

5 Rezepte unter 5 Euro

Es ist wieder so weit: Monatsende, leeres Portemonnaie und leerer Magen. Gerade während des Studiums oder der Ausbildung ein im vierwöchigen Rhythmus wiederkehrendes Problem. **Dennoch musst du dich am Monatsende nicht nur mit Nudeln und Ketchup zufrieden geben.** Denn auch Studenten und Azubis mit leerem Konto haben Anspruch auf ein leckeres Essen – davon sind zumindest wir in der Zaster-Redaktion überzeugt. **Hier kommen die fünf besten Rezepte unter fünf Euro.** Hinweis: Bei manchen Zutaten sind keine Preise angegeben, da es sich um Vorratsprodukte oder Gewürze handelt, die man in der Regel zu Hause hat. Wir wünschen guten Appetit!

1. Bärlauch-Erbsensuppe

Die Zutaten:

Ein Bund Lauchzwiebeln (ca. 60 Cent)
250 g Kartoffeln (3kg-Netz knapp 2 Euro)
300 g tiefgefrorene Erbsen (450g ca. 1,60 Euro)
1/2 Bund Bärlauch (ca. 1,50 Euro)
2 EL Crème fraîche (Becher ca. 60 Cent)
2 EL Olivenöl 600 ml Gemüsebrühe Salz Pfeffer

Die Zubereitung: Lauchzwiebeln putzen, waschen und in kleine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Danach Öl in einem Topf erhitzen und die Lauchzwiebeln sowie Kartoffeln darin ca. eine Minute dünsten. Brühe dazugießen, aufkochen und ca. 15 Minuten bei schwacher Temperatur köcheln lassen. Erbsen dazugeben, aufkochen und ca. drei Minuten weiter köcheln lassen. Bärlauch waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen, grob hacken und in die Suppe geben. Ein, zwei Blätter übrig lassen, um später die Suppe damit zu dekorieren. Topf vom Herd nehmen und pürrieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Tellern anrichten und Crème fraîche sowie Kräuter in die Schalen verteilen. Fertig.

2. Gefüllte Zucchini in Tomatensauce

Die Zutaten:

4 Zucchini (ca. 1,20 Euro)
300 g Feta-Käse (ca. 1, 70 Euro)
250 g Sahne (ca. 1 Euro)
1 Packung passierte Tomaten (ca. 70 Cent)
Kurkuma Curry Salz Pfeffer
getrockneten Oregano $\frac{1}{2}$ TL
Zimt 1 TL Zucker

Die Zubereitung: Zucchini waschen und der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel entkernen. $\frac{3}{4}$ des Fruchtfleisches in eine Schüssel geben und die Hälfte des Fetas hineinbröseln. 125 Gramm Sahne zufügen. Mit Kurkuma, Curry, Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Pürierstab pürieren. Tomaten mit 125 Gramm Sahne, Oregano, Zimt, Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Die Flüssigkeit danach in eine ofenfeste Form füllen und anschließend die halbierten Zucchini mit der Öffnung nach oben in die Soße geben. Pürierte Zucchini-Fetamischung in den Zucchini-Schiffchen verteilen. Den restlichen Feta zerbröseln und auf den Zucchini verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 30–40 Minuten goldbraun backen.

3. Frischer Reissalat mit Hähnchenbrust

Die Zutaten:

2 Tassen Reis (1 KILO beim Discounter ca. 1 Euro)
1 Salatgurke (ca. 60 Cent)
1 Zwiebel (500g ca. 90 Cent)
500 g Naturjoghurt (ca. 1 Euro)
300 g Hähnchenbrustfilet (ca. 3,20 Euro)
Salz Pfeffer Paprikapulver

Die Zubereitung: Den Reis mit der doppelten Menge Wasser oder

in einem Reiskocher gar kochen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, in kleine Stücke schneiden und in Öl anbraten. Danach zur Seite stellen und abkühlen lassen. Die Gurke waschen und in kleine Stücke schneiden, die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Den Joghurt mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Wenn der Joghurt zu fest ist, etwas Wasser dazugeben. Nun alle Zutaten in einer großen Schüssel mit dem Joghurtdressing mischen. Profi-Tipp: Für ein optimales Geschmackserlebnis den Reissalat etwa eine Stunde durchziehen lassen.

4. Schinken-Käse-Toast im Eimantel – (hier bekommst du für 5 Euro gleich zwei Mahlzeiten)

Die Zutaten:

2 Scheiben Toastbrot (500 g ca. 1 Euro)
2 Scheiben Schinken (100 g ca. 2 Euro)
50 g Camembert (150 g ca. 1,80 Euro)
2 Eier (6 Stück ca. 1,70 Euro)
Öl Salz Pfeffer

Die Zubereitung: Eier mit Salz und Pfeffer in einem Suppenteller verquirlen. Nach Belieben können weitere Gewürze hinzugegeben werden. Auf eine der Toastscheiben nun die beiden Scheiben Schinken legen, auf die andere Toastscheibe den Camembert. Jetzt die beiden Toastscheiben zusammenklappen und fest zusammendrücken. Das Toast-Sandwich nun in der verquirlten Ei-Mischung einweichen und diese beidseitig aufsaugen lassen. Dann den Toast in eine mit Öl erhitze Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten.

5. Bunter Nudelauflauf

Die Zutaten:

500 g Penne (Beim Discounter ca. 40 Cent)
1 Tube Tomatenmark ca. 70 Cent)
1 Knoblauchzehe (ca. 30 Cent)
100 ml Sahne (ca. 50 Cent)
4 Tomaten (250 g ca. 2 Euro)
150 g geriebener Gouda (ca. 1, 29 Euro)
Salz Pfeffer Öl
Gewürze nach Belieben

Die Zubereitung: Penne in Salzwasser kochen, bis sie bissfest sind. Anschließend abtropfen lassen. Für die Sauce Olivenöl, Sahne, das Tomatenmark, Kräuter und Gewürze miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knoblauchzehe schälen, klein schneiden und zur Sauce geben. Die Nudeln mit der Sauce vermischen und in eine große, gefettete Auflaufform geben. Jetzt ca. 1/3 der Käsemenge unter die Penne mischen. Anschließend die Tomaten vierteln und auf die Penne legen. Danach den restlichen Käse überstreuen, die Form in den bei 180 Grad vorgeheizten Backofen schieben und den Auflauf backen, bis der Käse goldgelb ist.