

Hans Gerlach

# KOCHEN FAST OHNE GELD



Mosaik bei  
**GOLDMANN**



Hans Gerlach



KOCHEN OHNE  
FAST  
GELD

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

## Impressum



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Primaset* (FSC) liefert Grycksbo Papier AB, Schweden

### 1. Auflage

© 2011 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

**Umschlaggestaltung:** Thomas Dreher

**Fotos:** Barbara Bonisolli

**Fotoassistent:** Anja Prestel

**Foodstyling:** Hans Gerlach, Alexander Kühn

**Versuchsküche:** Alexander Kühn

**Gestaltung:** Thomas Dreher, München

**Reproduktion:** Lorenz & Zeller, Inning a. A.

**Druck und Bindung:** Mohn Media, Gütersloh

CH · Herstellung IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-39209-4

[www.mosaik-goldmann.de](http://www.mosaik-goldmann.de)

## Bedienungsanleitung

Für dieses Buch habe ich vor allem nach Wegen gesucht, um überflüssige Kosten zu vermeiden, die aus unseren Kochgewohnheiten entstehen. Das Einsparpotential ist groß. Und zwar ohne dabei am Geschmack zu sparen. Ein günstiger Nebeneffekt: Wer versucht, in der Küche kein Geld zu verschwenden, kocht automatisch klimaschonend. Die Rezepte funktionieren natürlich sehr gut, wenn Sie die Angaben genau befolgen – sie sind aber offen gedacht, als Anregungen und Beispiele zu den jeweiligen Themen. Ändern Sie die Rezepte, entwickeln Sie sie weiter! Ersetzen Sie zum Beispiel Gemüsesorten oder Früchte, die gerade schwer zu finden oder teuer sind, durch Gemüse oder Früchte der Saison. Lassen Sie Gewürze weg, die Sie nicht mögen, und verwenden Sie stattdessen eines Ihrer Lieblingsgewürze. Alles fürs Gelingen Wichtige steht in den Rezepttexten – ob Sie ihre Kräuter waschen oder nicht, können Sie gerne selber entscheiden.

**Die Rezepte sind für 4 Personen** gedacht, es sei denn es ist anders angegeben. Vor allem im Kapitel »Netzwerk Küche« sind die Mengen größer.

Die Mengen für einen Hauptgang sind immer größer als die für eine Vorspeise. Wenn Sie eine Vorspeise also als Hauptgang servieren, sollten Sie die Mengen etwas erhöhen.

# Inhalt

<b>Eine Frage der Haltung</b> .....	6
<b>Jeden Tag genießen</b>	
Energiesparend, günstig und hocharomatisch .....	8
<i>Extra: Kräuter und Sprossen</i> .....	34
<b>Doppelnutzen</b>	
Einmal kochen, zweimal genießen .....	36
<b>Netzwerk Küche</b>	
Die neue Großfamilie – wirtschaftlich kochen in großen Mengen .....	54
<b>Das ist doch kein Müll!</b>	
Von Radieschenblättern, Tomatenwasser und allerlei Strünken .....	78
<b>Wertschöpfung</b>	
Mit ungewöhnlichen Mitteln Gäste verwöhnen .....	98
<i>Extra: Gemüse von Balkon und Fensterbrett</i> .....	120
<b>Basis Brot</b>	
Backen, rösten, reiben, panieren, gratinieren .....	122
<b>Die Ökonomie der Jahreszeiten</b>	
Warum die billigste Kirsche auch die beste ist, und wie ich sie am besten ins Glas befördern kann .....	144
<b>Anhang</b> .....	162
Register .....	164
Danke .....	173

# Eine Frage der Haltung

Kochen ohne Geld heißt noch lange nicht Kochen ohne Geschmack. Gut, bei Studenten schon, oft jedenfalls. Erinnerunglich ist mir in diesem Zusammenhang die Einladung zum Essen bei einem Freund vor über zwanzig Jahren. Wir waren jung, wir hatten kein Geld und mein Freund studierte Jura im ersten Semester. Er lebte in Bonn, genau gegenüber von der Gummibärchenfabrik, und es roch immer nach Weingummi bei ihm, was ich störend fand, weil man in seiner kleinen Wohnung immer das Gefühl hatte, unter Übergewicht zu leiden. Dieser Freund studierte also Rechtswissenschaften, was nicht unbedingt die Geschmacksknospen anregt. Ich habe von Menschen gehört, die mit einer Sprache auch die jeweilige Lebensart studieren und die Esskultur schätzen lernen. Damit ist es in der Juristerei nicht weit her, man ernährt sich von Papier und Google und Red Bull und sieht aus unerfindlichen Gründen auf Kommilitonen herab, die »Regionalwissenschaften Südostasien« studieren und sich gegenseitig auf das Feinste bekochen.

Dieser Jurastudent hatte also mit Kochen nichts im Sinn, aber mit Geld. Er achtete sehr genau darauf und führte darüber Buch, was er ausgab und wofür. Für Lebensmittel waren seine Investitionen erstaunlich gering. Kakerlaken können sich monatelang von der Gummierung einer Briefmarke ernähren, mein Freund brauchte lediglich dosenweise »Texas Feuerzauber« und Bier zum Überleben. Frühstück, Mittagessen und Abendessen waren ihm unbekannt, er befüllte seinen Studentenschlund einfach alle acht Stunden mit dem mehr oder weniger flüssigen Inhalt seines Dosenvorrates.

