



**Etwas Warmes
braucht der Mensch!**

Ideen für kleine Gerichte zum
kleinen Preis

Eine warme Mahlzeit am Tag ist bekömmlich für Körper und Seele.

Aber was, wenn man so gar nicht mehr an den Herd will? Oder das Geld knapp ist? Wenn selbst der Hunger einen nicht mehr in die Küche treibt? Dann helfen wir Ihnen mit Ideen für die kleine Küche.

Wir, das Nachbarschaftszentrum Brüser Berg der Diakonie Bonn und Region, laden Sie ein, unsere Broschüre anzuschauen.

Unsere Kochideen sind für große und kleine Hungrige gedacht, die einfache Vorkenntnisse im Kochen haben. Sie richten sich an eine Person für zwei bis drei Tage. Es muss nichts abgewogen werden, denn: Jeder Jeck isst anders!

Es ist wirklich kinderleicht. Fangen Sie einfach an!

Eine Grundausstattung an Lebensmitteln werden viele schon haben.

Was wir vorschlagen:

- Nudeln
- Reis
- Kartoffeln
- Mehl
- Essig
- Öl zum Braten
- Öl für Salat
- Butter oder Margarine
- frische Eier
- Ketchup, Mayonnaise
- ein Stück Käse zum Reiben

Kochen Sie sich glücklich

Nudeln, Reis, Kartoffeln am besten immer für 2-3 Tage kochen. Dann müssen Sie nicht wieder von vorn anfangen. Sie ergänzen Fleisch, Fisch, Ei oder Gemüse und Salat. Wie sagte Wilhelm Busch? Für Essen man besonders schwärmt, wenn es wieder aufgewärmt.



Unser Tipp

Achten Sie auf Sonderangebote. Zum Beispiel immer etwas Tiefkühlgemüse im Kühlschrank zu haben, eine Dose Thunfisch, Erbsen, Möhren, passierte Tomaten in Dosen, H-Sahne und H-Milch.

Die Kartoffel

Gelobt sei die Kartoffel, die Vielseitige! Nicht wenige nehmen sich schon in der Küche eine, stippen sie in Butter und verschlingen sie!

Die übrigen Kartoffeln passen frisch zum Dosenhering wie zum Spiegelei. Besonders lecker sind Pellkartoffeln als Bratkartoffeln frisch aus der Pfanne! Gekochte Kartoffeln für einen kleinen Eintopf aufheben!

Mit Kartoffelbrei (Kartoffeln zerstampfen, zusammen mit heißer Milch und Butter) macht man sich selbst eine Freude oder ein Trösterchen an kalten Tagen. Dazu zwei Eier in einer heißen Pfanne verrühren und es ergibt eine ganze Mahlzeit.

Unser Tipp

Manche heben frischen Feldsalat unter das Püree...jeder Jeck isst anders!

Der Reis

Es gibt ihn in Weiß oder Braun und als Vollkornreis. Er passt zu fast allem. Man kann gemischte Gemüse unterheben oder Fleischgerichte drauflegen. Viele mögen ihn heiß, er schmeckt aber auch kalt als Salat. Er nimmt mit Curry und Konsorten alle möglichen Geschmäcker an. Er passt zum Eintopf in einen Topf.

Unser Tipp

Extrem lecker und preiswert mit gekochten Hühnerteilen, Suppengrün und deren Kochbrühe.

Die Nudeln

Eine Nudel ist nicht gern allein. Dazu passen: Tomatensoße, Hackfleisch, gedünstete Gemüse wie Paprika, Tomate, Zucchini, Zwiebeln, Spinat oder Sie backen sich ein Ei darüber.

Rühren Sie klein geschnittenen, gekochten Schinken unter, Käse drüber – fertig!

Da haben Sie den Salat: Kalte Nudeln werden mit einer Dose Erbsen und Möhren mit Mayonnaise und Sahne zum Nudelsalat. Zum Verlängern etwas Brühe angießen.

Unsere Ideensammlung

„Jeder Jeck isst anders“

Sahnehering mit Bratkartoffeln

Haben Sie Mut zur Bratkartoffel?
Bratkartoffeln sind ein Gedicht. Aber kein ganz so einfaches Gericht. Wir raten: Gekochte Kartoffeln in Würfel schneiden. Öl in der Pfanne heiß werden lassen, Kartoffeln ausbreiten (aber nicht aufhäufen). Dann am besten weggehen! Es dauert einige Minuten, bis

die
Kartoffeln
eine schöne
Kruste
bilden. Wer
sie zu früh
wendet,



verpasst den knusprigen Moment.
Also etwas Geduld, bitte! Dann
Kartoffelstücke drehen, bis alle schön
gebräunt sind. Salzen und heiß auf
den Teller.

