

**DREHBUCH**

**Zeitung** Backnanger Kreiszeitung  
**Auflage** 14.100  
**Kontakt** Kornelius Fritz  
**Telefon** 07191 – 808 121  
**E-Mail** k.fritz@bkz.de

**Idee** Gesund kochen für wenig Geld – geht das überhaupt? Dieser Frage ist die Redaktion der *Backnanger Kreiszeitung* in ihrer gleichnamigen Serie nachgegangen. Zusammen mit Köchen aus der Region wollten die Redakteure für nur 7,70 Euro



**Kornelius Fritz ist Redaktionsleiter der Backnanger Kreiszeitung.**

ein gesundes Mittagessen zubereiten. Der Betrag entspricht der Hälfte des im Arbeitslosengeld II für Essen vorgesehenen Tagesatzes für eine vierköpfige Familie. Redaktionsleiter Kornelius Fritz betreute die Serie. „Wir haben überlegt, wann wir die Beiträge gut einbauen könnten“, sagt er. Eine Aktionswoche gegen Armut nahmen die Redakteure dann zum Anlass.

**Vorbereitung** Bei der Auswahl der Köche war Abwechslung das oberste Gebot. Von italienischer über vegane bis hin zur hochpreisigen Küche sollte alles vertreten sein. „Die Köche von unserem Konzept zu überzeugen, war kein Problem“, sagt Fritz. Lediglich aus Zeitmangel hätten ein paar Köche nicht mitmachen können. Gekocht wurde an den Arbeitsplätzen der jeweiligen Küchenchefs. Ein Fotograf und ein Redakteur besuchten den jeweiligen Koch und sprachen mit ihm während der Zubereitung über gesundes Essen und gute Planung beim Kochen.

**Umsetzung** In sechs Beiträgen zeigen die Köche, wie vielfältig für 7,70 Euro gekocht werden kann. „Es sollten aber keine Kochbuchbeiträge werden“, erzählt Fritz. In den Texten geht es daher nicht nur um die Zubereitung, sondern auch um das Sparen beim Einkaufen und die Haltung der Köche zu Lebensmitteln. Das Rezept und die Einkaufspreise werden durch das Layout hervorgehoben.

**Reaktionen** Auf Facebook wurde der Artikel viel kommentiert. Eltern diskutierten dort, ob Kindern die Gerichten überhaupt schmecken würden.

**drehscheibeTIPP**

Nicht nur essen kostet Geld. Die Redaktion begleitet einen ALG-II-Empfänger bei der Anschaffung von Winterkleidung oder Weihnachtsgeschenken. Was gibt sein Budget her?

AUS DER BACKNANGER KREISZEITUNG VOM 15. OKTOBER 2018

**Günstig, aber gesund**

**SERIE** Zusammen mit Köchen aus der Region zeigt die Redaktion, wie Arbeitslose mit wenig Geld gut essen können.



**„Ein Rinderfilet ist einfach nicht drin“**  
 Serie: Gesund kochen für wenig Geld | Lars Schürer überdenkt für sein Gericht vor allem die üblichen Bezugsquellen

Für einen Menübeitrag von 7,70 Euro eine vierköpfige Familie ein gesundes Mittagessen zubereiten, hat sich die langjährige Redaktion der Backnanger Kreiszeitung vorgenommen. Zusammen mit Köchen aus der Region wollten die Redakteure für nur 7,70 Euro ein gesundes Mittagessen zubereiten. Der Betrag entspricht der Hälfte des im Arbeitslosengeld II für Essen vorgesehenen Tagesatzes für eine vierköpfige Familie. Redaktionsleiter Kornelius Fritz betreute die Serie. „Wir haben überlegt, wann wir die Beiträge gut einbauen könnten“, sagt er. Eine Aktionswoche gegen Armut nahmen die Redakteure dann zum Anlass.

