel Basilikum
(0,26 €)
1 cm Ingwer (gerieben,
0,06 €)
2 Sternanis
Salz
Pfeffer
100 g Oliven (entsteint,
1,40 €)

So wird's gemacht:

1. Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch bei mittlerer Hitze anschwitzen (ca. 2 Min.). Kartoffel hinzugeben und 3–5 Min. mitdünsten.
3. Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben. Alles gut umrühren. Basilikum, Ingwer und Sternanis ebenfalls in den Topf geben. Alles 10 Min. köcheln lassen. Dann den Sternanis entfernen und alles weitere 10 Min. köcheln lassen.
4. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Oliven halbiert oder ganz in die Suppe geben. Noch einmal kurz aufkochen und servieren.



Man kann die Suppe auch mit etwas gehacktem Basilikum garnieren.