

Rezepte zur Resteverwertung

Einfache Ideen
für Leckeres
aus Leftovers





Inhalt

1. Klassiker der Reste-Küche

Quiche und herzhafte Tarte
Soufflés und Frittata
Herzhafte Cakes und Muffins
Shepherd's Pie / Fisherman's Pie und Bouletten
Samosas und Empanadas
Herzhafter Crumble und Gratin



2. Gemüsereste

Guacamole aus Brokkoli-Resten
Flan aus Ratatouille-Resten
Kroketten aus Brokkoli-Resten



3. Fleischreste

Karkasse und Fleischreste vom Hühnchen mit Birnen
Zucchini mit Farce aus Lammkeule- und
Gemüseresten
Brathähnchen mit Thymian und Möhren



4. Kartoffelreste

Kartoffeltaler aus Restpüree
Kartoffel-Röstis
Tortilla



5. Pasta-Reste

Pasta-Reste mit Chorizo und Brokkoli
Puddingkuchen aus Pasta-Resten
Kroketten aus Pasta-Bolognese-Resten



6. Reisreste

Risotto aus Rest-Reis
Kuchen aus Rest-Reis mit Karamell
Arancini aus Reis- und Gemüseresten



7. Brotreste

Arme Ritter mit geräuchertem Lachs
Herzhaftes Kuchenbrot
Arme Ritter mit Klementinen



8. Gemüseschalen

Gemüsebrühe aus Schalen und Kraut
Gemüseschalen-Chips auf Salat
Carrot-Cake mit Möhrenschalen



9. Ältere Früchte

Birnenkuchen
Bratpfelscheiben mit Käse
Crumble mit älteren Früchten



10. Rest-Ei

Dessert-Duo auf Basis von Eiklar und Eigelb
Kokosmakronen
Crème brûlée mit Zitrusfrüchten



FAZIT

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54



1

Die KLASSIKER der Reste-Küche



Manche Gerichte sind einfach nicht zu übertreffen, wenn es darum geht, aus Essensresten im Nu Köstliches zu zaubern, wie Quiche, Tarte salée (herzhafte Tarte), Soufflé, Fisherman's Pie oder Shepherd's Pie (frz. Hachis Parmentier), Bouletten, Croque-monsieur, Samosas, Crumble ...

Mit diesen Basisgerichten lassen sich Essensreste in Ihrem Kühlschrank oder Küchenschrank schnell und einfach verwerten.

Das Originelle an diesen Rezepten ist die umgekehrte Denkweise. Hier entscheiden die Zutaten über das letztendliche Rezept und Ergebnis. Zufällige Reste, wie Spinat und Schinken, dazu etwas Sahne, zwei Eier, Mehl und Butter, eröffnen ungeahnte kulinarische Möglichkeiten: Quiche, Tarte salée, Crumble, Frittata .. Obendrein sind diese Rezepte einfach und schmackhaft. Eine Art Soul Food.

Ein großer Vorteil ist, dass die Hauptzutaten, wie Gemüse, Fleisch oder Fisch, oft schon zubereitet sind, wenn Sie mit dem Rezept beginnen. So sparen Sie Zeit, und der Geschmack ist oft noch herzhafter als am Vortag!

QUICHE



4 PERS.



45 MIN.

WELCHE RESTE FÜR EINE QUICHE?

Geflügel, Lachs, Fleisch, Aufschnitt
Gemüse (Chicorée, Lauch, Tomate, Spinat ...)
Käse (geriebener Käse, Ziegenkäse ...)



ZUTATEN

- 200 g Mürbeteig
- 3 Eier
- 20 cl Sahne
- 20 cl Milch
- Muskatnuss und sonstige Gewürze Ihrer Wahl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Den Teig in einer Ofenform auslegen und mehrmals mit der Gabel einstechen.
- Eier, Sahne und Milch aufschlagen, würzen.
- Die Reste in Stücke schneiden und mit der Eimasse mischen.
- Das Ganze auf den Teig gießen. 45-50 Minuten bei 180 °C im Ofen backen.



HERZHAFTE TARTE



4 PERS.



30 MIN.

WELCHE RESTE FÜR EINE HERZHAFTE TARTE?

Gemüse (Möhren, Zucchini, Tomaten ...)
Lachs, Thunfisch ...
Käse (Parmesan, Ziegenkäse, Camembert, Emmentaler, Mozzarella ...)



ZUTATEN

- 200 g Mürbeteig
- Käse (Parmesan, Ziegenkäse, Camembert, Emmentaler, Mozzarella ...)
- Salz, Pfeffer und sonstige Gewürze Ihrer Wahl
- Für die Grundmasse: Pesto, Senf nach alter Art, Sauerrahm oder ein Rest Tomatensoße

ZUBEREITUNG

- Den Teig für eine Ofenform ausrollen, in der Form auslegen und mehrmals mit der Gabel einstechen.
- Den Teig mit der Grundmasse bestreichen (Pesto, Senf, Sauerrahm oder Tomatensoße).
- Die in Stücke geschnittenen Gemüse- und/oder Fischreste darauf verteilen.
- Mit Käse überstreuen.
- Gewürze Ihrer Wahl aufstreuen.
- 30 Minuten bei 180 °C im Ofen backen.



SOUFFLÉS



4 PERS.



30 MIN.

WELCHE RESTE FÜR EIN SOUFFLÉ?

Geflügel, Fleisch, Fisch
Gemüse (Möhren, Zucchini, Brokkoli, Spinat ...)
Käse (geriebener Käse, Parmesan ...)



ZUTATEN

- 40 g Butter
- 30 g Mehl
- 25 cl Milch
- 4 Eier
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 30 g Butter in einer Stielkasserolle zergehen lassen, Mehl hinzugeben und verrühren.
- Die Milch hinzugeben und mit einem Schneebesen schlagen, bis die Masse kocht. Beiseite stellen.
- Das Eigelb vom Eiklar trennen.
- Das Eigelb in die Masse geben und kräftig mit dem Schneebesen schlagen. Die Reste würfeln oder in kleine Stücke schneiden (Gemüse, Fisch, Aufschnitt) und hinzugeben. Mischen, salzen und pfeffern.
- Das Eiklar mit einer Prise Salz in einer Schüssel zu Eischnee aufschlagen. Den Eischnee zur Restemasse geben.
- Vorsichtig unterheben, bis alles gemischt ist.
- Die Auflaufförmchen buttern. Die Restemasse in die Förmchen füllen und 30 Minuten bei 180 °C im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

FRITTATA



4 PERS.



17 MIN.

WELCHE RESTE FÜR EINE FRITTATA?

Geflügel, Fisch, Fleisch, Aufschnitt oder geräucherter Lachs, Gemüse (Lauch, Tomate, Pilze, Brokkoli ...)
Käse (geriebener Käse, Mozzarella ...)



