

Zeitgemäße Spar-Rezepte

für Seniorinnen und Senioren

Abwechslungsreiche Kost auch bei kleiner Rente



Inhalt:

+++++

- **Brotaufstriche**
- **Eintöpfe**
- **Getränke**
- **Kuchen**
- **Nachspeisen**

- **Schnelle Küche**
- **Suppen**
- **Vorspeisen**
- **Vorsuppen**
- **Zwischendurch**

+++++

Spar-Rezepte

.....aus dem Wirtschaftswunderland

Wir Alten können uns noch an die Zeit der Not, als die Welt in Trümmern lag und selbst gegen Geld und Gute Worte nichts zu kaufen gab, erinnern....



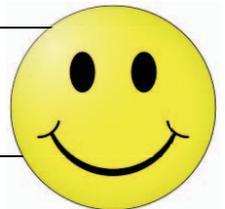
Auch jetzt sind die Zeiten schlecht und wir wollen und können helfen....

- Gesetze, die für 80% der Menschen ein besseres Leben bedeuten, sind in den Parlamenten nicht mehrheitsfähig.
- Gesetze, die den notleidenden Kapitalbesitzer, Unternehmen und Banken nützen, werden in den Parlamenten ohne große öffentliche Diskussion verabschiedet.
- Die Produktivität der Betriebe steigt von Jahr zu Jahr.
- Die deutschen und Internationalen Unternehmer wissen kaum noch, wohin sie ihre Waren verkaufen und ihre Gewinne anlegen sollen.
- Die Banken sind selbst in der Schweiz oder Panama kaum noch sicher.

Da muss es doch eine Selbstverständlichkeit sein, dass wir Rentner wieder mal helfen. Wie schon so oft dürfen rentenfremde Leistungen aus der Rentenkasse finanziert werden. **Wir wollen dafür sorgen, dass die Gewinne der Wirtschaft und die Renditen der Eliten, die weltweit profitieren, gesichert werden.** Auf Rentenerhöhungen und den früher selbstverständlichen Ausgleich für Kaufkraftverlust verzichten wir gerne. Rentenkürzungen nehmen wir klaglos hin.

Und wir wissen auch noch,

...was wir jeden Tag auf den Tisch bringen können....



Not macht erfinderisch.

Hauptgerichte *ohne* Fleisch, **Platthuhn** (siehe **Bild oben**) und Brotaufstriche ohne Fett.

Dass man mit Sägemehl Brot strecken und mit Kartoffeln fast alle fehlenden Lebensmittel ersetzen konnte, war schon früher ein offenes Geheimnis.

Wo **Schmalhans Küchenmeister** war, wurde nichts weggeworfen:

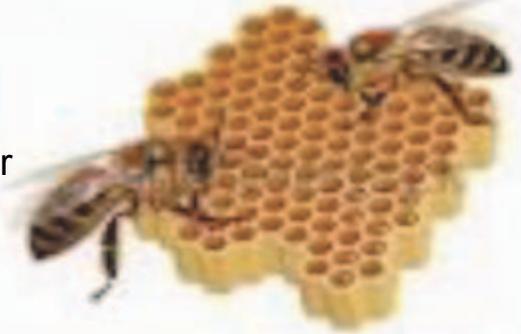
Verwerten Sie schon ihre Kartoffelschalen?

Die Schalen der rohen Kartoffeln werden, nachdem sie sehr sauber gewaschen und geputzt sind, kurz übertrocknet, dann gekocht und nach Abkühlung durch den Fleischwolf gedreht. Diese Masse lässt sich sowohl für Kartoffelklöße, wie Bratlinge und Kartoffelkuchen gut verwenden....

Brotaufstriche (Kann man durchaus essen und machen satt)

Zuckerbrot

Brotscheiben in einer Pfanne rösten, Mit Zucker überstreuen und die Scheiben im kandierten Zucker wenden. **Abkühlen lassen** und erst dann essen!



