Gesundes Essen, das man sich leisten kann

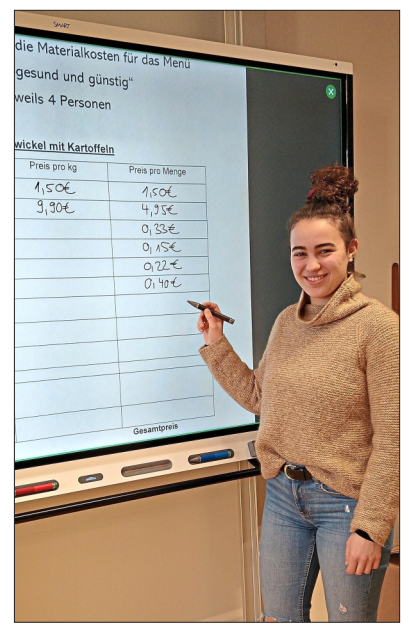
Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung in Vilshofen kocht gesund und rechnet aus, wie viel das Essen jeweils kostet

Lkr. Passau. 2022 haben wir alle den stärksten Preisanstieg seit 70 Jahren erlebt. Mittlerweile müssen Verbraucher für Nahrungsmittel 20 Prozent mehr zahlen als ein Jahr zuvor. Für viele wird das Geld am Ende des Monats knapp.

Geld sparen kann man, wenn man selbst kocht. Zudem ist es auch gesünder. Trotz eines geringen monatlichen Budgets kann man schmackhafte Gerichte zubereiten. Eine ausgewogene Ernährung, bei der man dem Körper alle benötigten Nährstoffe in der richtigen Menge zuführt, muss nicht teuer sein – das zeigen die Schülerinnen der Klasse EV12 der Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung in Vilshofen. Sie haben sich Gedanken gemacht. wie günstig kochen funktioniert. Dana Baumgartner hat ein Menü zum Nachkochen zusammengestellt, welches sie im Unterricht Ernährung und Verpflegung bei ihrer Fachlehrerin Maria Barth mit Unterstützung ihrer Mitschülerinnen gekocht hat. Die Klasse hat außerdem zusammen mit Lehrerin Gundi Meier im Fach Betriebswirtschaft die Kosten für das jeweilige Gericht für vier Personen berechnet. Die berechneten Kosten können natürlich, je nachdem, wo man einkauft, und ob man Biowaren bevorzugt, variieren.

Die Schülerinnen geben weiter diese einfachen Tipps zum günstigen Kochen: öfter mal auf Fleisch verzichten, saisonale Produkte verwenden, regional einkaufen, Angebote wahrnehmen, Mahlzeiten im Voraus planen, nicht hungrig einkaufen gehen, Fertigprodukte vermeiden und Reste verwerten. – red/san

Diese sechs Schülerinnen haben mit Fachoberlehrerin Maria Barth aufgekocht: (v.l.) Veronika Brummer, Dana Baumgartner, Jasmin Rötzer, Tanja Gallner, Lena Mittermeier und Judith Jünemann. – Fotos: Maria Dobler



Was kostet's? Das hat die Klasse EV12 ausgerechnet, hier Judith Jünemann an der Tafel.

ROSENKOHLSUPPE MIT GRÜNKOHLWAFFELN: 2,10 Euro plus 2,40 Euro

Rosenkohlsuppe
Zutaten
1 EL Butter
1 Zwiebel
500 g Rosenkohl
1 Kartoffel
1 l Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
Muskat
100 g Crème fraîche

Zubereitung
Zwiebel würfeln; Rosenkohl putzen und waschen; Kartoffel waschen, schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Rosenkohl und Kartoffelwürfel darin andünsten, mit Brühe aufgießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 bis 15 Minuten garen.
Die Hälfte des Rosenkohls herausnehmen, eventuell halbieren, den Rest in der Brühe pürieren. Eventuell noch etwas Brühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, mit Crème fraîche verfeinern. Restlichen Rosenkohl wieder zugeben, bei Bedarf nochmal erwärmen, anrichten.