Und dann lud er mich zum Essen ein. Meine Besorgnis bezüglich der Speisefolge wischte er hinweg,

indem er mir eine großartige Nudelsauce versprach, mit welcher er noch jede Koptologie-Studentin beeindruckt habe. Das beruhigte mich einigermaßen. Als er mir die Tür öffnete, trug er eine Kochschürze, was mich noch mehr beruhigte, weil es darauf hindeutete, dass er tatsächlich kochte und nicht nur erhitzte. Ich setzte mich auf seine Couch und wartete eine Weile. Vorfreude empfand ich nicht, mehr eine Art wissenschaftliche Neugier auf das, was er in seiner Ein-Mann-Küche anrichtete. Schließlich kam er mit zwei dampfenden Tellern herein und rief: »Voilà Monsieur: Penne mit BiFi-Sauce!« Er stellte die Teller ab und jubelte: »Glamour und Geschmack für weniger als eine Mark pro Portion.«

Es war unbeschreiblich. Schlecht. Und. Furchtbar. Aber er liebte es. Mein Freund hatte aus einer Zwiebel, Ketchup, Tomatenmark, süßem Paprikapulver, Zucker und einer zerschnippelten BiFi-Minialami eine Pampe angerührt, bei deren Geruch sich sogar der ansonsten allgegenwärtige Weingummigestank beleidigt verzog. Das Erstaunliche an diesem Mahl, zu welchem er handwarmen Wermut einfachster Flaschenherkunft reichte, war aber nicht, dass es ihm schmeckte, sondern seine Begeisterung über den geringen Preis dieses Abendessens. Für ihn war günstig gut. Und zwar ganz unabhängig davon, wie es schmeckte.

Seit diesem traumatischen Abendessen, das sich wegen der schwierigen Verstoffwechslung der BiFi-Sauce über mehrere Tage ungut hinzog, war ich immer alarmiert, wenn jemand besonders günstiges Essen als ganz besonders gutes Essen anpries. Jahrelang eichte ich mich darauf, möglichst teuer zu speisen und mir dabei mit der Gewissheit den

Bauch vollzuschlagen, dass nur gut ist, was auch viel kostet. Das stimmt aber nur mit Einschränkungen. Viele der berühmtesten Rezepte sind ganz billig und stammen aus der Volksküche. Arme-Leute-Essen sagt man dazu, und es ist weltweit viel populärer als Reiche-Leute-Essen. Pizza ist so ein billiges, fast kostenloses Gericht. Eintopf auch. Die meisten Pastasaucen. Es kommt bloß darauf an, wie man die einfachen Zutaten zubereitet, dann schmecken sie auch Milliardären, die sonst keinen Apfel essen, der nicht mit Blattgold belegt wurde.

Kochen ohne Geld ist also keine Frage des Einkommens, sondern eine Frage der Haltung. Das habe ich begriffen, als ich mich mit Hans Gerlach anfreundete. Wenn er zum Eisessen einlädt, dann macht er nicht nur das Eis selber, sondern auch die Eiswaffeln. Dafür besitzt er ein sehr hübsches Eisen. Er kauft keine Glückskekse, er backt sie selbst und denkt sich mit seiner klugen Frau die darin verborgenen Sinnsprüche aus. Wenn Hans eine Suppe mit Würstchen macht, dann kauft er nicht einfach Würstchen, sondern bereitet sie selber zu. Bevor er einen Kräutersalat angeht, spaziert er durch seinen Garten und sieht nach, was darin Taugliches wächst. Er serviert auch Zufallsfunde wie Löwenzahn, selbst gemachtes Chutney oder Käse aus eigener Herstellung. Hans Gerlach probiert ständig aufs Neue, wie das Kochen funktioniert und meistens, so scheint es, geht es ganz leicht und erfordert weder große Investitionen noch hohen Aufwand.

Das bewundere ich sehr, denn bei ihm spielt nicht der materielle Wert der Zutat die wichtigste Rolle, sondern ihre Verwendbarkeit für ein Rezept. Auf diese Weise kann eine Gartenblume oder eine Kastanie

oder ein Büschel Kresse viel kostbarer angesehen werden als ein teures Hühnchen vom Wochenmarkt, wobei Hans rein gar nichts gegen teure Hühnchen vom Wochenmarkt hat. Alles zu seiner Zeit.

