

Günstig und Ausgewogen Ernähren



Entsprechend dem Regelsatz Hartz IV

GM Business Concept & Marketing
Uwe Glinka — Kurt Meier
E-Mail: gm-businessconcept@gmx.de
Copyright © 2008

Bezug: K. Meier
Zum Eichhagen 14
21382 Brietlingen

Ausgabe 2008

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Bohnen, Birnen und Speck	3
Hühnerfrikassee	4
Tomaten - Fischtopf	5
Kohlrabi - Auflauf	6
Bauern - Gemüsepfanne	7
Jägerkohl mit Bratwurst	8
Omas Hackbraten	9
Rosenkohl - Auflauf mit Kassler	10
Rotwein Schweine - Gulasch	11
Sauerkraut - Eintopf mit Rauchfleisch	12
Putengulasch	13
Steckrüben - Eintopf mit Kassler	14
Schweinshaxe - Bavaria	15
Chinesische Hühnersuppe	16
Märkischer Bauernauflauf	17
Apfeleierkuchen	18
Grünkohl mit Kassler	19
Westfälische Räuber - Pfanne	20
Schmorgurken mit Hackfleisch	21
Wirsingroulade	22
Fränkische Reibplätzchen	23
Bardowicker Wurzeln und Kartoffeln	24
Badischer Zwiebelrostbraten	25
Harzer Leber - Geschnetzeltes	26
Überbackener Blumenkohl	27
Hähnchenschnitzel - Heideart	28
Pichelsteiner Fleisch - Bauernart	29
St. Dionyser Reis - Eintopf	30
Produktübersicht	31

Alle Gerichte und Zutaten jeweils für 3 Personen

Den Speck in Würfel schneiden und unten in den Topf geben, danach die Bohnen, oben drauf die Birnen ungeschält dazugeben. Wasser, Salz und Zucker begeben und 45 Minuten kochen. Dazu Salzkartoffeln reichen!



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
5 Stück	Brötchen	0,85 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
3 Stück	Orangen	0,85 €
3 Stück	Joghurt	0,57 €
	Summe	3,69 €
Bohnen und Birnen		
Einheit	Zutaten	Preis
350 gr.	Durchwachsenen Speck	1,50 €
500 gr.	Grüne Bohnen	0,40 €
500 gr.	Birnen	0,60 €
375 ml.	Wasser	0,05 €
1 Prise	Salz	0,10 €
1 Prise	Zucker	0,10 €
375 gr.	Kartoffeln	0,17 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Schokopudding	0,57 €
	Summe	3,68 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Graubrot	0,39 €
125 gr.	Thüringer Mett	0,75 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
60 gr.	Magarine	0,10 €
3 Stück	Tomaten	0,25 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Äpfel	0,90 €
3 Glas	Tee/Kaffee	0,30 €
	Summe	3,35 €
	Gesamtsumme	10,72 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €



Das Huhn 20 Minuten abkochen. Das Fleisch lösen und teilen. Die Brühe und den Wein zugeben. Die Champignons in Butter anbraten und zugeben. Aus Mehl, Butter eine Schwitze machen und mit der Sahne und der Zitrone zugeben. Dann kurz aufkochen und das Fleisch zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu Reis servieren.

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
5 Scheiben	Graubrot	0,25 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Kochschinken	0,50 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
3 Stück	Äpfel	0,90 €
	Summe	2,60 €
Hühnerfrikassee		
Einheit	Zutaten	Preis
1 Stück	Suppenhuhn	5,20 €
200 gr.	Champignons/Dose	0,30 €
30 gr.	Mehl	0,05 €
60 gr.	Butter	0,24 €
100 ml	Weißwein	0,38 €
250 ml	Brühe	0,02 €
100 ml	Sahne	0,18 €
	Salz, Pfeffer	0,20 €
1 Stück	Zitrone	0,25 €
375 gr.	Reis	0,37 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	7,38 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Graubrot	0,39 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
6 Scheiben	Lachsschinken	0,73 €
60 gr.	Magarine	0,10 €
1 Bund	Radieschen	0,49 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	2,37 €
	Gesamtsumme	12,35 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €

Zwiebeln schälen und würfeln, danach in Butter gold - gelb andünsten. Tomaten überbrühen, enthäuten und würfeln. Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in Streifen schneiden. In eine Auflaufform mit Zwiebeln und Tomaten einschichten. Käse darüber streuen und 30 Minuten bei 200 Grad backen. Mit Petersilie bestreuen und servieren. Dazu Brötchen reichen.



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Stück	Brötchen	0,51 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
150 gr.	Cornflakes	0,19 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
	Summe	2,35 €
Tomaten - Fischtopf		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Stück	Zwiebeln	0,10 €
30 gr.	Butter	0,10 €
300 gr.	Tomaten	0,30 €
600 gr.	Fischfilet tiefgefr.	2,70 €
1/2	Zitrone	0,13 €
100 gr.	Gouda	0,55 €
30 gr.	Butter	0,12 €
1 Prise	Senf, Salz, Pfeffer	0,30 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Brötchen	0,51 €
	Summe	5,00 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Schwarzbrot	0,39 €
3 Scheiben	Kochschinken	0,50 €
60 gr.	Magarine	0,10 €
6 Stück	Gewürzgerken	0,33 €
3 Stück	Tomaten	0,23 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Joghurt	0,57 €
	Summe	2,31 €
	Gesamtsumme	9,66 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €



