

RESTLKÜCHE

REZEPTE



GREENPEACE

RESTE RICHTIG VERWERTEN

So zaubern Sie köstliche Gerichte aus übrig gebliebenen Lebensmitteln

Eine informelle Umfrage von Greenpeace nach jenen Lebensmitteln, die in Haushalten am öftesten übrig bleiben und daher leider oft weggeworfen werden müssen, ergab ein recht eindeutiges Ergebnis: Am häufigsten übrig bleiben

-  Brot
-  gekochte Nudeln
-  der berühmte halbe Becher Schlagobers oder Sauerrahm und
-  Gemüse, das nur in zu großen Verpackungen verkauft wird.

Eine Zutat, zweimal Genuss!

Anstatt diese **Lebensmittel** wegzuwerfen, kann man sie wunderbar **weiterverarbeiten** und daraus neue Gerichte zaubern. Wir stellen Ihnen hier einige Möglichkeiten vor, wie Reste genussvoll verwertet werden können.

Übrigens: Gute Menüplanung ist die beste Möglichkeit, Essensreste zu vermeiden. Gehen Sie daher immer mit Einkaufsliste einkaufen! Dadurch vermeiden Sie den Kauf von Lebensmitteln, die gar nicht gebraucht werden.

Soviel gleich vorweg: Fast alles lässt sich „weiter“-verwerten. Wer sich beispielsweise Huhn, Rind oder Fisch zubereitet, kann die nicht verwendeten Teile zu Suppe oder Fonds weiterverarbeiten. Berühmte italienische Pastasaucen sind der Legende zufolge aus der Restküche entstanden: Bratenreste wurden mit Tomaten und Rotwein verkocht, aus übrig gebliebenem Gemüse wurde Gemüsesugo gemacht. Zur Verarbeitung der häufigsten Reste empfehlen wir die folgenden Rezepte. Der Kreativität sind aber wie immer beim Kochen keine Grenzen gesetzt – wir wollen nur Impulse geben!



BROT

Für übrig gebliebene Semmeln eignet sich dieses Rezept aus Omas Küche:

Scheiterhaufen (4 Portionen):

 250g alte Semmeln
(4-5 Stück)

 5 Äpfel

 4 Eier

 500ml Milch

 3 EL Rosinen
(bei Bedarf)

 2 EL Rum
(bei Bedarf)

 80g Zucker

 1 Pkg Vanillezucker

 Salz, Zimt

 Etwas Butter

Milch, Eier, Zucker, Vanillezucker und Salz verrühren. Semmeln in schmale Scheiben schneiden. Rosinen in etwas Wasser und Rum einige Minuten einweichen. Äpfel schälen und in feine Blätter schneiden (Gehäuse vorher entfernen!). Auflaufform mit Butter bestreichen. Äpfel und Rosinen vermischen, mit Zimt würzen. Semmelscheiben im Ei-Milch-Gemisch eintauchen und abwechselnd mit dem Apfel-Rosinen-Gemisch in die Auflaufform schichten. Restliche Eiermilch darüber gießen. 40 Minuten bei 200 Grad backen.



Wer es lieber pikant mag, kann alte Semmeln zu Semmelknödel verarbeiten:

Semmelknödel

- | | |
|---|---|
|  5 alte Semmeln |  1 Zwiebel |
|  Salz |  1-2 Eier |
|  200ml lauwarme Milch | (je nach Größe) |
|  Gehackte Kräuter |  Öl |

Semmeln in kleine Würfel schneiden, mit Milch übergießen, salzen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Währenddessen die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pfanne mit Öl erhitzen, Zwiebeln und Kräuter anschwitzen. Semmelwürfel, Gewürze, Zwiebeln und Eier in einer Schüssel mischen. Teig etwa 15 Minuten stehen lassen. Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, mit feuchten Händen Knödel formen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.