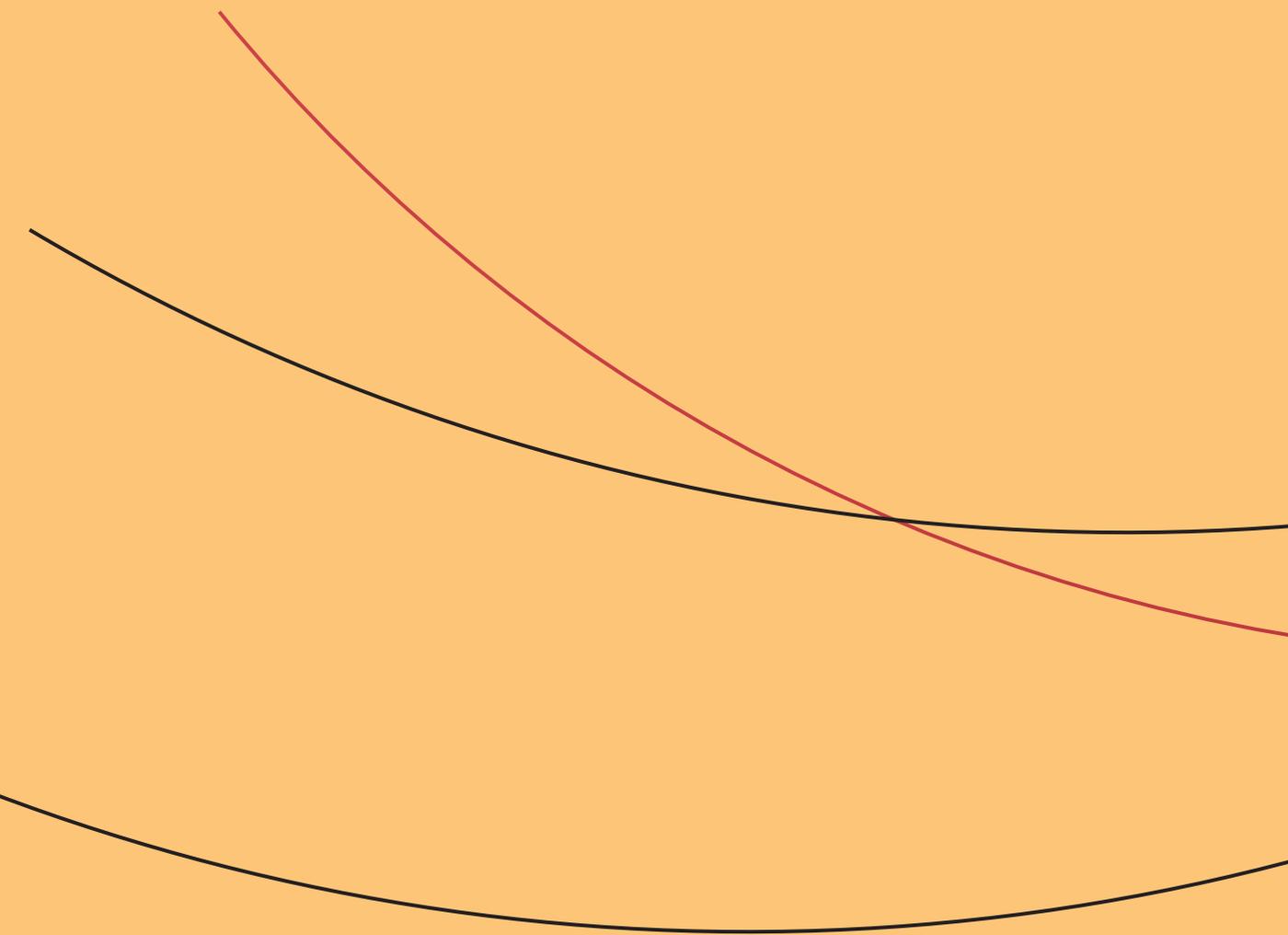
Kochen ohne Geld, wie Hans Gerlach es versteht, ist Kochen mit Respekt. Für Hans ist günstig nicht deswegen gut, weil es ihm Geld spart, sondern weil es ihn inspiriert, mehr noch: herausfordert. Ich mag an dieser Einstellung, dass Hans hier kompromisslos altmodisch denkt, auch wenn er sonst ein sehr moderner Mensch ist. Ich glaube, er würde in seinem Garten gerne auch Tiere halten, Zicklein mit Milch aufziehen, Kühen Bier einmassieren. Er würde sie verwöhnen, möglicherweise sogar unernte Ausflüge mit ihnen machen, wenn es ihnen helfe, hernach den perfekten Braten abzugeben. Hansens Garten ist für die Tierhaltung aber zu klein und das ist ein Jammer für Ziegen und Kühe.