ZUTATEN

- 6 Eier
- 200 g Gemüsereste
- 1 Zwiebel
- Ein Rest Käse (Parmesan, geriebener Emmentaler ...)
- 3 EL gehackte Küchenkräuter (Petersilie, Kerbel ...)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Zwiebel auf niedriger Stufe andünsten.
- Die gewürfelten Reste und die klein gehackten Küchenkräuter hinzugeben.
- Die 6 Eier mit Salz, Pfeffer und Parmesan aufschlagen.
- In eine Schwenkpfanne geben, mischen und auf niedriger Stufe 15 Minuten garen lassen.
- Die Frittata anschließend 2 Minuten unter einen Oberhitze-Grill stellen.
- Sie können die Frittata auch in einer passenden Form im Ofen bei 160 °C backen. Heiß servieren.

HERZHAFTE CAKES



4 PERS.



60 MIN.

WELCHE RESTE FÜR EINEN HERZHAFTEN CAKE?

Geflügel, Fisch, Fleisch, Aufschnitt
Gemüse (Paprikaschote, Tomate, Kürbis ...)
Käse (geriebener Käse, Ricotta ...),
angebrochenes Glas Oliven



ZUTATEN

- 180 g Mehl
- 3 Eier
- 3/4 Tütchen Trockenhefe
- 20 cl Milch
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Mehl und Eier in eine Schüssel geben.
- Mischen und dabei Milch, Hefe, Salz, Pfeffer und die in kleine Stücke geschnittenen Essensreste aus dem Kühlschrank hinzugeben.
- Die Masse in eine gebutterte Cake-Form geben.
- 60 Minuten bei 180 °C im Ofen backen.

HERZHAFTE MUFFINS



4 PERS.



20 MIN.

WELCHE RESTE FÜR HERZHAFTE MUFFINS?

Geflügel, Fisch, Fleisch, Aufschnitt
Gemüse (Möhren, Kürbis, Spinat ...)
Käse (Mozzarella, Feta, Ziegenkäse ...)



ZUTATEN

- 175 g Mehl
- 20 cl Milch
- 35 g zerlassene Butter
- 1/2 Päckchen Hefe
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Mehl, Hefe, Eier, Milch, geschmolzene Butter, Salz und Pfeffer mischen, um den Muffin-Teig zu bereiten.
- Den Teig kräftig schlagen und dann die klein geschnittenen Essensreste aus dem Kühlschrank untermischen.
- Die Teigmasse in kleine gebutterte Muffin-Förmchen füllen.
- Ca. 20 Minuten bei 180 °C im Ofen backen.

SHEPHERD'S / FISHERMAN'S PIE



4 PERS.



50 MIN.

WELCHE RESTE FÜR SHEPHERD'S PIE / FISHERMAN'S PIE?

Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree, Geflügel, Fleisch, Fisch
Gemüse (Möhren, Zucchini, Spinat, Kürbis ...)
Käse (Parmesan, Emmentaler ...)



ZUTATEN

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 300 g Hackreste
- 300 g Reste Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree
- 300 g Gemüsereste
- Salz, Pfeffer und sonstige Gewürze Ihrer Wahl

ZUBEREITUNG

- Die klein gewürfelten Zwiebeln und die zerkleinerten Knoblauchzehen in Butter andünsten.
- Die gewürfelten Gemüsereste, die Hackreste sowie Salz, Pfeffer und sonstige Gewürze hinzugeben. Auf mittlerer Stufe 15 Minuten schmoren lassen.
- Das Ganze gut mischen und in einer Gratin-Form ausbreiten.
- Salzkartoffeln vom Vortag mit etwas Milch oder Sahne und (wahlweise) einem Ei zu Püree verarbeiten. Das Püree auf der ersten Masse verteilen.
- Mit geriebenem Käse überstreuen und im Ofen bei 200 °C gratinieren.

BOULETTEN



4 PERS.



15 MIN.

WELCHE RESTE FÜR BOULETTEN?

Geflügel, Fisch, Fleisch
Gemüse (Möhren, Spinat, Tomaten ...)
Reis oder Risotto
Käse (Parmesan, Emmentaler ...)
Trockenes Brot



ZUTATEN

- 500 g Fleisch- oder Fischreste
- 300 g sonstige Reste (Gemüse, Püree, in Milch getunktes trockenes Brot, Reis ...)
- 1 Handvoll gehackte Petersilie
- 2 Eier
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 3 EL Paniermehl
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chilipulver

ZUBEREITUNG

- Die Fleisch- oder Fischreste, den Knoblauch und die Zwiebel mixen.
- Die anderen Reste (Gemüse, Püree, in Milch getunktes trockenes Brot, Reis ...) klein würfeln oder hacken und hinzugeben. 1 Ei, die gehackte Petersilie, Chilipulver, Salz und Pfeffer hinzugeben und das Ganze gut mischen.
- Die Masse zu 5 cm großen Boulettes formen. Das andere Ei aufschlagen. Die Boulettes erst in dem aufgeschlagenen Ei und dann in Paniermehl wenden.
- 15 Minuten mit Olivenöl in einer Pfanne braten.

SAMOSAS



4 PERS.



5 MIN.

WELCHE RESTE FÜR SAMOSAS?

Geflügel, Fisch, Fleisch, Aufschnitt oder geräucherter Lachs, Gemüse (Erbsen, Bohnen, Linsen ...)
Kartoffeln, Reis, Risotto



ZUTATEN

- 500 g Fleischreste
- 200 g Gemüsereste
- 1 Packung Brik-Teigblätter
- 2 gehackte Zwiebeln
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 TL Currypulver
- 2 EL Olivenöl
- Gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die klein gehackten Fleischreste mit etwas Olivenöl in der Pfanne braten. Zwiebel, Knoblauch, gewürfeltes Gemüse, Currypulver (oder anderes Gewürz), Salz und Pfeffer hinzugeben. Das Ganze weiter anbraten.
- Gehackte Petersilie hinzugeben und beiseite stellen.
- Jedes Blatt Brik-Teig zu einem Rechteck schneiden oder falten.
- Die Farce an einem Ende des Rechtecks auflegen und das Rechteck wiederholt falten, damit ein Dreieck entsteht.
- Die Samosa-Dreiecke auf ein Ofenblech mit Backpapier legen, leicht ölen und 5 Minuten bei 200 °C im Ofen backen.

EMPANADAS



4 PERS.



20 MIN.

WELCHE RESTE FÜR EMPANADAS?

Geflügel, Fisch, Fleisch, Aufschnitt oder geräucherter Lachs
Gemüse (Möhren, Blumenkohl, Spinat, Erbsen, Bohnen ...)
Reis oder Risotto
Käse (Parmesan, Emmentaler ...)



