

- FEEDMEDAILY -

LEON'S 5€ REZEPTE



15 EINFACHE GERICHTE FÜR
MAXIMAL 5€ PRO PORTION <3

WWW.FEEDMEDAILY.DE



EINLEITUNG

Herzlich willkommen zu meinem eBook "Leon's 5€ Rezepte"!

In diesem Buch habe ich 15 leckere und preiswerte Rezepte zusammengestellt, die deine Küchenroutine aufpeppen und ohne viel Zeitaufwand gekocht sind.

Es ist kein Geheimnis, dass gutes Essen nicht teuer sein muss.

Mit den richtigen Rezepten und ein wenig Kreativität kannst du leckere Gerichte zaubern, die deinen Geldbeutel nicht zu sehr belasten.

Ich zeige dir in diesem Buch, wie das gehen kann. :)

In diesem Kochbuch findest du eine Vielfalt an Rezepten, die auf den einfachsten und preiswertesten Zutaten basieren.

Von herzhaften Hauptspeisen bis hin zu leichten Snacks und einem süßen Dessert - für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Zum Schluss möchte ich dich ermutigen, diese Rezepte als Inspiration zu nutzen und deiner Kreativität freien Lauf zu lassen.

Experimentiere mit verschiedenen Zutaten und Gewürzen, um deine eigenen einzigartigen Gerichte zu kreieren. Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!



ÜBERSICHT

01 FLAMMKUCHEN MIT BIRNE
UND ZIEGENKÄSE

02 FRÜHSTÜCKS SANDWICH

03 KÄSESPÄTZLE MIT SALAT

04 HONIG CHILI

HÄHNCHENSTREIFEN

05 KNUSPRIGE SESAM

06 REISPAPIER ROLLEN

07 NUDELN MIT (VEGGI) HACK &
TOMATENSOSSE

08 HOCHZEITSSUPPE MIT
KLÖSSEN UND EIERSTICH

09 BEEF FRIED RICE

10 VEGETARISCHES PILZRAHM
GESCHNETZELTES

11 ZWIEBELSUPPE

12 REUBENS SANDWICH

13 QUETSCHKARTOFFELN
TOMATE MOZZARELLA

14 PESTO MOZZARELLA TOASTY

15 CROFFLES MIT ERDBEEREN



FLAMMKUCHEN MIT BIRNE UND ZIEGENKÄSE



ZUBEREITUNGSZEIT
20 MINUTEN

PORTIONEN
2

ZUTATEN

Für den Teig:

- 210g Mehl
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 2 Eigelbe
- 100ml Wasser

Für oben drauf:

- 2 EL Creme Fraiche
- 2-3 Scheiben Ziegenkäse
- 1/2 Birne
- 3 TL flüssiger Honig

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel vermischen, durchkneten und 5 min ruhen lassen.
2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit Creme Fraiche bestreichen. Am Rand etwas frei lassen, der Teil wird dann knusprig.
3. Ziegenkäse, Birne und Honig oben drüber verteilen, im vorgeheizten Ofen bei 240 Grad O/U Hitze ca. 8-10 min backen, fertig!

NOTIZEN

Wenn du einen Pizzastein hast, kannst du diesen hier auch sehr gut einsetzen.

FRÜHSTÜCKS SANDWICH



ZUTATEN

- 2 Scheiben Weizenbrot
- 1/4 Gurke
- 2 Eier
- 4 Scheiben Speck
- 1 Hand voll Rucola

ZUBEREITUNGSZEIT

10 MINUTEN

PORTIONEN

2

ZUBEREITUNG

1. In einer Pfanne die Speck Scheiben ohne Fett langsam knusprig braten, dann wieder herausholen.
2. In der gleichen Pfanne nun die beiden Spiegeleier braten, nebenbei das Brot toasten.
3. Brot nun mit etwas Butter bestreichen, dann je ein paar Scheiben Gurke dazu.
4. Spiegelei, Speckstreifen und etwas Rucola oben drauf, Salz und Pfeffer dazu, fertig!

NOTIZEN

Dieses Sandwich ist eine leicht abgewandelte Basis-Variante. Du kannst auch den Speck weglassen, etwas Käse hinzufügen oder z.B. Tomate anstatt Gurke verwenden.