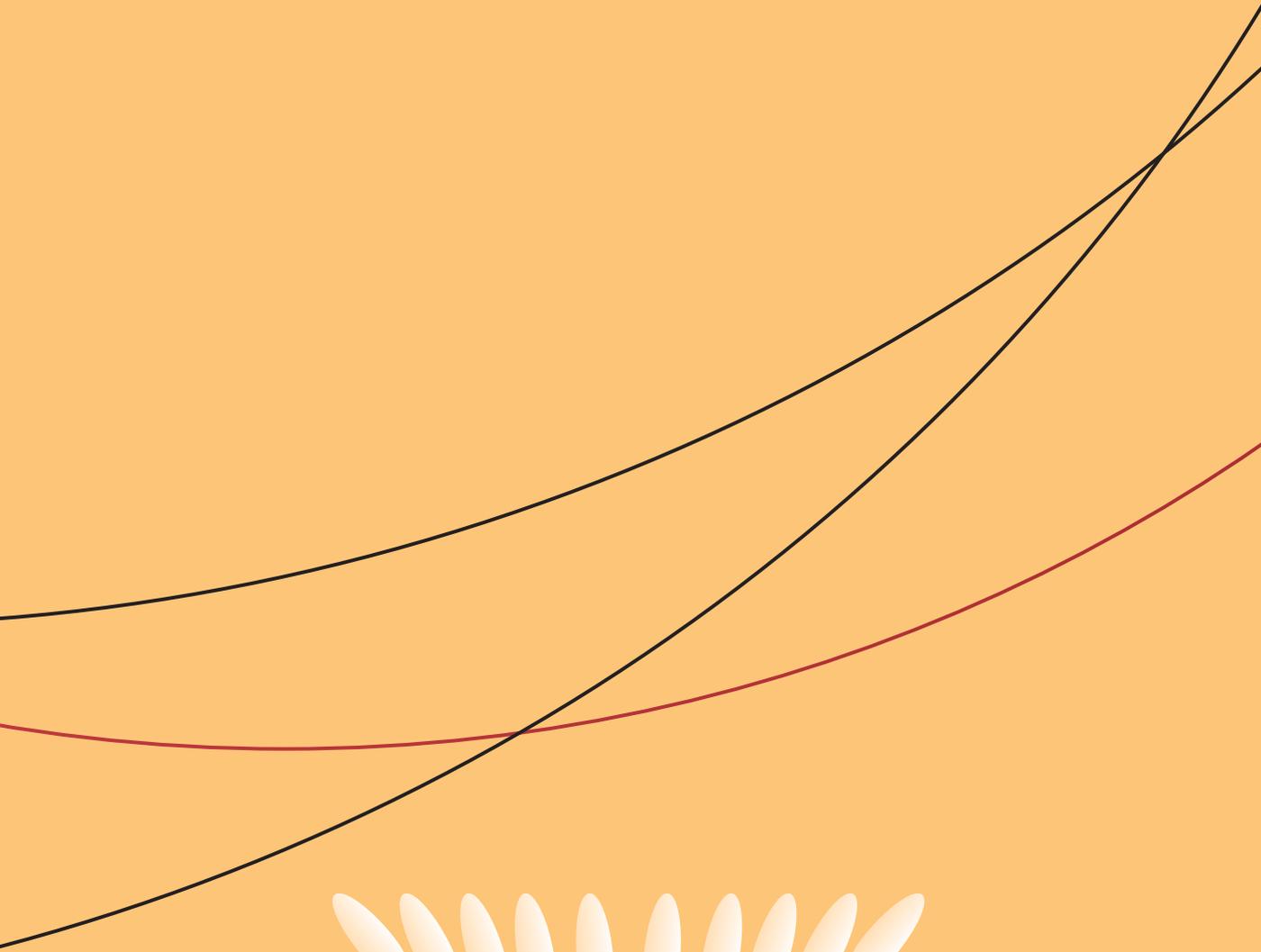
Falls Sie noch wissen wollen, was aus dem Freund mit der BiFi-Sauce geworden ist: Er arbeitet heute bei einem DAX-Unternehmen als Controller. Er hat sich esskulturell emporgearbeitet und manchmal isst er vom Teller, meistens aber aus der Papierserviette. Er achtet nach wie vor besonders auf das Preis-Leistungs-Verhältnis seiner Mahlzeiten. Er tut dies aber aus ganz anderen Gründen als Hans Gerlach.



Jan Weiler

Jeden Tag genießen





## Energiesparend, günstig und hocharomatisch

»Viel Holz vor der Hütt« ist die Grundlage für bayerischen Frohsinn und für knusprigen Schweinebraten, ja für die gesamte Vielfalt der bayerischen Küche. Erst der Reichtum an Brennholz aus unseren Wäldern machte langwierige Kochvorgänge überhaupt möglich – ohne Backofen hätten wir weder Schweinebraten noch Rohnudel jemals kennen gelernt. Praktisch auch, dass mit dem Herdfeuer während der langen, kalten Jahreszeit gleichzeitig der Aufenthaltsraum geheizt wurde. Heute muss ich zwar nicht mehr selber Bäume fällen, um das Herdfeuer in Gang zu halten, aber Energie kostet natürlich Geld und wird immer knapper.

Sparsame Haushaltsgeräte sind deshalb sinnvoll, doch noch sparsamer ist es, ein Haushaltsgerät gar nicht erst anzuschalten.

