

Brotpizza

Das Abendbrot-Upgrade

Die Anzahl der Brotscheiben und die Art des Belags richten sich nach dem Appetit und den verfügbaren Resten aus dem Brotkasten, der Gemüseschale und der Aufschnittdose.

Brotscheiben auf ein Backblech legen, mit Ketchup bestreichen, mit Pfeffer und Kräutern würzen. Mit dünnen Tomatenscheiben, Paprikastreifen und Zwiebelringen und Salami oder gekochtem Schinken belegen und zum Schluss mit geraspeltem Käse bedecken.

Im Backofen bei 200 Grad ca. 10 Minuten backen.

Obst-Crumble

Obst für Naschkatzen

(Für 4 Personen)

- 600 g Obst der Saison (z. B. Apfel, Pflaume, Aprikose, Pfirsich, Stachel- oder Johannisbeere, gerne auch sehr reif)
- 150 g Mehl (davon 50 g auch als Kokosraspelpulver oder gemahlene Haselnüsse bzw. Mandeln)
- 100 g Butter
- 80 g Zucker (je nach Obstsorte)
- 1 Prise Salz
- 1 MSP Zimt nach Geschmack

Obst waschen, Steinobst entkernen und vierteln, und in eine Auflaufform legen. Obst sollte nicht mehrlagig sein. Aus den übrigen Zutaten Streusel kneten und über das Obst krümeln. Bei ca. 180 Grad im Backofen etwa 30 Minuten backen. Schmeckt am besten warm.



Trifle

Siegerrezept aus dem VSB-Wettbewerb

(Für 4 – 6 Portionen)

- 2 Handvoll Gebäckreste
- 2 Handvoll Obst
etwas Flüssigkeit (Saft, Kaffee, Likör...)
- 250 g Quark
- 150 g Joghurt
- 100 g Schlagsahne (nach Bedarf)
- 2 EL Zucker
- Zimtzucker oder Kokosflocken oder Kakao zum Bestreuen

Gebäckreste zerkrümeln und in einer flachen Form auf dem Boden verteilen oder in Gläser portionieren. Obst in Stücken schneiden und roh oder gedünstet darauf verteilen. Mit einigen Esslöffeln Flüssigkeit beträufeln. Quark und Joghurt (oder je nach Kühlschrankinhalt) mit dem Zucker verrühren und die geschlagene Sahne unterheben. Die Creme auf dem Obst verteilen und kühl stellen. Vor dem Servieren nach Belieben mit Zimtzucker, gerösteten Kokosflocken oder Kakao bestreuen.

Lecker schmeckt auch

- Schokoladenkeks oder -kuchen mit Kirschen
- Biskuit mit Beeren oder Apfelmus
- Kokoszwieback mit Ananas
- Weihnachtsgebäck (auch Stollen, Lebkuchen...) mit Orangen



Landesgeschäftsstelle und Herausgeber

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

80335 München, Dachauer Str. 5/V
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.



ESSENS-
RESTE

phantasievoll zubereitet!

Bitte nicht wegwerfen!

Aus Resten von Lebensmitteln lassen sich auf die Schnelle leckere Gerichte zaubern.

Das spart nicht nur Geld und Zeit, sondern auch wertvolle Ressourcen. Je nach vorhandenen Resten und Geschmack lassen sich die Rezepte einfach variieren.

Seien Sie kreativ!

Brotsuppe

(Für 4 Personen)

- 2 – 4 Scheiben altbackenes Brot
- 2 EL Butter oder Öl
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- evtl. Karotte, Lauch, Sellerie
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Majoran, Petersilie, Schnittlauch
- evtl. Sahne



Das Brot in Würfel schneiden und in Butter oder Öl anbraten. Gewürfelte Zwiebel, Knoblauch, Majoran und das kleingeschnittene Gemüse dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Sahne abschmecken.

Tipp: Mit klein geschnittenen Würstchen oder angebratenem Räucherspeck oder Räucherlachs verfeinern. Säuerlicher wird es mit Frischkäseresten oder Crème fraîche.

Croutons auf die Schnelle

Halbtrockene Brotscheiben in Würfel schneiden und in Tüten verpackt einfrieren. Bei Bedarf in wenig Öl (auch gefroren) anbraten und zu Suppe oder Salat reichen.

Chinesische Nudelpfanne

Siegerrezept aus dem VSB-Wettbewerb

(Für 4 Personen)

- 300 g Nudeln (oder Reste)
- 1 rote Zwiebel
- 1/2 Chinakohl
- 200 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 2 Karotten (oder Gemüsereste)
- Reste von gebratenem Geflügelfleisch
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Sojasauce
- Curry, Chili, Ingwer nach Geschmack

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Chinakohl halbieren, Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Karotten in Scheiben oder Stifte schneiden. Das Geflügelfleisch von den Knochen lösen und in Gabelbissen zerkleinern. Das Gemüse in einer großen Pfanne oder im Wok in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe aufgießen und ca. 5 Minuten bissfest dünsten. Nudeln und Geflügelfleisch dazugeben und kurz erhitzen. Mit Sojasauce und je nach Geschmack mit Curry-, Chili- und/oder Ingwerpulver abschmecken.

Je nach Jahreszeit kann man auch andere Gemüsereste wie Brokkoli, Erbsen, Lauch, Zucchini verwenden.

Buntes Allerlei aus dem Ofen

(Für 2 Personen)

- 500 g gekochte Nudeln oder Kartoffeln
- 500 g Gemüsereste nach Saison wie Möhren, Lauch, Kohlrabi
- 2 – 3 EL Cashewkerne
- 200 ml Milch
- 2 Eier
- 100 ml Sahne
- Pfeffer, Salz, Muskat
- Oregano nach Geschmack
- evtl. Käsereste zum Überbacken



Gemüse waschen, schälen, in Stifte/Scheiben/Würfel schneiden und 3 – 4 Minuten in wenig Wasser andünsten. Die grob gehackten Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Milch, Sahne und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Oregano würzen. Die gekochten Nudeln und/oder Kartoffeln mit dem Gemüse und den Cashewkernen vermengen und auf ein gefettetes Backblech, in einer Quiche-Form oder feuerfesten Form verteilen. Die Eier-Milch darüber gießen. Geriebene oder gewürfelte Käsereste darüber streuen. Im Backofen bei 180 Grad etwa 25 Minuten backen.

Braten-Cocktail süß-sauer

(Für 4 Personen)

- 200 g Reste von kaltem Braten
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 2 Scheiben Ananas (Dose)
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Stck. Ingwer oder -pulver
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Sweet-Chili-Sauce oder scharfes Ketchup
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Speiseöl
- Salz, Pfeffer, Curry nach Geschmack

Kalten Braten in Streifen schneiden. Rote und gelbe Paprikaschote sowie Ananasscheiben in Würfel schneiden. 4 Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, in feine Ringe teilen. Braten, Paprika, Ananas und Lauchzwiebeln mischen. Fein gehackten Ingwer mit Zitronensaft, Sojasauce, Sweet-Chili-Sauce und Öl verrühren und über die Bratenmischung geben. Kurz durchziehen lassen.

Tipp: Dazu Vollkornbaguette oder -toast servieren.