Pflaumenmus

Man nehme entsteinte, reife Pflaumen. Richtig reif sind sie, wenn an der Stelle wo der Stiel sitzt sich bereits Falten bilden. (**sie sollen einen „krusen Steert“ haben – sagte mein Vater...**) Diese werden dann solange (...ewig und 3 Tage...) gekocht und umgerührt bis eine abgekühlte Probe nicht mehr vom Löffel abtropft.

falsche Grützwurst

Zutaten: eine mittlere Zwiebel, 20 g. Fett, ein halber Liter Gemüsebrühe, ein Teelöffel Majoran, eine Tasse Gerstengrütze, eine gekochte Kartoffel und Salz.

Zubereitung:

Zwiebel kleinhacken und im Fett anbraten, Brühe dazugeben, Majoran, Salz und Grütze unterrühren. Kochen, bis die Grütze weich ist. Kartoffel zerdrücken und in die Masse einrühren, abschmecken. Gefäß mit kaltem Wasser ausspülen, Masse einfüllen, kalt werden lassen, dann stürzen und in Scheiben schneiden.

Schwarzsauer

Das Blut vom frisch geschlachteten Schwein (auch Huhn / Gänse) wird mit Essig gerührt, damit es nicht gerinnt. Dann kommen Fleischabschnitte und Innereien dazu.

Der Brei wird mit Mehl oder Grütze andgedickt und gekocht.

Es kann heiß in Gläser gefüllt oder noch heiß mit Mehlklößen gegessen werden.

Falsches Schmalz ohne Öl

Kleingeschnittene Zwiebeln in ¼ Liter Wasser geben, zwei Esslöffel Grieß hinzu und alles gut durchkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken

Falscher Honig

0,1 Liter Bier mit 100 g Zucker aufkochen.

Abkühlen lassen!

Rüben-Sirup

Zuckerrüben schälen, würfeln und mit wenig Wasser aufkochen.

Solange kochen bis sich die Zuckerrüben als Brei auflösen.

Dann solange rühren, bis ein Sirup entstanden ist.

.....**Abkühlen lassen!**



Eintöpfe

Steckrübeneintopf (Zutaten für 4 Personen – Zeit ca. 1 Stunde):

Zutaten: 1 Kg Steckrübe, 1 Kg Kartoffeln - festkochend, 500 g Kassler (oder gestreifter Speck, oder Mettenden, etc) 4 Kochwürste, 2 Zwiebeln, 2 Möhren, 1 Bund Suppengrün, Petersilie oder Sellerie-Kraut, Pfeffer, Salz, 2 Essl. Butterschmalz.

Zubereitung: (Gemüsebrühe vorbereiten: Suppengrün kleinschneiden und mit 1 L Salz-Wasser aufkochen) Fleisch würfeln und mit Butterschmalz anbraten. Zwiebeln hinzufügen und goldbraun schmoren. Mit ½ L Gemüsebrühe ablöschen und ca. 30 Minuten köcheln. In der Zwischenzeit Kartoffeln, Karotten und Steckrüben putzen und würfeln. Das Gemüse zum Fleisch dazugeben und mit dem Rest der Gemüsebrühe auffüllen und weitere 20 Minuten kochen. Zum Schluss die **Kochwürste** hinzugeben und 10 Minuten mitkochen. Auf Suppenteller anrichten und mit Petersilie garnieren.

Schälrippen (für 4 Personen - Zeit ca. 1 Stunde)

Zutaten:

1 kg Schälrippen, 500 g Grüne Bohnen (oder Möhren, Steckrüben, Pahlbohnen), 200 g Kartoffen, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Kümmel, 1 Lorbeerblatt.

Zubereitung:

Schälrippen in 1,5 L Wasser (bedeckt) mit Gemüsebrühe 30 Minuten aufkochen. Das Fleisch von den Rippen abtrennen und kleinschneiden. Fleisch, Gemüse und Gewürze hinzufügen und zusammen noch etwa 15 Minuten aufkochen.