ZUTATEN

- 300 g Fleischreste
- 300 g Gemüsereste
- 1 Zwiebel
- 1 EL Mehl
- 10 cl hausgemachte Brühe
- 50 g geriebener Gruyère
- 200 g Mürbeteig
- 3 EL Küchenkräuter
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Für die Farce die klein gewürfelte Zwiebel in ein wenig Olivenöl andünsten. Fleischreste, klein gehacktes Gemüse, Käse usw. hinzugeben.
- Mit ein wenig Brühe ablöschen und mit 1 Esslöffel Mehl andicken. Nach Geschmack würzen und Küchenkräuter hinzugeben.
- Den Mürbeteig 5 mm dick ausrollen und 10 cm große Kreise ausschneiden. Die Farce jeweils auf eine Hälfte des Kreises legen und dabei den Rand frei lassen. Die Ränder befeuchten, die Kreise in der Mitte zusammenklappen und an den Rändern zu einer Teigtasche zusammendrücken.
- Ein kleines Loch hineinstecken, damit der Gardampf entweichen kann. Eventuell mit einem aufgeschlagenen Ei bestreichen, damit die Empanadas goldbraun werden.
- 20 Minuten bei 200 °C im Ofen backen.

HERZHAFTER CRUMBLE



4 PERS.



25 MIN.

WELCHE RESTE FÜR EINEN HERZHAFTEN CRUMBLE?

Geflügel, Fisch, Fleisch, Aufschnitt oder geräucherter Lachs
Gemüse (Möhren, Chicoree, Tomate, Aubergine, Kürbis ...)



ZUTATEN

- 400 g Gemüsereste
- 250 g Fleischreste
- 150 g Mehl
- 75 g Butter
- 1 EL Parmesan
- 1 Zwiebel
- 1 EL Küchenkräuter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Das Mehl in einer Schüssel mit Butter, Parmesan, Salz und Pfeffer mischen.
- Das Ganze mit den Fingern durchkneten, bis ein sandiger Teig entsteht. Den Teig beiseite stellen.
- Die Gemüsereste in kleine Würfel schneiden und die Fleischreste hinzugeben.
- In einer Pfanne mit einer klein gewürfelten Zwiebel braten und Kräuter untermischen.
- Eine Ofenform buttern, die Masse aus Gemüse- und Fleischresten hineinfüllen und den Teig darüber verteilen.
- 25 Minuten bei 180 °C im Ofen backen.

GRATIN



4 PERS.



40 MIN.

WELCHE RESTE FÜR EIN GRATIN?

Gemüse (Zucchini, Kürbis, Spinat, Blumenkohl, Brokkoli ...)
Kartoffeln, Aufschnitt, Fleisch, Käse (Ziegenkäse, geriebener Käse ...)



ZUTATEN

- 300 g Fleischreste
- 300 g Gemüsereste
- 30 g Mehl
- 30 g weiche Butter
- 40 cl Milch
- 1 Prise Muskatnuss
- 2 Scheiben Schinken
- 100 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Reste und den Schinken in Stücke schneiden.
- Eine Mehlschwitze zubereiten: Die Butter in einer Stielkasserolle zergehen lassen.
- Mehl hinzugeben und mit dem Schneebesen verrühren, bis eine gleichförmige Masse entsteht. Die Mehlschwitze unter ständigem Rühren kochen lassen, bis sie gelblich wird.
- Nach und nach die Milch hinzugießen und dabei ständig mit dem Schneebesen rühren. Wenn die Mehlschwitze die gewünschte cremige Konsistenz hat, Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben.
- Geriebenen Käse einstreuen und weiter rühren. Die Hälfte der Gemüse-, Kartoffel- und Schinkenreste in der Gratinform verteilen und darauf die Hälfte der Soße verteilen.
- Dann die zweite Hälfte der Reste auflegen und darauf die restliche Soße verteilen.
- 40 Minuten bei 180 °C im Ofen backen.

GEMÜSE Reste



TIPPS UND TRICKS

Wie kann man Möhren länger aufbewahren?

Wenn Sie die Möhren im Gemüsefach Ihres Kühlschranks aufbewahren möchten, wickeln Sie die Möhren erst in ein sauberes Küchentuch oder Zeitungspapier. Sollen die Möhren im Keller aufbewahrt werden, so empfiehlt es sich, sie in einer Kiste mit trockenem Sand zu bedecken.

So schmecken ältere Möhren frischer

Einfach einen Teelöffel Zucker in das Kochwasser geben (1 TL pro 7-8 Möhren).

GUACAMOLE AUS BROKKOLI-REST



4 PERS.



20 MIN.

ALTERNATIVEN

Brokkoli: Zucchini, Blumenkohl ...



ZUTATEN

- 1 Brokkoli-Rest
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g getrocknete Tomaten
- 1 Schalotte
- Saft einer halben Zitrone
- Einige Scheiben trockenes Brot
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Brokkoli mit Knoblauch, Tomaten, Schalotte, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mixen.
- Den Mix eventuell sieben, damit er sämiger wird.
- Die so erhaltene cremige Guacamole schmeckt köstlich auf gegrillten Brotscheiben.

FLAN AUS RATATOUILLE-REST



4 PERS.



20 MIN.



45 MIN.

ALTERNATIVEN

- Ratatouille: Rest einer vorherigen Gemüsezubereitung
- Petersilie: Koriander, Schnittlauch, Kerbel ...
- Milch: Sojamilch
- Gruyère: jeder andere Hartkäse, Ziegenkäse ...



ZUTATEN

- 2 Eier
- 200 g restliches Ratatouille (hausgemacht oder Konserve)
- 1/2 l Milch
- 2 EL geriebener Gruyère
- Gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Alle Zutaten für den Flan mischen (Milch, Eier, Küchenkräuter, Käse, Salz und Pfeffer) und das Rest-Ratatouille hinzugeben.
- Wenn die Gemüsestücke zu groß sind, einfach die Masse ein wenig mixen, doch sollten es immer noch Gemüsestücke sein.
- Die mehr oder weniger einheitliche Masse in kleine Auflaufformen füllen. Dann ca. 35 Minuten bei 180 °C im Ofen backen.
- Die Flans aus den Auflaufformen nehmen und mit Rohkost-Beilagen Ihrer Wahl oder mit einem Stück Toastbrot servieren.

KROKETTEN AUS BROKKOLI-REST



4 PERS.



20 MIN.



35 MIN.

ALTERNATIVEN

- Brokkoli: Lauch ...
- Gruyère: jeder andere Hartkäse



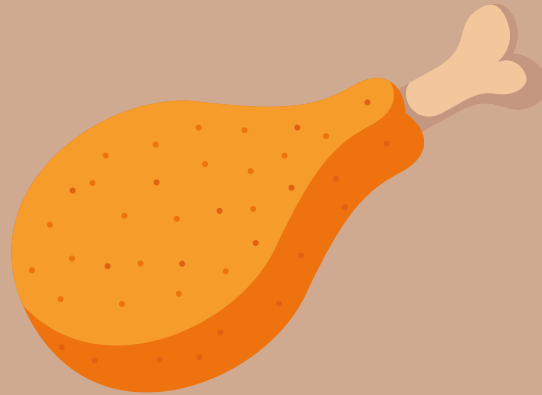
ZUTATEN

- 2 Schalotten
- 50 g Paniermehl
- 1 Ei
- 500 g Brokkoli-Rest
- Olivenöl
- 10 g Petersilie
- 100 g Gruyère
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Den Brokkoli-Rest mit Petersilie und Schalotten klein hacken (Sie können den gegarten Brokkoli-Strunk auch würfeln).
- Ei, Gruyère, Salz und Pfeffer hinzugeben.
- Die Krokettten formen und in Paniermehl wenden.
- Mit Olivenöl beträufeln.
- 20 Minuten bei 180 °C im Ofen backen.

