



## HIER UND HEUTE

### Gutes Essen günstig kochen: Zwei preiswerte Weihnachtsmenüs

Der Verein »Auf-Richtung« stellt zwei Drei-Gang-Menüs, mit denen für kleines Geld (10 bzw. 20 Euro) vier Personen kulinarisch verwöhnt werden können, vor.

**MENÜ 1** (Kosten ca. 10 Euro): Endiviensalat mit Orangen-Ingwer-Dressing; Spinatlasagne; Zwieback-Beeren-Tiramisu (Zutaten für vier Personen).

**Endiviensalat mit Orangen-dressing:** Einen Endiviensalat putzen, waschen und klein schneiden (wirklich nur die äußersten Blätter entfernen, der Rest kann komplett genutzt werden, auch wenn die grünen Blätter etwas bitter sind. Das passt wunderbar zur fruchtigen Süße des Dressings. 1 Orange filetieren, den Saft auffangen, die Reste gut ausdrücken. Den Saft der Orange, 1 EL frischen geriebenen Ingwer, 1 TL Zucker, 1 TL Sojasoße, 3 EL Distelöl, 1/2 TL Salz und frisch gemahlene schwarze Pfeffer (nach Geschmack) mit einer Gabel

oder einem Schneebesen aufschlagen. Den Salat mit den Orangenfilets und dem Dressing mischen.

#### Spinatlasagne:



1 Zwiebel würfeln und in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. 750 g TK-Blattspinat auftauen lassen, das Tauwasser ausdrücken, mit 200 g körnigen Frischkäse, 200 g Fettkäse, gewürfelt, 50 g frischen oder TK Basilikum und Salz und Pfeffer nach Geschmack zusammen mit der Zwiebel vermischen. 500 g passierte Tomaten, 200 g Sahne, 1 TL Zucker, 1/2 TL Salz, Pfeffer und 1 EL Sojasoße vermischen. In einer Lasagneform schichten: erst Tomatensoße, dann Lasagnenudeln, Spinatmischung, wieder Nudeln, Soße usw.. Auf die letz-

te Nudelschicht den Rest der Tomatensoße geben. 100 g geriebenen Gouda drüberstreuen. Bei 160°C ca. 1/2 Stunde backen.

**Zwieback-Beeren-Tiramisu:** 200 g Schlagsahne anschlagen (nicht steif werden lassen!). 500 g Magerquark, 3 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und den Saft einer Zitrone zu der Sahne geben und alles gut verrühren.

12 Zwiebacke in eine möglichst rechteckige Form mit einem ca. 4 cm hohen Rand legen und mit 1 TL Zucker vermischt mit 1/2 TL Zimt bestreuen. 500 g gemischte, aufgetaute TK-Beeren (wer möchte, kann 1 EL Kirschwasser zugeben) auf die Zwiebacke geben. Den Quark darauf verteilen. 2 - 3 Stunden durchziehen lassen.

**MENÜ 2** (Kosten ca. 20 Euro) Birnen-Carpaccio; Schweinerollbraten mit Heidelbeersauce; Pfannkuchen mit Heidelbeersahne (Zu-



ten für 4 Personen).

**Birnen-Carpaccio:** 3 reife Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. 4 Lauchzwiebeln putzen, klein schneiden und zu den Birnen geben. 1 EL Olivenöl, 1/2 TL Essig, 1/4 TL Salz und etwas frisch gemahlene schwarze Pfeffer zugeben und alles gut vermischen.

**Schweinerollbraten mit Heidelbeersauce:** 1 kg Schweinerollbraten vom Metzger in einem kleinen Bräter mit etwas Wasser (1-

2 cm hoch) bei 160°C 1 Stunde braten. 1/2 Zwiebel und 3 Lauchzwiebeln kleinschneiden. 1 EL Zucker in 1 TL Distelöl und 1 TL Wasser karamellisieren lassen. Die Zwiebeln dazugeben und zu einer Marmelade kochen. Mit dem Heidelbeersaft von einem Glas Waldheidelbeeren ablöschen. Den Bratenfond zugeben und um die Hälfte reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage pas-



sen Kroketten, Klöße, Salzkartoffeln oder Röstis.

Dazu gibt es **Schwarzwurzelmilchgemüse:** 750 g Schwarzwurzeln schälen und sofort (!) in Wasser mit einem Schuss Essig legen. In Rauten schneiden. In Salzwasser ca. 10 Minuten weich kochen. Das Koch-

wasser auffangen. 40 g Butter zerlassen und 40 g Mehl zugeben. Unter Rühren so lange erhitzen bis es hellgelb ist. Unter ständiger Rühren mit 250 ml Milch 1,5 % Fett ablöschen und 250 ml Schwarzwurzelkochwasser zugeben und aufkochen lassen (immer schön weiter rühren). Mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. 5 Minuten kochen lassen und über die Schwarzwurzeln geben.

#### Pfannkuchen mit Heidelbeersahne:

3 Eier schaumig schlagen. 200 ml Milch 1,5 % Fett, 150 g Mehl und 1 Prise Salz unterrühren. In Rapsöl dünne Pfannkuchen ausbacken. 200 g Sahne steif schlagen. 1 Päckchen Vanillezucker und Heidelbeeren aus dem Glas (s. Rollbraten) unterheben. Auf die Pfannkuchen geben, diese aufrollen und sofort servieren!

