

Günstige Gelegenheit: 25 Rezepte für unter 2,50 Euro



Der nächste Urlaub will gebucht werden. Der Umzug in die Traumwohnung steht an. Oder es ist einfach Sommersale. Manchmal lässt das Monatsende länger auf sich warten als sonst und du und dein Konto müssen sich auf eine Durststrecke einstellen. Am einfachsten ist es, an den Lebensmittelkosten zu sparen. Das heißt aber nicht, dass du dich jetzt mit trockenem Brot und Wasser begnügen musst. Ich habe dir 25 Rezepte und viele Tipps zusammengestellt, mit denen du für unter 2,50 Euro pro Portion Geld sparst und trotzdem nicht auf guten Geschmack verzichten musst.

Tipps zum Sparen

Günstig einkaufen

Wenn du mal sparen musst, bedeutet das nicht automatisch, dass jetzt nur noch der Discounter für dich infrage kommt. **Preise vergleichen lohnt sich** und Grundnahrungsmittel wie Mehl, Milch und Butter kosten fast überall das Gleiche. Vergleiche auf den Preisschildern unbedingt den **Preis pro Kilo**, nur so behältst du bei allen unterschiedlichen Packungsgrößen den Überblick.

Es zahlt sich aus, auf **Angebote** zu achten und **saisonal einzukaufen**. Wenn du einen Wochenmarkt in der Nähe hast, solltest du mal kurz vor Schluss vorbeischaun, dann bieten viele Stände ihre Waren extra günstig an.

Orientalische oder asiatische Lebensmittelhändler verkaufen Gemüse und Obst übrigens oft günstiger als

herkömmliche Supermärkte. Vorallem bei Gewürzen, Kräutern, Konserven, Bohnen und Linsen kannst du dort ein Schnäppchen machen.

Foodsharing-Portale bieten dir außerdem die Möglichkeit, Essen und Lebensmittel für geringes Geld oder sogar umsonst zu bekommen. Dort bieten Menschen aus deiner Stadt Essen an, das sie übrig haben und nicht wegschmeißen wollen, du musst es dir bloß abholen.

Die Woche planen

Wenn du merkst, dass sich das Geld dem Ende neigt, solltest du als erstes deinen Vorrat checken. Wenn du dir einen Überblick verschafft hast, bekommst du bestimmt schnell Ideen, mit welchen Gerichten du deinen Geldbeutel schonen kannst. **Erstell für die Woche** oder sogar den kommenden Monat **einen Mealplan**, welche Gerichte du wann kochen willst und welche Zutaten du einkaufen musst. Neudeutsch nennt sich das **Meal Prep** und ist übrigens derzeit auch ein großer Trend unter den Foodies. Geh mit deinem Einkaufszettel in den Supermarkt und kauf möglichst alles ein, was du brauchen wirst. Halte dich an deine Liste, so vermeidest du ungeplante Ausgaben. Plan dir aber auch süße Snacks ein, und wenn es nur die Tafel Schokolade oder Bananen sind. So kann dich die Auslage beim Bäcker nicht mehr so leicht verführen.

imageurl="https://d215811tr6tp45.cloudfront.net/out/pictures/master/product/1/941809_springlane_jahresplaner-365-days-of-yum-a5_001.jpg"]Mit dem **Springlane Jahresplaner** machst du dein Jahr zu **365 Tagen of Yum**. Starte, wann du willst, und halte auf 300 Seiten Geburtstage, Termine und neue Ideen fest. Der integrierte Meal Planner, sowie kreative Koch- und Backprojekte mit 60 Rezepten bringen dich Woche für Woche genussvoll durch den Foodie-Alltag.[/splwe_singleproducttip]

Selber machen statt kaufen

Nicht immer, aber meistens ist es günstiger, etwas selbst zuzubereiten, als es fertig zu kochen. Weiterer Vorteil: Du

Günstige Gelegenheit: 25 Rezepte für unter 2,50 Euro

weiß genau, was drin ist, kannst es deinem persönlichen Geschmack anpassen - und du kannst sehr stolz auf dich und dein Werk sein! Das beste Beispiel sind Brot und Kuchen. Für einen Muffin zahlst du teilweise 2 Euro. Dafür bekommst du schon fast ein ganzes Muffinblech voll selbst gebacken. Selbstgemachtes Brot hält übrigens auch länger, wenn du es selber backst, und wird nicht so schnell trocken.

