

Foodsave Koch Workshop

Aus Liebe zum Essen

Essen wegwerfen tut weh. Nicht nur das Essen wird verschwendet, sondern auch das Geld, das es kostete. Es gibt aber Tipps und Tricks, wie das verhindert werden kann. Bevor wir euch einige Rezepte geben, um Reste zu verarbeiten, zunächst einige Tipps, wie man Verschwendung vermeiden oder sogar aktiv reduzieren kann.



Ziel



- Lebensmittel Verschwendung erkennen & vorbeugen
- Methoden zum Geld sparen lernen & verinnerlichen
- Lebensmittel Rettungswege sehen & anwenden

Zielgruppe

- Wer gerne kocht, für sich und oder auch für Andere
- Wer für die Ausgaben zuständig ist, privat oder geschäftlich
- Wer altbewährtes neu oder wieder erlernen will



Sponsor



Die Stadt Winterthur (Amt für Stadtentwicklung) im Rahmen des Pilotprojekts
“Dein Quartierprojekt”

Einkaufen



Grundsätzlich ist es besser, häufiger einkaufen zu gehen, um Abfälle zu vermeiden. So kann man dann die Bedürfnisse besser erkennen und hat einen besseren Überblick, was an Resten vorhanden ist.

Hier sind einige Tipps, wie man bei häufigeren Einkäufen Food waste reduziert:

- Einen kurzen Blick in den Kühlschrank werfen und sich einen Überblick verschaffen, was man als erstes aufbrauchen sollte z.B. welches Gemüse, bereits gekochte Sachen.
- Eine kurze Liste machen, was dazu passt und worauf man Lust hat.
- Mengen frische Produkte: Nur so viel einkaufen, wie man essen möchte. Das gilt nicht für getrocknete Produkte, Gewürze etc. Auch Fleisch kann man einfrieren, wenn man nur einen Teil essen möchte.
- Wenn man frisch einkauft und kocht, nimmt man am besten reife Früchte und Gemüse. Hartes Gemüse & Früchte sind oftmals unreif und haben daher weniger Geschmack. Angeschlagenes Gemüse und Früchte kann man nehmen, wenn man sie am selben Tag oder am Tag danach verzehrt.
- Bei Fleisch ist das Mindesthaltbarkeitsdatum ein guter Richtwert. Fleisch sollte in keinem Fall mehr gegessen werden, wenn es komisch riecht. Hat es roh kaum Eigengeruch, kann das Fleisch verzehrt werden.

Personen, die z.B. nur einmal die Woche einkaufen gehen, sollten den Einkauf etwas anders gestalten, um möglichst wenig Lebensmittel zu verschwenden. Eine gewisse Planung hilft dabei, kein Essen zu verschwenden.

- Eine detailliertere Einkaufsliste hilft, den Überblick zu behalten, was es braucht und was nicht.
- Personen, die für einen längeren Zeitraum einkaufen, sollten darauf achten, keine überreifen Frischwaren einzukaufen, oder diese daheim zuerst zu verwenden. Sie können noch harte Früchte und Gemüse kaufen und diese dann Zuhause nachreifen (bei Raumtemperatur mit einem Apfel oder Banane lagern).
- Ebenfalls lohnt es sich, ein Auge auf das Mindesthaltbarkeitsdatum bei Fleisch oder Fisch zu werfen. Sind die Produkte noch lang genug haltbar? Falls nein, einen Teil einfrieren und dann nach Bedarf wieder auftauen.

Tipps

In den meisten Filialen von Coop & Migros gibt es in der Zwischenzeit Orte, wo Produkte, die kurz vor dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatum stehen und zu reduzierten Preisen verkauft werden. Diese sind in der Regel noch einige Tage verzehrbar, gerade bei Milchprodukten oder bei Frischwaren.

Coop vertreibt auch die Gemüsemarke «Unique», bei denen zu kleine oder zu grosse Gemüsesorten zu einem stark reduzierten Preis angeboten werden.

«too good to go» ist eine App, bei der man sich bei Läden ein Päckchen kauft und dieses zu Ladenschlusszeiten abholt. Man erhält dann Überraschungsprodukte, die bald aussortiert würden. Schau doch mal rein, welche Läden alle mitmachen.

Vorratshaltung

Um feine Sachen aus Resten zu kochen, empfiehlt es sich, folgende Produkte vorrätig zu haben:

- Zwiebeln, ggf. Knoblauch
- Salz, Pfeffer, Bouillonpulver
- Zucker
- Neutrales Öl, z.B. Rapsöl
- Neutraler Essig, z.B. Weissweinessig
- Ggf. Kuchen- oder Blätterteig im Tiefkühler



All diese Sachen halten sich wochenlang, wenn nicht sogar Monate-lang bei der richtigen Lagerung (trocken und dunkel). Weitere länger haltbare Lebensmittel, die man gut kombinieren kann sind z.B. getrocknete Kräuter, Eier, Käse (Kühlschrank), Eingemachtes.

Methoden zum Haltbarmachen

Kühlen

Der Kühlschrank verlängert die Lebenszeit von Lebensmitteln, weil die kühleren Temperaturen den natürlichen Zerfall verlangsamen. Am besten man lagert unterschiedliche Produkte in Behältern, um Keime zu reduzieren.



Einfrieren

Im Gefrierer können Lebensmittel noch länger haltbar gemacht werden. Hier wird der natürliche Zerfall fast gestoppt. Allerdings eignet sich nicht alles zum einfrieren. Rohes und zum Teil auch gekochtes Gemüse wird nach dem Auftauen labberig, da Wasser austritt. Milchprodukte können sich nach dem Auftauen in eine Milchproteinschicht und eine Wasserschicht trennen. Gut einfrieren lassen sich gekochte Gerichte, rohes und gekochtes Fleisch und Fisch.