KÄSESPÄTZLE MIT SALAT

ZUTATEN

- 400g Spätzle aus dem Kühlregal
- 1 Zwiebel
- 1 Romana Salatkopf
- 100g geriebener (Berg) Käse
- 1 EL Butter

Für das Dressing:

- 150g Saure Sahne
- 3-4 EL Milch
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 EL Zitronensaft

NOTIZEN

Spätzle kann man auch einfach (& noch günstiger!) selber machen. Ist aber etwas aufwendiger, ein Rezept gibt's auf meinem Instagram Account.

ZUBEREITUNGSZEIT
20 MINUTEN

PORTIONEN
2



ZUBEREITUNG

1. Die Spätzle in einer Pfanne mit etwas Öl rundherum 4-5 min anbraten, dann kommt die gehackte Zwiebel dazu.
2. Alles zusammen weitere 5-6 min in der Pfanne braten, dann kommen Butter und der geriebene Käse dazu, dann wird alles gut vermischt.
3. Nebenbei den Salat waschen, alle Zutaten für das Dressing verrühren und nach Belieben abschmecken.
4. Spätzle noch mal abschmecken, dann direkt aus der Pfanne zusammen mit dem Salat servieren, fertig!

HONIG CHILI HÄHNCHENSTREIFEN



ZUTATEN

- 400g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 3 EL (Panko) Paniermehl
- 2 EL flüssiger Honig
- 1/2 Peperoni oder
 - 1/2 TL Chiliflocken

ZUBEREITUNGSZEIT

15 MINUTEN

PORTIONEN

2

ZUBEREITUNG

1. Das Hähnchen in Stücke bzw. Streifen schneiden, mit Salz würzen und dann mit Mehl bestäuben.
2. Das Ei verquirlen, Hähnchen hineingeben und zum Schluss in einer Schüssel mit dem Paniermehl wenden.
3. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, Hähnchen rundherum in 7-8 min goldbraun braten.
4. In einer Schüssel den Honig mit 1 EL heißem Wasser und der Peperoni / den Chiliflocken verrühren.
5. Hähnchen kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann mit dem Chili Honig bestreichen, fertig!

NOTIZEN

Dazu hatten wir eine dicke Portion Reis, du kannst aber natürlich die Beilage dazu machen, welche du möchtest :)

KNUSPRIGE SESAM REISPAPIER ROLLEN



ZUBEREITUNGSZEIT

20 MINUTEN

PORTIONEN

6 ROLLEN

ZUTATEN

Für die Rollen:

- 6 Blätter Reispapier
- 1 Karotte
- 6 braune Champignons
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/4 Chinakohl
- 2 EL Sojasoße

Für die Soße:

- 3 EL Erdnussbutter
- 3-4 EL heißes Wasser
- 1 EL Sesam
- 1/2 TL Paprika edelsüß, 1/4 TL Knoblauch

ZUBEREITUNG

1. Das gesamte Gemüse entweder mit dem Messer oder einer Küchenmaschine in kleine Stücke schneiden.
2. Gemüse in einer Schüssel Sojasoße vermischen, Reispapier leicht anfeuchten, mit Füllung belegen und von unten her einrollen.
3. Rollen in einer Pfanne mit Öl rundherum 4-5 min goldbraun braten, nebenbei die Zutaten für die Soße vermischen, fertig!

NOTIZEN

In diesem Gericht kannst du sehr gut übrigens Gemüse verarbeiten. :)

NUDELN MIT (VEGGI) HACK & TOMATENSOSSE

ZUTATEN

- 250g (pflanzliches) Hack
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200ml stückige Tomaten
- 150g Nudeln
- Etwas frischer Basilikum

Als Topping habe ich ein paar Hefeflocken verwendet, wer mag kann auch Parmesan nehmen.

NOTIZEN

Dieses Gericht habe ich in einer veganen Variante gekocht, du kannst aber auch "normales" Hack verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT
20 MINUTEN

PORTIONEN
2



ZUBEREITUNG

1. Das Suppengrün in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten.
2. Hackfleisch dazugeben, dann die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch mit in die Pfanne.
3. Nach **6-7 min** kommen die stückigen Tomaten dazu, alles wird mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abgeschmeckt.
4. Nebenbei die Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser al dente garen.
5. Nachdem die Soße **ca. 15 min** geköchelt hat, kommen die Nudeln auf Tellern, Soße oben drauf, fertig!

