

Kochen mit Martina und Moritz vom 29.08.2020

Redaktion: Klaus Brock

Gut kochen muss nicht teuer sein

Grundrezept und 1. Gericht: Siedfleisch mit Bouillongemüse	2
2. Gericht: Sülze mit Bratkartoffeln	4
3. Gericht: Eintopf mit Gemüse und Grießklößchen	6
4. Gericht: Bunter Nudelaufauflauf	8
Unsere Kalkulation	9

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/gut-kochen-fuer-wenig-geld-100.html>

Gut kochen muss nicht teuer sein

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Gute Produkte, leerer Geldbeutel? Das muss nicht sein! Auch mit kleinem Budget lässt sich etwas Leckeres auf den Tisch zaubern, sogar für eine große Gästechar. Fertigpackungen oder Gerichte aus der Dose kommen bei Martina und Moritz natürlich nicht infrage. Was viele auch gar nicht wissen: die Fertigware ist oft sogar teurer als die Summe der dafür notwendigen Zutaten. Die beiden Fernsehköche rechnen daher ganz genau nach, wie man auch mit wenig Geld auf nichts verzichten muss. Sie kaufen ein gutes Stück Rindfleisch, reichlich Gemüse und bereiten vier unterschiedliche Gerichte daraus zu. Kosten pro Person: 1 bis unter 2 Euro!



Praktische Einkaufstipps haben die beiden auch reichlich auf Lager: zum Beispiel raten sie dazu, zum Markt zu gehen, wo die Produkte frisch angeboten werden. Die beste Zeit dafür? Kurz vor Marktschluss! Denn vieles wird dann noch günstiger, weil die Produzenten froh sind, wenn sie nichts mehr mit nach Hause nehmen müssen. Man sollte außerdem auf die Saison achten und Zutaten dann einkaufen, wenn es sie im Überfluss gibt. Dann sind sie nicht nur preiswerter, sondern schmecken auch besser! Der nachhaltigste Tipp der beiden: Auch aus dem kleinsten Rest lässt sich noch etwas machen! Wie? Auch das zeigen sie in dieser Folge.

Grundrezept und 1. Gericht: Siedfleisch mit Bouillongemüse

Siedfleisch mit Bouillongemüse

Das Siedfleisch wird für alle Zubereitungen erst einmal im Ganzen gekocht, dann auf die verschiedenen Gerichte aufgeteilt. Für das erste Gericht schneidet man es in halbfingerdicke Scheiben und serviert es mit Wurzelwerk sowie in etwas Brühe separat gekochten Kartoffeln in tiefen Tellern. Mit Petersilie oder Schnittlauch und nach Gusto mit frisch geriebenem Meerrettich bestreut, ist das eine fabelhafte Mahlzeit.



Zutaten für 4 bis 5 Personen:

- 2 kg Querrippe oder Brustkern mit Knochen
- 1-2 TL Salz
- 2 Möhren
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 Lauchstange
- $\frac{1}{2}$ Selleriekrolle
- 2-3 Petersilienstiele
- 1,2 kg Kartoffeln
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 EL Pimentkörner

Wer möchte, kann bei den Gewürzen variieren, z.B. mit:

- 1-2 Sternanis
- 1-2 Nelken
- 2-5 Wacholderbeeren
- 1 frische oder getrocknete Chili

Außerdem:

- Meerrettich
- etwas Petersilie

Zubereitung:

- Die Querrippe/den Brustkern auf die Knochen in einen ausreichend großen Suppentopf betten. Ausreichend Salz dazugeben. Lorbeerblätter, Pfeffer- und Pimentkörner

zufügen. Alles mit Wasser bedecken (ca. 2 Liter) und ohne Deckel langsam zum Kochen bringen.

- Möhren und Petersilienwurzeln waschen, mit dem Sparschäler schälen – diese Schalen in den Suppentopf geben. Ebenso vom oberen und unteren Ende jeweils etwa einen Zentimeter abschneiden und in den Suppentopf versenken.
- Von der Lauchstange die zwei bis drei äußeren Blätter entfernen, oben quer etwa eine Handbreit den Schopf abschneiden, waschen und in den Suppentopf geben.
- Sellerie waschen und schälen (auch diese Schalen können in den Suppentopf – wenn keine Erde anhaftet). Sobald das Wasser kocht, solange beobachten, bis der Schaum, der sich zunächst an der Oberfläche gebildet hat, wieder zu verschwinden beginnt. Dann die Temperatur auf kleinste Einstellung schalten, Deckel auflegen und das Suppenfleisch ganz langsam garziehen lassen – je nach Dicke des Fleischstücks zwischen 2,5 bis 3,5 Stunden. Wenn es noch am Knochen sitzt, noch eine weitere Stunde ziehen lassen.
- Die Kartoffeln schälen, mit wenig Brühe bedecken, salzen und zugedeckt in 30 Minuten weich kochen.
- Etwa 20 bis 25 Minuten vor Garzeitende die beiseitegelegten Gemüestücke, Möhren, Petersilienwurzel, Lauch und Sellerie obenauf in den Suppentopf legen und mit garen. **Wichtig:** nicht von Anfang an zufügen, sonst wird das Gemüse, das uns ja eine Beilage sein soll, zerkocht und ausgelaugt.
- Zum Servieren vom Fleisch 8 bis 10 Scheiben schneiden (ca. 1/3; wenn nötig von den Knochen lösen). Ebenso vom Gemüse etwa die Hälfte in Scheiben schneiden. In tiefe Teller verteilen, die Bouillonkartoffeln zufügen. Alles mit etwas heißer Brühe begießen. Und ganz zum Schluss feine Schnittlauchröllchen oder Petersilie obendrauf!