Erhitzen auf 60-80 Grad (kochen, braten, backen).

Beim Erhitzen werden Lebensmittel haltbar, da viele Keime bei diesen Temperaturen sterben. Will man die erhitzten Speisen danach aufbewahren, am besten in einem verschlossenen Behälter auf Raumtemperatur herunterkühlen und dann in den Kühlschrank oder der Gefrierer geben.

Konserven oder Einmachgläser funktionieren im übrigen nach dem selben Prinzip. Die Dosen / Gläser werden gefüllt und dann aufgekocht, um mögliche Keime abzutöten und die Haltbarkeit zu verlängern.

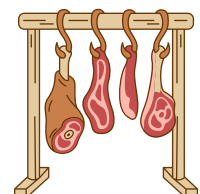
Sauer & süß einmachen, fermentieren

Gerade in Kombination mit Essig, Zucker oder Salz kann ein Erhitzen Lebensmittel sehr lange haltbar machen. So zum Beispiel Saure Gurken, Marmelade. Beim Sauerkraut wird Salz eingeknetet und die Flüssigkeit vom Kneten genutzt, um den Kohl zu bedecken. Dabei reichen 2% des Gewichts an Salz und saubere Hände, um Kohl sehr lange haltbar zu machen.

Trocknen/räuchern

Die meisten Keime brauchen eine gewisse Feuchtigkeit, um sich ernähren und viele auch Sauerstoff. Beim Trocknen (z.B. Nüsse) verlieren Lebensmittel ihre Feuchtigkeit und sind daher lang haltbar.

Ähnlich ist es mit geräuchertem Schinken. Er verliert beim Räuchern viel Feuchtigkeit (gerade auf der Oberfläche) und wird meist ausserdem noch gesalzen.



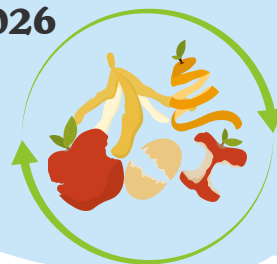
Rezepte Verzeichnis nach Kategorie

| | |
|---|----|
| 1. Altes / hartes Brot | |
| a. Brot auffrischen | 4 |
| b. Paniermehl & Croutons | 4 |
| c. Brotpudding / Brotauflauf | 4 |
| 2. Gemüsereste | |
| a. Blätter, Kraut & Stiele | 5 |
| b. Pesto | 5 |
| c. Pickles | 6 |
| d. Gemüsesuppe | 7 |
| e. Gemüse-Quiche | 7 |
| f. Frittata | 8 |
| g. Bratkartoffeln | 8 |
| 3. Weiches Obst oder Obstreste | |
| a. Kompott und Marmelade | 9 |
| b. Smoothie / Milchshake | 9 |
| c. Banananen- oder Früchtebrot | 10 |
| 4. Gekochte Getreideprodukte und Hülsenfrüchte | |
| a. Getreideprodukte wärmen | 11 |
| b. Gebratener Reis mit Sojasauce & Ei | 11 |
| c. Gratinierte Nudeln | 12 |
| d. Dip aus Linsen oder Bohnen | 12 |
| e. Süsser Auflauf aus anderen Getreideprodukten | 12 |
| 5. Eier und Milchprodukte | |
| a. Eierreste verwerten | 13 |
| b. Milchreis | 14 |
| c. Rahmsauen aus Milchprodukte-Resten | 14 |
| d. Grilled Cheese mit Käseresten | 15 |
| e. Backen mit Quark, Mascarpone etc. | 15 |
| f. Pflanzlicher Ersatz für Milchprodukte & Ei | 16 |

Foodsave Koch Workshop

Essen retten - zusammen geniessen - Geld sparen

Sa, 18. April 2026



Altes / hartes Brot



Brot auffrischen

Angetrocknetes Brot kann aufgefrischt werden, indem man es mit Wasser befeuchtet und 5 Minuten bei 180-200°C im Backofen wieder aufbäckt. Sobald die Rinde wieder knusprig ist, kann man es verwenden. Am besten an dem Tag noch aufbrauchen oder nur so viel aufbacken, wie man benötigt. Bei einzelnen Scheiben die Backzeit auf 2-3 Minuten reduzieren.

Brot weiterverwenden: Paniermehl & Croutons

Angetrocknetes Brot in Würfel schneiden.

Für **Croutons** mit etwas Öl und wahlweise gepresstem Knobli in der Bratpfanne rösten. Salzen & pfeffern. Zu Salat oder Suppe servieren.

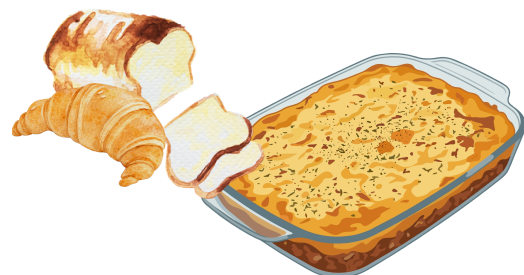
Für **Paniermehl** in einem breiten Gefäss in der Nähe der Heizung ganz trocknen lassen. Dann in einem Küchenblitz zerkleinern oder an der feinen Raffel raffeln. Für gröbere Brösmeli in ein Säckli geben und mit dem Wallholz verklopfen. In einem Glas oder einem Tupperware luftdicht aufbewahren.