Heringe in verschiedenen Formen und
Farben gibt es im Supermarkt.

Nudeln mit Zwiebeln und Fleischwurst

Spiral- oder Hörnchennudeln kochen. Parallel eine Gemüsezwiebel würfeln und in Öl schön braun anbraten. Gewürfelte Fleischwurst unterheben und alles zusammen gut erhitzen. Salz und Pfeffer drüber. Dann unter die Nudeln rühren – ergibt einen leckeren Nudeltopf. Funktioniert auch nur mit Gemüse, das vielleicht noch übrig ist. Danach mit Sahne und eventuell Gemüsebrühe (Würfel oder aus dem Glas) schön saftig machen.



Eier-Tomaten

Für eine Person schneiden Sie ein bis zwei Tomaten in Scheiben und dann mit etwas Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Je nach Appetit ein paar Eier darüber schlagen. Herd ausschalten, alles verrühren, bis die Eier fest sind. Salzen und pfeffern. Schmeckt auch auf Brot!



Eine Wurst ist nicht gern allein!

Möhren und Kartoffeln schälen, nach Belieben in kleine Stücke schneiden und in etwas Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und weichkochen. Dann stampfen, mit Pfeffer würzen, etwas Butter und Petersilie hinzufügen. Passt zur Bratwurst, Bockwurst oder auch zu Spiegeleiern.

Wohin mit den Zucchini?

Zunächst die Nudeln zum Kochen bringen. Gleichzeitig etwas frisches Hackfleisch in der Pfanne gut durchbraten. Zucchini in Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben. Etwas Wasser zufügen, Deckel drauf und etwa sieben Minuten sanft kochen. Salzen und pfeffern und auf den Nudeln servieren.

Gemüse-Kartoffel-Topf

Eine gute Handvoll Kartoffeln schälen, in kleine Stücke scheiden und mit wenig Salz aufsetzen. Derweil eine ähnlich große Menge Möhren und/oder Knollensellerie/Kohlrabi schälen und würfeln. Das Gemüse mit den Kartoffeln 20 Minuten weiter kochen.

Kochwasser abgießen (zum Trinken aufheben), Gemüse zerstampfen und mit Butter und Schmand verbessern. Schmeckt auch mit Knoblauch- oder Kräuterfrischkäse. Und natürlich mit Schinkenwürfeln, einer Bockwurst oder Bratwurst.

Unser Tipp

Suppengrün eignet sich als Gemüsebeilage oder für den Eintopf.



Unser Tipp

Gemüsebrühe aus der Tasse trinken. Brühe immer im Kühlschrank aufbewahren, für weitere Kochideen. Hält gut im Schraubglas.

Omas Würzkartoffeln

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In Öl in einer Pfanne braun braten. Derweil eine Zwiebel würfeln und mit in die Pfanne geben. Gut umrühren, ein Lorbeerblatt und eine Nelke sowie Salz und Pfeffer und etwas Wasser dazu geben. Deckel drauf, etwa 20 Minuten dünsten. Schmeckt toll mit Spiegeleiern.

Was für ein Quark!

Du verrührst ein Päckchen Magerquark mit einem halben Becher Schmand, einem Spritzer Zitronensaft und so viel Milch, bis es schön cremig ist.

Herzhafte Variante:

Für die herzhafte Variante würzt du mit Salz und Pfeffer. Ergänze frische oder getrocknete Petersilie, Schnittlauch oder Dill. Klein geschnittene Zwiebelchen, Tomaten, Paprika, ein bisschen Chili oder Chilipulver und Radieschen. Mit geraspelter Gurke und Knoblauch hast du Tsatsiki! Mit Thymian, Rosmarin und Basilikum wird's mediterran. Wer mag, tut noch ein wenig Öl dazu. Kräuterquark ist sehr lecker zu Pellkartoffeln oder auf einer Scheibe Brot.

Süße Variante:

Marmelade, Honig oder klein geschnittene Früchte wie Aprikosen, Feigen oder Datteln machen den Quark zu einer leckeren Nachspeise. Im Sommer kann man frische Früchte in



den Quark schneiden, aber auch Schokolade, Nüsse, Sonnenblumenkerne oder Kokosraspel machen sich gut im Quark.

Unser Tipp

Joghurt und Quark lassen sich zusammen gut verrühren! Sie schmecken nicht nur als Resteverwerter!