**Die Köche**

Die Köche der Backnanger Kreiszeitung sind aus der Region. Zusammen mit Köchen aus der Region wollten die Redakteure für nur 7,70 Euro ein gesundes Mittagessen zubereiten. Der Betrag entspricht der Hälfte des im Arbeitslosengeld II für Essen vorgesehenen Tagesatzes für eine vierköpfige Familie. Redaktionsleiter Kornelius Fritz betreute die Serie. „Wir haben überlegt, wann wir die Beiträge gut einbauen könnten“, sagt er. Eine Aktionswoche gegen Armut nahmen die Redakteure dann zum Anlass.

Das Rezept für ein Rinderfilet ist einfach nicht drin. Zusammen mit Köchen aus der Region wollten die Redakteure für nur 7,70 Euro ein gesundes Mittagessen zubereiten. Der Betrag entspricht der Hälfte des im Arbeitslosengeld II für Essen vorgesehenen Tagesatzes für eine vierköpfige Familie. Redaktionsleiter Kornelius Fritz betreute die Serie. „Wir haben überlegt, wann wir die Beiträge gut einbauen könnten“, sagt er. Eine Aktionswoche gegen Armut nahmen die Redakteure dann zum Anlass.



**Rezept**  
 Weichkäse in Frühlingssalat mit Tomaten, Olivenöl, Rognon und Kartoffeln

Bestandteile für 4 Personen

ANG	Bezeichnung	Preis
100g	Weichkäse	1,10 €
100g	Frühlingssalat	1,10 €
100g	Tomaten	1,10 €
100g	Olivenöl	1,10 €
100g	Rognon	1,10 €
100g	Kartoffeln	1,10 €
100g	Salz, Pfeffer, Chilipulver, Olivenöl	1,10 €
100g	Geschmecke	1,10 €
<b>Gesamtwert</b>		<b>7,70 €</b>

Das Rezept für ein Rinderfilet ist einfach nicht drin. Zusammen mit Köchen aus der Region wollten die Redakteure für nur 7,70 Euro ein gesundes Mittagessen zubereiten. Der Betrag entspricht der Hälfte des im Arbeitslosengeld II für Essen vorgesehenen Tagesatzes für eine vierköpfige Familie. Redaktionsleiter Kornelius Fritz betreute die Serie. „Wir haben überlegt, wann wir die Beiträge gut einbauen könnten“, sagt er. Eine Aktionswoche gegen Armut nahmen die Redakteure dann zum Anlass.



**Zubereitung**

1. Rinderfilet mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und anschließend im Frühlingssalat einlegen. Salat mit Olivenöl, Rognon und Kartoffeln bestreuen. Bei 170 Grad im Backofen (Umluft) ca. 12 Minuten backen.
2. Weichkäse in Frühlingssalat, in einem Topf geben und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Olivenöl, Rognon und Kartoffeln bestreuen. Bei 170 Grad im Backofen (Umluft) ca. 12 Minuten backen.
3. Kartoffeln in Salzwasser kochen, anschließend abgießen und den geschmeckten Gulasch mit dem Gulasch bestreuen. Bei 170 Grad im Backofen (Umluft) ca. 12 Minuten backen.



Lars Schürer hat sich über die Aktionswoche im Vorfeld einige Gedanken gemacht. Er hat sich für ein Gericht mit Farfalle, Weichkäse im Frühlingsrollenmantel und Tomaten-Oliven-Ragout entschieden.

# „Ein Rinderfilet ist einfach nicht drin“

**Serie: Gesund kochen für wenig Geld (1)** Lars Schürer überdenkt für sein Gericht vor allem die üblichen Bezugsquellen

Für einen Maximalbetrag von 7,70 Euro einer vierköpfigen Familie ein gesundes und sättigendes Mahl zuzubereiten, ist auch für den langjährigen Tafelhaus-Chef Lars Schürer keine leichte Aufgabe. Er hat jedoch ein paar einfache Tipps parat, wie sich im Alltag einige Euro einsparen lassen.