Brotpudding (süss)/ Brotauflauf (salzig)

200g Brot, angetrocknet
25 g Butter
1 TL Zimt
Prise Salz
130 g Zucker
300 ml Milch
2 Eier

(1 Prise Vanilleextrakt oder 1 TL Vanillezucker OPTIONAL)

in 3-4 cm grosse Stücken schneiden. In eine gefettete Auflaufform geben geschmolzen



alles gut verquirlen, über die Brote geben und mindestens eine halbe Stundendurchziehen lassen. Ist das Brot bereits sehr hart, 50 ml Milch mehr drangeben und mindestens eine Stunde durchziehen lassen.

1-2 kleine Äpfel

würfeln (1-2 cm gross), mischen mit dem Brot. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen und Brotpudding ca. 30 Min. backen bis der Auflauf eine goldgelbe Farbe hat und keine Flüssigkeit mehr sichtbar ist.

Bevorzugt man einen **salzigen Brotauflauf**, kann man Zucker und Vanille weglassen und die Äpfel mit Gemüse ersetzen. Das Gemüse in Stücke sollten entweder bereits vorgekocht sein oder in so kleine Würfel geschnitten werden, dass es gar wird. Zum Beispiel Kürbis in max. 1 cm grosse Würfel. Ausserdem muss die Brotmischung grosszügig gesalzen und gepfeffert werden. Etwas geriebener Käse kann auch untergemischt werden.



Tipp

Statt Brot kann man auch alte Gipfeli oder anderes Gebäck verwenden. Statt Milch kann auch Rahm, pflanzliche Milch oder Quark verwendet werden. Je dicker die Konsistenz, desto weniger Eier verwenden.

Gemüsereste

Blätter, Kraut & Stiele

Von vielen Gemüsesorten kann man Blätter und Stiele verwenden. Zum Beispiel Brokkoli-Stiele können in kleinere Schnitze geschnitten und mit den Rösli gekocht werden. Die Stielstücke sollten etwa $\frac{1}{4}$ der Grösse der Rösli sein, damit die Kochzeit gleich ist wie bei den Rösli.



Blumenkohlblätter oder **Blätter vom Romanesco** kann man zerkleinern, mit Öl, Salz und Paprikapulver marinieren und im Ofen knusprig backen (ca. 10-15 Min. bei 180°C). Die Stielansätze in der Mitte werden weich und die Blätter braun und schön knusprig.

Radiesliblätter kann man als Salat verwenden, wenn sie frisch sind. Oder damit Pesto machen. Pesto kann man ebenfalls aus frischem **Rüeblikraut**, **Randenblättern** o.ä. herstellen. Rezept siehe unten.



Stiele von Spinat und Krautstiel kann man fein würfeln und mit Zwiebeln in Öl als Basis eines Gerichts in Öl anschmoren. Beispielsweise für eine Rahmsosse dann Rahm dazu geben und Spinatblätter hinzuzufügen.



Fenchelkraut kann man feinhacken und dann wie andere Kräuter zum Abschmecken werden. Es hat einen feinen zitronigen Anis-Geschmack.

Grüne Stiele von Kräutern (z.B. Peterli, Koriander) können z.B. Tomatensugo oder Currys verfeinern. Fein hacken und bereits beim Kochen dazu geben. Die Blätter erst vor dem Servieren verwenden, damit sie ihr feines Aroma nicht verlieren.

Pesto

Kräuter oder grünes Gemüse wie Rucola, Spinat, Blattkohl kommt oft in grossen Packungen daher. Wer nicht alles braucht, kann aus dem Rest Pesto machen, das sich einige Wochen bis Monate hält. Auch aus vorgekochten Randen, Rübli und anderem Wurzelgemüse kann man Pesto machen.

Bei Blattgemüse: Je nachdem wie hart die Blätter sind (z.B. Kohl), diese wenige Minuten im Salzwasser kochen und dann unter kaltem Wasser abschrecken.

Tipp/Regel

Kräuter / Gemüse doppelte Menge wie Käse und Nüsse, z.B. 100 g Spinat zu 50 g Käse und 50 g Nüssen. Gemahlene Nüsse sind einfacher zu pürieren. Um besonders geschmackvolles Pesto zu machen, unbedingt Nüsse in einer Bratpfanne ohne Öl rösten. Neben Parmesan kann jede Art von Hartkäse verwendet werden.

Salz und Pfeffer sind ein Muss. Knoblauch, Zitrone, Orange, Kräuter können hinzugefügt werden, wenn es Frische, Würzigkeit, Fruchtigkeit oder weitere Geschmäcker braucht.



Gemüsereste

Radiesliblätter-Pesto

100g Radiesliblätter

50g Mandeln

1 Knobzehe

50g Parmesan

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Spritzer Zitronensaft

aussortieren, matschige wegwerfen, waschen und mitsamt den Stielen fein hacken

in einer Bratpfanne ohne Öl einige Minuten rösten, bis sie duften. Dabei immer wieder umrühren. Sind es ganze Mandeln werden sie jetzt fein gehackt.

ebenfalls fein hacken

fein raffeln. Alles vermischen.

hinzugeben, bis das Pesto dickflüssig ist.



Alles nach Gusto abschmecken. In ein sauberes Glas abfüllen.

Tipp

Dabei darauf achten, dass es keine Luftbläschen im Glas gibt. Mit Olivenöl übergießen, so dass keine Luft ans Pesto kommt. So hält das Pesto im Kühlschrank mindestens ein bis zwei Monate.