Tafelspitz (für 4 Personen – Zeit ca. 1 Stunde – mit **Schnellkochtopf**)

Zutaten: 500 g Tafelspitz, je 200 g Kartoffeln, Möhren, Sellerie, Kohlrabi, 1 Würfel Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz, 100g Sahne-Mehrrettich, Im **Schnellkochtopf**, mit ca. 2 cm Wasser, auf das Dreibein, im Siebeinsatz, das Fleisch ca. 30 Minuten kochen. Das Gemüse in der Zwischenzeit putzen und grob würfeln. Nach dem abdampfen das Gemüse mit der Gemüsebrühe in das Wasser geben und soviel Wasser zugeben bis das Gemüse bedeckt ist. Das Fleisch nochmals mit Dreibein und Siebeinsatz einsetzen und alles zusammen ca. 15 Minuten kochen. **Topf abdampfen lassen**. Dann das Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden.

Gemüse in tiefe Teller geben, mit der Brühe bedecken und die Fleischscheiben **auf das Gemüse** legen.

Auf dem Tellerrand und auf das Fleisch einen Esslöffel Meerrettich verteilen – servieren!

Dazu:

frisches **Obst der Saison**.



Getränke

Das gesündeste Getränk ist **keimfreies, unbelastetes Wasser**, wie es in Deutschland in jedes Haus per Wasserleitung geliefert wird. Geschmacklich kann man es aber mit Pflanzen-Aromen verfeinern werden. Oder als Heilwasser mit Pflanzen-Drogen, die es zur Linderung von zahlreiche Erkrankungen gibt.

Echter TEE – aus Wildpflanzen

Hierbei werden Pflanzenteile mit kochendem Wasser übergossen oder die Pflanzenteile im Wasser gekocht.

Wildkräuter und Pflanzen aus der freien Natur sind Grundlage für hervorragende Tee-Getränke. Sie müssen gesammelt, getrocknet und möglichst luftdicht aufbewahrt werden.

Aber Achtung:

Die Natur bietet von harmlosen Aromen bis zu sehr starken Drogen alles mögliche an. **Man sollte sich also vor Genuss schlau machen!**

Mögliche Kräuter-Teesorten:

- Hagebutten, Lindenblüten, Pfefferminze, Salbei, Fünffingerkraut, Brennnessel etc.

Aber auch Früchte sind bestens geeignet Wasser mit Geschmack zu verfeinern.

Früchte-Teesorten: Apfelschalen, Himbeeren (Blätter und Früchte), Brombeeren (Blätter und Früchte), Zitronen- oder Limettenscheiben,

Kaffee - Ersatz – aus Wildpflanzen

Hierbei werden Pflanzenteile geschrotet, geröstet und dann fein gemahlen.

Getreidekörner (Weizen, Gerste, Roggen) sollte man vorher mälzen und dörren..

- D. h., ein paar Tage im Wasser quellen lassen bis sich erste Sprossen zeigen (mälzen). Dann die gemälzten Körner trocknen (dörren).

Die grob geschroteten und dann gerösteten Pflanzenteile werden erst kurz vor dem Aufbrühen fein gemahlen.

Kaffee-Ersatz mit kochendem Wasser übergießen,
ziehen und setzen lassen.

Fertig ist der beste
....Muckefuck.



Kuchen

Flammkuchen (Nach Brotbacken...)

Brotbackteig (Sauerteig) auf ein großes Blech ausrollen. Darauf eine Masse aus Schichtkäse, Sauerrahm und durchdrückten gekochten Kartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Den Belag mit Ei bestreichen und dann darauf angebratenes Dörrfleisch mit glasigen Zwiebelwürfeln verteilt. Abgestreut mit Zimt.

Den Kuchen in der Resthitze des Backofens backen und heiß zu Gemüse- oder Kartoffelsuppe essen.

Kartoffelkuchen

125 g Butter schaumig rühren, 150 g Zucker und die abgeriebene Schale einer Zitrone, 5 Eigelb, 150 g geriebene Mandel (...oder Haselnüsse, Bucheckern etc.)