*Kohlrabischeiben
in Salz-Wasser
garen. Im Wechsel
mit Schinken in
eine mit Fett
bestrichene
Auflauf- Form
schichten. Mit Eier-
Milch übergießen.
Dann mit Käse und
Paniermehl
bestreuen.
Butterflocken
draufsetzen und
backen bis es
Goldbraun ist.
Dazu
Salzkartoffeln
reichen.*

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Knäckebrot	0,25 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
200 gr.	Quark sort.	0,45 €
	Summe	2,12 €
Kohlrabi - Auflauf		
Einheit	Zutaten	Preis
600 gr.	Kohlrabi	0,40 €
150 gr.	Schinken	0,99 €
1/8 Ltr.	Milch	0,09 €
2 Stück	Eier	0,26 €
50 gr.	Butter	0,17 €
450 gr.	Kartoffeln	0,20 €
1 Prise	Salz	0,10 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Joghurt	0,57 €
	Summe	2,97 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Vollkornbrot	0,50 €
9 Scheiben	Truthahn Aufschnitt	0,68 €
3 Scheiben	Mettwurst	0,25 €
60 gr.	Magarine	0,10 €
1/2 Stück	Salatgurke	0,25 €
3 Glas	Tee/Kaffee	0,30 €
3 Stück	Bananen	0,65 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	2,92 €
	Gesamtsumme	8,01 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €

Mettwürstchen in Scheiben schneiden und in der Pfanne ausbraten. Das Fett abgießen. Gemüse zugeben und 10 Minuten dünsten. Eier, Creme Fraiche und Schnittlauch verquirlen. Käse reiben und untergeben. Salz und Pfeffer zugeben und über das Gemüse gießen. 15 Min stocken lassen



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Stück	Brötchen	0,51 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
150 gr.	Müsli	0,19 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
	Summe	2,35 €
Holsteinische Bauernpfanne		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Stück	Mettwürstchen	1,20 €
750 gr.	Pfannengemüse	1,39 €
3 Stück	Eier	0,39 €
200 gr.	Creme Fraiche	0,59 €
90 gr.	Gouda	0,49 €
1 Bund	Schnittlauch	0,88 €
1 Prise	Salz, Pfeffer	0,20 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	5,33 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Graubrot	0,39 €
6 Scheiben	Putenaufschnitt	0,99 €
300 gr.	Quark sortiert	0,68 €
60 gr.	Margarine	0,10 €
1/2 Stück	Salatgurke	0,25 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Bananen	0,66 €
	Summe	3,26 €
	Gesamtsumme	10,94 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €



Kartoffeln, Zwiebeln und den Speck würfeln, dann den Kohl in Streifen schneiden. Die Kartoffeln 10 Minuten kochen, dann den Kohl zugeben und gar kochen. Den Speck mit den Zwiebeln anbraten und zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die Bratwurst in der Pfanne braten als Zulage.

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Stück	Brötchen	0,51 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
150 gr.	Müsli	0,19 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
	Summe	2,35 €
Jägerkohl mit Bratwürstel		
Einheit	Zutaten	Preis
1000 gr.	Weißkohl	0,99 €
500 gr.	Kartoffeln	0,24 €
250 gr.	Fetter Speck	0,70 €
3 Stück	Zwiebeln	0,25 €
3 Stück	Bratwürste	0,99 €
1 Prise	Salz, Pfeffer	0,20 €
1 Schuss	Essig	0,10 €
30 gr.	Schmalz	0,06 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	3,72 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Schwarzbrot	0,39 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
6 Scheiben	Kassler - Aufschnitt	1,29 €
60 gr.	Magarine	0,15 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Tomaten	0,30 €
3 Stück	Joghurt	0,57 €
	Summe	3,36 €
	Gesamtsumme	9,43 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €

Das Brötchen in Wasser einweichen. Die Möhren grob raspeln. Das Fleisch mit der Brötchenmasse, den Eiern und der Wurst vermischen und würzen. Eine Kastenform mit Fett einreiben und mit Brösel bestreuen. Masse in Form geben und mit Brotpapier abdecken. 35 Minuten bei 150° backen. Dazu Spätzle reichen.



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Stück	Brötchen	0,51 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,24 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
150 gr.	Cornflakes	0,49 €
375 ml	Frischmilch	0,35 €
	Summe	2,80 €
Omas Hackbraten		
Einheit	Zutaten	Preis
600 gr.	Gemischtes Hack	1,99 €
2 Stück	Möhren	0,12 €
1 Stück	Altes Brötchen	0,17 €
2 Stück	Eier	0,26 €
1 Prise	Salz, Pfeffer	0,20 €
2 EL	Leberwurst	0,25 €
2 EL	Fett	0,20 €
5 EL	Semmelbröse	0,10 €
500 gr.	Spätzle	0,85 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	4,33 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Graubrot	0,50 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
6 Scheiben	Puten - Aufschnitt	0,99 €
60 gr.	Magarine	0,10 €
1/2 Stück	Salatgurke	0,25 €
3 Stück	Pudding	0,57 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	3,07 €
	Gesamtsumme	10,20 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €



Rosenkohl putzen
 und Pilze
 halbieren.
 Zwiebeln schälen.
 Speck im Topf
 auslassen.
 Zwiebeln
 anbräunen, dann
 Rosenkohl und
 Pilze dazu geben.
 Mit Brühe
 auffüllen und
 aufkochen.
 Zugedeckt 20 Min.
 köcheln. Kassler in
 Streifen schneiden
 und 5 Min.
 mitkochen. Mit
 Salz Pfeffer und
 Muskat
 abschmecken.

