

© des Titels »Lecker mit Lidl« (978-3-7423-1079-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Patrick Rosenthal

Lecker mit LIDL

70 schnelle und günstige Rezepte
mit Lidl-Produkten

riva



Salz



Meersalz



Pfeffer



Sonnenblumenöl



Olivenöl



Weißweinessig



Gemüsebrühe

Vorwort

Als ich die Anfrage bekam, ob ich Lust hätte, ein Kochbuch mit Gerichten, die nur mit Lidl-Produkten zubereitet werden, zu schreiben und zu fotografieren, musste ich erst einmal »in mich gehen« und überlegen. Eine Herausforderung. Und da ich Herausforderungen liebe, habe ich auch schnell zugesagt.

Mein Ziel war es, solide, leckere Gerichte zu präsentieren und diese ohne jeglichen Schnickschnack zu fotografieren und so darzustellen, wie sie daheim auf dem Tisch aussehen werden. Vielleicht dienen einige Rezeptvorschläge auch nur als Anregung, um wieder etwas ganz Neues zu kreieren oder Gerichte mit ein oder zwei Zutaten noch etwas mehr aufzupimpen. Auf jeden Fall sollten die Gerichte schnell in der Zubereitung sein und in der Regel nicht so viele Zutaten beinhalten.

Vielleicht schaffe ich es damit ja, einige Menschen wieder in die Küche zu bewegen und davon zu überzeugen, lieber selbst etwas auszuprobieren, anstatt auswärts zu essen. Das wäre ein guter Schritt in die richtige Richtung.

Ich musste mich für dieses Buch natürlich erst einmal intensiver mit der Handelskette Lidl vertraut machen und bin viele Filialen abgefahren, da das Sortiment je nach Größe des Marktes unterschiedlich ausfällt. Da ich auf dem Land wohne und mein Fleisch meist beim Bio-Bauern kaufe und meine Eier vom Hof nebenan beziehe, war das Fleisch- und Eiersortiment eine wahre Herausforderung. Was mir besonders positiv aufgefallen ist? Lidl gehört zu den Supermärkten, die eine einheitliche Haltungskennzeichnung auf Fleischprodukten eingeführt haben. So bekommt der Verbraucher Aufschluss darüber, ob ein Tier nur im Stall stand oder auch Auslaufmöglichkeiten hatte. Dann ist erst einmal der Verbraucher gefragt. Nachdem ich nun viele Stunden bei Lidl verbracht habe, ist mir leider aufgefallen, dass kaum jemand sich die Mühe macht, auf der Verpackung nachzulesen, welches Haltungsniveau das Tier hatte. Ich möchte wirklich nicht mit dem erhobenen Zeigefinger dastehen, aber doch darauf aufmerksam machen, dass wir die Wahl haben.

Die in diesem Buch benutzten Lebensmittel habe ich alle bei Lidl gekauft und keine anderen verwendet.

Mein grundsätzliches Ziel war es, möglichst wenig Zutaten zu nutzen. Ich bin aber davon ausgegangen, dass folgende Lebensmittel als Grundnahrungsmittel im Vorratsschrank vorhanden sind:

Grundnahrungsmittel

1. Salz
2. Meersalz
3. Pfeffer
4. Sonnenblumenöl
5. Olivenöl
6. Weißweinessig
7. Gemüsebrühe
8. Fettarme Milch
9. Tomatenmark
10. Zwiebeln
11. Mehl
12. Eier
13. Butter
14. Zucker



Fettarme Milch



Tomatenmark



Zwiebeln



Mehl



Eier



Butter



Zucker

© des Titels »Lecker mit Lidl« (978-3-7423-1079-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>





Frühstück

Overnight Oats mit Mango.....	10
Gefüllte Baguettebrötchen	12
Käse-Aufstrich	14
Thunfischaufstrich	16
Frischkäsebällchen.....	18
Sahnejoghurt mit marinierten Aprikosen.....	20
Schokoladen-Nuss-Granola	22
Kirsch-Orange-Kefir-Drink	24
Ingwer-Shot.....	26
Himbeer-Porridge.....	28

OVERNIGHT OATS MIT MANGO

Kernige Haferflocken eignen sich für Overnight Oats besonders gut, da sie am nächsten Morgen noch etwas bissfest sind. Wer es breiiger mag, der kann auch zarte Haferflocken verwenden. Als Obst eignet sich eigentlich alles.

Zutaten für 4 Portionen

200 g kernige Haferflocken
2 TL Honig
2 reife Mangos

Aus dem Vorratsschrank:

400 ml fettarme Milch

1. In einer Schüssel Haferflocken, Milch und Honig vermengen und über Nacht im Kühlschrank zugedeckt quellen lassen.
2. Am nächsten Tag die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und die Hälfte davon im Mixer pürieren. Die andere Hälfte in kleine Stücke schneiden.
3. Die Haferflockenmasse auf 4 Gläser oder Schalen verteilen, das Mangopüree und die Mangowürfel darauf verteilen.