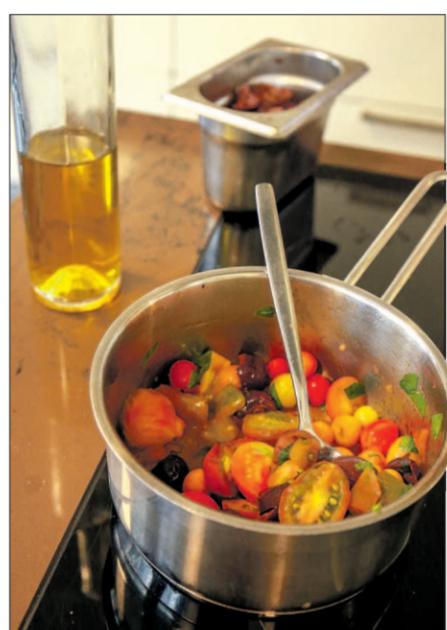
VON LORENA GREPPO

**BACKNANG.** Eines ist Lars Schürer gleich klar: Bei diesem Budget wird es ein vegetarisches Gericht werden. Zuerst gingen seine Überlegungen in Richtung Hähnchenbrustfilet. „Dafür ist das Budget dann aber echt knapp.“ Ganz auf Fleisch verzichten, müssen auch Hartz-IV-Bezieher nicht, ist der Koch überzeugt. Wenn an einem Tag vielleicht mal ein oder zwei Euro übrig bleiben, könne man sich auch Hähnchenfleisch machen. „Klar ist aber auch: So was wie ein Rinderfilet ist einfach nicht drin“, stellt Schürer fest. Gleiches gelte für aufwendige, mehrgängige Menüs, die viele Leute zu hohen Feiertagen zubereiten. Stattdessen gibt es nun Weichkäse mit getrockneten Tomaten im Filoteig, dazu Farfalle mit Kirschtomaten-Oliven-Ragout. „Für die Kinder ist wahrscheinlich die Pasta etwas ansprechender, während die Eltern vielleicht lieber ein bisschen mehr vom Käse essen“, vermutet Schürer.

Nachdem er sich im Vorfeld der Aktionswoche Gedanken über das Kochen mit kleinem Budget gemacht hat, sagt der 37-Jährige: „Es ist ein krasses Thema.“ Ein Gericht auf Sparflamme zu kochen, das gehe noch recht einfach. Das über ein ganzes Jahr oder länger durchzuhalten – dann nehme das ganz andere Dimensionen an. „Ich finde es schwer, mich in so einen Alltag hineinzusetzen“, gibt Schürer zu. Er will aber nicht verzagen, schließlich macht die Not bekanntlich erfinderisch.

Der Inhaber des Backnanger Restaurants Tafelhaus hat auch ein paar Tipps, wie man bei diesem Gericht zusätzlich Geld sparen kann. Eine Stellschraube sei es, die Bezugsquellen zu überprüfen. Denn gar nicht immer sei der Supermarkt oder Discounter die günstigste Alternative. „Den Teig gibt es recht günstig im Asia-Laden“, erklärt er, denn dieser werde auch für manche Varianten von Frühlingsrollen verwendet. Die Packung koste zwar etwa drei Euro. „Man braucht aber nicht alles davon.“ Den Rest könne man problemlos einfrieren und ein anderes Mal verwenden. „Da kann man auch gut variieren. Eine Hackfleischfüllung ist genauso gut möglich“, regt der Koch an. Beim Weichkäse für die Füllung hat Schürer auf Kuhmilchkäse zurückgegriffen. „Ein echter Feta wäre zu teuer.“ Auch hier habe es sich ausgezahlt, nach einem Nischengeschäft Ausschau zu halten: Statt gut fünf Euro für 500 Gramm im Discounter zu bezahlen, habe er den Käse für weniger als zwei Euro in einem Laden für mediterrane und türkische Spezialitäten erstanden. Mit Rosmarin, Knoblauch und Chili gewürzt kommt dieser in ein Filoteig-Säckchen, wird mit Olivenöl beträufelt und wandert in den Ofen.