FLEISCH- Reste



TIPPS UND TRICKS

So hält sich Fleisch länger

Fleisch immer in die kälteste Kühlzone Ihres Kühlschranks stellen.
Fleisch möglichst nicht in Plastikdosen aufbewahren,
sondern besser in Wachspapier (wie das vom Metzger).
In einer Vakuumverpackung hält sich Fleisch bis zu 10 Tage.
Unbedingt das Haltbarkeitsdatum überprüfen!

KARKASSE UND FLEISCHRESTE VOM HÜHNCHEN MIT BIRNEN



4 PERS.



20 MIN.



20 MIN.

ALTERNATIVEN

- Hühnchen: jedes Geflügel (Pute, Perlhuhn ...)
- Birnen: Äpfel, Pfirsiche ...
- Butter: Margarine
- Honig: Lütticher Sirup, brauner Zucker



ZUTATEN

- 200 g ältere Birnen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Honig
- 1 Hühnchen-Karkasse
- 500 g Fleischreste vom Hühnchen
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Butter
- 1 EL Öl
- 3 EL Sahne
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- In einer Stielkasserolle die Hühnchen-Karkasse 5 Minuten lang mit den Zwiebelschalen und ein wenig Butter andünsten. Ein halbes Glas Wasser hinzugießen und weitere 10 Minuten kochen.
- Vom Kochfeld nehmen und das Ganze sieben, um die Brühe zu gewinnen. Die Brühe beiseite stellen.
- In einer Stielkasserolle eine klein gewürfelte Zwiebel mit ein wenig Öl rösten. Danach Currypulver, Honig und Knoblauch hinzugeben. Mit der Brühe ablöschen. Ein wenig Sahne (oder Wasser) hinzugeben und köcheln lassen. Die Fleischreste vom Hühnchen und die Birnen in Stücke schneiden und beides hinzugeben.
- 5 Minuten schmoren lassen. Einkochen lassen.

ZUCCHINI MIT FARCE AUS LAMMKEULE-UND GEMÜSERESTEN



4 PERS.



20 MIN.



25 MIN.

ALTERNATIVEN

- Lammkeule-Reste: jeder andere Fleischrest
- Zucchini: längliche oder runde Zucchini, Mini-Kürbisse, Tomaten, Paprikaschoten ...
- Gemüse: Auberginen, Lauch ...
- Emmentaler: Gouda, Mozzarella, Gruyère ...
- Petersilie: jedes andere Küchenkraut
- Reis: Reis-, Püree-, Kartoffelrest



ZUTATEN

- 600 g Fleischreste von der Lammkeule
- 200 g Gemüsereste (Möhren, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Bohnen ...)
- 2 Eier
- 70 g geriebener Emmentaler
- 3 EL Frischkäse
- 8 kleine runde Zucchini
- Blätter von 5 frischen Thymianzweigen
- Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
- Die Zucchini waschen, den Stielansatz abschneiden und die Zucchini aushöhlen. Das entnommene Fruchtfleisch aufbewahren. Die ausgehöhlten Zucchini 5-10 Minuten in heißem Wasser garen. Sie müssen noch etwas Biss haben (zum Test mit einer Gabel anstechen).
- Die Reste der Lammkeule mit dem Fruchtfleisch der Zucchini sowie mit den Gemüseresten, der Petersilie und dem Thymian mixen.
- Das Ganze in eine Schüssel geben und mit Eiern, geriebenem Emmentaler und Frischkäse mischen.
- Die Farce in die Zucchini füllen und diese ca. 15 Minuten im Ofen backen.

BRATHÄHNCHEN MIT THYMIAN UND MÖHREN



4 PERS.



20 MIN.



45 MIN.

ALTERNATIVEN

- Kartoffeln: Rüben
- Möhren: Topinambur, Chicoree, Kürbis ...
- Honig: brauner Zucker
- Thymian: Rosmarin



ZUTATEN

- 1 ganzes Hähnchen oder 800 g Hühnerfleisch
- 4 Möhren
- 2 Kartoffeln
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Honig
- Thymian, Kreuzkümmel
- Eine Handvoll gehackte Korianderblätter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
- Das Hähnchen in 8 Stücke teilen: 2 Flügel, 2 Unterkeulen, 2 Oberkeulen, 2 Brusthälften.
- Die Möhren und Kartoffeln waschen. Die Möhren in Scheiben und die Kartoffeln in Würfel schneiden. Die Scheiben und Würfel in einer Ofenform auslegen.
- Einen Esslöffel Olivenöl, den geschälten Knoblauch, Salz, Pfeffer, den Saft einer halben Zitrone, Kreuzkümmel und gehackte Korianderblätter hinzugeben. Die Zutaten als untere Schicht in der Ofenform gut mischen.

4

KARTOFFEL- Reste



TIPPS UND TRICKS

So sind Kartoffeln länger haltbar

Kartoffeln müssen vor Licht geschützt und an einer gut belüfteten Stelle zusammen mit 1 bis 2 Äpfeln aufbewahrt werden, damit sie nicht keimen.

KARTOFFELTALER AUS REST-PÜREE



4 PERS.



20 MIN.



10 MIN.

ALTERNATIVEN

- Spinat: Kopfsalat, Lauch, Möhren ...
- Petersilie: Oregano, frische Korianderblätter, Basilikum ...



ZUTATEN

- 6 EL Spinat
- 100 g Rest-Kartoffelpüree
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 1 EL Mehl
- 5 cl Brühe
- Olivenöl und Butter
- 2 TL gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

- Das Gemüse grob hacken und in einer Schüssel mit dem Kartoffelpüree mischen, um so die Farce zu bereiten.
- Die Zwiebel schälen und klein hacken. Mit Butter in einer Pfanne glasig dünsten und dann mit Mehl bestreuen. Mit der Brühe begießen und zum Kochen bringen. Beiseite stellen und lauwarm abkühlen lassen.
- Das Ganze mit der Farce vermischen und ein aufgeschlagenes Ei sowie die gehackte Petersilie hinzugeben. Nachwürzen.
- Die Masse zu Talern formen. In Mehl wenden und im Kühlschrank fest werden lassen. Die Taler dann in einer großen Pfanne mit Butter und Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

KARTOFFEL-RÖSTIS



4 PERS.



20 MIN.



25 MIN.



ZUTATEN

- 800 g Rest-Salzkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 EL Maisstärke
- Ein wenig Öl

ZUBEREITUNG

- Die Salzkartoffeln zu einem groben Stampf zerdrücken.
- Die klein gehackte Zwiebel und Maisstärke hinzugeben.
- Gut mischen, zu Talern formen und in einer Pfanne mit Öl braten, das nicht zu heiß werden sollte.
- Die Röstis warm servieren.