HOCHZEITSSUPPE MIT KLÖSSEN UND EIERSTICH



ZUTATEN

- 1 Bund Suppengrün
- 800ml Fleischbrühe
- 150g Mett für die Klöße
- 80g (Suppen) Nudeln
- Für den Eierstich:
 - 2 Eier
 - 30ml Milch
 - 1 Klarsichtbeutel

ZUBEREITUNGSZEIT

20 MINUTEN

PORTIONEN

2

ZUBEREITUNG

1. Suppengrün in mundgerechte Stücke schneiden. Für den Eierstich Eier mit Milch und etwas Salz verquirlen und in einen Klarsichtbeutel geben.
2. Das Mett einfach zu kleinen Klößen rollen, dann die Fleischbrühe in den Topf geben und aufkochen.
3. Die Klöße können nun mit in den Topf um dort gar zu ziehen, alles bei mittlerer Hitze **ca. 25 min** köcheln lassen.
4. Die Nudeln koche ich meistens extra nach Packungsanleitung, dort kann man den Eierstich-Beutel nun **20 min** drin ziehen. Eierstich aus dem Beutel holen, in Stücke schneiden, auf Tellern anrichten und die heiße Suppen oben drauf geben, fertig!

NOTIZEN

Man kann auch eine vegetarische Variante machen, dafür allerdings Gemüsebrühe verwenden und die Klöße mit einer pflanzlichen Alternative auswechseln oder ganz weg lassen!

BEEF FRIED RICE

ZUTATEN

- 150g gekochten Reis
 - Am besten vom Vortag
- 150g Rinder Hackfleisch
- 1 Karotte
- 6 braune Champignons
- 2 EL Sojasoße
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 TL Sesam
- 1 EL Mayo
- 1 EL Chilisoße

ZUBEREITUNGSZEIT
20 MINUTEN

PORTIONEN
2



NOTIZEN

Die Toppings könnt ihr hier je nach Lust und Laune variieren oder auch weglassen. Wenn man alles vermischt, entsteht aber ein sehr leckeres Gericht!

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse in kleine Stücke schneiden, das Hack in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten.
2. Gemüse bis auf die Frühlingszwiebel dazugeben, bei hoher Hitze **3-4 min** weiter braten.
3. Gekochten Reis in die Pfanne geben, Sojasoße dazu und alles gut vermischen.
4. Bratreis in Schüsseln geben, andrücken und auf Tellern stürzen.
5. Mayo, Chilisoße, Sesam und die Frühlingszwiebel in Ringen oben drüber geben, fertig!

VEGETARISCHES PILZRAHM GESCHNETZELTES



ZUTATEN

- 300g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Tomatenmark
- 200ml Sahne
- 120g Reis
- Etwas Petersilie

ZUBEREITUNGSZEIT

20 MINUTEN

PORTIONEN

2

ZUBEREITUNG

1. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden, die Zwiebel in Streifen und den Knoblauch fein hacken.
2. Nebenbei die Reis in doppelter Menge Salzwasser aufkochen, dann die Hitze reduzieren und auf kleiner Stufe mit Deckel ca. 20 min kochen.
3. In einer Pfanne mit Öl nun erst die Pilze anbraten, dann kommt die Zwiebel und der Knoblauch dazu.
4. Nach 5-6 min das Tomatenmark anrösten, die Sahne angießen und aufkochen.
5. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Reis und Petersilie anrichten, fertig!

NOTIZEN

Wenn du in diesem Rezept die Sahne mit einer pflanzlichen Alternative austauscht, ist das Gericht sogar 100% vegan!

ZWIEBELSUPPE



ZUBEREITUNGSZEIT

20 MINUTEN

PORTIONEN

2

ZUTATEN

- 1 EL Butter
- 2 Gemüsezwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200ml Weißwein
- 1 Liter Rinderbrühe
- 2-3 Zweige Thymian
- 2 Scheiben Weizenbrot
- 100g (Berg)käse

ZUBEREITUNG

1. Butter in einem großen Topf schmelzen, Zwiebel in Ringe schneiden und darin **4-5 min** bei mittlerer Hitze dünsten, dann kommt der gepresste Knoblauch dazu.
2. Nach weiteren **5 min** alles mit Weißwein ablöschen, etwas einkochen dann Thymian dazugeben und die Brühe angießen.
3. Das Ganze lassen wir nun auf mittlerer Hitze für **20 min** köcheln, dann die Brotscheiben rösten, auf die Suppe geben und den geriebenen Käse verteilen. Kurz im Ofen den Grill anschalten bis der Käse leicht gebräunt ist, fertig!

