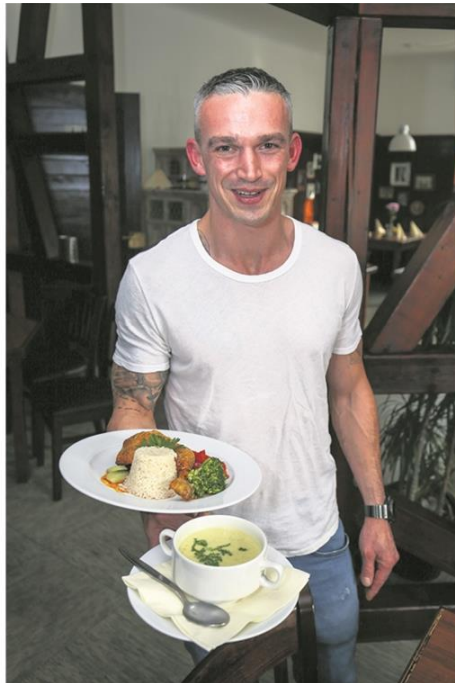


Backnanger Kreiszeitung

Nach Lust und Laune einkaufen geht nicht

Gesund kochen für wenig Geld (3): Christian Würfel von der „Krone“ Steinbach spricht sich für einen strikten Wochenplan aus

Ein Mittagessen für eine vierköpfige Familie, bei dem die Zutaten maximal 7,70 Euro kosten dürfen – das klingt ambitioniert. Nicht so für Christian Würfel, den Koch der Steinbacher „Krone“. Er glaubt, mit einem strikten Wochenplan müsste jede Familie die Herausforderung meistern, ohne dass gleichzeitig Qualität oder Abwechslung darunter zu leiden hätten.



Zu Hähnchen, Reis, Brokkoli und Letscho serviert Christian Würfel sogar noch eine Lauchcremesuppe. Das Budget gibt's her – vorausgesetzt die Planung ist in Ordnung. Foto: A. Becher

Von Matthias Nothstein

BACKNANG. Die Überlegung, die dahinter steckt, ist einfach: Würfel plant nicht für jeden einzelnen Tag, sondern kauft für die ganze Woche ein. Dann, so betont der 37-Jährige, kann es an einem Tag sogar einmal 600 Gramm Lachs geben, obwohl dieser alleine schon 9,50 Euro kosten würde. Wenn aber an einem Tag schon für ein einziges Bestandteil des Essens schon mehr investiert werden muss als eigentlich für das komplette Menü zur Verfügung steht, dann geht dies nur, wenn an anderen Tagen weniger ausgegeben wird. Würfel rechnet so: An zwei Tagen pro Woche gibt es Fleisch, an einem Tag Fisch und an vier Tagen einfachere Speisen, dann geht die Rechnung wieder auf. Das war früher überall so, sagt Würfel und erinnert sich an seine Kindheit: „Samstags gab es immer Nudeln mit Speck. Und an einem Tag zum Beispiel Milchreis, ich habe es geliebt.“

Zur Demonstration, dass auf diese Art auch ein gutes gesundes Essen mit Fleisch machbar ist, hat sich Würfel für Hähnchenschlegel mit Reis, Brokkoli und Letscho sowie einer Lauchcreme-Suppe entschieden. Die Zutaten hierfür hat er für 7,19 Euro eingekauft. Während der Zubereitung benötigt er natürlich noch etliche Zutaten, die er schwer beziffern kann. „Wie rechne ich eine Prise Salz, ein Löffel Zucker oder Mehl oder eine halbe Zwiebel?“ Würfel macht die Gegenrechnung auf. Sein Wocheneinkauf summiert sich auf 40,87 Euro. Damit deckt er nicht nur das Demonstrationsmenü ab, sondern auch mehrere Lebensmittel, die er tagtäglich benötigt wie etwa Eier, Jodsalz, eine Flasche Essig, Zwiebeln, Möhren oder eine Zucchini sowie folgende weitere Tagesgerichte:

Lachs mit Kartoffelpüree und Spinat;

Eintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln, Gemüse und Salat;
Schweinesteaks mit grünen Bohnen und Bratkartoffeln;
gefüllte Paprika mit Reis und Hackfleisch.