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Stück	Brötchen	1,02 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
6 Scheiben	Puten - Aufschnitt	0,99 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
425 ml.	Obstsalat	0,55 €
	Summe	3,51 €
Rosenkohlaufauf		
Einheit	Zutaten	Preis
750 gr.	Rosenkohl	0,75 €
225 gr.	Champingnons	0,38 €
225 gr.	Zwiebeln	0,12 €
30 gr.	Fetter Speck	0,13 €
550 ml	Fleischbrühe	0,06 €
190 gr.	Kassler	1,00 €
1 Prise	Salz, Pfeffer, Muskat	0,30 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Orangen	0,85 €
	Summe	3,78 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Schwarzbrot	0,50 €
100 gr.	Krautsalat	0,25 €
200 gr.	Quark sort.	0,45 €
60 gr.	Magarine	0,15 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Birnen	0,59 €
	Summe	2,60 €
	Gesamtsumme	9,89 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €

Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch scharf anbraten. Zwiebeln würfeln und zugeben. Nach 5 Minuten mit Rotwein ablöschen und die Brühe zugeben. 90 Minuten köcheln lassen, dann mit Stärke abbinden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Dazu Spiralnudeln reichen.



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Stück	Brötchen	0,51 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,24 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
150 gr.	Cornflakes	0,19 €
375 ml	Frischmilch	0,35 €
	Summe	2,50 €
Rotwein-Schweinegulasch		
Einheit	Zutaten	Preis
750 gr.	Schweine - Gulasch	3,75 €
3 Stück	Zwiebeln	0,15 €
275 ml	Rotwein	0,39 €
1/2 ltr.	Gemüsebrühe	0,04 €
1 EL	Speisestärke	0,10 €
1 EL	Speiseöl	0,10 €
	Salz, Pfeffer, Paprika	0,40 €
500 gr.	Spiralnudeln	0,55 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	5,67 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Graubrot	0,30 €
100 gr.	Thüringer Mett	0,49 €
6 Scheiben	Kassler Aufschnitt	1,29 €
60 gr.	Margarine	0,10 €
3 Stück	Tomaten	0,25 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Joghurt	0,57 €
	Summe	3,19 €
	Gesamtsumme	11,36 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €



Zwiebeln
kleinhacken und im
Fett andünsten.
Das Sauerkraut
und die Brühe
zugeben und 30
Minuten köcheln
lassen. Das Rauch
fleisch und die
Kartoffeln in
Scheiben
schneiden und
zugeben. Alles
nochmal 20
Minuten kochen
lassen. Zum
Schluss mit Salz
und Pfeffer, sowie
Kümmel
abschmecken.

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Scheiben	Graubrot	0,15 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
6 Scheiben	Lachsschinken	0,72 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
3 Stück	Rührei	0,78 €
3 Stück	Joghurt	0,57 €
	Summe	3,17 €
Sauerkraut - Eintopf		
Einheit	Zutaten	Preis
2 Stück	Zwiebeln	0,10 €
750 gr.	Sauerkraut	0,45 €
30 gr.	Schweineschmalz	0,04 €
1/2 Ltr.	Brühe	0,05 €
200 gr.	Rauchfleisch	0,85 €
1 Prise	Salz, Pfeffer, Kümmel	0,30 €
600 gr.	Kartoffeln	0,30 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Sahnepudding	0,57 €
	Summe	2,85 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Vollkornbrot	0,39 €
200 gr.	Quark sort.	0,45 €
9 Scheiben	Truthahn - Aufschnitt	0,76 €
60 gr.	Magarine	0,15 €
6 Stück	Gewürzgurken	0,33 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Äpfel	0,90 €
	Summe	3,64 €
	Gesamtsumme	9,66 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €

Das Fleisch würfeln. Alle Zutaten mischen und über das Fleisch geben. Dann im Bräter 105 Min im Backofen bei 150° schmoren. Als Beilage - Reis reichen.



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
5 Stück	Brötchen	0,85 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
2 Tassen	Tee/Kaffee	0,20 €
3 Stück	Spiegelei	0,45 €
3 Stück	Birnen	0,59 €
	Summe	3,11 €
Putengulasch		
Einheit	Zutaten	Preis
600 gr.	Putenfleisch	3,60 €
1/2 Tasse	Miracel Wip	0,47 €
1 Tüte	Zwiebelsuppe	0,45 €
1/2 Tasse	Aprikosenmarmelade	0,24 €
100 gr.	Saure Sahne	0,15 €
100 gr.	Süße Sahne	0,15 €
2 EL	Zitronensaft	0,12 €
1 Prise	Curry, Salz, Pfeffer	0,30 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
375 gr.	Reis	0,36 €
	Summe	6,03 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Graubrot	0,39 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
3 Scheiben	Kochschinken	0,50 €
60 gr.	Magarine	0,10 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Glas	Tee/Kaffee	0,30 €
	Summe	1,95 €
	Gesamtsumme	11,09 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €

Fleisch salzen und pfeffern und im Fett anbraten. 1/4 Liter Brühe und Lorbeerblatt zugeben und 30 Min schmoren. Steckrüben u. Kartoffeln würfeln und zum Fleisch geben, mit restlicher Brühe 20 Min schmoren. Äpfel würfeln und zugeben und 10 Min weiter schmoren. Mit Essig, Salz u. Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauch betreuen.