GEFÜLLTE BAGUETTEBRÖTCHEN

Eine super Möglichkeit um übrig gebliebene Brötchen vom Vortag zu verbrauchen. Einfach etwas befeuchten, im Backofen werden sie wieder schön knusprig.

Zutaten für 4 Portionen

4 Baguettebrötchen
½ Bund Schnittlauch
100 g Gourmet-Katenschinken
50 g geriebener Gratinkäse

Aus dem Vorratsschrank:

1 Zwiebel
5 Eier

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Brötchen auf der Oberseite längs einschneiden und etwas Krume herausnehmen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
2. Speckwürfel in einer Pfanne ohne Öl kurz anbraten. Zwiebel schälen und würfeln. Eier, Speck, Käse, Zwiebel und Schnittlauch in einer Schüssel verrühren und in die Brötchen füllen.
3. Brötchen auf das Blech setzen und im Ofen 10 Minuten goldbraun backen.

TIPP: Wer keinen frischen Schnittlauch bekommt, kann auch 2 TL gefriergetrockneten Schnittlauch aus dem Glas nehmen.



KÄSE-AUFSTRICH

Beim Käse-Aufstrich lässt sich nach Herzenslust experimentieren. Durch die Sahne und die Kondensmilch wird der Geschmack des Weichkäses etwas abgemildert – ideal, um mit diversen Zutaten tolle Geschmacksvarianten zu erzielen.

Zutaten für 4-6 Portionen

200 g Weichkäse
50 ml Kondensmilch
100 g Schlagsahne
½ Bund Schnittlauch

Aus dem Vorratsschrank:

100 g Butter
1 Prise Salz

1. Weichkäse in kleine Stücke schneiden und die Butter würfeln.
2. Kondensmilch und Sahne in einen Topf geben und erwärmen. Weichkäse und Butter zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz würzen. Sobald alles geschmolzen ist, die gesamte Masse pürieren und abkühlen lassen. Im Kühlschrank mindestens 4 Stunden kalt und fest werden lassen.
3. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
4. Mindestens 30 Minuten vor dem Verzehr Aufstrich aus dem Kühlschrank nehmen und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

TIPP: ½ TL Currypulver oder Paprikapulver untermengen.





THUNFISCHAUFSTRICH

Schneller geht es wirklich nicht. Und dieser Thunfischaufstrich ist beim Frühstück oder Brunch total beliebt.

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Thunfisch (aus der Dose)
- 2 TL scharfer Senf
- 150 g milder Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 3 TL Schnittlauchröllchen

Aus dem Vorratsschrank:

- Salz
- Pfeffer

-
1. Thunfisch, Senf, Joghurt und Zitronensaft in einen Mixer geben und kurz pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.
 2. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
 3. Aufstrich mit Schnittlauch garniert servieren.



© des Titels »Lecker mit Lidl« (978-3-7423-1079-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



FRISCHKÄSEBÄLLCHEN

Frischkäse darf natürlich auf dem Frühstückstisch nicht fehlen. Aber man kann sich seinen Frischkäse auch etwas verfeinern. Und die Bällchen sehen dann auch viel besser aus.

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Schnittlauch

400 g Doppelrahmfrischkäse

1. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Auf einem kleinen Teller verteilen.
2. Den Frischkäse mit feuchten Händen zu Bällchen formen und diese in den Schnittlauchröllchen wälzen.

TIPP: Zum Frischkäse passen auch wunderbar gehackte Nüsse oder Paprikapulver.





SAHNEJOGHURT MIT MARINIERTEN APRIKOSEN

Natürlich schmeckt der Joghurt mit der frisch geschlagenen Sahne doppelt so gut. Aber der Thymian-Sirup verleiht dem Ganzen erst den richtigen Geschmackskick.

Mit dem Thymian-Sirup lässt sich auch ein tolles Erfrischungsgetränk zubereiten. Einfach ein wenig Sirup ins Glas geben und mit Eiswürfeln und Sprudelwasser aufgießen.

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zitrone (Saft und Schalenabrieb)
- 4 EL Thymian-Sirup, siehe unten
- 5 Zweige Thymian (oder Zitronenthymian)
- 8 Aprikosen
- 200 g Schlagsahne
- 150 g milder Joghurt

Aus dem Vorratsschrank:

- 170 g Zucker
- 100 ml Wasser

1. Zitrone waschen, die Schale abreiben und die Frucht auspressen.
2. Für den Thymian-Sirup 150 g Zucker mit Wasser, Zitronensaft und -schale sowie den gewaschenen Thymianzweigen in einem Topf aufkochen lassen und bei kleiner Hitze 30 Minuten ziehen lassen. Dann Sirup abkühlen lassen und die nicht verwendete Menge in sterile Flaschen füllen.
3. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und würfeln. Mit Thymian-Sirup beträufeln und auf 4 Gläser verteilen.
4. Die Sahne mit dem restlichen Zucker in eine Schüssel geben und mithilfe eines Handrührgeräts steif schlagen. Vorsichtig mit dem Joghurt verrühren. Sahnejoghurt auf die Gläser aufteilen und servieren.