250 g gekochte und durch eine Presse gedrückte Kartoffeln, etwa 1 TL

Backpulver zu einem Teig verrühren. Die 5 Eiweiß zu Schnee schlagen und unter den Teig heben. In eine ausgelegte Springform den Teig einfüllen und bei 175 ° ca. 45 Min. backen. (*Kuchenstücke können auch mit Schlagsahne serviert werden.*)

Kartoffel-Torte (nach Heidrun)

Zutaten für den Kuchenteig:

- 375 g Pellkartoffeln – gequetscht
- 300 g Zucker
- 200 g Schokolade – gerieben (oder Schokoladentropfen)
- 150 g Gries – fein
- 100 g Haselnüsse – fein gemahlen
- 50 g Mandeln- fein gemahlen
- 4 Eier – Eigelb und Eiweiß trennen
 - ½ TL Backpulver / 1 Prise Salz
 - ein Tütchen Vanillezucker
 - ein Fläschchen Bittermandelöl

Zutaten für Füllung und Kuchenguss:

- 250 g Pellkartoffeln – gequetscht
- 50 g Mandeln - gerieben
 - 4 Esslöffel Butter
 - 4 Esslöffel Zucker
 - 2 Esslöffel Rum

Verarbeitung:

Die Zutaten für den Kuchenteig innig miteinander verrühren und verkneten. Das steif geschlagene Eiweiß unter den Teig heben. Den Teig in eine Springform Füllen und abbacken (150 Grad Celsius Umlufttherd, 45 Min).

Den abgebackenen Teig mit einem Faden in Scheiben schneiden.

Die Zutaten für die Füllung und den Kuchenguss innig miteinander verrühren und verkneten. Die Hälfte des Kuchengusses zwischen die Scheiben des Kuchens streichen. Den Kuchen mit dem Guss abdecken (oder mit Puderzucker abstreuen) und den Umfang mit dem Guss bestreichen.

Den Kuchen kalt stellen und kalt servieren. (Schmeckt auch mit Schlagsahne...)

"Frankfurter Kranz"

Zum "Frankfurter Kranz" kann Vanillepudding als Creme genommen und er kann mit gerösteten Haferflocken - statt Mandelscheiben – bestreut werden.

Marzipanfüllung für den Christstollen

Die Marzipanfüllung für den Christstollen kann aus Kartoffelbrei mit Bittermandelöl gemacht werden.

Nachspeisen

Frisches Obst der Saison vom Markt oder eingemachte Früchte.....

Schnelle Küche

Champignonpuffer (Zubereitungszeit ca. 30 Minuten)

Für 2 Personen als Hauptmahlzeit oder für 4 Personen als Vorspeise.

Zutaten:

500 g Champignons, 2 Zwiebeln - ca. 120 g, 2 Eier, 2 Essl. Saure Sahne, 4 Essl. Mehl, Salz, Butter / Fett für die Pfanne.

Zubereitung

Die Champignons putzen– nicht waschen. Mit den gepellten Zwiebeln durch den Fleischwolf drehen. Eier, saure Sahne und Mehl untermischen, salzen.

Die Butter in der Pfanne erhitzen, die Champignonmasse mit einer kleinen Kelle in Puffergröße einfüllen, dünn ausstreichen und von beiden Seiten goldbraun backen. Man kann sie auch anschließend im Backofen mit Käse überbacken. Dazu schmeckt Apfelmus oder grüner Salat.

Zuchinipuffer (für 4 Personen - ca. 30 Minuten)

Zutaten: 500 g Zucchini, 500 g Kartoffeln, 100g Zwiebeln, Priesse Salz, Pfeffer, 2EL Mehl, 2 Eier, Fett (Butter / Öl) zum Braten.

Zubereitung: Zucchini und Kartoffeln schälen und roh fein reiben. Zwiebeln fein hacken.

Das Fett in der Pfanne erhitzen, die Puffermasse mit einer kleinen Kelle in Puffergröße einfüllen, dünn ausstreichen und von beiden Seiten goldbraun backen. Man kann sie auch anschließend im Backofen mit Käse überbacken. Dazu schmeckt Apfelmus oder grüner Salat.