Da haben wir den Salat!

Als Single kaufen Sie ruhig eine Tüte fertige Salatmischung und eine Flasche

Salatsauce. Gibt's manchmal sogar reduziert.



Wenn Sie noch eine Tomate hineinschneiden und eine Möhre dazu raspeln, ist es noch gesünder. Es passt auch Gurke oder Mais dazu mit einem Schuss Joghurt obendrauf. Streukäse, einen gewürfelten Apfel oder etwas Rote Bete aus dem Glas passen auch perfekt zum Salat...

Weißer Bohnen-Suppe

Eine Zwiebel in Margarine bräunen, eine Stange Porree in Ringe schneiden und gewürfelte, rohe Kartoffeln hinzufügen. Wasser, Salz und Pfeffer hinzufügen und etwa 20 Minuten

weichkochen.

Danach die Bohnen aus der Dose und falls

gewünscht, das geschnittene Würstchen dazugeben und abschmecken. Guten Appetit.



Unser Tipp

Funktioniert auch gut mit einer Dose gekochten Linsen! Feinschmecker kochen einen Bund frisches Suppengrün hinein.

Unser Tipp

Bei den großen Discountern wie LIDL und anderen gibt es samstags abends Gemüse stark reduziert!

Ein Gratin für den Backofen

Gemüsereste oder frisch gekochtes Gemüse (Möhren, Lauch, Brokkoli, Pilze, Paprikaschote) in eine Auflaufform geben, ebenso wie gewürfelten Kochschinken oder die Reste von Wurst oder Fleisch.



Fertiges Kartoffelgratin vom Discounter darüber geben und alles gut vermischen. Geriebenen Käse drüberstreuen und das Ganze für etwa 25 Minuten in den Backofen (lt. Anweisung für das Kartoffelgratin). Köstlich!

Unser Tipp

Frische Kräuter sind in orientalischen Gemüseläden sehr viel günstiger als im Supermarkt, sind meist aber in ziemlich großen Bündeln verpackt.

Wenn also etwas übrigbleibt, das Kraut klein schneiden und auf einem Teller nah der Fensterbank durchtrocknen lassen. Danach in ein sauberes Schraubglas füllen – so hat man immer Kräuter zum Würzen zur Hand.

Übrigens: Vielleicht haben auch Sie Kochideen für uns! Dann nehmen Sie mit unserer Redaktion im Nachbarschaftszentrum Brüser Berg Kontakt auf.

Der dicke fette Pfannkuchen

Zwei Eier mit 400 ml Milch (2 Wassergläser), jeweils einer Prise Zucker und Salz sowie 250g Mehl (Messbecher) verrühren. Ein Teelöffel Backpulver macht es lockerer! Der Teig soll schön cremig sein. Speiseöl in der Pfanne erhitzen, Teig hineingeben und einen Pfannkuchen zur Probe backen. Pro Seite etwa drei Minuten bei mittlerer Hitze backen lassen.

Beim Wenden den Pfannkuchen auf einen Topfdeckel rutschen lassen und dann mit der rohen Seite wieder in die Pfanne geben (ein Pfannenwender wäre hilfreich). Mit Zimt und Zucker drauf ist der Pfannkuchen ein echter Schmackofatz. Dazu schmeckt Apfelmus.

Herzhafte Variante:

Mit angebratenen Speckwürfeln und Streukäse servieren!

Der saftige Nachtisch

Einen großen Becher Joghurt mit dem Saft einer Apfelsine verrühren, bei Bedarf zuckern.

Lässt sich trinken oder löffeln, das hängt von der Saftmenge ab. Mit einem großen Löffel Quark wird die Masse fester (und noch leckerer)! Schmeckt auch mit Zitrone! Hält gut im Kühlschrank.



Platz für eigene Kochideen

Impressum

Diakonisches Werk Bonn und Region – gemeinnützige GmbH

Kaiserstr. 125

53113 Bonn

Tel.: +49 (0)228 22 80 80

Fax: +49 (0)228 22 80 837

E-Mail: kontakte@dw-bonn.de

www.diakonie-bonn.de

Redaktion:

Saskia Martin

Brigitte Bieler

ehrenamtliche Mitarbeiterinnen

Nachbarschaftszentrum

Brüser Berg (NBB)

Fahrenheitstraße 49

53125 Bonn

Tel.: +49 (0)228 228 29 80 96

E-Mail:

[nachbarschaftszentrum.brueserberg@
dw-bonn.de](mailto:nachbarschaftszentrum.brueserberg@dw-bonn.de)