Pickles

Für sauer eingelegtes Gemüse eignen sich vor allem Reste, die noch etwas knackig sind. Sie können bunt gemischt werden.

500-600g Gemüsereste

wie: Zucchetti, Peperoni, Rübli, Rande, Fenchel etc.

in kleine Stücke oder dünne Scheiben schneiden.

Leere Gläser mit Schraubdeckel (auch Deckel!) mit kochendem Wasser übergießen.

5 dl Weissweinessig

3 dl Wasser

1 EL Salz

2-3 EL Zucker (nach Geschmack)

1 EL Senfsamen (optional)



alles in einem kleinen Topf aufkochen. Währenddessen das Gemüse eng in die ausgekochten Gläser schichten. Wenn der Sud kocht, über das Gemüse geben, bis es komplett bedeckt ist. Es sollte noch etwas Abstand zum Deckel geben. Deckel fest verschrauben (Achtung heisses Glas!) und bei Raumtemperatur abkühlen lassen.

Wenn die Gläser abgekühlt, **Test machen**, ob die Deckel eingeploppt sind. Man drückt mit dem Finger auf die Mitte des Deckels. Lässt er sich eindrücken, ist er nicht ganz zu und Sauerstoff kann ins Glas gelangen. Dann das Glas am besten im Kühlschrank aufbewahren. Ist er eingeploppt, können die Gläser mehrere Monate im Schrank aufbewahrt werden. Pickles mindestens eine Woche durchziehen lassen. Dann schmecken sie am besten.

Tipp

Kräuter und Gewürze wie Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Curry, Knoblauch, Zwiebeln, Korianderkörner und Fenchelsamen verfeinern das Gemüse je nach Geschmack.

Hat man keinen Weissweinessig zur Hand, kann man auch andere Essige nehmen. Bei Apfelessig kann man die Menge Wasser reduzieren, da er weniger sauer ist.

Gemüsereste

Gemüsesuppe

Gemüse, das nicht mehr ganz knackig ist, kann man zum Beispiel für Suppe verwenden.

Schrumpelige Kartoffeln oder
Rüebli, Zucchini, Tomaten,

schälen und je nach Kochzeit in kleinere
oder grössere Stücke schneiden. Am besten in einem Kochtopf mit
gehackten Zwiebeln in etwas Öl anrösten, um die Röstaromen
freizusetzen. Ohne Zwiebeln geht auch tiptop.



Bouillonpulver

Dann Pulver mit heissem Wasser anrühren und das Gemüse knapp mit
Bouillon bedecken. Topfdeckel drauf und Gemüse weich kochen. Das
Gemüse kann dann wahlweise püriert werden oder wer noch etwas Biss
mag, lässt das Gemüse als Stückchen.

Salz, Pfeffer
evtl. Essig

je nach Gusto
kleinen Schuss, abschmecken

Wer mag, kann Nudeln hinzufügen. Frische Kräuter eignen sich zum Verfeinern. Bei pürierten Suppen erhöht ein
Schuss (pflanzlicher) Rahm die Cremigkeit.

Tipp

Um geschmackvolle Suppen zu kochen, lohnt es sich, stets Zwiebeln und Knoblauch auf Lager zu haben. Beides lässt
sich Wochenlang an einem trockenen, dunklen Ort lagern (nicht im Kühlschrank, dort ist es zu feucht).

Gemüse-Quiche

Gemüsereste oder Gemüse mit braunen Stellen können die Grundlage für Quiches bilden.

500-800g Gemüsereste

braune Stellen grosszügig wegschneiden. Gemüse eventuell schälen,
wenn die Schale schon sehr labbrig ist oder Flecken hat. Alle
Gemüsereste in kleine Stücke schneiden (ca. 1 cm).

2 EL Öl

Das Gemüse 5 Min. mit etwas Öl auf mittlerer Hitze in einer Bratpfanne
braten. Salzen und pfeffern. Man kann auch Kräuter darangeben.

Kuchen-/Blätterteig

in einer Wähenform oder Springform auslegen (inkl. Backpapier). Mit
einer Gabel den Boden mehrfach einstechen.

2 Eier

200-300ml Milch

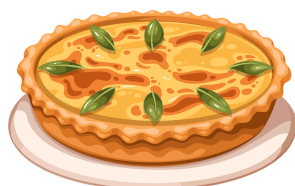
1-2 TL Salz, Pfeffer

geriebener Muskatnuss

Paprikapulver (optional)



in einer kleinen Schüssel verquirlen. Auch Käsereste können hier noch
reingeraffelt werden.



Das Gemüse auf den Kuchen- oder Blätterteig geben und gut verteilen.
Die Eiermischung darüber verteilen.

Bei 200°C 30-45 Minuten backen. Die Quiche ist fertig, wenn der Teig
goldbraun ist und die Masse nur noch wenig wabbelt. 10 Minuten in der
Form abkühlen lassen und dann geniessen.

Tipp

Statt Kuchen- oder Blätterteig kann man auch Strudel- oder Filoteig verwenden. Dann das Gemüse wie eine Rolle
verpacken und im Ofen backen.

Gemüsereste

Frittata

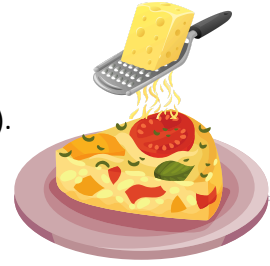
Diverse Gemüsereste sind ebenfalls perfekt für eine Frittata (Gebackene Eier mit Gemüse). Auch Käsereste lassen sich hiermit gut aufbrauchen.