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Stück	Brötchen	0,51 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
150 gr.	Müsli	0,19 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
	Summe	2,35 €
Steckrüben - Eintopf		
Einheit	Zutaten	Preis
900 gr.	Steckrüben	0,79 €
600 gr.	Schweinerippchen	2,70 €
3/4 l	Fleischbrühe	0,08 €
50 gr.	Fett	0,08 €
500 gr.	Äpfel	0,75 €
350 gr.	Kartoffeln	0,16 €
1 Prise	Salz, Pfeffer, Majoran	0,30 €
	Essig, Lorb., Lauch	0,30 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	5,35 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Graubrot	0,39 €
200 gr.	Quark sort.	0,45 €
3 Scheiben	Mettwurst	0,25 €
60 gr.	Magarine	0,10 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
1/2 Stück	Salatgurke	0,25 €
3 Stück	Orangen	0,85 €
	Summe	2,95 €
	Gesamtsumme	10,65 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €

Schweinshaxen mit Salz und Pfeffer einreiben und in einen Bräter legen. Mit dem kochenden Wasser übergießen. Nach 30 Min. die Zwiebeln, Möhren, Kümmel und Pfefferkörner dazu geben. Weitere 1, 5 Stunden braten - zwischendurch mit Sud begießen. Dazu Krautsalat und Roggenbrot reichen.



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Stück	Brötchen	0,51 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
150 gr.	Cornflakes	0,19 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
	Summe	2,35 €
Schweinshaxe - Bavaria		
Einheit	Zutaten	Preis
1000 gr.	Schweinshaxen	5,50 €
200 gr.	Wurzeln	0,12 €
3 Stück.	Zwiebeln	0,10 €
1 Prise	Kümmel,Pfefferkörner	0,20 €
1 Prise	Salz, Pfeffer	0,20 €
3 Scheiben	Roggenbrot	0,15 €
500 gr.	Krautsalat	1,25 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	7,71 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Schwarzbrot	0,39 €
6 Scheiben	Kassler - Aufschnitt	1,29 €
9 Scheiben	Truthahn - Aufschnitt	0,63 €
60 gr.	Magarine	0,10 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	2,60 €
	Gesamtsumme	12,66 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €



Wirsingkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
 Möhren schälen und in feine Streifen schneiden.
 Öl erhitzen, Wirsing und Möhren darin andünsten und mit 1/2l Brühe auffüllen.
 Hühnerbrust in die Suppe geben und 30 Min. köcheln.
 50 gr. Glasnudeln gekocht zu der Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Soja abschmecken.

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Stück	Brötchen	0,51 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
6 Scheiben	Kassler Aufschnitt	1,32 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
425 ml	Obstsalat	0,55 €
	Summe	3,33 €
Chinesische Hühnersuppe		
Einheit	Zutaten	Preis
300 gr.	Wirsingkohl	0,33 €
150 gr.	Möhren	0,09 €
1/2 l	Brühe	0,02 €
300 gr.	Hähnchenbrust	1,50 €
100 gr.	Glasnudeln	1,39 €
1 Prise	Salz, Pfeffer,	0,20 €
1 Schuss	Sojasoße	0,25 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Orangen	0,85 €
	Summe	4,82 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Schwarzbrot	0,50 €
100 gr.	Krautsalat	0,25 €
9 Scheiben	Truthan - Aufschnitt	0,66 €
60 gr.	Magarine	0,15 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Birnen	0,59 €
	Summe	2,81 €
	Gesamtsumme	10,96 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €

Den Speck würfeln und auslassen. Die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und Zwiebeln darin anbraten. Mit Gewürzen abschmecken. Die Hälfte in eine gefettete Form geben, mit Sahne betreufeln und mit Mettwurst-Scheiben belegen. Darauf die restlichen Kartoffeln geben. Die Eier mit der Sahne verquirlen und drübergießen. 30 Min. fertig backen.



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Stück	Brötchen	0,51 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
150 gr.	Cornflakes	0,19 €
375 ml	Frischmilch	0,35 €
	Summe	2,47 €
Märkischer Bauernauflauf		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Stück	Mettwürstchen	1,59 €
300 gr.	Zwiebeln	0,15 €
100 gr.	Durchw. Speck	0,43 €
600 gr.	Kartoffeln	0,30 €
1 Prise	Salz, Pfeffer,	0,20 €
200 gr.	Saure Sahne	0,29 €
4 Stück	Eier	0,50 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	3,65 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Graubrot	0,39 €
100 gr.	Thüringer Mett	0,49 €
3 Scheiben	Kochschinken	0,50 €
60 gr.	Margarine	0,10 €
3 Stück	Tomaten	0,25 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Joghurt	0,57 €
	Summe	2,49 €
	Gesamtsumme	8,61 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €

1/4 Liter saure Sahne, 1/2 Liter Vollmilch, 6 Eigelb und 200 gr. Mehl mit dem Quirl vermischen. Das geschlagene Eiweiß unterheben und 1 Prise Salz zugeben. 2 Äpfel in Scheiben schneiden und in Butter weich braten. Hierauf die Eierkuchenmasse geben und goldbraun backen. Zum Schluß mit 20 gr. Zucker bestreuen.