TORTILLA



4 PERS.



20 MIN.



15 MIN.

SO WENDET MAN EINE TORTILLA

- Erst auf einen großen Teller gleiten lassen.
- Dann die Pfanne umgekehrt auf den Teller aufsetzen und das Ganze in einer Bewegung wenden, damit die Tortilla nicht reißt.



ZUTATEN

- 600 g Rest-Salzkartoffeln
- 200 g Gemüsereste
- 80 g Rest-Aufschnitt
- 6 Eier
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Chilipulver oder Cayennepfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Den Aufschnitt in kleine Würfel schneiden. Diese Zutaten einige Minuten in Öl anrösten und dann beiseite stellen.
- Die Kartoffeln in Würfel oder Scheiben schneiden.
- Die Eier mit Salz, Pfeffer und Chilipulver zu Omelett aufschlagen. Mit den Kartoffeln, Zwiebeln, Aufschnittwürfeln und Gemüseresten mischen.
- Die Masse in eine heiße geölte Pfanne geben. Einige Minuten auf niedriger Stufe von einer Seite braten, dann wenden.
- Wenn beide Seiten fertig gebraten sind, die Tortilla heiß auf einem großen Teller servieren.

PASTA- Reste



TIPPS UND TRICKS

Pasta nach 2 Tagen nicht mehr essen!

Die Föderalagentur für Lebensmittelsicherheit AFSCA/FASNK empfiehlt, Pasta spätestens 2 Stunden nach dem Kochen in den Kühlschrank zu stellen und erst unmittelbar vor dem Weiterverarbeiten oder Servieren aus dem Kühlschrank zu nehmen. Die AFSCA/FASNK rät dringend davon ab, Pasta länger als 2 Tage aufzubewahren.

PASTA- RESTE MIT CHORIZO UND BROKKOLI



4 PERS.



20 MIN.



20 MIN.

ALTERNATIVEN

- Brokkoli: Zucchini, Lauch ...
- Chorizo: jede andere Wurst, Speck, roher oder geräucherter Schinken ...
- Parmesan: jeder andere geriebene Käse, Mozzarella ...



ZUTATEN

- 200 g Pasta-Reste
- 1 Strunk Brokkoli mit Röschen
- 100 g Chorizo
- 1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 10 cl Sahne
- 1 Brühwürfel (Geflügel oder Fleisch)
- 10 cl trockener Weißwein
- 100 g Parmesan

ZUBEREITUNG

- Den Brokkoli-Strunk schälen. Die Strunkschalen in eine Stielkasserolle geben, mit Wasser bedecken und den Brühwürfel hinzugeben. Auf hoher Stufe kochen, um den Geschmack zu konzentrieren. Die Brühe mit einem feinen Sieb filtern. Beiseite stellen.
- Die Chorizo in dünne Scheiben schneiden und diese halbieren. Schalotte und Knoblauch klein schneiden. Die Tomaten würfeln.
- Die Chorizo ohne zusätzliches Fett in einer Schmorpfanne oder einem Bräter schmoren. Die Pasta kurz in heißem Wasser voneinander lösen und beiseite stellen.
- Jetzt folgende Zutaten in die Schmorpfanne oder den Bräter hinzugeben: die klein gehackte Schalotte, den Knoblauch, die Tomaten und den vorher klein gewürfelten Brokkoli-Strunk. Einige Minuten schmoren lassen. Die Brokkoli-Röschen hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen.
- Weitere 5 Minuten köcheln lassen und die Sahne hinzugeben. Die Pasta und die Brühe hinzugeben. Noch 2 Minuten kochen lassen, dann mit Parmesan servieren.

PUDDINGKUCHEN AUS PASTA-RESTEN



4 PERS.



20 MIN.



25 MIN.

ALTERNATIVEN

- Pasta: Risotto-, Grieß- oder Reisrest
- Rosinen: Apfel, Birne ...



ZUTATEN

- 5 Eier
- 300 g Pasta-Rest
- 100 g Puderzucker
- 1 Beutel Vanillepuddingpulver
- 1/2 l Milch
- 10 cl Sahne
- 1 TL Zimt
- Eine Handvoll Rosinen

ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Den Pasta-Rest kurz in heißem Wasser voneinander lösen. Die Pasta abkühlen lassen und dann mit Zucker und Zimt mischen.
- Den Pudding mit Milch zubereiten und beiseite stellen. Eier, Pudding, Sahne und Rosinen mit der Pasta mischen.
- Eine Ofenform buttern und die Masse hineingeben. Ein paar kleine Stückchen Butter oben auflegen. Ca. 25 Minuten im Ofen backen.
- Der Kuchen ist fertig, wenn die Oberseite goldbraun ist. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

KROKETTEN AUS PASTA-BOLOGNESE-RESTEN



4 PERS.



20 MIN.



15 MIN.

ALTERNATIVEN

- Gruyère: Emmentaler, Parmesan, Mozzarella
- Pasta: Reisrest mit etwas Tomatensoße gemischt



ZUTATEN

- 400 g Pasta-Bolognese-Rest
- 200 g Gruyère
- Paniermehl
- 2 EL Öl

ZUBEREITUNG

- Die Pasta mit dem geriebenen Gruyère mischen. Das Ganze klein hacken.
- Kroketten formen, in Paniermehl wenden und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten.
- Gegebenenfalls mit ein wenig Salat oder Chips aus Gemüseschalen als Beilage anrichten.

REIS- Reste



TIPPS UND TRICKS

So wird Reis vom Vortag wieder angenehm weich

Den Reis in einen mikrowellengeeigneten Behälter geben. Einen Eiswürfel auf den Reis legen, dann das Ganze 1 Minute aufwärmen.

RISOTTO AUS REST-REIS



4 PERS.



20 MIN.



50 MIN.

ALTERNATIVEN

- Pilze: Möhren, Kürbis, Lauch, Zucchini, Brokkoli, Bohnen ...
- Sahne: Milch, Sojasahne, Mascarpone



ZUTATEN

- 200 g Rest-Reis
- 250 g Rest-Pilze
- 6 Knoblauchzehen
- 1 TL Essig
- 30 g Butter
- 2 TL Wasser
- 10 cl Weißwein
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Pilze sauber bürsten (nicht schälen) und in Scheiben schneiden. 3 Minuten in einer Schmorpfanne mit 2 TL Wasser, 1 TL Essig und 10 g Butter garen.
- 20 g Butter in einer Stielkasserolle zergehen lassen, den Rest-Reis, die Pilze und den Weißwein hinzugeben.
- Salzen, pfeffern und nachwürzen.