300-400g Gemüsereste
1 Zwiebel, 1 Knobliche (optional)
2 EL Öl

Salz, Pfeffer
Kräuter nach Belieben
8 Eier
2-3 EL Rahm oder Milch
oder Pflanzenmilch (alle Milch optional)
Salz, Pfeffer

100g Käse nach Geschmack/Reste
2 EL Öl

waschen und in kleine Würfel schneiden
schälen und in kleine Würfel schneiden
In etwas Öl anbraten. Gemüse dazugeben und einige Minuten mitbraten, bis das Gemüse weich aber noch bissfest ist.



Gemüse würzen, aus der Bratpfanne nehmen und auf die Seite stellen.

in einer kleinen Schüssel verquirlen und würzen, Gemüse darunter mischen

an der Röstiraffel raffeln

in einer grösseren Bratpfanne erwärmen, 1/3 der Masse in die Pfanne geben. Käse darauf verteilen, restliche Eimasse darüber giessen.

Frittata zugedeckt bei kleiner Hitze 20-30 Minuten fest werden lassen. Dabei den Deckel ab und zu entfernen, um den Dampf entweichen zu lassen. Die Frittata kann gewendet werden, sobald sie nicht mehr flüssig ist und die untere Seite goldbraun. Frittata auf einen grossen Teller stürzen, in die Pfanne zurückgleiten lassen und offen 5-10 Minuten die 2. Seite goldbraun braten.



Bratkartoffeln

Hat man zu viele (festkochende) Kartoffeln gekocht, kann man diese am nächsten Tag wunderbar knusprig braten. Dazu passt zum Beispiel ein Spiegelei, eine Scheibe gebratener Fleischkäse, oder ein frischer bunter Salat.

200-300g Kartoffeln pro Person

in mundgrosse Stücke schneiden. Die Kartoffeln können mit oder ohne Schale verwendet werden. Die Schale wird ebenfalls sehr knusprig. in einer Bratpfanne erhitzen. Die Kartoffelstücke hinzugeben. Nun bei mittlerer bis höherer Hitze 5 Minuten braten ohne umzurühren. währenddessen schälen und in feine Streifen schneiden.

2 EL Öl

1 kleine Zwiebel

Nun können die Bratkartoffeln gewendet werden. Eine knusprige Kruste bildet sich nur dann, wenn man sie von jeder Seite im Öl etwas anbräunen lässt.

1 TL Butter (oder Öl)

Sind die Kartoffeln rundum gebräunt, noch etwas Fett in die Bratpfanne geben und die Zwiebeln mitbraten bis sie weich sind und etwas gebräunt sind.

Salz, Pfeffer

Paprika süss, Kümmel (optional)

Kartoffeln grosszügig würzen. Sie vertragen ordentlich Würze.

Kümmel, wenn man das mag.



Tipp

Kartoffelpüree kann mit einem Gutsch Milch in der Pfanne wieder wärmen. Crèmesuppen lassen sich wunderbar eindicken mit übrigem Kartoffelpüree oder gekochten Kartoffeln. Diese vor dem Pürieren dazu geben (lieber weniger Kartoffeln als sonstiges Gemüse).

Weiches Obst oder Obstreste

Kompott und Marmelade

Um die Lebenszeit von überreifem Obst oder Obst mit bereits unschönen Stellen zu verlängern, kann man Kompott oder noch besser Marmelade kochen.



500g Obstreste

je nach Sorte schälen, entkernen und unschöne Stellen entfernen.
In mundgrosse Stücke schneiden und in einen Kochtopf geben.

Kompott

2-3 EL Zucker

5 EL Wasser

Spritzer Zitronensaft

dazugeben. Kurz aufkochen und köcheln, bis die Früchte die erwünschte Konsistenz erreicht haben.

Dabei immer wieder umrühren, da der Fruchtzucker sonst anhocken kann. In saubere Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren, sobald die Gläser Raumtemperatur haben. Hält je nach Obst und Sauberkeit der Gläser einige Tage bis Wochen.

Marmelade

300-500g Zucker

Spritzer Zitronensaft

½ Päckchen Gelierpulver

ja nach natürlicher Süsse der Früchte mehr oder weniger Zucker in den Topf geben. Unter Rühren alles aufkochen. Sobald alles kocht, Temperatur stark reduzieren und das Obst 2 Minuten unter Rühren kochen.

Je nach Geschmack kann die Marmelade jetzt püriert werden oder nicht. In saubere Gläser füllen und abkühlen lassen. Die Marmelade kann bei Raumtemperatur gelagert werden. Hält sich einige Monate.

Smoothie/ Milchshake

Bei kleinen Mengen (sehr) weich gewordenen Bananen, Beeren, Birnen oder Pflaumen kann man einen Smoothie oder Milchshake daraus machen.

Smoothie

Dafür alles kleinschneiden und mit etwas Zucker, Honig oder anderem Süssungsmittel fein pürieren. Eventuell mit ein, zwei EL Wasser verdünnen. Auch Joghurt oder Quark kann hinzugegeben werden.

Milchshake

Für einen Milchshake kann man zum Fruchtpüree (pflanzliche/tierische) Milch und oder Eiscreme hinzugeben und alles nochmal pürieren. Serviervorschlag: mit Eiswürfeln und Schlagrahm abrunden.



Tipp

Smoothies und Milchshakes eignen sich am besten zum direkten Verzehr, da sie sich mit der Zeit wieder trennen. Möchte man sie am nächsten Tag noch geniessen, nochmal mit dem Pürierstab durchmischen.