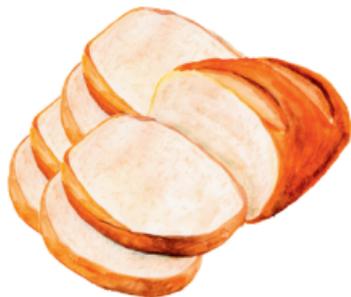
Aus Brot kann man sogar Suppe machen. Hier lassen sich auch ein eventuell übrig gebliebener halber Becher Schlagobers und Eigelb verwerten.

Brotsuppe

- 🍲 4 Scheiben altes Brot
- 🍲 1 Zwiebel
- 🍲 1 Bund Suppengrün
- 🍲 Öl
- 🍲 750ml Gemüsebrühe
- 🍲 1 Eigelb
- 🍲 125ml Schlagobers
- 🍲 Kräuter: Petersilie, Majoran
- 🍲 Salz, Pfeffer

Brot in kleine Würfel schneiden/zerbröckeln, in Wasser einweichen und gut ausdrücken. Zwiebel und Suppengrün klein schneiden und in einem Topf mit Öl anschwitzen. Brotwürfel dazugeben und mitrösten, nach wenigen Minuten mit Suppe aufgießen und etwa 20 Minuten kochen lassen. Am Ende Schlagobers und Eigelb einrühren und mit Kräutern sowie Salz und Pfeffer würzen.

Bei Bedarf kann man die Suppe noch pürieren.



NUDELN

Oft bleiben auch gekochte Nudeln übrig. Hier heißt das Zauberwort Frittata! Auch Käsereste wie etwa Ziegen- oder Schafskäse lassen sich darin gut verarbeiten:

Frittata (2 Portionen)

- | | |
|---|--|
|  150g gekochte Nudeln |  2 Stiele Minze |
|  100g Erbsen |  50g Schafkäse |
|  4 Eier |  Öl |
|  2 Knoblauchzehen |  Salz, Pfeffer |
|  1 Zwiebel | |

Knoblauch und Zwiebel schälen und klein schneiden. Minze grob hacken. Schafkäse würfeln. Öl in ofenfester Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Gekochte Nudeln und Erbsen dazugeben und kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in einer Schüssel verquirlen, würzen und anschließend in die Pfanne gießen. Minze und Schafkäse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 10 Minuten stocken lassen.



Bei einem Nudelsalat sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Hier lässt sich aus den verschiedensten Resten etwas Schmackhaftes zaubern. Unser Vorschlag:

Nudelsalat

- 200g gekochte Nudeln
- 2 bissfeste Tomaten
- 3 EL Oliven
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Pkg Mozzarella
- 1/2 Glas getrocknete Tomaten in Öl
- etwas Rucola
- Salz, Pfeffer

Tomaten klein schneiden, alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. Mahlzeit!



GEMÜSE

Bei Gemüse bleiben häufig Karotten übrig, da diese oft nur in Großpackungen verkauft werden. Hier bietet sich ein Karottenkuchen an:

Karottenkuchen

- | | |
|--|---|
|  250g Karotten (geraspelt) |  250g Nüsse (gemahlen) |
|  150g brauner Zucker |  4 Eier |
|  100g Mehl |  1 TL Backpulver |

Eier trennen, Eigelb mit Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach Karotten, Nüsse, Mehl und Backpulver dazugeben,iterrühren. Eiweiß in einer Extraschüssel steif schlagen und in die Masse unterheben. Die Masse in eine gefettete Kuchenform geben und bei 180 Grad etwa eine halbe Stunde backen.



Ideal zur Gemüseverarbeitung sind Suppen. Das folgende Rezept hat Brokkoli als Hauptzutat, es lässt sich mit etwas Kreativität aber auch auf Karotten, Pastinaken oder anderes Gemüse umlegen.

Brokkolicremesuppe

 500g Brokkoli

 750ml Gemüsebrühe

 1/2 Becher Schlagobers

 Salz und Pfeffer

Brokkoli vom Strunk schneiden und etwa 20 Minuten in der Gemüsebrühe zugedeckt köcheln lassen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren und Schlagobers unterrühren. Salzen und pfeffern.





© Edith Frincu, Ohn Mar, Nadezhda Shoshina, Kamenuka, Monash,
Cat_arch_angel / Shutterstock

Stand März 2016