Einfrieren

Die Kosten pro Portion werden vor allem dann günstig, wenn du große Mengen kochst und einfrierst. Vor allem flüssige Gerichte wie Suppe, Bratensauce oder Geschnetzeltes und viele Backwaren eignen sich dafür super. Am besten gibst du immer eine Portion in einen Gefrierbeutel und beschriftest ihn, damit du auch in einigen Wochen noch weißt, was du im Tiefkühlfach hast.

Vegetarische Gerichte

Senfeier mit Kartoffelstampf und Erbsen

TK-Erbsen, Kartoffeln, Eier, Senf, die meisten Zutaten für dieses Rezept hast du wahrscheinlich eh auf Vorrat da. Mit Senfeiern zauberst du ein super einfaches Gericht und hältst die Kosten in Schach. [Zum Rezept](#)



[Senfeier mit Kartoffelstampf und Erbsen](#)

Kirschgratin mit Quarkdecke

Einfachste Zutaten werden zu einem lockeren, süßen Traum. Kirschgratin hast du außerdem unglaublich fix auf den Tisch gebracht. So sind alle glücklich - du, dein Geldbeutel und deine hungrigen Gäste. [Zum Rezept](#)



[Kirschgratin mit Quarkdecke](#)

Möhren-Kartoffel-Blech mit pochiertem Ei und Spinat

Ein Topf und ein Blech, mehr brauchst du nicht zum Glück. Das Möhren-Kartoffelblech mit Feta, Erbsen, Babyspinat und pochierten Eiern ist ein günstiges, aber auch ein leichtes Essen, das perfekt in den Frühling und Sommer passt. [Zum Rezept](#)



[Möhren-Kartoffel-Blech mit pochiertem Ei und Spinat](#)

Resteessen deluxe: Pasta Frittata

Wenn es eng wird, sind Nudeln eines der günstigsten Lebensmittel und machen dich auch noch richtig satt. Wenn du mal gekochte Pasta übrig hast, kannst du daraus mit etwas Ei und Parmesan ein edles Resteessen zaubern, das sich mit unzähligen Toppings aufpeppen lässt. [Zum Rezept](#)

Günstige Gelegenheit: 25 Rezepte für unter 2,50 Euro



Resteessen deluxe: Pasta Frittata

Haferpfannkuchen mit Bananen, Karamell und Nutella

Nur weil du sparen willst, heißt das ja nicht gleich, dass du auf süße Gaumenfreuden verzichten musst. Die dicken Haferpfannkuchen kannst du stapeln wie Pancakes und mit leckeren Bananen und flüssiger Nussnougatcreme toppen. [Zum Rezept](#)



Haferpfannkuchen mit Bananen, Karamell und Nutella

Djuvec-Reis mit frischem Gemüse

Der serbische Klassiker kommt mit günstigen Zutaten aus und schmeckt als Hauptgericht oder als Beilage zu Hühnchen, Fisch und Fleisch. Der Reis wird Paprika, Chili und Tomate richtig schön würzig. [Zum Rezept](#)



Djuvec-Reis mit frischem Gemüse

Paprika-Bohnen-Pfanne mit Reis

In den USA füllt man mit dieser Paprika-Bohnen-Pfanne auch gerne Burritos, aber ich mag die Mischung mit Reis auch pur total gern. Vor allem, wenn ich ein leichtes Essen brauche, aber keine Lust auf Salat habe. [Zum Rezept](#)