Intelligente Kochrezepte sind oft entstanden, um Engpässe auszugleichen: So wird zum Beispiel ganz selbstverständlich energiesparend gekocht in Ländern, in denen man auf kleinste Herdfeuer aus getrocknetem Kuhdung oder Holzkohlen angewiesen ist. Der asiatische Wok ist geradezu ein Symbol für schnelles Kochen mit wenig Energie. **Klein schneiden und kurz garen – das ist die erste und einfachste Regel für kostenbewusstes Kochen und Genießen im Alltag.**

**Die zweite Regel lautet: Kaufen Sie günstig ein.** Günstig einkaufen heißt in erster Linie etwas mehr Gemüse, etwas weniger Fleisch. Außerdem sind alle Zutaten zur jeweils passenden Jahreszeit besonders preiswert. So weit, so ein-

fach. Unübersichtlich wird die Lage, wenn wir uns zusätzlich dafür interessieren wie sich der Preis zusammensetzt, den wir tatsächlich an der Kasse bezahlen müssen. Nehmen wir einen Apfel: Kommt er aus der Nähe, verursacht der Apfel keine Reisekosten – dafür sind Arbeitszeiten und Raummieten in Europa leider oft teurer als zum Beispiel in Chile oder Neuseeland. So kostet der Reiseapfel manchmal gleich viel oder sogar weniger als der lokal geerntete. Und seine Energiebilanz kann besser sein, als die eines lange gekühlten, einheimischen Lagerapfels zur falschen Jahreszeit. Je nachdem, welchen Apfel wir also wählen, fördern wir damit lokale Produzenten, große Handelsunternehmen oder globale Speditionsfirmen. Die Lage ist immer unübersichtlich, fast immer fehlen uns Informationen – im Supermarkt müssen wir uns aber ganz schnell für einen Apfel entscheiden. Wollen wir trotzdem die Verteilung unseres Geldes bei unserer Kaufentscheidung berücksichtigen, hilft die Faustregel: »Kaufe wenn möglich Obst und Gemüse aus der Region, in der Saison.«

# GENIESSSEN

## JEDEN TAG

Die letzte der drei Grundregeln für günstiges Kochen nenne ich das »Curry-Prinzip«: **Kombiniere kleine Mengen hocharomatischer Zutaten mit größeren Mengen preiswerter Zutaten.** Eine kleine Menge eines Currygerichtes würzt eine riesige Schale Reis. Bei einer Fotoproduktion in Thailand waren die Würzmischungen so intensiv, dass der junge, eigentlich sehr belastbare Assistent in Tränen ausbrach, als er sich dem Wok nur näherte. Mit diesem Curry hätte man auch die biblischen Fünftausend speisen können. Das nenne ich sparsame Küche!





# Frühlingskräutersuppe

Zeit: 20 Minuten

*Kräuter sind einerseits so teuer, dass sie für Versuche mit kostensparender Küche kaum in Frage kommen, denn sie sättigen einfach zu wenig. Das gilt aber nur für Kräuterbündel, denn andererseits sind Kräuter auch eine billige Möglichkeit einfache Rezepte frisch und interessant zu machen. Vorausgesetzt, Sie kultivieren Ihre Kräuter selbst, in Blumentopf oder Beet. Supergünstig wäre es, selber zu säen, aber einige Kräuter wie Basilikum oder Petersilie sind da ein wenig zickig (Koriander und Rucola sprießen dagegen sehr willig). Wenn Sie Kräutertöpfchen kaufen, die Kräuter möglichst bald in größere Töpfe umsetzen und dann ab und zu gießen, so gedeihen die meisten sehr gut. In Basilikumtöpfchen wachsen sehr viele Einzelpflanzen, die können Sie vorsichtig auseinanderziehen und dann sogar in vier oder fünf Töpfe verteilen.*

**1 Bund Suppengrün (ca. 300 g, z.B.: Lauch, Möhre, Sellerie, Petersilie), 1 Zwiebel, 1 Kartoffel, 1 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 4 Eier (klein), 1 Bund gemischte Kräuter (z.B.: für Frankfurter grüne Sauce oder siehe unten), 1 EL Essig, 20 g Hartkäse**

Suppengrün waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Kartoffel schälen und halbieren, ebenfalls in Scheiben schneiden. Alles zusammen im Öl 1–2 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit 1,2 l Wasser aufgießen, etwa 15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.

In der Zwischenzeit die Eier 5 Minuten wachweich kochen, abschrecken und vorsichtig pellen. Kräuter waschen, trocken schütteln und zupfen. In die Suppe geben und mit einem Pürierstab oder im Mixer zerkleinern. Mit wenig Essig abschmecken. Die Suppe in die Teller schöpfen. Eier hineinlegen, evtl. mit zwei Gabeln halb aufreißen. Hartkäse über die Suppe reiben und servieren.

***Vor allem im Frühling** sind zarte aromatische Wildkräuter leicht zu finden. Sehr fein schmecken zum Beispiel natürlich gebleichte Löwenzahntriebe, die im Maulwurfshaufen wachsen. Auch Vogelmie-re, Sauerampfer oder junge Brennesseln können Ungeübte leicht erkennen. Die Kräutersuche gibt dem nächsten Sonntagsspaziergang ein zusätzliches Ziel, gleichzeitig wird die Suppe sehr aromatisch und noch günstiger.*

## Sonntagsvariante

4 Teelöffel griechischen Joghurt oder halb geschlagene **Sahne** auf die Suppe geben.

**Hühnerbrühe** statt Wasser verwenden (siehe S.42).

Geröstete **Bauernbrot**-Scheiben mit Butter und Salz zur Suppe servieren.