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
5 Stück	Brötchen	0,85 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
3 Stück	Orangen	0,85 €
3 Stück	Joghurt	0,57 €
	Summe	3,69 €
Apfeleierkuchen		
Einheit	Zutaten	Preis
1/4 Ltr.	Saure Sahne	0,35 €
1/2 Ltr.	Vollmilch	0,35 €
6 Stück	Eier	0,78 €
200 gr.	Mehl	0,11 €
1 Prise	Salz	0,05 €
1 EL	Zucker	0,05 €
2 Stück	Äpfel	0,60 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Joghurt	0,57 €
	Summe	3,05 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Graubrot	0,39 €
125 gr.	Thüringer Mett	0,75 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
60 gr.	Magarine	0,10 €
3 Stück	Tomaten	0,25 €
300 gr.	Quark sort.	0,68 €
3 Stück	Pudding	0,39 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Tassen	Tee/Kaffee	0,30 €
	Summe	3,52 €
	Gesamtsumme	10,26 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €



Grünkohl waschen und Stiele entfernen. Zwiebeln abziehen und in 20gr. Schweineschmalz anschmoren. Dann den Kohl zugeben und mit Brühe übergießen. Bei mittlerer Hitze 60 Min. köcheln. Nach 30 Min. Kassler hinzufügen und fertig garen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dazu Salzkartoffeln reichen.

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Stück	Brötchen	0,51 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
6 Scheiben	Lachsschinken	0,72 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
425 ml	Obstsalat	0,55 €
	Summe	2,73 €
Grünkohl mit Kassler		
Einheit	Zutaten	Preis
1000 gr.	Grünkohl	1,99 €
2 Stück	Zwiebeln	0,09 €
50 gr.	Schmalz	0,10 €
450 gr.	Kartoffeln	0,20 €
1/2 Ltr.	Fleischbrühe	0,06 €
750 gr.	Kassler - Nacken	3,75 €
1 Prise	Salz, Pfeffer, Muskat	0,30 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	6,68 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Schwarzbrot	0,50 €
100 gr.	Krautsalat	0,25 €
6 Scheiben	Puten - Aufschnitt	0,99 €
60 gr.	Magarine	0,15 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Schokopudding	0,57 €
	Summe	3,12 €
	Gesamtsumme	12,53 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €

Das Fleisch in Scheiben schneiden, eine Auflaufform dünn einfetten und mit den Fleischeiben auslegen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Mett, Pilze und Käsestreifen darüberschichten. Mit Sahne übergießen und bei 180° im Backofen 90 Min. fertigbacken. Dazu Salzkartoffeln!



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Stück	Brötchen	0,51 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
150 gr.	Cornflakes	0,49 €
375 ml	Frischmilch	0,35 €
	Summe	2,77 €
Westfälische Räuber - Pfanne		
Einheit	Zutaten	Preis
600 gr.	Schweinenacken	2,80 €
300 gr.	Thüringer Mett	1,47 €
600 ml	Champignons	0,90 €
200 gr.	Gouda	1,10 €
1 Prise	Salz, Pfeffer	0,20 €
200 gr.	Saure Sahne	0,29 €
2 EL	Fett	0,10 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
450 gr.	Kartoffeln	0,20 €
	Summe	7,25 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Graubrot	0,50 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
3 Scheiben	Kochschinken	0,50 €
60 gr.	Magarine	0,10 €
1/2 Stück	Salatgurke	0,25 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	2,01 €
	Gesamtsumme	12,03 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €



Das angemengte Hackfleisch in Fett krümelig braten. Die gewürfelten Zwiebeln hinzugeben und glasig schmoren. Nun die in Stücke geschnittenen Gurken und die gewürfelten Tomaten zum Hack geben. Alles ca. 1/2 Stunde garen. Mit Creme Fraiche, Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage Salzkartoffeln reichen.

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Scheiben	Graubrot	0,20 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
6 Scheiben	Lachsschinken	0,72 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
3 Stück	Joghurt	0,57 €
	Summe	2,44 €
Schmorgurken mit Hackfleisch		
Einheit	Zutaten	Preis
2 Stück	Zwiebeln	0,10 €
500 gr.	Gemischtes Hack	1,69 €
600 gr.	Schmorgurken	0,72 €
1 Dose	Geschälte Tomaten	0,55 €
200 gr.	Creme Fraiche	0,59 €
1 Prise	Salz, Pfeffer,	0,20 €
450 gr.	Kartoffeln	0,20 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Bananen	0,60 €
	Summe	4,84 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Vollkornbrot	0,39 €
200 gr.	Quark sort.	0,45 €
6 Scheiben	Kassler - Aufschnitt	1,29 €
60 gr.	Magarine	0,15 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
3 Glas	Tee/Kaffee	0,30 €
3 Stück	Joghurt	0,57 €
	Summe	3,81 €
	Gesamtsumme	11,09 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €

Wirsingkohl in
 Salzwasser 10 Min.
 kochen. Kalt
 abschrecken und
 entblättern.
 Speckwürfel
 ausbraten. 3
 gehackte Zwiebeln
 darin gelb
 schwitzen.
 Eingeweichte
 Brötchen mit
 Hackfleisch, Eiern,
 Majoran, Salz und
 Pfeffer unter die
 Zwiebeln und den
 Speck mischen.
 Masse auf
 Kohlblätter
 streichen und
 aufrollen. Kohlrolle
 mit Garn
 umwickeln.
 Auflaufform mit
 Zwiebeln auslegen.
 Kohlrolle mit
 Fleischbrühe
 begießen und bei
 180° 1 Stunde
 schmoren. Soße
 mit Stärke binden.
 Dazu
 Salzkartoffeln.