Paprika-Bohnen-Pfanne mit Reis

Süß und schnell: Spaghetti mit Honig-Tomatensauce

Hauptgericht und Dessert in einem. Naja fast. Zumindest schmeckt die Tomatensauce durch Honig und Sahne süß, eine Prise frisch gemahlener Pfeffer zum Schluss bringt aber wieder den Dreh zu einer ernst zu nehmenden Mahlzeit. Gerade bei Kindern sorgt dieses Rezept immer für eine Lächeln auf den Lippen. Dieses Rezept kriegst du sogar schon für unter 1 Euro pro Portion auf den Tisch. [Zum Rezept](#)

Günstige Gelegenheit: 25 Rezepte für unter 2,50 Euro



Spaghetti mit Honig-Tomatensauce

Neue Resteküche: Gebratene Kartoffelpüree-Pancakes
Kartoffelpüree bekommst du inzwischen schon in vielen Städten als Fastfood, denn es sättigt, ist aber auch ein echt günstiges Essen und lässt sich ganz easy aufpeppen. Wir zaubern daraus aber auch gern Pancakes, die vor allem mit saurer Sahne lecker schmecken. [Zum Rezept](#)



Gebratene Kartoffelpüree-Pancakes

Pizza Margherita - Das Original

Du liebst Pizza? Kein Wunder! Sie selbst zuzubereiten spart dir den Anruf beim Lieferdienst und macht außerdem viel Spaß. Die Basisversion ist wirklich super preiswert, vor allem wenn du den Teig selbst machst. Und dann topst du die Pizza noch mit deinen Lieblingszutaten, wie wär's zum Beispiel mit Knoblauchöl? [Zum Rezept](#)



Pizza Margherita

Gerichte mit Fleisch und Fisch

Pellkartoffeln mit Quark und Bacon

Super easy, immer wieder überraschend lecker: Pellkartoffeln sind ein Spar-Klassiker, der auch noch mit deinem Kartoffelvorrat aufräumt. Extra günstig wird es, wenn du die Pellkartoffeln nur mit Quark isst. [Zum Rezept](#)



Pellkartoffeln mit Quark und Bacon

Gefüllte Frittata mit Schinken und Käse

Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass du für dieses Rezept gar nicht einkaufen musst. Das Geheimnis ist etwas Parmesan im Omelette. Habe ich erwähnt, dass du auch noch total Low Carb unterwegs bist? [Zum Rezept](#)

Günstige Gelegenheit: 25 Rezepte für unter 2,50 Euro



Gefüllte Frittata mit Schinken und Käse

Sloppy Joe – Gegrilltes Sandwich mit Hack & Cheddar

Sieht das nicht verboten gut aus? Auch für dieses Rezept hast du vermutlich schon einige Zutaten zuhause. Die würzige Sauce, Hackfleisch und Cheddar verwöhnen den Schweinehund in dir. Na los, ab vor die Couch und Lieblingsfilm an. [Zum Rezept](#)



Sloppy Joe – Gegrilltes Sandwich mit Hack & Cheddar

Schnelle Jägerpfanne

Deftiges Essen ist ein wunderbarer Glücksmacher. Diese Jägerpfanne ist dazu auch noch schnell zubereitet und schmeckt super mit einem Toast oder etwas Reis. Den Kick bringen Preiselbeeren aus dem Glas, die du vielleicht sogar noch im Vorratsschrank hast. [Zum Rezept](#)



Schnelle Jägerpfanne

Knuspriges Schollenfilet Finkenwerder Art

Scholle gehört mit zum günstigsten Fisch, den du kaufen kannst. Einfach paniert, dann ein bisschen krossen Speck, Zwiebeln und Bratkartoffeln und schon fühlst du dich wie im Nordseeurlaub. [Zum Rezept](#)



Knuspriges Schollenfilet Finkenwerder Art

Würziges Limetten-Knoblauch-Hähnchen

Dir fehlt ein bisschen Würze im Leben? Diese Hähnchenbrust mit leckerer Gewürzmischung und Limettensaft bringt dich wieder auf Trab. Servier dazu Buttermais, das ist günstig und schmeckt super lecker. [Zum Rezept](#)