„Der teuerste Posten des Gerichts waren die Kirschtomaten“, erzählt der Tafelhaus-Chef. Hier sei eine kostensparende Variante, eigene Tomaten anzupflanzen. Diese passen auf einen Balkon oder eine Fensterbank. „Das Gleiche gilt für die Kräuter – Rosmarin oder Basilikum.“ Statt sie jedes Mal wieder teuer zu kaufen, sei das eine einfache Alternative. Denn wenig Geld müsse nicht automatisch heißen, dass an der Qualität der Produkte gespart werden muss, findet Schürer. Mit ein bisschen Kreativität könne man an manchen Stellen Kosten verringern und dennoch gute Zutaten bekommen. Die Ausrede, dass Fertigprodukte billiger sind, will der Koch nicht gelten lassen. „Ich komme bei diesem Gericht für vier Personen auf 7,49 Euro“, fährt er aus. Vier Fertigmahlzeiten kä-



Die Kirschtomaten werden bei leichter Hitze angebraten.

men sicherlich nicht günstiger – und seien dafür wahrscheinlich weitaus weniger gesund. Und auch die Zeitersparnis hält Schürer für einen vorgeschobenen Grund – schließlich ist auch sein Gericht in weniger als einer halben Stunde fertig. Während die Nudeln in einem Topf vor sich hin köcheln, bereitet Schürer im anderen das Ragout zu: Tomaten werden in Olivenöl angebraten, mit Zucker und Salz gewürzt. Dann kommen die Kalamata-Oliven mit dazu und zum Schluss noch etwas Basilikum: einfach, frisch und gar nicht teuer. „Außerdem kann man Kochen als eine schöne Abwechslung zum Alltag betrachten“, findet Schürer. Die fertigen Komponenten seines Gerichts arrangiert er liebevoll auf einem Teller und garniert das Ganze mit Blattrettich, Mini Pak Choi und Kapuzinerkresse. Diese tauchen auf der Einkaufsliste nicht auf. „Das wächst alles bei mir im Garten“, erklärt der Koch.

## Rezept

### Weichkäse im Frühlingsrollenmantel auf Tomaten-Oliven-Ragout und Farfalle

Rezept für 4 Personen

#### Zutaten:

400 g	Weichkäse nach Schafskäse-Art eingelegt	1,39 €
8 Blätter	Frühlingsrollenteig	0,19 €
500 g	Kirschtomaten	1,69 €
50 g	Kalamata-Oliven	0,45 €
500 g	Farfalle	0,59 €
	Frischer Basilikum, Rosmarin, Knoblauch	0,69 €
	Salz, Zucker, Chiliflocken, Olivenöl	0,80 €
50 g	Grana Padano	1,40 €

**Gesamtbetrag: 7,20 €**

#### Zubereitung

1. Weichkäse mit Rosmarin, Knoblauch und Chiliflocken würzen und anschließend im Frühlingsrollenteig einpacken (als Säckchen), mit Schnur zubinden. Anschließend auf ein Backblech setzen und mit Olivenöl beträufeln, bei 175 Grad im Backofen (Umluft) ca. 12 Minuten backen.
2. Kirschtomaten halbieren, in einen Topf geben und mit Salz, Zucker, Chiliflocken würzen. Einen Schuss Olivenöl und Basilikum dazugeben und bei leichter Hitze anglasieren. Entsteinte Oliven dazugeben, beiseite stellen
3. Farfalle in Salzwasser kochen, anschließend abgießen und den geriebenen Grana Padano über die Pasta geben, kurz schwenken. Anrichten und mit Kräutern dekorieren.



Der Clou des Gerichts ist der Weichkäse im Frühlingsrollenmantel.

Folgende Regelsätze für den monatlichen Lebensunterhalt innerhalb einer Bedarfsgemeinschaft (BG) werden vom Jobcenter bezahlt:

Personen in der BG	Regelleistung in Euro	Anteil (= 34,86 %) für Essen und Trinken gerundet in Euro
Erwachsene	416,00	145,00
(Ehe-) Partner	374,00	130,00
Kind bis 5 Jahre	240,00	84,00
Kind 6 bis 13 Jahre	296,00	103,00
Kind 14 bis 17 Jahre	316,00	110,00
Junge Erwachsene 18 bis 25 Jahre	332,00	116,00

Quelle: Jobcenter Rems-Murr

Fotos: A. Becher