NOTIZEN

Wenn du einen Pizzastein hast, kannst du diesen hier auch sehr gut einsetzen.

REUBENS SANDWICH

ZUTATEN

- 4 Scheiben Weizenbrot
- 80g Sauerkraut
- 1 EL Butter
- 100 g Pastrami
- 2 Scheiben Käse
 - z.B. Gouda oder
Emmentaler

Für die Soße:

- 4 Cornichons
- 2 EL Mayonnaise
- 50 g Schmand
- 1 EL Senf
- 1 EL Ketchup

NOTIZEN

In der Originalen Soße sind noch ein paar weitere Zutaten enthalten, ich finde aber es schmeckt so auch schon super! :)

ZUBEREITUNGSZEIT
20 MINUTEN

PORTIONEN
2



ZUBEREITUNG

1. Für das Dressing Cornichons fein würfeln und mit den restlichen Zutaten, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Etwas vom Dressing auf zwei Brotscheiben verstreichen, dann Pastrami in Scheiben und den abgetropften Sauerkraut darauf verteilen.
3. Auch die anderen Seiten mit Soße bestreichen, zusammenklappen und die Oberseite mit Butter bestreichen.
4. In eine Pfanne oder z.B. den Kontaktgrill legen, die andere Seite ebenfalls buttern und in **6-7 min** knusprig rösten, fertig!

QUETSCHKARTOFFELN TOMATE MOZZARELLA



ZUBEREITUNGSZEIT

20 MINUTEN

PORTIONEN

2

ZUTATEN

- 6-8 vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 125g Mozzarella
- 10 Kirschtomaten
- 2 Zweige Basilikum

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln mit Schale waschen, dann in einem Topf leicht mit Wasser bedecken und ca. 20 min garen.
2. Diese nun in einer Auflaufform (oder dem Backblech) mit einem kleinen Topf oder Glas zerdrücken. 2-3 EL Olivenöl auf den Kartoffeln verteilen, so werden sie richtig knusprig.
3. Tomaten waschen, halbieren und zusammen mit dem Mozzarella in Stücken auf den Kartoffeln verteilen.
4. 30 min bei 200 Grad O/U Hitze in den Ofen, Salz, Pfeffer und Basilikum oben drauf, fertig!

NOTIZEN

Du kannst den Käse auch mit einer kräftigeren Alternative austauschen, generell sollte es mit jedem Käse klappen, den du gerne magst!

PESTO MOZZARELLA TOASTY



ZUTATEN

- 2 "Toasty" Brötchen
 - Das sind immer 2 Teile
- 125g Mozzarella
- 2 EL grünes Pesto
- 2 Zweige Basilikum

ZUBEREITUNGSZEIT

20 MINUTEN

PORTIONEN

2

ZUBEREITUNG

1. Jeweils Unterseite vom Toast mit der Hälfte vom Mozzarella belegen.
2. Pesto auf dem Käse verteilen und die Basilikum Blätter.
3. Obere Hälfte vom Toasty oben drauf, dann entweder im Waffeleisen oder normal in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun rösten, fertig!

NOTIZEN

Diese Toasty Sandwiches habe ich im Waffeleisen gemacht, daher kommt die coole Form! Es klappt aber natürlich auch in der Pfanne oder mit einem Kontaktgrill :)

CROFFLES MIT ERDBEEREN



ZUBEREITUNGSZEIT

10 MINUTEN

PORTIONEN

2

ZUTATEN

Für den Teig:

- 300g Croissant Teig aus dem Kühlregal
- 80g frische Erdbeeren
- 2 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG

1. Den Croissantteig auf 2 Portionen aufteilen und im Waffeleisen goldbraun backen.
2. Nebenbei die Erdbeeren bzw. das Obst waschen und etwas kleinschneiden.
3. Croissant Waffeln noch warm mit dem Ahornsirup begießen, Erdbeeren oben drauf, fertig!

NOTIZEN

Sofern aktuell keine Erdbeer Saison ist, oder du einfach anderes Obst lieber magst, kannst du es ganz einfach austauschen.

Ps. Croffle = Croissant Waffel :)

KONTAKT

HAST DU EINE IDEE FÜR EINE ZUSAMMENARBEIT?
MELDE DICH GERNE BEI MIR!

LEON@FEEDMEDAILY.DE

 @FeedMeDaily

 @feedme_daily

 @feedmedaily



WWW.FEEDMEDAILY.DE