Guten Appetit!

NORBERT KRUPP

#### Tipps und Tricks

Diplom-Oecotrophologin Judith Bohrisch-Huwald verrät noch einige grundsätzliche Tipps zum sparsamen Wirtschaften in der Küche: »Gehen Sie mit offenen Augen einkaufen. Machen Sie Preisvergleiche unterschiedlicher Anbieter. Bei ähnlichen Produkten mit unterschiedlicher Verpackungsgröße wird in den Läden auch immer eine vereinheitlichte Preisangabe gemacht (z.B. pro kg, pro Liter, etc.), das vereinfacht den direkten Preisvergleich. Vergleichen Sie bei ähnlichen Produkten auch die Zutatenliste. Konkret sind fettarme Milch und Milchprodukte in der Regel billiger als Vollmilch und Sie sparen auch noch überflüssiges Fett. Planen Sie Ihren Einkauf sorgfältig. Schreiben Sie sich eine Einkaufsliste. Gehen Sie nie hungrig einkaufen. Kaufen Sie Obst und Gemüse saisonal ein (keine Erdbeeren im Januar). Hier lohnt es sich auch oft, das Angebot von Hofläden und regionalen Anbietern anzuschauen. Benutzen Sie beim Kochen immer so wenig Wasser wie möglich und wählen Sie die niedrigste mögliche Temperatur. Das spart Energie und schont die Vitamine. Viel Spaß beim Kochen!«

www.ernaehrung-bohrisch.de

Wochenspiegel Bad Kreuznach, 08.12.2010

#### Kontakt

Auf>Richtung e. V.  
Mannheimer Straße 254 a, 55543 Bad Kreuznach  
Tel. +49.671.79496-0 // info@auf-richtung.de



## Zwei Festmenüs für „kleines Geld“

Preisgünstig: Verein „Auf-Richtung“ präsentiert zwei Menüs

**Weihnachten steht vor der Tür - das Fest der Familie, an dem ein entsprechendes Feiertagsessen auf der reich gedeckten Tafel erwartet wird. Aber was sollen Familien machen, in denen das Geld knapp ist? Muss ein schmackhaftes und gesundes Weihnachtsmenü immer teuer sein? Mitnichten!**

**BAD KREUZNACH (nk).** Der Verein »Auf-Richtung« aus Bad Kreuznach, eine Initiative zur Insolvenzabwicklung, hat sich auf die Suche nach zwei Drei-Gang-Menüs gemacht, mit denen für kleines Geld (10 beziehungsweise 20 Euro) vier Personen kulinarisch verwöhnt werden können. Eines davon wurde spontan aus einem Warenkorb erarbeitet, dessen Inhalt die Mitglieder von »Auf-Richtung« eingekauft hatten. In der Küche der Niederhäuser Stauseehalle trafen sich der Vorstand und Mitglieder des Vereins ([www.auf-richtung.de](http://www.auf-richtung.de)) mit Diplom-Oecotrophologin Judith Bohrisch-Huwald, um die von der Haushalts- und Ernährungsfachfrau erarbeiteten Menü-Vorschläge prak-

tisch zu testen. Dank vieler fleißiger Hände, darunter auch der erfahrene Koch-Profi Heiko Buttermann aus Bad Kreuznach, dauerte es nur zwei Stunden, bis beide Menüs zubereitet waren und gemeinsam verkostet werden konnten. Und siehe da, die eigentlich für zwei mal vier Gäste gedachten Zutaten reichten völlig aus, um sogar zehn Personen zufrieden und rundherum satt zu machen.

Alle Teilnehmer des Probe-Essens zeigten sich beeindruckt, wie genussvoll die einfach nachzukochenden Gerichte schmeckten. Ganz abgesehen davon, dass so

mancher sich beim Kochen den einen oder anderen praktischen Kniff abguckte. Das gemeinsame Zubereiten einer Mahlzeit und die Vorfreude auf den anschließenden Genuss erwiesen sich für die Vereinsmitglieder als beflügelndes Erlebnis, das zur Nachahmung in der Familie empfohlen wird. Also: Greifen Sie zusammen mit Ihren Liebsten zum Kochlöffel! Die Zutatenliste und Rezepte finden Sie auf der Seite drei. In der kommenden Woche präsentieren wir Ihnen zudem ein »majestätisches« Weihnachtsmenü von TV-Koch-Franz Xaver Bürkle.



*Ernährungsfachfrau Judith Bohrisch-Huwald (r.) weist die Mitglieder des Vereins »Auf-Richtung« in die Zubereitung der preisgünstigen Menüs ein.*

*Foto: Norbert Krupp*

WBK\_3

Wochenspiegel Bad Kreuznach, 08.12.2010

### Kontakt

Auf>Richtung e. V.  
Mannheimer Straße 254 a, 55543 Bad Kreuznach  
Tel. +49.671.79496-0 // [info@auf-richtung.de](mailto:info@auf-richtung.de)