Günstige Gelegenheit: 25 Rezepte für unter 2,50 Euro



Würziges Limetten-Knoblauch-Hähnchen

Schnelle Spaghetti mit Hähnchen, Bacon und Spinat

Mamma mia, da hast du aber ein köstliches Essen gezaubert. Spaghetti machen dich satt. Hähnchen, Bacon und Babyspinat baden in einer würzigen Tomaten-Sahne-Sauce. Streu noch ein bisschen Käse drüber, schnapp dir die Gabel und ran geht's ans Aufwickeln. [Zum Rezept](#)



Schnelle Spaghetti mit Hähnchen, Bacon und Spinat

Mac & Cheese Pizza Style

Wandel einfach die Basis etwas ab und schon bekommt deine Pasta einen traumhaften Pizza-Dreh. Mit Mac'n'Cheese hast du Käse im "Teig" und auf der Pizza. Und als wäre uns das noch nicht genug, belegst du diesen Nudelauflauf mit herzhafter Salami. [Zum Rezept](#)



Mac & Cheese Pizza Style

Toast Hawaii – ein Herz für Klassiker

Egal ob schnelles Mittagessen oder schnelles Abendessen, Toast Hawaii schmeckt immer. Es ist außerdem ein traumhaft günstiges Rezept und fordert nicht viel aktive Zeit von dir. [Zum Rezept](#)



Toast Hawaii

Gefüllte Pfannkuchen mit Salami und Käse

Pfannkuchen mal herzhaft: Diese Pfannkuchen sind nicht einfach nur mit würzigem Käse und Pfeffersalami gefüllt, sondern vorher auch noch mit Schmand bestrichen. So schmecken sie extra saftig. [Zum Rezept](#)

Günstige Gelegenheit: 25 Rezepte für unter 2,50 Euro



Gefüllte Pfannkuchen mit Salami und Käse

Suppen

Tomatensuppe mit Reis und Speck

Mein absoluter Sparfavorit. Tomaten zaubern mir einfach ein Lächeln aufs Gesicht und als Suppe auch noch ein wohliges Gefühl in den Bauch. Zum Einfrieren solltest du die Suppe ohne Reis kochen. Wenn du sie dann wieder erhitzt, kannst du zeitgleich fix Basmatireis gar kochen. [Zum Rezept](#)



Tomatensuppe mit Reis und Speck

Schnelle Tomaten-Bohnen-Suppe

Nicht einfach eine Brühe, sondern Brühe und Tomatensuppe gemischt. Thymian und Weißwein geben hier den Ton an, ich nutze gern übrig gebliebenen Wein vom letzten Mädelsabend. Diese Suppe kannst du so wie sie ist einfrieren. Lass sie am besten über Nacht

auftauen. [Zum Rezept](#)



Schnelle Tomaten-Bohnen-Suppe

Schnelle chinesische Hühnersuppe mit Nudeln

Kennst du auch diese superbilligen Instant-Nudelsuppen? Natürlich schmecken sie besser, wenn du sie selbst kochst, und kosten weder viel Geld, noch viel Zeit. Eine perfekte Basissuppe, die du mit saisonalem Gemüse aufpeppen kannst. [Zum Rezept](#)



Schnelle chinesische Hühnersuppe mit Nudeln

Cremige Champignon-Rahm-Suppe

Lieber eine Cremesuppe oder Suppe mit feiner Pilzeinlage? Wie du mit dieser Suppe umgehst, bleibt dir überlassen. Eines ist sicher, sie schmeckt nochmal so gut, wenn sie richtig durchgezogen ist, dann kommt das feine Knoblaucharoma durch. Auch diese Suppe kannst du so einfrieren, wie sie ist. [Zum Rezept](#)

Günstige Gelegenheit: 25 Rezepte für unter 2,50 Euro



Cremige Champignon-Rahm-Suppe

Deftige Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch

In meiner Heimatregion ist diese Suppe garantiert auf jeder größeren Party zu finden, denn sie ist günstig und man kann sie gut für viele Personen kochen - oder auf Vorrat. Dazu schmeckt ein leckeres Baguette, Nudeln oder Reis. [Zum Rezept](#)



Deftige Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch