

# Die 2 Euro Küche

Ich probiere seit einiger Zeit 2 EUR pro Person pro Mahlzeit einzuhalten. Hier sammle ich nun ein paar Rezepte dazu.

Worauf ich noch nicht wirklich achte: Nährwerte und wirklich gesunde Ernährung. Da kann man die Rezepte noch mal um Details ergänzen und in Zukunft mehr drauf achten.

Wer günstig kochen will, sieht in den Rezepten bereits die Grundtricks:

- Nicht verarbeitete Lebensmittel sind günstiger. Wenn man will, kann man bei Grundnahrungsmitteln auf Bio setzen, wenn man dafür keine fancy verarbeiteten Zutaten nimmt.
- Vor allem vegetarische Ernährung. Fleisch ist zwar oft (irrational) günstig, aber Gemüse ist auf die einzelne Portion gerechnet meist immer noch günstiger.
- So planen, dass man für mehr als eine Person und/oder für mehr als einen Tag kocht. Ein Rezept doppelt so viel zu kochen ist meist einfacher und günstiger als die Zutaten für 2 verschiedene Rezepte. Ich selbst koche meistens abends und nehme am nächsten Tag eine Portion mit zur Arbeit. Auswärts essen gehen ist verlockend, aber halt 4-mal so teuer wie diese Rezepte hier. Nebeneffekt: Meine Mittagspausen dauern nicht mehr so lange.
- Strategisch die aufeinanderfolgenden Tage planen um (vor allem frische) Zutaten weiter zu verwenden.

## Faulheitslevel 5/5

Maximale Faulheit, wenn man wirklich nicht kochen will

*TODO*

## Faulheitslevel 4/5

Schon fast instant-food

### **Bratkartoffeln (1 Person, 1 mal essen = 1 Mahlzeit)**

- 5 mittelgroße Kartoffeln (300-500g?) 0.80
- Rosmarin 0.25
- Salz/Pfeffer 0.05
- 1 Zwiebel 0.25
- 2 Bio-Eier 0.70

Gesamt 1.35 EUR / 1.35 pro Mahlzeit

### **Nudelauflauf (1 Person, 2 mal von essen = 2 Mahlzeiten)**

- 300g Nudeln 0.25 EUR
- Streukäse 1.39 EUR
- 1/2 Dose Mais 0.25 EUR
- 1/2 Glas Pilze
- 1 Zwiebel 0.25 EUR
- 1 Glas Tomatensauce 0.50 EUR

Gesamt 3,19 EUR / 1,60 EUR pro Portion

### **Pizza (1 Person, 3 mal von Essen = 3 Mahlzeiten)**

- Fertigteig mit Sauce 1.59 EUR
- Streukäse 1.39 EUR
- 1/2 Glas Pilze 0.30 EUR
- 1/2 Dosen Mais 0.25 EUR
- 1 rote Zwiebel 0.25 EUR
- 1 Mozzarella 0.60 EUR

Gesamt 4,38 EUR / 1,46 EUR pro Portion

Noch deutlich günstiger, wenn man den Teig aus Mehl, Hefe, Salz, Wasser und Öl selbst macht!  
Und das ist auch gar nicht schwer und macht Spaß.

### **Spiegeleier und Tomate (1 Mahlzeit)**

- 2 Bio Eier 0.70 EUR
  - 1 Tomate 0.30 EUR
  - bisschen Mais 0.15 EUR (optional, hatte Reste)
  - Salz/Pfeffer/Öl 0.10 EUR
- Gesamt 1,25 EUR / 1,25 EUR pro Person

### **Faulheitslevel 3/5**

Eigentlich nur Gemüse schneiden und zusammen werfen

### **Mediterrane Gemüse-Reispfanne (4 Portionen)**

- 400g Reis 0.80 EUR
  - 1-2 Knoblauchzehen 0.30 EUR
  - 1-2 Zwiebeln 0.25 EUR
  - 2 Paprika 1.13 EUR
  - 2 Tomaten 0.20 EUR
  - 1 Dose gehackte Tomaten 0.39 EUR
  - 1 Packung Hirtenkäse 1.09 EUR
  - 1/4 Dose Mais 0.13 EUR
  - 3 EL Tomatenmark 0.20 EUR
  - 3 Karotten 0.30 EUR
  - Öl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, Oregano 0.30 EUR
- Gesamt 5,09 / 1,28 EUR pro Portion

### **Rote Linsen Chili (3 Mahlzeiten)**

- 2 rote Zwiebeln 0.50 EUR
  - 1 Knoblauchzehe 0.20 EUR
  - 1 Paprika, rot 0,57 EUR
  - 2 EL Rapsöl 0.20 EUR
  - 250g rote Linsen 0.89 EUR
  - 1 Dose gehackte Tomaten 0.39 EUR
  - 1 Dose rote Bohnen 0.39 EUR
  - 1/2 Dose Mais 0.25 EUR
  - 2 TL Cayennepfeffer 0.20 EUR (Achtung, schärfer als gedacht)
  - 350ml Gemüsebrühe 0.20 EUR
  - 3 EL Tomatenmark 0.20 EUR
- Gesamt 3.99 EUR / 1.33 EUR pro Mahlzeit

### **Gemüse-Curry (2 Personen, 2 Tage von Essen = 4 Mahlzeiten)**

- 2 Süßkartoffeln 1.50 EUR
  - 1 Zwiebel 0.30 EUR (ganzes Netz 1.39 EUR)
  - 2 Knoblauchzehen 0.30 EUR (ganzes Netz 1.49 EUR)
  - 5 Karotten 0.50 EUR
  - 1 Beutel Reis 0.20 EUR
  - Currypulver 0.30 EUR (ganze Packung 1.89 EUR)
  - ~500ml Kokosmilch 2.00 EUR
  - Currypaste (Madras) 1.79 EUR
  - 2 Dosen stückige Tomaten 1.60 EUR
  - optional: bisschen Tomatenmark 0.20 EUR
- Gesamtpreis 8.69 EUR / 2.18 EUR pro Portion

### **Schupfnudeln in Pilz-Sahne-Sauce (2 Portionen)**

- 1 Packung Schupfnudeln 1.49
- 1 Schale Pilze 1.49

- 1 Becher Sahne 0.49
- 1-2 Zwiebeln 0.20
- 2 Knoblauchzehen 0.20
- TK Petersilie 0.20
- Salz/Pfeffer/Öl/Paprika 0.25 EUR
- Gesamt 4,32 / 2,16 pro Portion

### **Bohneneintopf (2 Portionen, leicht auf mehr zu strecken)**

- 2 TL Gemüsebrühe, 500ml Flüssigkeit, 0.20 EUR (ganzes Glas für 1 EUR)
- 300-400g Kartoffeln schneiden, grob würfeln 0.30 EUR (2,5kg für 2 EUR)
- 300g TK Suppengemüse (oder frisch geht bestimmt auch) 0.50 EUR
- 1 Dose dicke weiße Bohnen 0.75 EUR
- 300g Brechbohnen (am besten TK oder sonst eingelegt aus dem Glas) 0.50
- Abschmecken mit Salz, Pfeffer, evtl Balsamico (bianco, wenn's geht). 0.20 EUR
- Gesamt 2,55 EUR / 1,28 pro Portion

### **Faulheitslevel 2/5**

Wenn man mal etwas fancy sein will

*TODO*

### **Faulheitslevel 1/5**

Much to do, kiddo

*TODO*