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Knäckebrot	0,25 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
3 Stück	Eier	0,39 €
	Summe	2,06 €
Wirsingkohl-Roulade		
Einheit	Zutaten	Preis
1000 gr.	Wirsingkohl	1,00 €
100 gr.	Durchw. Speck	1,39 €
4 Stück	Zwiebeln	0,32 €
2 Stück	Brötchen	0,34 €
500 gr.	Gem. Hackfleisch	1,69 €
2 Stück	Eier	0,26 €
1 Prise	Salz, Pfeffer, Majoran	0,30 €
450 gr.	Kartoffeln	0,20 €
1/4 Ltr.	Fleischbrühe	0,03 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	5,72 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Vollkornbrot	0,50 €
200 gr.	Quark sort.	0,45 €
3 Scheiben	Mettwurst	0,25 €
60 gr.	Magarine	0,10 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Glas	Tee/Kaffee	0,30 €
3 Stück	Bananen	0,65 €
	Summe	2,44 €
	Gesamtsumme	10,22 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €



Die Kartoffeln schälen und zusammen mit den Zwiebeln fein reiben. Mehl, Salz und Eier unter die Masse rühren. Jeweils 3 Reibplätzchen in einer Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten knusprig braten. Als Beilage Apfelkompott reichen

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Stück	Brötchen	0,51 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
150 gr.	Müsli	0,19 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
	Summe	2,35 €
Fränkische Reibplätzchen		
Einheit	Zutaten	Preis
1000 gr.	Kartoffeln	0,48 €
3 Stück	Zwiebeln	0,15 €
1 Tube	Tomatenmark	0,29 €
3 Stück	Eier	0,39 €
1 Prise	Salz, Pfeffer,	0,20 €
50 gr.	Mehl	0,03 €
0,2 l	Speiseöl	0,27 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
720 ml	Apfelkompott	0,99 €
	Summe	2,99 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Graubrot	0,39 €
6 Scheiben	Lachsschinken	0,72 €
3 Scheiben	Mett - Wurst	0,25 €
60 gr.	Magarine	0,10 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
1/2 Stück	Salatgurke	0,25 €
3 Stück	Orangen	0,85 €
	Summe	3,22 €
	Gesamtsumme	8,56 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €

Das Fleisch 1 Std. kochen, gewürfelte Wurzeln 1/2 Std. mitkochen. Dann das Fleisch herausnehmen, kleinschneiden und mit den gewürfelten Kartoffeln wieder zugeben. Nach 20 Min. alles gut kurz musen bzw. stampfen. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken. Gehackte Petersilie unterheben.



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Stück	Brötchen	0,51 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
150 gr.	Müsli	0,19 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
	Summe	2,35 €
Bardowicker Wurzeln und Kartoffeln		
Einheit	Zutaten	Preis
750 gr.	Kassler Nacken	3,74 €
750 gr.	Wurzeln	0,42 €
750 gr.	Kartoffeln	0,36 €
2 Bund	Petersilie	1,18 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Joghurt	0,57 €
1 Prise	Salz, Zucker	0,20 €
	Summe	6,66 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Graubrot	0,39 €
6 Scheiben	Lachsschinken	0,72 €
150 gr.	Thüringer Mett	0,74 €
60 gr.	Magarine	0,10 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
3 Glas	Tee/Kaffee	0,40 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Stück	Birnen	0,60 €
	Summe	3,61 €
	Gesamtsumme	12,62 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €

Das Fleisch mit Pfeffer und Salz würzen und kräftig mit Senf einreiben. In Speck von beiden Seiten anbraten. Die grob gehackten Zwiebeln zugeben und zugedeckt 90 Min. schmoren lassen. Dann den Fond mit Sahne andicken und abschmecken. Dazu Spätzle reichen.



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Stück	Brötchen	0,51 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
150 gr.	Cornflakes	0,19 €
375 ml	Frischmilch	0,35 €
	Summe	2,47 €
Badischer Zwiebelrostbraten		
Einheit	Zutaten	Preis
750 gr.	Rinderbraten	4,99 €
300 gr.	Zwiebeln	0,15 €
500 gr.	Spätzle	0,85 €
50 gr.	Senf	0,10 €
1 Prise	Salz, Pfeffer,	0,10 €
200 gr.	Saure Sahne	0,29 €
3 Stück	Schokopudding	0,57 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	7,24 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Graubrot	0,39 €
100 gr.	Thüringer Mett	0,49 €
3 Scheiben	Kochschinken	0,50 €
60 gr.	Margarine	0,10 €
3 Stück	Tomaten	0,25 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
6 Stück	Gewürzgurken	0,33 €
	Summe	2,25 €
	Gesamtsumme	11,96 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €



Leberscheiben in Streifen schneiden, in Mehl wenden, anbraten, salzen und mit Rotwein ablöschen. Zwei Zwiebeln und einen Apfel würfeln. Mit den Champignons zur Leber geben und garen. Mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu Kartoffel - Pürre reichen.