Tipp: Besonders gut passt hierzu Meerrettich, den man frisch darüber raspelt. Die ganze Wurzel bleibt lange frisch, entweder mit der Schnittstelle im Wasser, oder besser noch, in Klarsichtfolie gut eingewickelt in der Tiefkühltruhe. So kann man noch im gefrorenen Zustand die nötige Portion abreiben und dann die Wurzel fürs nächste Mal wieder in der Tiefkühlkälte verstauen.

Tipps für die Getränke:

Auch das passende Getränk wird natürlich vom Geldbeutel bestimmt: Leitungswasser kostet nichts und ist fast überall vorzüglich. Man kann es auf Eiswürfeln servieren – so schmeckt es besser! Und man kann es aromatisieren: mit Zitronen- oder Orangenschale, jeweils einem Spritzer Zitronen- oder Orangensaft, mit Scheiben von Salatgurke, mit Apfelschalen, mit geriebenem Ingwer, mit Kräuterblättchen wie Minze, Melisse – einfach mit allem, was Geschmack hat! Und man kann all diese Zutaten auch mit kochendem Wasser aufbrühen, also zum Tee kochen. Zum Beispiel Petersilienstiele. Einfach aufbrühen, ziehen lassen, abkühlen und auf Eiswürfeln servieren. Das sieht bunt und hübsch aus, schmeckt und schont den Geldbeutel.

2. Gericht: Sülze mit Bratkartoffeln

Dafür werden Fleisch und Gemüse möglichst exakt klein gewürfelt. Mit Kapern, Gürkchen und Kräutern vermischt und dann in einer Kastenform oder in kleinen Portionsförmchen (zum Beispiel Tassen) zum Erstarren gebracht. Aus den übrigen Bouillonkartoffeln werden herrlich knusprige Bratkartoffeln.



Zutaten für 4 Personen:

- Ca. 300 g gekochtes Rindfleisch
- insgesamt 500 g gekochtes Wurzelwerk (Möhren, Petersilienwurzel, Lauch, Sellerie)
- 1-2 EL Kapern (nach Gusto)
- 1-2 Gewürzgurken (nach Größe)
- 2 EL fein geschnittene Petersilie
- 300 ml Brühe
- Salz
- Pfeffer
- Essig
- 5-6 Blatt Gelatine

Außerdem:

- 600 g gekochte Kartoffeln (das können auch Bouillonkartoffeln vom Grundrezept sein)
- 2-3 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Kümmel (nach Gusto)

Für die Vinaigrette:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Essig
- 3 EL Öl
- 1 EL Senf
- eventuell Meerrettich (zum Servieren)

Zubereitung:

- Fleisch und Gemüse in möglichst exakte kleine Würfel schneiden. Kapern und Gürkchen ebenfalls zerkleinern: die Kapern hacken, die Gürkchen fein würfeln. Mit Fleisch und Gemüse sowie Petersilie mischen.
- In Förmchen (Timbal-Förmchen, Soufflé-Förmchen oder auch einfach Kaffeetassen) oder eine Kastenform füllen.
- Von der Brühe die nötige Menge abmessen: man braucht etwa ein Drittel des Fassungsvermögens der Förmchen, sehr kräftig mit Salz und Essig würzen. Die Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen, dann zur gewürzten Brühe hinzugeben und die Förmchen damit auffüllen. Mit Klarsichtfolie abdecken, bis zum nächsten Tag, bis das Gelee fest geworden ist, kaltstellen.
- Für die Bratkartoffeln Kartoffeln oder übrig gebliebene Bouillonkartoffeln in gleichmäßige Scheiben schneiden. In einer Pfanne im heißen Öl langsam schön knusprig braten. **Tipp:** Man kann auch das sich oben abgesetzte Fett der Brühe im kalten Zustand abschöpfen und dafür verwenden.
- Nach Belieben kann auch eine fein gewürfelte Zwiebel hinzugefügt werden. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Tipp: Wenn jemand keinen Kümmel mag, kann man den natürlich weglassen und nimmt stattdessen Majoran. Oder man lässt die Kartoffeln pur.

