

Selbst kochen oder Fertiggericht – Was lohnt sich wirklich?

19. Oktober 2026



Pfannkuchen

	Fertiggericht	Selbst zubereitet
	Fertiggericht: Minuto Pfannkuchen Shaker, gekauft bei Edeka Selbst zubereitet: Zutaten und Preise von Edeka	 
Preis pro Kilogramm	• 5,90 Euro / kg (Produkt zubereitet nach Packungsanweisung)	• 2,11 Euro/ kg
Preis im Supermarkt / pro Rezept	• 2,83 Euro / vier Pfannkuchen à 120 g	• 2,22 Euro / sieben Pfannkuchen à 150 g
Zutaten	 MISCHUNG FÜR PFANNKUCHEN Zutaten: WEIZENMEHL, Glukosesirup, VOLLEI-PULVER, modifizierte Stärke, Backtriebmittel (Diphosphate, Natriumcarbonate), Salz.  ZUBEREITUNG MIT CA. 370 ml MILCH (1,5% FETT) + 2 EL Öl zum Backen	• 4 Eier • 2 EL Zucker • 400 ml Milch • 1 Prise Salz • 200 g Mehl • 1 Messerspitze Backpulver • 3,5 EL Öl zum Backen
Zubereitungszeit	• 7 Minuten / Pfannkuchen • 28 Minuten / 4 Pfannkuchen (je 120 g)	• 8 Minuten / Pfannkuchen • 57 Minuten / 7 Pfannkuchen (je 150 g)
Geschmackstest	● 2x Verlierer, 1x unentschieden	● 2x Gewinner, 1x unentschieden
Bewertung	• Fertiggericht mehr als doppelt so teuer (+180 Prozent) • Zubereitungszeit pro Pfannkuchen unterscheidet sich kaum • Zutaten unterscheiden sich kaum • Selbstgeköchte Variante schlägt Fertiggericht im Geschmackstest	

Pizza Margherita

Fertiggericht

Fertiggericht: San Fabio Pizza Margherita, gekauft bei Penny

Selbst zubereitet:
Zutaten und Preise von Penny



Selbst zubereitet



Preis pro Kilogramm

• **3,32 Euro / kg**

• **3,59 Euro / kg**

Preis im Supermarkt / pro Rezept

• 2,99 Euro / 3 Pizzen à 300 Gramm

• 2,93 Euro / 816 g

Zutaten

Zutaten:

Weizenmehl, Tomatenpüree 22,2%, Wasser, Edamer 6,7%, schnittfester Mozzarella 6,7%, Hefe, Speisesalz, Rapsöl, Stärke, Weizenstärke, Kräuter, Dextrose, Gewürze.

- 20 g Frischhefe
- 125 ml Wasser
- 250 g Mehl
- 4 EL Olivenöl
- 200 g Dosentomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Mozzarella
- Ein halber Bund Basilikum
- Salz, Pfeffer, Thymian

Zubereitungszeit

- Unter 1 Minute Vorbereitung
- 10 bis 12 Minuten Backzeit

- 23 Minuten Vorbereitung
- 75 Minuten Gehzeit für Teig
- 15 Minuten Backzeit

Geschmackstest

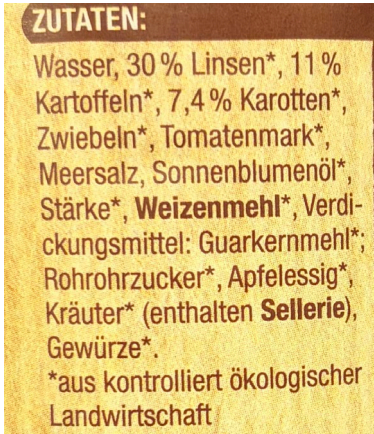
● 3x Verlierer

● 3x Gewinner

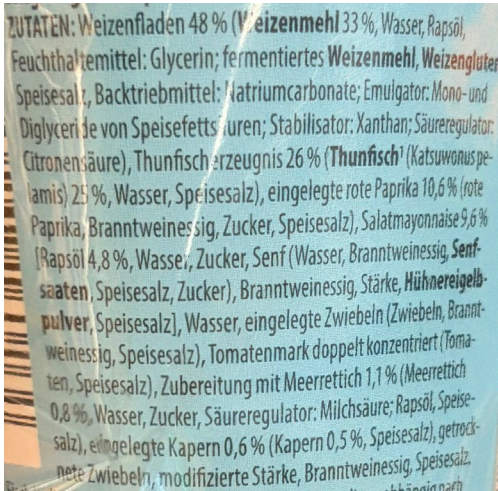
Bewertung

- Fertiggericht 7,5 Prozent günstiger
- Selbstgemachte Pizza enthält wertgebende Zutaten wie Olivenöl, frischen Basilikum sowie mehr Käse
- Selbstgemachte Pizza dagegen benötigt deutlich mehr Zeit
- Selbstgemachte Pizza schlägt Fertigpizza geschmacklich einstimmig