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
5 Stück	Brötchen	0,85 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
2 Tassen	Tee/Kaffee	0,20 €
3 Stück	Spiegelei	0,45 €
3 Stück	Birnen	0,59 €
	Summe	3,11 €
Harzer Leber-Geschnetzeltes		
Einheit	Zutaten	Preis
600 gr.	Schweineleber	1,80 €
2 Stück	Zwiebeln	0,10 €
100 gr.	Mehl	0,05 €
600 ml	Champignons	0,90 €
200 gr.	Saure Sahne	0,29 €
450 gr.	Kartoffeln	0,20 €
200 ml	Milch	0,14 €
1 Prise	Salz, Pfeffer	0,20 €
1 Stück	Apfel	0,30 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	4,17 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Graubrot	0,39 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
6 Scheiben	Kassler - Aufschnitt	1,29 €
60 gr.	Magarine	0,10 €
3 Stück	Schoko Pudding	0,57 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1/2 Stück	Salatgurke	0,25 €
	Summe	3,26 €
	Gesamtsumme	10,54 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €



Blumenkohl putzen und waschen, in Salzwasser 15 - 20 Min. kochen. Hack in heißem Öl krümelig braten. Tomatenmark mit anschwitzen, Tomaten mit Saft dazugeben. Bei starker Hitze 10 Min. einkochen. Mit Salz und Gewürzen pikant abschmecken. Masse in Auflaufform füllen, abgetropften Blumenkohl daraufsetzen und mit Käse bestreuen. Im Ofen bei 200° 20-30 Min überbacken. Dazu Salzkartoffeln

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Stück	Brötchen	0,51 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
150 gr.	Müsli	0,19 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
	Summe	2,35 €
Überbackener Blumenkohl		
Einheit	Zutaten	Preis
1 Stück	Blumenkohl	0,99 €
500 gr.	gem. Hack	1,69 €
1 Tube	Tomatenmark	0,29 €
40 gr.	ger. Gouda	0,22 €
450 gr.	Kartoffeln	0,20 €
1 Prise	Zucker, Öl	0,20 €
1 Prise	Salz, Pfeffer,	0,20 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
850 ml	Tomaten geschält	0,55 €
	Summe	4,53 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Graubrot	0,39 €
200 gr.	Quark sort.	0,45 €
3 Scheiben	Mett - Wurst	0,25 €
60 gr.	Magarine	0,10 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
1/2 Stück	Salatgurke	0,25 €
3 Stück	Orangen	0,85 €
	Summe	2,95 €
	Gesamtsumme	9,83 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €



Hähnchen - schnitzel mit Curry und Salz einreiben. Dann auf ein Backblech legen und die Pilze über die Schnitzel verteilen. Nun verrührt man die Sahne mit Creme Fraich und verteilt dieses über die Schnitzel. Zum Schluß noch den geriebenen Käse drüber streuen und bei 170° ca. 1 Stunde backen. Dazu Pommes reichen.

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Knäckebrot	0,25 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
6 Scheiben	Kassler Aufschnitt	1,32 €
	Summe	2,99 €
Hähnchenschnitzel - Heideart		
Einheit	Zutaten	Preis
500 gr.	Hähnchenschnitzel	3,37 €
200 gr..	Creme Fraiche	0,59 €
200 gr..	Sahne	0,39 €
600 ml	Champignons	0,90 €
200 gr..	Gouda	1,10 €
1 Prise	Salz, Curry	0,30 €
300 gr.	Pommes Frites	0,33 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	7,17 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Vollkornbrot	0,50 €
3 Scheiben	Kochschinken	0,50 €
60 gr.	Magarine	0,10 €
200 gr..	Quark sort.	0,45 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	1,74 €
	Gesamtsumme	11,90 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €

Das Fleisch in Würfel schneiden und in Fett anschmoren. Nach und nach das geputzte Gemüse würfeln und zugeben. Mit kochendem Wasser auffüllen und halb gar schmoren. Dann die Kartoffeln in Scheiben mit den Bohnen zugeben und fertig garen. Zum Schluß mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchrühren und mit Petersilie bestreuen!



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Scheiben	Graubrot	0,20 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,24 €
3 Scheiben	Kochschinken	0,50 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
3 Stück	Joghurt	0,57 €
	Summe	2,25 €
Pichelsteiner Fleisch - Bauernart		
Einheit	Zutaten	Preis
250 gr.	Schweinegulasch	1,25 €
250 gr.	Rindergulasch	1,50 €
1 Bund	Suppengemüse	1,19 €
1 Bund	Petersilie	0,59 €
375 gr.	Grüne Bohnen	0,35 €
1 Prise	Salz, Pfeffer	0,20 €
600 gr.	Kartoffeln	0,28 €
40 gr.	Fett	0,45 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	Summe	6,00 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Vollkornbrot	0,39 €
6 Stück	Gewürzgurken	0,33 €
3 Scheiben	Kochschinken	0,50 €
60 gr.	Magarine	0,15 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
	Summe	2,03 €
	Gesamtsumme	10,28 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €

Fleisch würfeln und mit Zwiebeln anbraten. Dann Salz, Paprika und abgezogene Tomaten zugeben. Dann mit Brühe auffüllen und fast gar kochen. Reis beimischen und zum Schluß Käse auflegen, schmelzen lassen und mit Champignons unterrühren. Dazu Gurkensalat.



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Stück	Brötchen	0,51 €
75 gr.	Marmelade	0,15 €
60 gr.	Butter	0,21 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
150 gr.	Müsli	0,19 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
	Summe	2,35 €
St. Dionyser Reis - Eintopf		
Einheit	Zutaten	Preis
375 gr.	Reis	0,37 €
450 gr.	Schweineschulter	1,80 €
3/4 l	Fleischbrühe	0,08 €
80 gr.	Fett	0,12 €
3 Stück	Zwiebeln	0,10 €
6 Stück	Kartoffeln	0,15 €
1 Prise	Salz, Paprika	0,20 €
250 gr.	Gouda	1,36 €
1 Stück	Salatgurke	0,50 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
1 Dose	Champignons	0,45 €
	Summe	5,32 €
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
6 Scheiben	Graubrot	0,39 €
6 Stück	Tomaten	0,45 €
3 Scheiben	Mettwurst	0,25 €
60 gr.	Magarine	0,10 €
3 Scheiben	Käse	0,47 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
1/2 Stück	Salatgurke	0,25 €
3 Stück	Bananen	0,65 €
	Summe	2,75 €
	Gesamtsumme	10,42 €
	Regelsatz Hartz IV	12,99 €

