Schmeckt und Günstig

MITTWOCH, 4. NOVEMBER 2026

Was koche ich heute?

Rote Bete, Champignons und Haselnüsse für den Mittwoch

Die würzige Rote-Bete-Suppe bringt ein lagerfähiges regionales Herbstgemüse auf den Tisch. Wacholder, Lorbeer, Apfelessig, Sauerrahm und geröstete Sonnenblumenkerne geben der pürierten Vorspeise mehrere würzige Kontraste. Der ausgewiesene Discountpreis beträgt etwa 59 Cent pro Portion.

Grüne Bandnudeln mit Champignons sind als Hauptgang für eine Person berechnet. Kulturpilze lassen sich in Deutschland ganzjährig beziehen, während Zwiebel als heimische Lagerware erhältlich ist; Kondensmilch und tiefgekühlte Kräuter bilden eine einfache Sauce. Das Einzelgericht kostet laut Rezeptseite ungefähr 1,82 Euro.

Haselnuss-Grieß-Flammeri schließt mit Milch, Grieß, Zimt und gemahlenen Haselnüssen an die herbstliche Nussernte an. Die gekochte Masse wird in Formen gefüllt, mindestens zwei Stunden gekühlt und gestürzt serviert. Mit rund 60 Cent pro Portion bleibt der Nachtisch günstig.

VORSPEISE	HAUPTGERICHT	DESSERT
Würzige Rote-Bete-Suppe	**Grüne Bandnudeln mit Champignons**	**Haselnuss-Grieß-Flammeri**
Discount ~0,59 € pro Portion	Discount ~1,82 € pro Portion	Discount ~0,60 € pro Portion

PREISANGABEN: Das Mittwochsmenü wird mit insgesamt ungefähr 3,01 € pro Person in Discount-Qualität beziehungsweise 3,05 € mit Zutaten nach EU-Biorichtlinie kalkuliert.

Alle Preisangaben sind Näherungswerte der am 13.10.2026 abgerufenen Rezeptseiten. Ein Gesamtpreis pro Person wird nur angegeben, wenn für alle drei Gerichte Portionspreise vorliegen.

VORSPEISE

Würzige Rote-Bete-Suppe

PORTIONEN	DISCOUNT	EU-BIO
4 Portionen	**~2,36 €**	**~2,23 €**
	~0,59 € pro Portion	~0,56 € pro Portion

© Leider noch kein Bild vorhanden!

Zutaten

MENGE	ZUTAT	DISC.	BIO
300 g	rote Bete	~0,71 €	~0,89 €
1	Zwiebel	~0,04 €	~0,05 €
1 EL	Butter	~0,05 €	~0,09 €
0.5 TL	Salz	~0,00 €	~0,00 €
1 Msp.	Wacholderbeeren - zerstoßen	~0,12 €	~0,11 €
1 kl.	Lorbeerblatt	~0,38 €	~0,38 €
2 EL	Mehl	~0,03 €	~0,03 €
750 ml	Gemüsebrühe - Instant	~0,06 €	~0,14 €
2 EL	Sonnenblumenkerne	~0,12 €	~0,08 €
0.5 Blatt	glatte Petersilie	~0,49 €	~0,15 €
1 EL	Apfelessig - evtl. mehr	~0,04 €	~0,09 €
100 g	Sauerrahm	~0,32 €	~0,22 €

Zubereitung

1. Rote Bete waschen, schälen, grob würfeln. Zwiebel abziehen, hacken, in der Butter andünsten. Rote Bete, Salz, Gewürze und Mehl zufügen, alles anschwitzen. Brühe angießen und alles unter Rühren aufkochen; 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
2. Sonnenblumenkerne ohne Fettzugabe rösten. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, fein hacken. Das Lorbeeblatt entfernen. Suppe pürieren, mit Essig abschmecken. In vorgewärmte Tassen füllen, mit Sauerrahm, Kernen, Petersilie garnieren.
3. Evtl. als Dekoration je 1 dünne Rote-Bete-Scheibe sowie 1 Lorbeerblatt mit Holzstäbchen zusammenstecken und über die Tasse legen.

Originalrezept: https://www.schmecktundguenstig.de/rezept/96500/wie_wuerzige_rote_bete_suppe_kochen.php

HAUPTGERICHT

Grüne Bandnudeln mit Champignons

PORTIONEN	DISCOUNT	EU-BIO
1 Portion	**~1,82 €**	**~1,60 €**
	~1,82 € pro Portion	~1,60 € pro Portion

© S. Troll mit Material von Jochen Herz

Zutaten

MENGE	ZUTAT	DISC.	BIO
50 g	grüne Bandnudeln	~0,13 €	~0,13 €
200 g	Champignons	~1,00 €	~1,14 €
1	Zwiebel	~0,04 €	~0,05 €
1 TL	Öl	~0,01 €	~0,02 €
100 ml	Kondensmilch	~0,50 €	~0,14 €
	Salz	~0,00 €	~0,00 €
	schwarzer Pfeffer - frisch gemahlen	~0,01 €	~0,01 €
1 EL	Italienische Kräuter - TK	~0,13 €	~0,11 €

Zubereitung

1. Bandnudeln nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen.
2. Champignons putzen, halbieren oder vierteln. Zwiebelringe in erhitztem Öl unter Wenden dünsten. Champignons zufügen, Kondensmilch unterrühren. Noch 8 Minuten dünsten. Kräuter darüberstreuen.
3. Auf den abgetropften Nudeln anrichten.

Originalrezept: https://www.schmecktundguenstig.de/rezept/81844/wie_gruene_bandnudeln_mit_champignons_kochen.php

DESSERT

Haselnuss-Grieß-Flammeri

PORTIONEN	DISCOUNT	EU-BIO
4 Portionen	**~2,40 €**	**~3,57 €**
	~0,60 € pro Portion	~0,89 € pro Portion

© S. Troll mit Material von Jochen Herz

Zutaten

MENGE	ZUTAT	DISC.	BIO
500 ml	Milch - lauwarm	~0,47 €	~0,58 €
1 Msp.	Salz	~0,00 €	~0,00 €
2 EL	Zucker	~0,03 €	~0,05 €
1 TL	Zimt - gehäuft	~0,05 €	~0,10 €
100 g	Haselnüsse - gemahlen	~1,00 €	~1,99 €
70 g	Grieß	~0,05 €	~0,05 €
	Zum Garnieren:		
	Haselnüsse - gehackt	~0,80 €	~0,80 €

Zubereitung

1. Milch, Salz, Zucker und Zimt zum Kochen bringen. Haselnüsse und Grieß einstreuen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze kochen lassen. Rum unterrühren. Formen einfetten, Grießbrei einfüllen und mindestens zwei Stunden kalt stellen.
2. Grießflammeri auf einen Teller stürzen. Mit gehackten Haselnussen garniert servieren.

Originalrezept: https://www.schmecktundguenstig.de/rezept/31262/wie_haselnuss_griess_flammeri_kochen.php