

Einkaufen für die Festtage



©iStock/Adyana

Der Heilige Abend fällt heuer auf einen Montag. Danach folgen die Feiertage - also noch zwei Tage, an denen die Geschäfte geschlossen haben. Dies verleitet viele Leute zu unüberlegten „Hamsterkäufen“, denn schließlich will man genug Essen zuhause haben, damit ja nichts ausgeht.

Überlegen Sie, wann Sie zuhause sind und an welchen Tagen Sie bei Verwandten oder Freunden eingeladen sind. Planen Sie ein mehrgängiges Menü mit Vorspeise und Suppe, müssen die Portionen für den Hauptgang nicht mehr so groß sein. Berücksichtigen Sie bei der Personenanzahl jene der Kinder, denn diese essen meist nur eine halbe Portion.

Schreiben Sie nach diesen Überlegungen eine Einkaufsliste und Sie werden sehen, die Menge an Lebensmitteln im Einkaufswagen wird sich reduzieren. Sie ersparen sich zusätzlich unnötigen Einkaufsstress und auch jede Menge Geld.

Und falls doch etwas vom Festtagsmenü überbleibt, können Sie die Reste noch zu einem köstlichen Gericht weiter verarbeiten:

Restl-Rezept

Kürbis-Gansl-Wok

Zutaten:

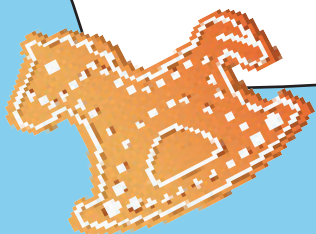
400 g Muskatkürbisfleisch, 200 g Fleischreste (Gansl, Hendl, Schwein, etc.), 1/2 Apfel, 1 Mandarine, 2 Jungzwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Zweige frischer Majoran, 1 TL feingeschnittener frischer Ingwer, ev. 1 Chili, Sojasauce, Olivenöl, Salz



Zubereitung:

Kürbis in Stäbe, Apfel in Würfel schneiden. Mandarine in Spalten teilen. Jungzwiebel in feine Ringe schneiden. Knoblauch hacken. Ganslfleisch in große Stücke teilen. Im Wok Olivenöl und ev. Chilischote im Ganzen erhitzen. Kürbis und Ganslfleisch mit den Majoranzweigen und dem Ingwer einige Minuten schwenken. Dann Knoblauch und Jungzwiebel dazu geben, weiterschwenken, bis der Kürbis bissfest ist. Apfelwürfel und Mandarinenstücke kurz mitschwenken bis sie heiß sind. Salzen. Ev. mit Sojasauce abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Majoran garnieren. Natürlich kann man auch Nudeln oder Erdäpfelwürfel mit-„woken“.

(von Krimiautorin Eva Rossmann)



©iStock/Adyana