Die Rechnung geht allerdings nur dann auf, wenn Würfel an den restlichen zwei Tagen einfache Gerichte zubereitet, etwa Spinat mit Eiern oder Apfeleierkuchen. Vorplanen ist daher sehr wichtig. Das Rindfleisch beispielsweise köchelt schon auf einer Herdplatte, obwohl der Eintopf erst für den nächsten Tag vorgesehen ist. Viele Kleinigkeiten wie etwa Zwiebelschalen, die in den meisten Haushalten ungenutzt im Biomüll landen, wandern in diesem Topf und verfeinern so den Sud. Gleichzeitig nimmt Würfel einen Teil der Brühe, um das Letscho und die Suppe zu binden, „das ist mein Grundsubstrat für die ganze Woche.“

Während der Koch schnippelt, putzt, rührt und abschmeckt verrät er kleine Kniffe. So taucht er etwa zwei-, dreimal ganz kurz mit dem Pürierstab in das Letscho und erklärt: „Dadurch brauche ich keine Soße extra für den Reis oder das Hähnchen zu machen. Aber ohne Soße könnten Hähnchen und Reis etwas trocken sein.“ Dressing für den Salat kostet, wenn man es selber macht und nicht fertig kauft nur 20 Cent. Und um Soßen zu binden braucht Würfel kein gekauftes Fertigprodukt, „da schneide ich eine Kartoffel rein und püriere alles zum Schluss, so wie bei Oma früher“.

Wenn man bedenkt, dass mit dem Tagessatz für eine vierköpfige Familie von 15,40 Euro insgesamt auch Frühstück und Abendessen abgedeckt werden müssen, ist Würfel sogar der Ansicht, dass 7,70 Euro für das Mittagessen zu hoch angesetzt sind. „Ich würde eher noch einen Euro weniger ansetzen und dafür mehr in ein gesundes, abwechslungsreiches Frühstück und Abendessen investieren, sonst fallen diese Mahlzeiten sehr spartanisch aus.“ Und er rechnet vor: „Alleine drei Scheiben Käse fürs Abendbrot kosten ein Euro. Wurst wäre etwas günstiger, ob aber auch gesünder?“ Auch sollte laut Würfel etwas Gesundes wie Gurke oder Tomate auf keinem Vespertisch fehlen. Wer mit dem Budget auskommen will, darf dann aber sein Brot auch nicht vom Bäcker holen, sondern muss sich beim Discounter bedienen. Oder er backt es gleich selber. Würfels Credo: „Je mehr man selber macht, umso mehr kann man sparen und umso besser ist das Produkt.“ So verteufelt er etwa Fertigpizza, die zudem auch nicht günstig sind. Viele Menschen machen sich aber zu wenig Gedanken ums Kochen. „Sie haben keine Erfahrungswerte und haben nie gelernt, für eine Woche durchzuplanen und so günstig einkaufen zu können.“ Wer aber ein enges Budget hat, der kann nicht einfach nach Lust und Laune einkaufen. Dass er seine Ware beim Discounter einkauft ist für den Koch kein Problem, in anderen Läden wäre der Einkaufswagen fürs selbe Geld nur halb so voll“, so seine Erfahrung. Die Qualität sei eh die gleiche, „die kaufen alle beim gleichen Großhandel ein“.

DAS REZEPT:

Hähnchenschlegel mit Reis, Brokkoli und Letscho sowie einer Lauchcreme-Suppe

Zutaten:

3 Hähnchenschenkel - 2,89 Euro

500 Gramm Reis - 0,45 Euro

500 Gramm Brokkoli - 0,89 Euro

660 Gramm Paprika 1,32 Euro

2 Stangen Lauch 0,98 Euro

1 Becher Schlagsahne 0,65 Euro

Gesamtbetrag: 7,15 Euro

Zubereitung:

1. Hähnchenschenkel mit Öl bestreichen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Bei 200 Grad (Umluft) etwa 50 Minuten im Backofen garen.
2. Ein Teil Reis, zwei Teile leicht gesalzenes Wasser. Das Wasser aufkochen lassen und danach etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Der Reis ist fertig, wenn er das Wasser völlig aufgesogen hat.

3. Für das Letscho Zwiebeln anschwitzen und die geschnittenen Paprika und Tomaten und etwas Brühe dazu geben. Mit Salz, Paprika und Knoblauch abschmecken und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
4. Für die Suppe Zwiebeln und Lauch anschwitzen und etwas Brühe sowie eine geschnittene Kartoffel dazu geben. Nach 10 Minuten pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.