Waffeln mit Grünkohl
Zutaten
125 g Grünkohl
Salzwasser
75 g weiche Butter
2 Eier
1 Pr Salz
125 g Mehl
125 ml Milch
Pfeffer, Muskat
Öl für das Waffeleisen

Zubereitung
Die krausen Blätter von den Stielen und harten Blattrippen befreien, gründlich waschen, in Salzwasser gar kochen, abschrecken, sehr gut ausdrücken und sehr fein hacken. Die Butter schaumig rühren, Eier nach und nach unterrühren, Salz und Mehl einrühren, Milch und Grünkohl zugeben und zu einem geschmeidigen Teig rühren. Etwa 30 Minuten quellen lassen, mit Salz und Muskat würzen. Das Waffeleisen auf mittlerer Stufe aufheizen, mit Öl dünn einpinseln und nach und nach die Waffeln goldbraun ausbacken.

KOHL-LASAGNE: 6,50 Euro

Zutaten
2 EL Öl
1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe
750 g Gemüse, z.B. Wirsing, Blumenkohl, Brokkoli, Pak Choi
125 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, eventuell Paprika
Sojasoße, Kräuter
2 EL Butter
1 EL Mehl
0,5 l Milch
0,5 TL Salz
1 TL Brühepulver
Pfeffer, Muskat
50 ml Sahne
1 EL Öl für die Form
1 Packung Nudelplatten
100 g Reibkäse

Zubereitung
Gemüsefüllung:
Knoblauch und Zwiebel häuten und würfeln. Wirsing putzen, Strunk entfernen, waschen, in Streifen schneiden. Brokkoli und Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen. Die grünen Blätter des Pak Choi abschneiden und waschen, die weißen Blattrippen waschen und in Streifen schneiden.

Gemüse (außer grüne Pak Choi-Blätter!) in Öl andünsten, mit Brühe aufgießen, kurz dünsten, würzen – nicht durchgaren.

Bechamelsoße:
Butter erwärmen, Mehl zugeben und goldgelb anschwitzen (mit Schneebesen).
Topf vom Herd nehmen, kalte Milch langsam zugeben und glattrühren.
Topf wieder auf den Herd stellen, aufkochen lassen und 10 bis 15 Minuten auf kleinster Stufe garen. Vorsicht: Soße kann leicht anbrennen.

Auflaufform ölen. Soße, Gemüse, und Nudelplatten der Reihe nach einschichten, grüne Pak Choi-Blätter auf die Nudelplatten legen, dann weiter einschichten, die letzte Schicht Gemüse mit Reibkäse bestreuen.
Bei Ober- und Unterhitze 180 bis 200 Grad Celsius für ca. 35 bis 45 Minuten backen.

KRAUTWICKERL: 9,80 Euro

Zutaten
1 kg Weißkraut
500 g Hackfleisch
1 Ei
1 Semmel vom Vortag
1 große Zwiebel
Bund Petersilie
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
1 TL Kümmel
Öl/Butterschmalz
0,5 l Fleisch-/Gemüsebrühe
Soßenbinder
750 g Kartoffeln