Verlorene Eier in Senfsoße (für 4 Personen - ca. 30 Minuten)

Zutaten: 1 Zwiebel, 40g Butter, 40 g Mehl, ½ L Wasser, 4 Eier, 3TL Senf, 2EL Essig, Salz, Pfeffer, 1L Wasser im extra Topf,

Zubereitung: Zwiebel schälen und fein hacken. Butter zerlassen und Zwiebel darin glasig dünsten. Mehl zugeben und anschwitzen. Mit kaltem Wasser ablöschen und unter Rühren aufkochen lassen. Senf einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wasser zum Kochen bringen, Essig zugeben, Eier nacheinander in eine Tasse schlagen und vorsichtig ins köchelnde Wasser gleiten lassen. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Eier aus dem Wasser schöpfen und in der Sauce servieren.

Suppen-Eintopf

Dicke Eichelsuppe als Hauptgericht (für 4 Personen - ca. 30 Min)

5 g Fett erwärmen, darin 1 Esslöffel Mehl braun schwitzen. Mit 1L Salz-Wasser ablöschen. 6 Esslöffel Mehl (vorgequollen) einrühren und 7 Esslöffel Eichelmehl trocken einrieseln, gut durchrühren u. aufkochen. Anschließend noch 10 Minuten garquellen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Liebstöckel abschmecken.

Hokkaido-Kürbis-Suppe (4 Personen - 30 Minuten)

2 kg Hokkaido-Kürbis, 1 Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehen, 1-2 TL frischer geriebener Ingwer, Olivenöl, 1 TL Curry, Salz, Pfeffer, 1 Becher Schmand (saure Sahne)

Zubereitung: Kürbis waschen, Kerne entfernen und mit Schale würfeln. Olivenöl schwach erhitzen. Zwiebeln und Knoblauchwürfel glasig dünsten und mit Curry bestauben.

Kohl-Suppe (4 Personen - 30 Minuten)

1 kleiner Weiß- oder Spitzkohl, 1 L Gemüsebrühe, 2 Kartoffel, 2 Möhren, Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel.

Zubereitung: Den Kohl waschen und zerkleinern, mit ½ L Gemüsebrühe bei kleiner Hitze ca. 10 Min. kochen. Die gewürfelten Kartoffeln, die in Scheiben geschnittenen Möhren und den Rest Brühe zufügen und weitere 10 Minuten kochen.

Zwischendurch

Falsche Marzipankartoffeln

Zutaten : 1 1/2 Tassen Milch, zwei Tassen feinen Grieß, drei Tassen Zucker, etwas Bittermandelaroma sowie etwas Kakao oder Puderzucker.

Herstellung : Milch aufkochen lassen, Grieß und Zucker reinrieseln lassen, ständig rühren! Das Bittermandelaroma dazu geben. Etwa zehn Minuten kochen und abkühlen lassen. Wenn die dickliche Masse fast abgekühlt ist, Kugeln daraus formen und im gesiebten Kakao oder Puderzucker rollen.

Kaffeekuchen

250 g Weizenmehl, 125 g Zucker, 50 g Kaffee-Ersatz (nochmal durch die Kaffeemühle geben), 9 g (3 gestrich. Teelöffel) Backpulver, 2 - 3 Tropfen Backaroma Bittermandel, etwa 1/4 l Milch,

Das mit Kaffee-Ersatz und Backpulver gemischte Mehl wird in eine Schüssel gesiebt. In der Mitte macht man eine Vertiefung, gibt den Zucker und das Aroma hinein und verrührt diese Zutaten und das Mehl mit soviel Flüssigkeit, dass der Teig schwer (reißend) vom Löffel fällt. Es wird in eine gefettete und mit geriebenen Semmeln ausgestreute Kastenform gefüllt. Backzeit etwa 60 Minuten bei schwacher Hitze. Der Kuchen kann nach dem backen mit Pudding oder marmelade gefüllt werden.