## Gemüsesuppe mit geriebenen Blitz-Nudeln

Zeit: 35 Minuten

*Das Rezept für geriebene Nudeln stammt aus dem Allgäu. Wahrscheinlich hat die kulinarische Prägung unserer bayerischen Schwaben dafür gesorgt, dass dort selbst Nudeln aussehen wie Spätzle. Die kleinen geriebenen Nudeln haben einen schönen Biss und eignen sich sehr gut als Einlage für Brühen oder Suppe. Wer will, kann den Teig auch mit Eiern statt Wasser zubereiten, dafür benötigen Sie für 100 g Mehl jeweils ein Ei der Größe M.*

**Für die Nudeln:** Salz, 400 g Mehl

**Für die Suppe:** 1 Lauchstange, 1/2 Fenchelknolle, 1 EL Öl, 250 ml Buttermilch, Salz, Pfeffer, Muskat

180 ml Wasser mit 1 TL Salz verquirlen. Wasser und Mehl zu einem glatten, festen Nudelteig verkneten. Den Teig mit Folie umwickeln und 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend ein Tablett oder ein Backblech mit wenig Mehl bestäuben, den Teig mit der groben Seite einer Kastenreibe auf das Tablett raspeln. Dabei entstehen ganz kurze Nudeln.

Während der Teig ruht, die Suppe zubereiten: Den Lauch längs halbieren und gründlich waschen. Anschließend zuerst der Länge nach in fingerbreite Streifen schneiden und dann quer in Rauten oder kleine Rechtecke schneiden. Fenchelknolle ebenfalls waschen, dann in möglichst dünne Scheiben schneiden – die fallen dann auseinander, so dass aus der Fenchelknolle Fenchelstreifen werden. (Den Strunk einfach mit in Scheiben schneiden).

Das Gemüse im Öl anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Mit Buttermilch und 1 l Wasser aufgießen, aufkochen und 5 Minuten kochen. Buttermilch flockt bei Hitze aus – das sieht zuerst seltsam aus, lässt sich aber nicht vermeiden. Nach kurzer Zeit setzen sich die Flocken aber ab – wie Sie auf dem Foto sehen – und die fertige Suppe schmeckt später wunderbar frisch säuerlich.

Geriebene Nudeln in die Suppe geben und darin 4 Minuten bissfest kochen. Abschmecken und sofort servieren.

*Es müssen nicht immer Lauch und Fenchel sein: Alle aromatischen Gemüsesorten eignen sich für diese Suppe. Ein Mitglied der Zwiebfamilie sollte jedoch auf jeden Fall dabei sein, denn Zwiebelgewächse wirken als natürliche Geschmacksverstärker. Wer keine Buttermilch mag, ersetzt sie durch 2 Tomaten, ein bisschen Säure muss sein, sie gibt der Brühe Frische.*

### Sonntagsvariante

Kräuter wie **Thymian** oder **Petersilie** zugeben.

Mit frischen oder getrockneten **Pilzen** verfeinern.



## Graupen-Gazpacho

Zeit: 10 Minuten und 30 Minuten Garzeit

*Im Spanischen ist der Gazpacho männlich und mehr sommerlicher Gemüsecocktail als ernstzunehmende Suppe. Wenn er denn doch die sättigende Funktion einer Mahlzeit übernehmen soll, kommen ein paar Hände voll Semmelbrösel in die Mixtur, die damit eigentlich zu einer typischen Brot-suppe wird (siehe auch S. 130). Die müssen Sie gar nicht kochen, sondern nur eine halbe Stunde quellen lassen und dann erst fein pürieren. Die Graupen in meiner Version erfüllen den gleichen Zweck, lassen dem Gazpacho aber seine sommerliche Eleganz.*

**100 g Graupen (Rollgerste), 1 Gurke, Salz, 4 Selleriestängel, 150 g Joghurt, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver, 2 EL Essig, 2 EL Olivenöl**

Graupen mit 1,5 l Wasser aufkochen, salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten kochen lassen. Die Graupen abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Sollte etwa 1/2 l sein. Graupen kalt abschrecken, abtropfen lassen.

Etwa 1/4 der Gurke klein würfeln oder hacken, den Rest schälen und grob zerkleinern. Sellerie waschen. Die Spitzen der Selleriestängel aufbewahren, den Rest in Scheiben schneiden. Die Gemüsestücke mit Joghurt und dem Kochwasser fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver abschmecken.

Graupen mit Essig und 1 EL Olivenöl anmachen, mit den Gurkenwürfeln in 4 Gläser verteilen. Mit Gazpacho aufgießen, etwas Olivenöl in die Suppen träufeln und mit Selleriestängeln und Cocktaillöffeln servieren.

*Viele eher wässrige Gemüsesorten eignen sich für den Gazpacho. Die meisten traditionellen Rezepte arbeiten zum Beispiel mit Tomaten. Ein Stück Zucchini oder ein paar Spinatblättchen ergänzen die Suppe sehr gut. Man kann sich darüber streiten, ob Knoblauch als Gewürz in den Gazpacho soll – ich mag rohen Knoblauch nur in Ausnahmefällen, würde aber eventuell eine zerkleinerte Knoblauchzehe mit den Graupen kochen.*

### Sonntagsvariante

**Basilikum oder Oliven** in die Suppe mixen oder grob gehackt als Garnitur verwenden.

Eingelegte **Chiliringe** oder **Chilisauce** zum Abschmecken separat dazu servieren (siehe S. 118).