Weiches Obst oder Obstreste

Bananen- oder Früchtebrot

4 überreife Bananen

schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken

50g Zucker

100ml Öl

beides unter das Bananenmus mischen

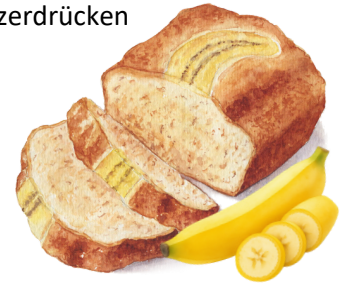
250g Mehl

1 Päckchen Backpulver

1 TL Zimt

Prise Salz

50g Nüsse oder Schoggi (beides optional) alles unter die Bananen-Masse geben und verrühren.



Eine Cakeform oder alternativ eine andere Ofenfeste Form mit Backpapier auskleiden und Masse hineingeben. Bei 180°C 45 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen. Klebt kein Teig am Holzstäbchen, ist das Brot fertig.

Tipp

Hat man überreife Äpfel zuhause, kann man daraus ein Kompott kochen und wie oben verfahren. Dann die Menge Zucker auf 80 g erhöhen.

gekochte Getreideprodukte und Hülsenfrüchte

Um keine Überschüsse zu haben, lohnt es sich, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte abzuwiegen.

- Bei Pasta (getrocknet) kalkuliert man je nach Hunger 60-80 g trocken.
- Bei Reis rechnet man als Hauptgericht 80-120 g trocken, als Beilage ca. 60 g.
- Bei Linsen, Bohnen und weiteren Hülsenfrüchten kann man von ähnlichen Mengen wie bei Reis ausgehen.
- Auch bei Couscous, Bulgur, Hirse kann man sich an die Richtwerte halten.



Getreideprodukte wärmen

Bleibt dennoch etwas übrig, kann man alle Getreideprodukte und Hülsenfrüchte ohne Probleme einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. Damit sie nicht schlecht werden, möglichst schnell in ein sauberes abschliessbares Gefäss oder Säckli geben. Sobald abgekühlt sollten Teigwaren und Getreide im Kühlschrank gelagert werden. Am besten werden Teigwaren in einer Sosse regeneriert und gewärmt. Aber auch das Wärmen in einer Bratpfanne mit Öl oder Butter und einem Schuss Wasser funktioniert gut. Damit nichts anbrennt, immer wieder umrühren.

Gebratener Reis mit Sojasauce und Ei

- 1 EL Öl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblichehe
- 2cm Ingwe
- Chili (optional)

in einer Bratpfanne erhitzen



schälen und in feine Würfelchen schneiden.

Wenn man keine Schärfe mag, kann man die Chili weglassen. Wer nur wenig Chili mag, entfernt die Kerne der Chili oder nimmt nur ein kleines Stückchen. Alles unter konstantes Umrühren einige Minuten anbraten.

Gemüse nach Wahl/Reste

kleinschneiden, dazugeben und einige Minuten braten, bis das Gemüse bissfest ist.

100-150g gekochter Reis pro Person

dazugeben und bei mittlerer Hitze ein paar Minuten braten. Am besten wenig umrühren, damit der Reis etwas knusprig werden kann.

Salz, Pfeffer

Prise Zucker

1 EL Sojasauce

dazugeben, umrühren und abschmecken

1 Ei pro Person (optional)

Reis auf eine Seite der Bratpfanne schieben. Auf der anderen Seite Ei aufschlagen und verrühren. Sobald das Ei stockt, Reis und Ei verrühren.

Tipp

Dazu passen Frühlingszwiebeln, Koriander, Minzeblättchen.

gekochte Getreideprodukte und Hülsenfrüchte

Gratinierte Nudeln

Ein Nudelgratin ist die optimale Resteverwertung, sowohl für übrige Pasta, als auch für übrige kleine Gemüsereste oder Fleisch.

| | |
|--------------------------------------|---|
| 100g bereits gekochtes/ rohes Gemüse | roh klein schneiden. Ist das rohe Gemüse sehr hart (z.B. Karotte, Sellerie, Kohlrabi) entweder in sehr kleine Stücke schneiden oder in Salzwasser 2-5 Minuten garkochen. Abgiessen. |
| gekochtes Fleisch (optional) | würfeln, Speck oder ähnliches in kleine Stückchen schneiden. |
| 100-150g gekochte Pasta pro Person | mit allen Zutaten mischen. |
| Schuss Olivenöl oder Rahm/Milch | darangeben, bis sich die Pasta gut mischen lässt - lieber etwas mehr. |

Salz, Pfeffer

Paprika edelsüß

Kräuter getrocknet

Käse

Je nach Geschmack kräftig würzen und abschmecken.

an der Röstiraffel raffeln und unter die Pasta mischen.

Alles in eine Ofenfeste Form geben und eventuell noch etwas mehr Käse darüberstreuen. Bei 180°C etwa 20 Minuten im Ofen überbacken bis der Käse verlaufen ist und braun wird.

Dip aus Linsen oder Bohnen

Hat man zu viele Bohnen oder Linsen gekocht, kann man diese mit oder ohne Gemüse zu feinen Brotaufstrichen oder Dips weiterverarbeiten. Ein Beispiel:

1 kleine Knobliche
100g Linsen oder Bohnen
Spritzer Zitronensaft
2-3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Prise Kreuzkümmel,
Paprika

schälen und in Scheiben schneiden.
gekocht



alles zusammen mischen und pürieren. Falls die Masse zu dick ist, löffelweise kaltes Wasser dazugeben.