Zubereitung
Vom Krautkopf so viel Krautblätter vorsichtig ablösen, wie man für die Krautwickel benötigt, waschen, Rippen abflachen, in Salzwasser halbweich kochen; oder den Krautkopf vom Strunk befreien, im Ganzen halbweich kochen, Blätter dann vorsichtig ablösen, auf ein Küchentuch legen und die Rippen abflachen.
Fleischteig zubereiten: Semmel in Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie fein schneiden. Zwiebeln in 1 EL Öl andünsten, Petersilie zugeben, kurz mitdünsten, abkühlen lassen. Semmel gut ausdrücken und mit den Zwiebeln zum Hackfleisch geben, mit Ei, Salz, Pfeffer zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Einen Teil der gekochten Krautreste hacken und untermengen, Fleischteig abschmecken.
Krautwickel herstellen: Fleischteig in Portionen einteilen, auf die vorgekochten Blätter setzen(ca. 2 EL), die Ränder einschlagen, aufrollen und mit einem Küchengarn oder Zahnstocher verschließen.
Krautrollen in heißem Fett im Schmortopf von allen Seiten anbräunen, restliche gehackte Krautreste zugeben, mit Brühe ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 30 bis 40 Minuten garen.
Kartoffeln waschen, im Dampfdrucktopf dämpfen (15 bis 20 Minuten), schälen, der Länge nach vierteln. Krautwickel herausnehmen, Küchengarn bzw. Zahnstocher entfernen. Soße binden und abschmecken.

ROTKOHLSORBET: 6,30 Euro

Zutaten
Rotkohl-Sorbet
140 g Rotkohl
100 ml Rotwein
70 ml Zuckersirup
100 g Heidelbeerkonfitüre
½ Orange - Saft

Schoko-Zimt-Brownie
100 g Zartbitterschokolade
100 g Butter
2 Eier
100 g Rohrzucker
2 EL Orangenlikör
(alternativ: Orangensaft)
80 g Mehl
1,5 TL Zimt
20 g Kakao
Schoko-Topping
25 g Butter
1,5 EL Kakao
50 g Puderzucker
1 TL Vanillezucker

Mascarponecreme
100 g Quark
125 g Mascarpone
1 EL Orangensaft
1⁄2 Orange - Abrieb
25 g Zucker
1 TL Vanillezucker

3 Spekulatiuskekse
1 EL gehackte Pistazien
oder Orangenzesten

Zubereitung
Rotkohl-Sorbet
Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
Alle Zutaten in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
Die Masse durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen.
Die Flüssigkeit in eine Eismaschine geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Schoko-Zimt-Brownie
Form einfetten, Backrohr auf 170 Grad Celsius vorheizen. Die Zartbitterschokolade mit 100 g Butter in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen, anschließend leicht abkühlen lassen.
Die Eier mit dem Zucker in der Küchenmaschine cremig schlagen. Schokolade und Likör unterrühren. Mehl, Zimt und 20 g Kakao mischen, in die Schokomasse sieben und unterheben. Teig in die Backform geben und ca. 20 Minuten backen.

Schoko-Topping: Zutaten verrühren, eventuell mit den Händen (Handschuh verwenden) nachkneten.

Mascarponecreme
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät auf kleiner Stufe kurz verrühren. Sollte die Creme zu fest sein, eventuell etwas Milch einrühren.

Dessert anrichten
Mit einem Dessertring (6 cm) Brownie-Kreise ausstechen.
Mit Hilfe eines Spritzbeutels Tupfen des Schoko-Toppings darauf spritzen und auf die Dessertteller geben
Die Spekulatiuskekse in einem Gefrierbeutel zu Krümel zerbröseln, jeweils einen Esslöffel davon auf die Dessertteller geben.
Mascarponecremetupfen auf den Teller spritzen und mit Pistazien oder Orangenzesten bestreuen.
Zum Schluss ein Nockerl des Rotkohlsorbets auf die Spekulatiuskrümel setzen.

SALAT: 4,60 Euro

Zutaten
50 g Walnüsse
½ Chinakohl
1 Baby-Pak Choi
2 Orangen
2 Äpfel
6 EL Rapsöl
2 EL heller Essig
1 TL Honig
Salz, Pfeffer
Zucker

Zubereitung
Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten, etwas abkühlen und grob hacken. Chinakohl und Pak Choi putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Orangen pressen. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden, dann mit ein wenig Orangensaft vermengen. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen und abschmecken. Die Äpfel mit dem Chinakohl vermischen, marinieren und in einer Schüssel anrichten. Mit Walnüssen bestreuen.