KUCHEN AUS REST-REIS MIT KARAMELL



4 PERS.



20 MIN.



30 MIN.

ALTERNATIVEN

- Sahne: Sojasahne oder Mascarpone
- Milch: Soja- oder Reismilch



ZUTATEN

Für das Karamell:

- 35 g Zucker
- 1 EL Wasser

Für den Reiskuchen:

- 200 g Rest-Reis
- 1/2 l Milch
- 1 TL Vanillezucker
- 60 g Zucker
- 2 Eier
- 30 cl Sahne

ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Karamell

- Zucker und Wasser in einer Stielkasserolle ohne Rühren erhitzen, bis die Masse goldbraun wird.
- Eine Kuchenform von innen mit dem noch lauwarmen Karamell überziehen.

Reiskuchen

- Die Milch mit dem Vanillezucker zum Kochen bringen und den Rest-Reis hinzugeben. In einer kleinen Schüssel die Eier mit dem Zucker und der Sahne aufschlagen. Diese Masse zu dem Milchreis geben und gut mischen.
- Die fertige Masse in die mit Karamell überzogene Form füllen. 30 Minuten bei 180 °C im Ofen backen. Den Kuchen aus der Form nehmen, wenn er noch lauwarm ist.

ARANCINI AUS REIS- UND GEMÜSERESTEN



4 PERS.



20 MIN.



15 MIN.

ALTERNATIVEN

- Reis: Risotto, Grieß
- Gemüse: Möhren, Pilze, Chicoree ...
- Parmesan: Mozzarella, Gruyère ...



ZUTATEN

- 200 g Rest-Reis
- 100 g Gemüsereste
- 1 Schalotte
- 100 g Parmesan
- 1 Ei
- 20 g Mehl
- Öl
- Paniermehl
- 30 cl Weißwein
- Rest Tomatensoße
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Die klein gehackte Schalotte in einem Pfännchen andünsten.
- Den Rest-Reis in einer Schüssel mit der Schalotte, dem Weißwein, den Gemüseresten und dem Parmesan mischen. Das Ganze gut durchmischen. Aus dieser Masse die Bouletten formen.
- Ein ganzes Ei aufschlagen und jede Boulette der Reihe nach in Mehl, aufgeschlagenem Ei und Paniermehl wenden. Die Bouletten in eine Ofenform mit 1 EL Öl legen.
- 10-15 Minuten bei 180 °C im Ofen backen.
- Mit einem aufgefrischten Rest Tomatensoße servieren, falls vorhanden.

BROT- Reste



TIPPS UND TRICKS

So wird ein altes Baguette wieder knusprig

Baguette hält sich länger, wenn es in ein sauberes Küchentuch gewickelt und so bei Zimmertemperatur in den Brotkasten (aus Holz oder Metall) gelegt wird. Damit das Baguette wieder knusprig frisch schmeckt, den Ofen auf 200 °C vorheizen und während dessen das Baguette einige Sekunden unter fließendem Leitungswasser befeuchten. Dann das Baguette 5 Minuten im Ofen backen. Nach der halben Backzeit wenden.

ARME RITTER MIT GERÄUCHERTEM LACHS



4 PERS.



15 MIN.



10 MIN.

ALTERNATIVEN

- Geräucherter Lachs: geräucherte Forelle, geräucherter Schinken
- Butter: Olivenöl



ZUTATEN

- 4 Scheiben trockenes oder älteres Brot
- 2 Scheiben geräucherter Lachs
- 4 Eier
- 50 g Butter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Arme Ritter

- 2 Eier zu Omelett aufschlagen, salzen und pfeffern. Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen.
- Die Scheiben Brot in das aufgeschlagene Ei tunken und 3 Minuten pro Seite in der Pfanne braten.
- 1 Scheibe Arme Ritter mit einer Scheibe geräuchertem Lachs belegen.
- Mit einem halben wachswweichen Ei garnieren und servieren.

Wachsweweiche Eier

- 2 Eier 4 Minuten lang in kochendem Wasser kochen.
- Schälen und bis zum Servieren in warmes, aber nicht heißes Wasser legen.

HERZHAFTES KUCHEN-BROT



4 PERS.



20 MIN.



30 MIN.

ALTERNATIVEN

- Tomaten und Paprikaschoten: Brokkoli, Pilze, Möhren, Zucchini
- Gruyère: Emmentaler, Parmesan, Mozzarella, Ofenkäse (Reblochon ...)
- Speckwürfel: Restaufschnitt



ZUTATEN

- 220 g trockenes Brot
- 50 cl Milch
- 2 Eier
- 100 g geriebener Gruyère
- Kirschtomaten
- 1 Paprikaschote
- 150 g Speckwürfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Das trockene Brot in der kalten Milch einweichen und gut mischen.
- 2 Eier, die Speckwürfel, Paprikaschote und Tomaten (beides in kleine Stücke geschnitten), die gehackte Knoblauchzehe und den geriebenen Gruyère hinzugeben.
- In eine gebutterte oder geölte Ofenform füllen und 30 Minuten bei 200 °C im Ofen backen.
- Lauwarm oder kalt zu grünem Salat servieren.

ARME RITTER MIT KLEMENTINEN



4 PERS.



20 MIN.



20 MIN.

ALTERNATIVEN

- Milch: Sojamilch
- Klementinen: Orangen



ZUTATEN

- 4 Scheiben trockenes oder älteres Brot
- 2 Eier
- 4 Klementinen
- 1/2 l Milch
- 40 g Butter
- 1 dl Wasser
- 65 g Zucker
- 2 TL Vanillezucker

ZUBEREITUNG

- Die Klementinen waschen und mit dem Sparschäler dünne Streifen von der Schale abziehen. Die Streifen in Zesten schneiden. Die Zesten 2 Minuten in einer Stielkasserolle mit kochendem Wasser blanchieren und dann abtropfen lassen.
- Die Klementinen schälen, in Segmente teilen und beiseite stellen.
- 1 dl Wasser mit dem Zucker in eine Stielkasserolle geben. Zum Kochen bringen, um Sirup herzustellen. Die Zesten einige Minuten hierin eintauchen, um sie zu kandieren. Vom Kochfeld nehmen und beiseite stellen.
- Die Eier zu Omelett aufschlagen. Den Vanillezucker und die Milch hinzugeben und mit dem Schneebesen weiter aufschlagen, aber nicht zu kräftig.
- 40 g Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Die Brotscheiben kurz in die Eimasse tunken und dabei einmal wenden. In der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.
- Die Armen Ritter auf einem Teller anrichten, nach eigenem Geschmack mit Zucker bestreuen und mit den kandierten Zesten garnieren. Mit Klementinen-Segmenten als Beilage servieren.

GEMÜSE- Schalen



TIPPS UND TRICKS

Keine Zeit, die Schalen sofort zu verwerten?

Kein Problem, einfach einfrieren oder schnell eine Brühe daraus kochen, die Sie zu praktischen Eiswürfeln einfrieren können. So haben Sie immer Ihre eigenen Brühwürfel zur Hand!