Tipp

Reste von Linsen und Bohnen können püriert auch als Pastasosse verwendet werden, da sie schön eindicken und perfekt an der Pasta haften. Püree einfach mit Pastawasser (oder normalem Wasser) mischen und nach Geschmack würzen.

Süßer Auflauf aus anderen Getreideprodukten

Couscous, Quinoa, Reis oder andere Getreideprodukte können ähnlich wie beim Brotpudding als süßer Auflauf serviert werden. Dafür die Ei-Milch-Mischung, Zucker und Zimt (siehe oben), sowie optional Trockenfrüchten mit übriggebliebenen gekochten Getreideprodukten mischen und in eine gefettete Auflaufform geben. Der «Teig» sollte dickflüssig sein. Glattstreichen und etwa 20-30 Minuten bei 180°C backen bis der Auflauf an der Oberfläche goldbraun ist und keine Flüssigkeit mehr sichtbar ist.

Eier und Milchprodukte

Milchprodukte sind neben Fleisch wohl am wenigsten lang haltbar. Auch Eier haben bezüglich Haltbarkeit einen schlechten Ruf. Ob ein Produkt noch gut ist, kann man aber sowohl bei Milchprodukten als auch bei Eiern extrem einfach durch den Geruchstest herausfinden. Auch die Konsistenz ist ein guter Hinweis. Wenn man sich also unsicher ist, gebe man etwas Milchprodukt auf einen Löffel und prüfe Geschmack und Konsistenz (flockt die Milch aus?). Eier am besten in ein kleines Gefäss aufschlagen und nicht direkt in die Pfanne oder die Teigschüssel.

Eierreste verwerten

Bei gewissen Rezepten benötigt man entweder nur Eiweiss oder Eigelb. Dann bleiben Reste übrig. Hier einige Beispiele, wie man die verwertet.

Eigelb-Reste: Spaghetti Carbonara

80g Spaghetti pro Person
30-40g Speck
1 Eigelb



in ausreichend Salzwasser gar kochen (nach Packungsanleitung)
in der Zwischenzeit in einer Bratpfanne knusprig braten.
in einer grösseren Schüssel verrühren. Etwas salzen und pfeffern. Den Speck dazu geben. Sobald die Pasta gekocht ist, direkt aus dem Topf in die Schüssel mit dem Ei und Speck geben. Es darf ruhig etwas Kochwasser mitkommen. Das gibt eine cremige Sosse. Schnell gut umrühren, dass das Ei nicht ausflockt.

Eiweiss-Reste: Meringues

Eiweiss
Doppelte Menge Puderzucker
einige Tröpfchen Apfelessig

abwiegen und in einer Küchenmaschine steifschlagen.
wie Eiweiss nach und nach dazu mischen, bis sich der Zucker auflöst
dazugeben und nochmal kurz rühren.

Masse in einen Spritzsack füllen, kleine Meringue auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. Wer keinen Spritzsack hat, kann auch mit Löffeln Häufchen auf das Backpapier setzen. Im 90°C vorgeheizten Ofens je nach Grösse ca. 60-90 Min. backen, bis die Meringues sich vom Boden lösen lassen. Lieber etwas länger backen, damit keine Restfeuchtigkeit mehr vorhanden ist.

Tipp

In einem luftdicht verschlossenen Behälter halten sich die Meringues gut mehrere Wochen. Sie werden jedoch mit der Zeit etwas härter.



Eier und Milchprodukte

Milchreis

Steht die Milch kurz vor dem Ablaufdatum, kann man zum Beispiel Milchreis daraus kochen und diesen im Kühlschrank noch einige Tage aufbewahren.

2.5 dl Milch oder Milchwasser

½ EL Zucker

Prise Salz

Prise Zimt (optional)

65g Milchreis/Risottoreis



alles miteinander aufkochen, dabei immer wieder umrühren.

in die Milch rieseln lassen und unter rühren nochmal kurz aufkochen. Bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

Tipp

Mit Fruchtkompott oder Zimt-Zucker servieren.

Rahmsaucen aus Milchprodukte-Resten

Kleine Reste von Crème fraîche, Sauerrahm, Rahm können gut zu leichten Rahmsossen verarbeitet werden. Nur Milch eignet sich nicht, da sie beim Erhitzen ausflocken kann.

Zitronenrahm

1 kleine Zwiebel

1 EL Öl/Butter

1-2 dl Rahm/Sauerrahm/Crème fraîche

½ Zitrone

Salz, Pfeffer

frische Kräuter, Hartkäse, Kapern (optional)

schälen und in feine Würfel schneiden.

in einer Bratpfanne erhitzen. Die Zwiebel darin weich dünsten.

dazugeben. Bei dickflüssigeren Milchprodukten einen Schluck Wasser

dazugeben. Alles aufkochen.

Schale und Saft zu der Rahmsauce geben.

Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken.

Je länger die Sosse kocht, desto dickflüssiger wird sie. Möchte man sie wieder etwas flüssiger, kann man Wasser dazugeben, umrühren und nochmal kurz aufkochen.

Tipp

Passt gut zu (übrigen) Nudeln, zu Reis, Poulet oder Fisch.



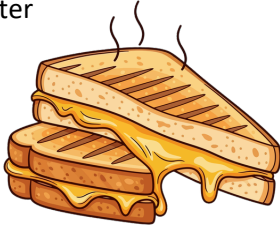
Eier und Milchprodukte

Grilled Cheese mit Käseresten

ca. 30g Käsereste
2 gr. Scheiben Brot
1 TL Butter

1 TL Senf
Pickles (optional)

1 TL Butter



an der Röstiraffel raffeln. Auch mehrere Käsesorten eignen sich gut.

die nachher aufeinanderliegenden Seiten der Brote mit etwas Butter bestreichen und in einer heissen Pfanne knusprig braten. Herausnehmen.