Anrichten: Die Sülze auf Teller stürzen, Bratkartoffeln danebensenzen.

Beilage: Dazu passt eine rasch angerührte Vinaigrette als Sauce. Zwiebel fein würfeln (eventuell ist schon ein Esslöffel davon in die Bratkartoffeln gewandert), mit fein gewürfelter Zwiebel, fein gehackter Petersilie, Senf, Essig und Öl verrühren. Wer möchte, kann mit etwas Brühe verdünnen, das schmeckt köstlich in einer Vinaigrette. Und falls vorhanden, auch frischen Meerrettich mitsamt einer Reibe auf den Tisch stellen. So kann sich jeder bedienen.

3. Gericht: Eintopf mit Gemüse und Grießklößchen

Jetzt ist noch Brühe im Suppentopf, es ist noch Fleisch übrig, und wir haben ja noch frisches Wurzelwerk. Es wird für das nächste Gericht auf dem Gemüsehobel in Julienne geschnitten und in der Brühe bissfest gekocht. Als Einlage gibt es duftige Grießklößchen.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 l Brühe
- je 1 Tasse Gemüse-Julienne (Möhre, Lauch, Sellerie, Petersilienwurzel)
- 1 Tasse Fleischwürfel
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie oder Schnittlauch



Für die Grießklößchen:

- 1/4 l Milch
- 1 Prise Salz
- Muskat
- 100 g Hartweizengrieß
- 1-2 EL Butter
- 30 g geriebener Käse

Zubereitung:

- Die Brühe aufkochen, die Gemüestreifen darin in 2 bis 3 Minuten bissfest kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und reichlich gehackte Petersilie oder Schnittlauchröllchen einrühren (oder man streut es zum Schluss über den Teller).
- Für die Grießklößchen die Milch aufkochen, Salz und Muskat zufügen, den Grieß einrühren, so lange mit dem Kochlöffel auf kleiner Hitze rühren, bis der Teig sich vom Topfboden löst. Die Butter und Käse einrühren und 5 Minuten quellen lassen.
- Mit einem Teelöffel Klößchen abstechen, in siedendem Salzwasser 8 bis 10 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Man glaubt es nicht, aber so, ohne Ei, werden die Grießklößchen besonders duftig und zart! Und sie kosten fast nichts! Davon kann man also einen ganzen Berg machen – auch für den Vorrat, zum Einfrieren, fürs nächste Mal! Sie schmecken auch einfach in einer klaren Brühe.

Anrichten: Fleischwürfel und Gemüsestreifen sowie die Grießklößchen in tiefe Teller verteilen. Mit heißer Brühe auffüllen. Schnittlauchröllchen oder fein gehackte Petersilie hineinstreuen.

4. Gericht: Bunter Nudelauflauf

Aus Fleisch und Gemüse, das jetzt noch übrig ist, wird ein herzhafter Nudelauflauf, der nicht nur satt macht, sondern auch noch wunderbar schmeckt. Denn in der flachen, großen Auflaufform entsteht eine große Oberfläche, wo geriebener Käse und Brösel für eine appetitliche Kruste und so für den richtigen Geschmack sorgen.



Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Nudeln (nach Gusto: Makkaroni, Penne, Bandnudeln)
- ca. 2 Tassen gekochtes Wurzelwerk (gewürfelt oder in Streifen gehobelt)
- 1-2 Tassen Fleischwürfel
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 100 g geriebener Käse
- ca. 300 ml Brühe
- 50-60 g Semmelbrösel
- 30 g Butter für Flöckchen

Zubereitung:

- Falls nicht zufällig welche vom Vortag übrig sind, die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen.
- Dann mit dem Gemüse und den Fleischwürfeln mischen und in einer flachen Gratinform verteilen.
- Eier, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen, Käse unterrühren und mit Brühe mischen. Über das Gratin gießen. Semmelbrösel obenauf verteilen und alles mit Butterflöckchen besetzen.
- Das Gratin für eine gute halbe Stunde in den 200 Grad (Ober- & Unterhitze/ 180 Grad Heißluft) vorgeheizten Ofen, bis die Kruste goldbraun geworden ist.

Unsere Kalkulation

Das haben wir für unsere Zutaten insgesamt ausgegeben:

Nahrungsmittel	Preis
2 kg Querrippe/Brustkern	15,00 Euro
1 kg Möhren	1,50 Euro
1 kg Sellerie	1,50 Euro
1 kg Lauch	1,50 Euro
500 g Petersilienwurzel	1,80 Euro
500 g Zwiebeln	0,80 Euro
150 g Emmentaler	2,00 Euro
¼ l Milch	0,30 Euro
100 g Grieß	0,20 Euro
500 g Nudeln	1,00 Euro
2 Eier	0,60 Euro
Petersilie	0,40 Euro
Schnittlauch	0,40 Euro
Summe	27,00 Euro

Pro Mahlzeit knapp 7,00 Euro, pro Person ca. 1,70 Euro