GEMÜSEBRÜHE AUS SCHALEN UND KRAUT



4 PERS.



1H15



45 MIN.

Dieses Rezept für Gemüsebrühe aus Schalen und Kraut eignet sich bestens für Risotto, Gazpacho (gemischt mit anderen Gemüsesorten), gebrühte Pasta oder als Basis für eine Vinaigrette.



ZUTATEN

- 1 Schüssel Biogemüseschalen und -kraut
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 6 cm Ingwerwurzel
- Pfeffer
- 4 Prisen Cayennepfeffer oder Chilipulver
- 1/2 TL grobes Salz

ZUBEREITUNG

- Die Gemüseschalen und das Kraut gründlich waschen.
- Den Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken.
- Gemüseschalen und -kraut in einen Kochtopf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und dann auf niedrige Stufe stellen.
- Küchenkräuter und Gewürze hinzugeben und 30 bis 45 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.
- Vom Kochfeld nehmen, einen Deckel aufsetzen und 30 Minuten ziehen lassen.
- Die Brühe mit einem Spitzsieb filtern und kühlstellen.

GEMÜSESCHALEN-CHIPS AUF SALAT



4 PERS.



15 MIN.



5 MIN.

ALTERNATIVEN

- Kartoffelschalen: Rüben-, Möhren-, Zucchini-, Pastinakenschalen



ZUTATEN

- Schalen von etwa 10 Kartoffeln
- Kräuter der Provence
- Kreuzkümmel oder Currypulver
- Paprika
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Schalen unter fließendem Wasser waschen und in Küchenpapier trocknen.
- Bei ± 160/170 °C kurz in die Fritteuse tauchen.
- So sind die Schalen schnell geröstet, ohne lange garen zu müssen.
- Sobald sie eine schöne Röstfarbe haben, aus der Fritteuse nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Salzen und pfeffern, solange sie noch warm sind.
- Gewürze oder Küchenkräuter wie Paprika, Kreuzkümmel, Currypulver oder Kräuter der Provence im letzten Augenblick aufstreuen, um den Chips eine exotische Note zu verleihen.
- Auf zubereiteten Salatblättern servieren.

CARROT-CAKE MIT MÖHRENSCHALEN



4 PERS.



20 MIN.



40 MIN.

ALTERNATIVEN

- Möhrenschalen: Zucchini- oder Hokkaidokürbis-Schalen



ZUTATEN

- 250 g Möhrenschalen
- 350 g gesiebttes Mehl
- 4 Eier
- 300 g Zucker
- 200 g Butter
- 1 Tütchen Trockenhefe
- 1 Prise Salz
- 2 TL Zimt
- 20 g gemahlene Mandeln
- 1 Zitrone: Zesten + Saft

ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Die Möhrenschalen waschen und klein hacken. Die Butter zergehen und abkühlen lassen.
- Das Mehl mit der Hefe in eine große Schüssel sieben. Zucker, Zimt, Salz, die Möhrenschalen, die Zesten und den Saft der Zitrone, die gemahlene Mandeln und die Butter hinzugeben. Das Ganze gut mischen.
- In eine gebutterte Form füllen und ± 40 Minuten bei 180 °C im Ofen backen.
- Aus der Form nehmen, abkühlen lassen und, je nach Wunsch, mit ein wenig Schlagsahne oder Yoghurt servieren.

ÄLTERE FRÜCHTE



TIPPS UND TRICKS

So halten Sie Fruchtliegen fern

Damit Ihre Früchte außerhalb des Kühlschranks nicht von einer Fruchtliegenplage befallen werden, einfach einen oder mehrere Korken zwischen die Früchte legen. Insekten meiden den Geruch von Kork. Außerdem saugt Kork überschüssige Flüssigkeit auf. So bleiben ihre Früchte länger haltbar.

BIRNEN-KUCHEN



4 PERS.



30 MIN.



45 MIN.

ALTERNATIVE

- Birnen: Äpfel, Pfirsiche, Aprikosen ...
- Fertig-Mürbeteig verwenden.



ZUTATEN

Teig

- 250 g Mehl
- 100 g Butter auf Zimmertemperatur
- 5 cl Milch auf Zimmertemperatur
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker

Garnitur

- 800 g ältere Birnen
- 50 g weich gewordene Kekse
- 50 g Zucker
- 3 g Zimt

ZUBEREITUNG

- Alle Teigzutaten mischen. Wenn der Teig eine gleichförmige Masse bildet, 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Danach den Teig für eine Ofenform ausrollen, in der Form auslegen und mehrmals mit der Gabel einstechen.
- Den Ofen auf 170 °C vorheizen.
- Die Birnen waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Kekse fein zerkrümeln und über den Kuchenboden streuen. Den bestreuten Kuchenboden kreisförmig mit den Birnen belegen.
- Zucker und Zimt in einer kleinen Schüssel mischen und über die Birnen streuen.
- Den Kuchen ± 45 Minuten bei 170 °C im Ofen backen. Den fertigen Kuchen aus der Form nehmen und zum Abkühlen auf ein Gitter stellen.

BRATAPFEL-SCHEIBEN MIT KÄSE



4 PERS.



20 MIN.



15 MIN.

ALTERNATIVEN

- Paniermehl: älteres Brot
- Äpfel: Birnen, Pfirsiche ...
- Parmesan: Gruyère, Emmentaler, Ziegenkäse ...



ZUTATEN

- 3 ältere große Äpfel
- 50 g Paniermehl
- 50 g Parmesan
- 2 Eier
- 1 EL Öl
- 1 Prise Chilipulver oder schwarzer Pfeffer
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Paniermehl, geriebenen Parmesan und Chilipulver in einen tiefen Teller geben.
- Die Äpfel in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Die Eier in einem tiefen Teller zu Omelett aufschlagen. Salzen und pfeffern.
- Die Apfelscheiben erst in der Eimasse wenden und dann in der Paniermehl-Parmesan-Masse, um sie zu umhüllen.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Apfelscheiben 5 Minuten lang von beiden Seiten hierin braten, bis sie goldbraun sind.
- Warm servieren.

CRUMBLE MIT ÄLTEREN FRÜCHTEN



4 PERS.



15 MIN.



25 MIN.

ALTERNATIVEN

- Zartbitterschokolade: Milkschokolade
- Birnen: Äpfel, Pfirsiche, Rhabarber ...



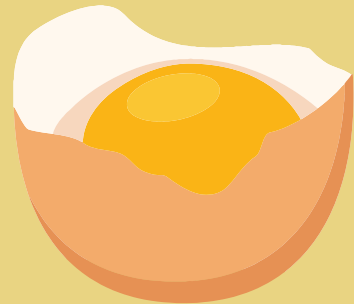
ZUTATEN

- 2 sehr reife Bananen
- 2 ältere Birnen
- 200 g Zartbitterschokolade
- 75 g Butter
- 150 g Mehl
- 120 g Zucker
- 3 EL Kakaopulver

ZUBEREITUNG

- Die Birnen halbieren und entkernen. Die Bananen schälen.
- Die Bananen in Scheiben schneiden und die Birnen in kleine Würfel.
- Die Fruchtstücke in Butter andünsten.
- Die Schokolade reiben und mit den Früchten vermischen.
- Eine Auflaufform buttern und die Fruchtstücke mit Schokolade auf dem Boden der Form auslegen. Kühl stellen.
- Die Butter in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mehl, Zucker und Kakao hinzugeben und das Ganze mit den Fingern kneten, bis eine sandige Masse entsteht.
- Den Teig über die Fruchtstücke verteilen und 20-25 Minuten bei 180 °C im Ofen backen.
- Lauwarm oder kalt servieren.

