



Sparflamme

kochen mit 15 Franken

Sparflamme – kochen mit 15 Franken

Eine Rezeptsammlung von
Alexandra von Albert und Rosmarie Schaub

Dieses Kochbüchlein richtet sich an Leute, die sich auch von einem schmalen Budget den Appetit nicht verderben lassen wollen: Familien, Studentinnen, (Lebens-) Künstler, Junge und Alte. Denn Engpässe gibt es immer wieder – selbstgewählte oder von aussen verursachte.

Doch gut und gesund essen ist auch mit wenig Geld möglich. Und auch mit wenig Geld lassen sich Gäste bewirten und schöne Abende verbringen. Davon waren wir überzeugt. Schon damals, als die Idee zur Sparflamme entstand – an einem lauen Sommerabend, beim Apéro hoch über den Dächern von Zürich, als das Lamento über „die Krise“ noch in aller Munde war.

„Krise als Chance“ – so lautete das Schlagwort. Also gut, machen wir was! Machen wir ein Kochbuch mit guten und günstigen Rezepten. Mit Gerichten, die wir auch Gästen auftischen würden und die für vier Personen nicht mehr als 15 Franken kosten, Vorspeisen und Desserts nicht mehr als 7.50. Darauf haben wir unseren eigenen Fundus durchsucht und Familie, FreundInnen und Bekannte nach ihren Sparflamme-Rezepten gefragt.

Das Resultat unserer Sammlung liegt jetzt in Ihren Händen. Sie finden darin viele einfache Gerichte aus der Familienküche, traditionelle alte Rezepte und viele neue, bisher unbekannte. Oder kennen Sie „Tatsch Manedel“, „Himmel und Erde“ oder „Furtem Bettler“?

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Ausprobieren und guten Appetit beim Essen – zusammen mit der Familie, in der WG oder im Freundeskreis!

Zürich, im Dezember 2009

Inhaltsverzeichnis	Seite
Vorspeisen	
Fenchelcarpaccio	5
Marinierte Zucchini	6
Marroni-Kürbissuppe	7
Rascher Starter	8
Rüebli-suppe	9
Sauerkrautsüppchen	10
Tapa Mallorquin	11
Tzatziki	12
Hauptgerichte	
Blaue Gnocchi	14
Blechkartoffeln	15
Blumenkohl-Erbsencurry	16
Chässchnitte	17
Conchiglioni e Ceci	18
Erbsensuppe und Äpfel im Schlafrock	19
Flammkuchen	20
Fotzelschnitten mit Kompott	21
Furtem Bettler	22
Fusilli mit getrockneten Tomaten	23
Griessgnocchi	24
Hackbraten mit Zitronenrisotto	25
Himmel und Erde	26
Kartoffel-Birnengratin	27
Kartoffelwähe	28
Kichererbseneintopf	29
Lachanodolmàdes (Kabiswickel)	30
Lammschmortopf	31
Ligurische Hirtenpasta	32
Linseneintopf mit Focaccia	33
Maluns	34
Mediterrander Chicorégratin	35
Ofenrösti de luxe	36
Omelette mit Pilzfüllung	37
Penne al Pan grattato	38
Pizza	39
Pizzoccheri	40
Polenta al Forno	41

Rösti mit Bratwurst	42
Rotolo mit Spinatfüllung	43
Schlachtplatte	44
Selleriepiccata	45
Spinat-Hirse-Küchlein	46
Tatsch Manedel	47
Züri-Mex-Tortilla	48
Ungarisches Letscho	49
Wilder Vegeteller	50
Zampa di Gallina al Limone	51

Desserts

Birnendessert	53
Griessköppli	54
Orangen/Dattelsalat	55
Pancakes	56
Quittenmousse	57
Rotweinbirnen	58
Schoggimousse	59
Zitronenquarkcrème	60

Die Rezepte sind für 4 Personen berechnet. Ausnahmen sind erwähnt.

Sämtliche Preisangaben basieren auf unseren Einkäufen im Herbst 2009.

Preisschwankungen – insbesondere beim Gemüse – sind nicht zu vermeiden.

Es lohnt sich also auch fürs Portemonnaie, saisongerecht einzukaufen. Bio hätte leider den Preis-Rahmen meist gesprengt, doch wo es ging, haben wir darauf Rücksicht genommen.

— Vorspeisen

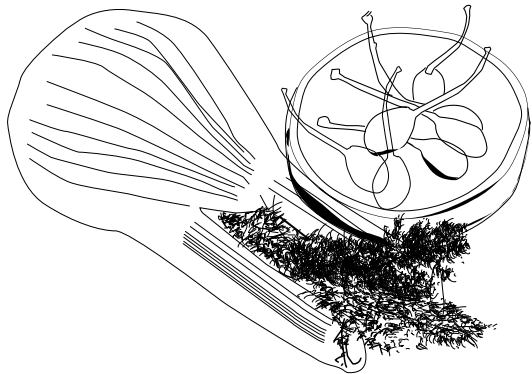
Regula's Fenchel-Carpaccio

2	Fenchel	1.50
1	Zitrone	1.00
4	EL Olivenöl	1.00
4	KL Kapern	0.50
20 g	Pecorino-Käse (oder Parmesan)	1.00
	Pfeffer aus der Mühle	0.05
<hr/>		
1	Pfünderli	1.10
		6.05

Fenchel putzen (das Grün für die Dekoration beiseite legen),
fein hobeln und fächerartig auf Frühstücks-Teller anrichten.
Mit Zitronensaft beträufeln und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

5 _____

Je 1 Kaffeelöffel Kapern, etwas Pfeffer und einen Faden Olivenöl
darüber geben, Pecorino-Späne darauf hobeln. Mit einer Scheibe
Zitrone und dem Grün garnieren. Mit Brot servieren.



Romolo's marinierte Zucchini

500 g Zucchini (3 – 4 Stück)	1.80
3 EL Olivenöl	0.75
1 Zweig Rosmarin	1.00
1/2 Zitrone	0.80
<hr/>	
Brot	1.10
	5.35

Die Zucchini waschen, Störzen entfernen und längs in ca. 1/2 cm dicke Tranchen schneiden.

6

Öl in der Bratpfanne erhitzen und die Zucchini mit Rosmarin portionenweise bei mittlerer Hitze braten. Auf einer Platte oder einem Teller anrichten. Salz und Pfeffer darüber streuen und mit Zitronensaft beträufeln und etwas ziehen lassen.

Dazu passt ein knuspriges Brot.