## Nudeln mit mariniertem Gemüse

Zeit: 30 Minuten

*Ein Sommergericht. Natürlich schmecken marinierte Gemüse auch im Winter, doch wirken Peperonata und Co. immer etwas deplaziert, wenn Schnee vor dem Fenster liegt. Vielleicht ist diese Wahrnehmung ein gesundes Zeichen unseres Gefühls für Jahreszeiten und ihre Produkte. Zum marinierten Gemüse passt jedenfalls der Blick auf eine sommerliche Landschaft. Servieren Sie die Nudeln als Salat, wenn die Sonne brennt. Oder als heiße Mahlzeit, wenn der Sommer eher verregnet daherkommt.*

**4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 4 Möhren, 1 Fenchelknolle, 1 Rosmarinzweig, 1 Chilischote, 3 EL Öl, 1 EL Oliven, Salz, 400 g Spaghettini (oder andere Nudeln), 1–2 EL Essig**

Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen. Die Zwiebeln achteln. Knoblauch in dünne, die Möhren in fingerdicke Scheiben schneiden. Fenchelknolle waschen und vierteln. Das Fenchelgrün aufbewahren, die Knolle in schmale Spalten schneiden. Rosmarinnadeln gegen den Strich vom Zweig streifen und hacken. Chilischote in Ringe schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten mit 1 EL Öl 3 Minuten anbraten. Mit 100 ml Wasser aufgießen, salzen, die Oliven zugeben, bei schwacher Hitze 20 Minuten zugedeckt dünsten. Sobald das Gemüse wieder beginnt zu brutzeln, noch 2–3 EL Wasser zugeben, so oft wie nötig wiederholen. Zum Schluss soll das Gemüse fast weich sein, und es soll noch etwas Dünstfond im Topf sein.

Spaghettini nach Packungsanweisung bissfest kochen. Gemüse und Nudeln mischen, Essig und das restliche Öl zugeben, abschmecken, mit Fenchelgrün garnieren und sofort servieren.

*Wenn Sie die Nudeln kalt servieren, können Sie das Gericht sehr gut vorbereiten. Dabei müssen Sie nur eines beachten: Olivenöl und Essig kommen zum Gemüse, und das wird erst unmittelbar vor dem Servieren mit den Nudeln gemischt. Am allerbesten schmeckt der Nudelsalat aber ganz frisch. Dafür die frisch gekochten Nudeln abgießen und dann ausnahmsweise ganz kurz mit kaltem Wasser überbrausen (bei fast allen anderen Nudelgerichten schadet das Abschrecken dem Ergebnis, hier nicht).*

### Sonntagsvariante

Zerbröselten **Fetakäse** über die Nudeln streuen.

Einen Teil des Dünstwassers durch gewürfelte **Tomaten** ersetzen.





## Rotkrautsalat mit Orangen und Ingwer

Zeit: 20 Minuten und 30 Minuten Ruhezeit

*Kraut ist die sprichwörtliche Grundlage deutscher Küche, denn ohne Sauerkraut wären unsere Vorfahren im Winter an Vitaminmangel gestorben. Kein Wunder, dass uns diese Abhängigkeit irgendwann ein wenig auf die Nerven ging, so dass wir die Möglichkeiten der Globalisierung sofort und mit Begeisterung nutzten, um Kraut nur noch in Biergärten oder auf dem Münchner Oktoberfest essen zu müssen. Doch inzwischen begleiten uns Rucola, Brokkoli und Aubergine schon so lange im Alltag, dass wir die Aromen von Rosenkohl, Spitzkraut oder Rotkohl wieder ohne Vorurteile genießen können. Ein Genuss, der den Geldbeutel schont, weil alle Kohlsorten auch bei kaltem Wetter gut in Deutschland wachsen.*

**1/2 kleiner Rotkohl (ca. 1 kg), Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, 2 Orangen, 1 Zwiebel, 3 EL Öl, 2 EL Rosinen, 5 cm frische Ingwerwurzel**

Den Kohl vierteln und in möglichst feine Streifen schneiden oder hobeln – am besten geht das mit einem speziellen Krauthobel. Die Kohlstreifen in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, leicht drücken.

1/2 Orange auspressen, den Rest mit einem scharfen Messer so schälen, dass dabei auch die innere, weiße Haut entfernt wird. Orangen in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Mit 1 EL Öl in einem kleinen Topf 5 Minuten dünsten. Mit dem Orangensaft ablöschen, Rosinen zugeben, kurz einkochen und heiß über das Kraut schütten. Zugedeckt eine halbe Stunde ziehen lassen.

Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer, Orangenscheiben und 1–2 EL Öl zum Rotkraut geben, den Salat abschmecken und servieren.