Rest- Ei



TIPPS UND TRICKS

So erkennt man, ob ein Ei noch essbar ist

Ein Glas mit Wasser füllen und das Ei hineinlegen. Wenn es an die Oberfläche treibt, ist es nicht mehr gut!
Sinkt es hingegen auf den Boden, ist es noch frisch.
Und los geht's!

DESSERT-DUO AUF BASIS VON EIKLAR UND EIGELB



4 PERS.



20 MIN.



25 MIN.

ZUTATEN

Schnee-Eier

- 6 Eiklar
- 1 Prise Salz
- 70 g Zucker

Crème anglaise

- 6 Eigelb
- 75 g Zucker
- 1/2 l Milch
- 1 Vanilleschote

ZUBEREITUNG

Schnee-Eier

- Das Eigelb vom Eiklar trennen. Das Eiklar mit 1 Prise Salz und 70 g Kristallzucker zu festem Eischnee aufschlagen.
- Wasser zum Kochen bringen. Mit einem Löffel (oder Schaumlöffel) Eischneekugeln auf das kochende Wasser legen. Sobald die Eischneekugeln aufgehen (nach etwa 30 Sek.), einmal wenden und etwa 10 weitere Sek. von der anderen Seite kochen.
- Auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseite stellen.

Crème anglaise

- Die Milch mit einer gespaltenen Vanilleschote erhitzen.
- Das Eigelb mit 75 g Zucker in einer Kasserolle aufschlagen, bis eine schaumige weiße Masse entsteht. Die Milch nach und nach auf diese Masse gießen und dabei ständig mit dem Schneebesen schlagen.
- Auf niedriger Stufe weiter wärmen (aber nicht kochen) und rühren, bis die Masse cremig wird. Zum Test der Konsistenz eine kleine Menge auf einen Holzlöffel geben („zur Rose abziehen“).
- Die Creme in eine Schüssel gießen, um den Kochvorgang abubrechen.



KOKOS-MAKRONEN



4 PERS.



20 MIN.



25 MIN.

MIT REST-EIKLAR



ZUTATEN

- 2 Eiklar
- 80 g Zucker
- 140 g Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

- Das Eiklar aufschlagen und mit Zucker verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- Abkühlen lassen und den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Die Kokosraspeln zur Masse hinzugeben.
- Backpapier auf das Ofenblech legen. Mit einem Kaffeelöffel kleine Häufchen formen und auf das Backpapier legen.
- 10-15 Minuten im Ofen backen, bis die Makronen Farbe annehmen.

CRÈME BRÛLÉE MIT ZITRUSFRÜCHTEN



4 PERS.



20 MIN.



20 MIN.

MIT REST-EIGELB



ZUTATEN

- 1 l Milch
- 5 Eigelb
- 50 g Maisstärke
- Zitronen- und Orangenzesten
- 1 EL Zucker
- 1 Zimtstange
- 1 Vanilleschote
- Segmente von Zitrusfrüchten

ZUBEREITUNG

- 80 cl Milch mit der Zimtstange, der gespaltenen Vanilleschote und den Zesten erhitzen.
- Die Eigelbe in einer Schüssel mit dem Schneebesen aufschlagen und unter weiterem Schlagen die warme Milch hinzugießen.
- Die Maisstärke mit 20 cl kalter Milch verrühren und zur warmen Milchmasse geben. Die Zimtstange und Vanilleschote herausnehmen.
- Die Milchmasse aufkochen und dabei kräftig rühren, bis die Creme die gewünschte Konsistenz hat.
- In Crème-brûlée-Schalen füllen. Die einzelnen Cremes mit braunem Zucker bestreuen und unter einen Oberhitze-Grill stellen, bis sie goldbraun sind.
- Die Creme mit einigen Segmenten Zitrusfrüchten servieren.

WOZU DIESE REZEPTESAMMLUNG?



Die hier vorgeschlagenen Rezepte sind als Hilfe gegen Lebensmittelverschwendung gedacht. Hinzu kommen Tipps und Tricks, **DIE ZU GUTEN GEWOHNHEITEN IN DER KÜCHE VERHELFFEN** und hoffentlich zu einem Umdenken, was wir wirklich brauchen.



LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG BETRIFFT UNS ALLE!

Unter den Begriff Lebensmittelverschwendung fallen alle **VERLORENEN LEBENSMITTEL** über die gesamte Lebensmittelkette. Bei uns als Verbrauchern am Ende dieser Kette geht es hierbei um alle Lebensmittel, die wir wegwerfen, weil wir sie nicht mehr essen wollen, zu viel gekauft oder zubereitet haben oder sie nicht richtig aufbewahrt haben (Obst und Gemüse mit Schadstellen, verdorbenes Fleisch ...).



WENIGER LEBENSMITTEL VERSCHWENDEN BRINGT VIELE VORTEILE:

- > **Für unseren Geldbeutel:** Im Schnitt wirft jeder belgische Haushalt pro Jahr für 174 Euro Lebensmittel weg.
- > **Für die Umwelt:** Hinter dem Essen auf unserem Teller verbirgt sich eine ganze Produktionskette, die Abfälle verursacht und Ressourcen, Energie, Wasser, Düngemittel, Pestizide u. a. m. verschlingt.
- > **Für die Menschheit:** Während viele Menschen auf der Welt Hunger leiden, geht gleichzeitig jedes Jahr ein Drittel aller Lebensmittel verloren.

MEHR erfahren



IPALLE

Interkommunale für
Umweltwirtschaft
069 84 59 88
compost@ipalle.be
www.ipalle.be

in BW

Ihr Wirtschafts- und
Umweltpartner
im Wallonischen Brabant
067 21 71 11
direction@inbw.be
www.inbw.be

INTRADEL

Interkommunale für
Abfallwirtschaft im
Lütticher Großraum
04 240 74 74
info@intradel.be
www.intradel.be

HYGEA

Interkommunale für
Umweltwirtschaft
065 87 90 90
hygea@hygea.be
www.hygea.be

Tibi

Interkommunale für
integrierte Abfallwirtschaft
im Großraum Charleroi
0800/94 234
info@tibi.be
www.tibi.be

BEP Environnement

Büro für Wirtschaft der Provinz
Namur
081 71 82 11
environnement@bep.be
www.bep-environnement.be

IDELUX

Environnement
Ihr Anbieter für
Abfallwirtschaft
063 23 18 11
idelux@idelux.be
www.idelux.be

Rezepte zur Resteverwertung!