Auf die gebutterten Seiten etwas Senf streichen, auf eine Seite den Käse & die Pickles geben. Die andere Seite darauflegen und gut andrücken.

Nun auch die Aussenseite des Sandwiches buttern. Zuerst die eine Seite, die dann nach unten in der Bratpfanne knusprig gebraten wird (tiefe - mittlere Temperatur).

Dann die 2. Seite mit Butter einstreichen und auch diese Seite knusprig braten.

Wenn beide Seiten knusprig sind und auch der Käse geschmolzen ist, ist das Grilled Cheese fertig. Passend zu Salat oder Suppe.

Backen mit Quark, Mascarpone etc.

Reste von Quark, Mascarpone, Crème fraîche und Sauerrahm können gut zum Backen verwendet werden. Quark und Mascarpone sind etwas süsslicher und bieten sich daher eher für süsse Speisen an. Crème fraîche ist relativ neutral, Sauerrahm bietet sich mehr für salzige Speisen an. Siehe dafür das Rezept für Quiche im Kapitel Gemüse. Einfach einen Teil der Milch mit dem gleichen Gewicht Sauerrahm ersetzen.

Wähe

600-800g Früchte
1-3 EL Zucker

½ TL Zimt/ Kardamon (optional)
Kuchen-/Blätterteig

1 Ei
100 g Quark, Mascarpone oder Crème fraîche
1 dl Milch
2 EL Zucker

ggf. schälen, in mundgrosse Stücke schneiden

Sehr saure Früchte wie Rhabar mit 2-3 EL Zucker vermischen, süssere Früchte mit 1 EL.

in einer Wähenform oder Springform auslegen (inkl. Backpapier). Mit einer Gabel den Boden mehrfach einstechen.

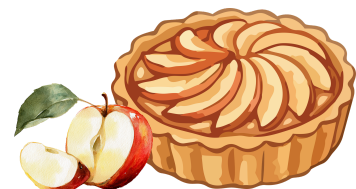
alles in einer kleinen Schüssel gut verquirlen. Hat man etwas mehr Quark o.ä. kann man etwas weniger Milch verwenden.

Wichtig ist, dass der Guss etwas flüssig ist, sodass er sich zwischen den Früchten verteilen kann. Die Früchte auf den Kuchen- oder Blätterteig geben und gut verteilen. Den Guss darüber verteilen.

Bei 200°C 30-45 Minuten backen. Die Quiche ist fertig, wenn der Teig goldbraun ist und die Masse noch wenig wabbelt. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen und dann geniessen.

Tipp

Hat man keine Eier zur Hand, kann man bei einem Teil Quark oder Mascarpone die Milch mit 1 EL Maisstärke vermischen und so das Ei ersetzen, da diese Produkte bereits selbst eine bessere Bindung herstellen.



Eier und Milchprodukte

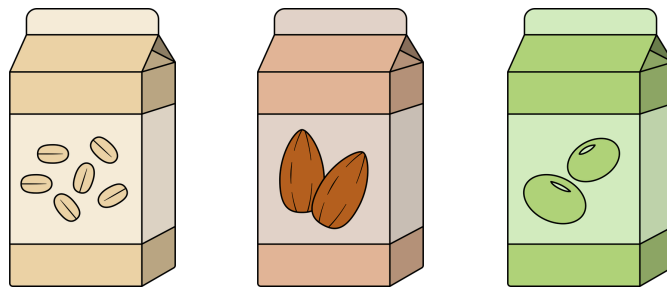


Pflanzlicher Ersatz für Milchprodukte und Eier

Wenn im oberen Teil von Milchprodukten gesprochen wird, kann man diese natürlich stets mit pflanzlichen Produkten ersetzen. Das heisst Milch kann mit Sojadrink, Haferdrink etc. ersetzt werden. Da der Geschmack sich ändert, müssen ggf. Mengen an Salz, Zucker o.ä. angepasst werden. Hat kann man keine Kuhmilch, kann man ebenfalls einen Teil der Zutaten einfach mit pflanzlichen Zutaten ersetzen. Quiche geht zum Beispiel wunderbar auch mit Pflanzendrinks.

Pflanzlicher Käse kann ebenfalls äquivalent zu tierischem Käse verwendet werden. Pflanzliche Butter oder Margarine kann ebenfalls einfach ersetzt werden.

Bei pflanzlichem Rahm, Crème fraîche und sollten die Koch- oder Backeigenschaften beachtet werden, da sich nicht alle zum Aufkochen oder zum Backen eignen.



Eier können beim Kuchen oder Gebäck ersetzt werden mit:

- pro Ei 80 g Seidentofu (obacht: glattpürieren!) oder
- 1 EL Chia-, Leinsamen oder Flohsamen mit 2-3 EL Wasser gemischt und 10 Minuten durchgezogen.
- Oder man verwendet ½ überreife Banane (verdrückt) oder Apfelpüree.

Bei salzigen Gerichten kann man Eier mit 1-2 EL Maisstärke mit der 4fachen Menge Wasser oder anderen Flüssigkeiten gut mischen (obacht: gut verrühren, dass sich keine Klumpen bilden) und zu den weiteren Zutaten geben. Bei all diesen Eiersatzmöglichkeiten ändert sich die Konsistenz von Gebäck und Backwaren etwas.