Linsen-Eintopf

	Fertiggericht	Selbst zubereitet
Fertiggericht: Edeka Bio Linseneintopf, gekauft bei Edeka Selbst zubereitet: Zutaten und Preise von Edeka		
Preis pro Kilogramm	• 3,38 Euro / kg	• 3,05 Euro / kg
Preis im Supermarkt / pro Rezept	• 1,35 Euro / 400 g	• 4,94 Euro / 1620 g
Zutaten		• 500 g Kartoffeln • 50 g getrocknete Linsen • 1 Paprika • 1 Zwiebel • Eine halbe Zucchini • 2 Möhren • 2 Knoblauchzehen • 250 ml Gemüsebrühe • 25 g Tomatenmark • Essig, Gewürze, Öl zum Braten
Zubereitungszeit	• Unter 1 Minute Vorbereitung • 4 bis 6 Minuten aufwärmen pro 400 g Eintopf	• 37 Minuten Vorbereitung • 15 Minuten Kochzeit pro 1620 g Eintopf
Geschmackstest	● 3x Verlierer	● 3x Gewinner
Bewertung	• Fertiggericht um 11 Prozent teurer • Im Fertiggericht werden ein unnötiger Zusatzstoff und Zucker eingesetzt. Die selbstgeköchte Variante enthält deutlich mehr wertgebende Zutaten wie frisches Gemüse • Selbstgemachter Linsen-Eintopf benötigt deutlich mehr Zeit • Selbstgeköchte Variante schlägt Fertiggericht geschmacklich einstimmig	

Wraps

	Fertiggericht	Selbst zubereitet
	Fertiggericht: Daylicious Wrap Thunfisch, gekauft bei Aldi Nord Selbst zubereitet: Zutaten und Preise von Aldi Nord	
		
Preis pro Kilogramm	• 10,47 Euro / kg	• 5,43 Euro / kg
Preis im Supermarkt / pro Rezept	• 1,99 Euro / 190 g (zwei Wraps à 95 g)	• 5,21 Euro / 960 g (sechs Wraps à 160 g)
Zutaten		• 6 Wraps • 150 g Thunfisch in eigenem Saft • 285 g Mais • 200 g Tomaten • 6 große Blätter Salat • 150 g Frischkäse • Salz & Pfeffer • Etwas Milch
Zubereitungszeit	• 0 Minuten, direkt verzehrfertig	• 22 Minuten für 6 Wraps
Geschmackstest	• 1x Gewinner, 1x Verlierer, 1x unentschieden	• 1x Gewinner, 1x Verlierer, 1x unentschieden
Bewertung	• Fertiggericht fast doppelt so teuer (+ 93 Prozent) • Fertiggericht enthält mehr Zusatzstoffe und zugesetzten Zucker, selbstgemachte Variante enthält frisches Gemüse • Fertiggericht hat keine Zubereitungszeit • Gleichstand im Geschmackstest	

Bolognese

	Fertiggericht	Selbst zubereitet
	Fertiggericht: Gut & günstig Bolognese, gekauft bei Edeka Selbst zubereitet: Zutaten und Preise von Edeka 	
Preis pro Kilogramm	• 3,45 Euro / kg	• 8,09 Euro / kg
Preis im Supermarkt / pro Rezept	• 1,45 Euro für 420 g	• 8,70 Euro für 1076 g
Zutaten	ZUTATEN: 24% Tomatenpulpe, Wasser, 18% Tomatenmark doppelt konzentriert, 16% Rindfleisch, 10% Zwiebeln, 8,5% Karotten, Sonnenblumenöl, modifizierte Stärke, Zucker, Speisesalz, Säureregulator: Milchsäure; Kräuter, Gewürze.	• 500 g Rindfleisch • 400 g Dosentomaten • 200 g Möhren • 100 g Zwiebel • 2 Zehen Knoblauch • 125 ml Rotwein • 60 g Tomatenmark • 3 EL Rapsöl • 200 ml Fleischbrühe (angerührt aus Wasser und Pulver) • Gewürze
Zubereitungszeit	• Unter 1 Minute Vorbereitung • 4 bis 5 Minuten aufwärmen pro 420g Glas	• 17 Minuten Vorbereitung • 50 Minuten Kochzeit pro 1076 g
Geschmackstest	● 2x Verlierer, 1x Gewinner	● 2x Gewinner, 1x Verlierer
Bewertung	• Fertiggericht um 57 Prozent günstiger • Selbstgekochte Variante enthält deutlich mehr Fleisch und Gemüse • Fertiggericht ist schneller zubereitet • Selbstgekochte Variante schlägt Fertiggericht im Geschmackstest	

Erläuterungen

- Gewürze, Salz und Pfeffer sind nicht mit in die Berechnung eingeflossen. Kosten für Strom bzw. Gas (Ofen, Herd) und Wasser wurden ebenfalls nicht berechnet.
- Für den Geschmackstest wurden pro Gericht die selbst gekochte Variante mit dem Fertiggericht von jeweils drei Teilnehmenden blind verkostet.

Impressum

Herausgegeben von:

Verbraucherzentrale Hamburg e.V.
Abteilung Lebensmittel und Ernährung
Kirchenallee 22, 20099 Hamburg

vzh.de

Stand:

Oktober 2026