**Das Prinzip Krautsalat:** Wie wird hartes, starres, rohes Gemüse angenehm bissfest und bekömmlich? Erstens: fein schneiden, zweitens: salzen, säuern und ziehen lassen, drittens: die salzig-saure Marinade vorher aufkochen und heiß über das Gemüse geben. Wer empfindlich auf rohe Gemüse reagiert, dünstet die ganze Mischung einfach 5 Minuten an, bevor Ingwer und Orangenscheiben dazu kommen. Das Prinzip Krautsalat funktioniert auch mit Kürbis oder Rote Bete (siehe folgende Doppelseite), Zucchini, Fenchel, Möhren, Spargel und vielen anderen Gemüsesorten.

### Sonntagsvariante

Dill oder Koriander passen gut dazu, gezupft und grob gehackt.

Mit **Bratkartoffeln** wird es ein Mittagessen.

## Kürbis-Rote-Bete-Salat mit Meerrettichsalsa

Zeit: 35 Minuten und 30 Minuten Ruhezeit

*Einen Salat mit rohem Kürbis habe ich vor kurzem beim Fotoshooting für einen Internet-Lieferdienst entdeckt. Als Rundum-Verwöhn-Service liefert die Firma jeden Tag vegane Gemüsegerichte für Frühstück, Mittag, Abendessen. Das hilft dabei den Körper von Giften zu befreien. Außerdem schmeckten die Mahlzeiten sehr gut – nur leider ist der Aufwand ziemlich hoch und damit auch der Preis. Doch »detoxen« muss überhaupt nicht teuer sein, im Gegenteil: Gerade günstige Zutaten wie Gemüse und Früchte helfen dabei.*

**300 g Rote Bete, 800 g Kürbis (feste Sorte, z.B. Butternut, Hokkaido oder auch Zucchini), Salz, Pfeffer, 4 EL Essig, 5 cm Meerrettichswurzel (ca. 50 g), 100 ml Dickmilch, 2 EL Rapsöl, 50 g Haselnüsse, 1 TL Zucker, 1 EL Butter**

Rote Bete und Kürbis schälen. Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Das Gemüse in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, diese in dünne Streifen schneiden. (Manche Küchengeräte erledigen beide Arbeitsschritte in einem, zum Beispiel Spiralschneider oder spezielle Gemüsehobel.) Gemüsestreifen mit Salz, Pfeffer und Essig würzen, sanft drücken, wie einen Krautsalat. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

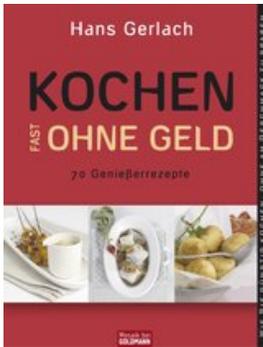
Meerrettich schälen, fein reiben und mit der Dickmilch mischen, salzen. Die Gemüsestreifen in ein Küchentuch oder ein Passiertuch legen, den Saft abpressen und auffangen (falls Sie Rote-Bete-Flecken an Ihrem Lieblingsküchenhandtuch vermeiden wollen, können Sie die beiden Gemüsesorten einfach getrennt salzen und ziehen lassen und nur die Kürbisstreifen im Küchentuch auspressen – diese Flecken lassen sich auswaschen.) Gemüsesaft etwas einkochen, mit dem Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Marinade mit den Gemüsestreifen mischen.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie beginnen zu duften. Zucker und Butter zugeben und karamellisieren lassen. Haselnusskaramell auf ein Arbeitsbrett geben, kurz abkühlen lassen. Haselnüsse grob hacken, leicht salzen und pfeffern. Salat anrichten, mit Meerrettichsalsa beträufeln und mit den süß-salzigen Haselnüssen bestreuen.

### Sonntagsvariante

**Geräucherte Fischfilets** – dafür am besten einen ganzen Räucherfisch kaufen, die Filets abheben und zum Kürbis-Rote-Bete-Salat servieren. Kopf und Gräten mit Gemüseresten und einer Prise Salz, vielleicht auch noch ein paar Kräuterstielen in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und 20 Minuten köcheln lassen, abgießen – fertig ist die Basis für eine feine Gemüsesuppe oder ein Risotto mit Räucherfischaroma. Lässt sich gut einfrieren.





Hans Gerlach

**Kochen (fast) ohne Geld**

70 Genießerrezepte. Wie Sie preisgünstig kochen, ohne am Geschmack zu sparen

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 176 Seiten, 18,7 x 24,4 cm  
ISBN: 978-3-442-39209-4

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: April 2011

Spitzenkoch Hans Gerlach verrät, wie man hochwertig und zugleich sparsam kochen kann und zeigt in 70 leckeren Rezepten, wie gut günstig schmeckt. Denn Genießen muss nicht teuer sein. Sein Motto: mehr Geschmack für weniger Geld. Ob gekonnte Resteverwertung (ja, Radieschenblätter kann man essen!), Effizienz durch große Mengen, Ausnutzen der jahreszeitlichen Vorteile (die billigste Kirsche ist auch die beste!) oder selbst gesammelte Wildkräuter – er weiß, wie man den Gaumen verwöhnen und Gäste beeindrucken kann, ohne dabei arm zu werden.