Produkte	Einheit	Euro	Produkte	Einheit	Euro
Äpfel - 5 Stück	1000 gr.	1,49	Pfannengemüse	750 gr.	1,39
Apfelmus	720 ml	0,99	Pfeffer	80 gr.	0,49
Bananen ca. 6 Stck.	1000 gr.	1,29	Pommes Frites	1000 gr.	0,89
Birnen - 6 Stück	1000 gr.	1,19	Putenaufschnitt	100 gr.	0,99
Blumenkohl	1 Kopf	0,99	Putenfleisch	1000 gr.	5,99
Bratwürste - 6 Stück	6 Stück	1,79	Quark sortiert	250 gr.	0,43
Brötchen	1 Stück	0,17	Radieschen	Bund	0,49
Brühe, div. Sorten 7 L	140 gr.	0,59	Rauchfleisch	300 gr.	1,29
Butter	250 gr.	0,87	Reis	1000 gr.	0,98
Champignons	300 ml	0,45	Rinderbraten	1000 gr.	6,99
Creme Fraiche	200 gr.	0,59	Rindergulasch	1000 gr.	5,99
Curry-Gewürz	80 gr.	0,49	Rosenkohl	1000 gr.	0,99
Durchwachsener Speck	300 gr.	1,29	Rotwein	1 Ltr.	1,19
Eier, Bodenhaltung	10 Stück	1,25	Sahne	200 gr.	0,35
Eisbein/ Haxe	1000 gr.	5,50	Salatgurke	1 Stück	0,45
Erbsen und Wurzeln	850 ml	0,79	Salz	500 gr.	0,19
Essig	1 Ltr.	0,39	Sauerkraut	850 ml	0,49
Fett	1000 gr.	1,49	Saure Sahne	200 gr.	0,29
Fetter Speck	300 gr.	0,90	Schinken	1000 gr.	6,49
Fischfilet, tiefgr.	1 Ltr.	3,39	Schmorgurken	1000 gr.	1,19
Frischmilch/ H- Milch	1 Ltr.	0,69	Schnittlauch	1 Bund	0,88
Früchtecocktail	850 ml	1,09	Schweine - Gulasch	500 gr.	2,49
Gemischtes Hack	500 gr.	1,69	Schweineleber	1000 gr.	2,99
Gewürzgurken	720 ml	0,65	Schweinenacken	1000 gr.	4,99
Glasnudeln	100 gr.	1,39	Schweinerippchen	1000 gr.	4,49
Gouda/ im Stück	1000 gr.	5,49	Schweineschmalz	250 gr.	0,45
Graubrot - 10 Scheiben	500 gr.	0,65	Schweineschulter	1000 gr.	3,33
Grüne Bohnen	850 ml	0,65	Semmelbrösel	1000 gr.	0,85
Hähnchenbrust	1000 gr.	4,99	Senf	250 ml	0,45
Hähnchenschnitzel	1000 gr.	6,73	Soja-Soße	125 ml	1,48
Joghurt/Pudding	200 gr.	0,19	Spätzle	500 gr.	0,85
Kartoffeln	1000 gr.	0,48	Speiseöl	1 Ltr.	1,35
Käse-Aufschnitt, sortiert	1000 gr.	5,49	Speisestärke	250 gr.	0,99
Kassl. Aufschnitt	100 gr.	1,29	Spiralnudeln	500 gr.	0,55
Kassler	1000 gr.	4,99	Steckrüben	1000 gr.	0,88
Kochschinken	100 gr.	0,65	Suppengrün	Bund	1,19
Kohlrabi - 1 Stück	500 gr.	0,29	Suppenhuhn	1000 gr.	1,99
Kümmel, Gewürz	50 gr.	0,49	Süße Sahne	200 gr.	0,39
Lachsschinken	100 gr.	1,19	Tee/Kaffee	500 gr.	2,99
Leberwurst	100 gr.	0,50	Tee/Früchte	500 gr.	2,95
Majoran	50 gr.	0,49	Thüringer Mett	1000gr.	4,99
Margarine	500 gr.	0,75	Tomaten - 12 Stück	1000 gr.	0,89
Marmelade, sortiert	450 gr.	0,89	Tomaten- geschält	850 ml	0,55
Mehl	1000 gr.	0,52	Tomatenmark	200 gr.	0,55
Mettwürstchen 4 Stck.	300 gr.	1,59	Truthahn Aufschn.	100 gr.	0,83
Mineralwasser sort.	1,5 Ltr.	0,19	Weißkohl	1000 gr.	0,99
Miracel Whip	500 ml	1,89	Weißwein	750 ml	1,39
Möhren	1000 gr.	0,59	Wirsingkohl	1000 gr.	1,00
Müli	1000 gr.	1,25	Zitrone	3 Stück	0,75
Orangen	6 Stück	1,70	Zitronensaft	200 ml	0,49
Paprika rot	500 gr.	0,99	Zucker	1000 gr.	0,92
Paprika, Gewürz	50 gr.	0,49	Zwiebeln	1000 gr.	0,45
Petersilie	Bund	0,59	Zwiebelsuppe	40 gr.	0,49

Stand: Oktober 2008