



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

REST(E)LOS GENIESSEN

Gekonnt gekocht für Feiern ohne Reste.

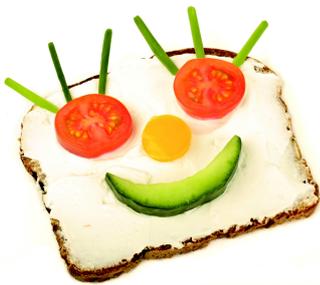
Inhaltsverzeichnis

REST(E)LOS GENIESSEN.....	3
Beispiele in Zahlen.....	3
Wichtige Planungsfragen.....	4
Einkauf.....	7
Lagerung.....	8
Eine zweite Chance für Reste ?.....	9
RESTEREZEPTRE	10
Schoko-Nuss-Rührkuchen.....	10
Nussecken.....	10
Knusprige Schokohäufchen (zirka 35 Stück).....	11
Nusscreme	11
Knuspermüsli (4 – 6 Portionen).....	12
Trifle (2 Portionen).....	12
Orientalischer Milchreis (2 Portionen).....	13
Forellenspüree (2 Portionen).....	13
Gratinierte Tomaten mit Lammkoteletts (2 Portionen).....	14
Möhren-Kräuterquark-Aufstrich (2 Portionen).....	14
Gemüse-Kräuter-Tarte (12 Stücke).....	15
Kartoffelplätzchen (für 1 Portion als Beilage)	15
Gefüllte Birne (1 Portion).....	16
Brot-Käse-Bratlinge	16
Lebensmittelreste richtig entsorgen!	17
Weitere Informationen	18

REST(E)LOS GENIESSEN

Wer kennt es nicht? Zu festlichen Anlässen – wie Geburtstagen, Partys, Weihnachten oder anderen Festen – möchte man etwas Besonderes kochen, für jeden Geschmack soll etwas dabei sein und alle sollen satt werden. Wer nicht jeden Tag für viele Gäste kocht, verschätzt sich leicht mit den Mengen und muss sich nach dem Fest noch um die vielen Überbleibsel kümmern. Die kosten nicht nur Geld und Zeit, sondern landen leider auch oft im Abfall.

Damit Sie künftig entspannt feiern können, haben wir viele Informationen und Tipps zusammengestellt, wie Sie besser planen können und auch gleichzeitig etwas für die Umwelt und den Klimaschutz tun. Bleibt trotzdem etwas übrig, helfen Ihnen unsere **Resterezepte**.



Machen Sie mit! Seien Sie Lebensmittelretter!

Zu viele gute Lebensmittel landen in der Tonne – dies zeigt der Film "Taste the waste" und das hat viele Verbraucher/-innen schockiert. Nicht immer hat man es selbst in der Hand, etwas dagegen zu tun, denn bereits in der Landwirtschaft, bei der Verarbeitung und im Handel werden viele verzehrbare Lebensmittel weggeworfen. Doch wir Verbraucher/-innen sind für rund die Hälfte aller Lebensmittelabfälle verantwortlich. Darum: Lebensmittel vor der Tonne retten kann jede/-r!

Weniger Lebensmittelabfälle heißt:

- ...✚ weniger Energieverbrauch, weniger Kohlendioxid-Ausstoß, weniger Flächennutzung – auch für Futtermittel – weniger Wasserverbrauch
- ...✚ mehr Ernährungssicherung in Entwicklungsländern.

Beispiele in Zahlen

Es gibt zwar noch keine ausreichenden Daten, aber Schätzungen, die deutlich machen, wie die Umwelt durch weniger Lebensmittelabfälle entlastet werden kann.

...✚ Mehr Fläche für Bioanbau oder Natur!

Zirka 10 Prozent weniger Anbauflächen werden benötigt, wenn Verbraucher/-innen konsequent ihre Lebensmittelabfälle vermeiden. Rund 20 Prozent der Anbauflächen in Deutschland können eingespart werden, wenn die Verluste vom Anbau bis zum Konsum verringert werden.

...✚ Klimaschutz ohne Verzicht

Rund 800 kg Treibhausgase (Kohlendioxid-Äquivalente) können Sie jährlich einsparen, wenn Sie keine Lebensmittel wegwerfen. Das sind immerhin sieben Prozent des jährlichen Treibhausgas-Ausstoßes pro Kopf in Deutschland.

(Quellen: WWF 2012, Öko-Institut)

900 Euro sparen im Jahr?

Wie beim Energiesparen bringt die Einsparung von Lebensmittelabfällen auch direkt etwas für die Haushaltskasse: Immerhin über 900 Euro für einen 4-Personen-Haushalt.

Wichtige Planungsfragen

Welche Esser haben Sie zu Gast?

Oft gleichen sich die Essgewohnheiten bei den geladenen Gästen aus, einige essen weniger, andere greifen gut zu. Darum halten Sie sich ruhig an die Durchschnittswerte. **Kinder** werden ab ca. 6 Jahren mit einer halben Portion berechnet, ab 10 bis 12 Jahren als „vollwertige“ Esser gerechnet. **Senioren/innen** essen eher etwas weniger als die durchschnittliche Portion.

Vegetarier oder Fleischliebhaber?

Wenn Sie Vorlieben kennen, sollten Sie z. B. für Vegetarier die angegebene Fleischmenge in die Gemüse- oder Beilagemengen rechnen.

Portionsgrößen

Bieten Sie ein **Büfett** an, wird oft über einen längeren Zeitraum gegessen. Sie sollten ca. 800 Gramm Lebensmittel pro Person rechnen, für Menschen mit gutem Appetit rund 200 Gramm mehr, also 1000 Gramm. Für Menschen mit wenig Appetit reichen 600 Gramm. Wenn Sie einen Eintopf oder eine Suppe als Hauptgericht beim Büfett anbieten, ersparen Sie sich viel Arbeit. Rechnen Sie rund 500 Milliliter pro Person.

Zur besseren **Portionsplanung** finden Sie Empfehlungen zu Portionsgrößen für ein Eingang- bis Dreigangmenü oder Büfett auf der nächsten Seite.

Was gibt es sonst noch?

Laden Sie „nur“ zu einem Mittag- oder Abendessen ein? Gibt es vor dem Menü oder später noch Kaffee und Kuchen? Wollen Sie noch Knabbereien oder Süßes (z. B. Weihnachten) bereit stellen? Wenn Ihr Menü nicht zu üppig ausfällt, sind Ihre Gäste bestimmt froh, dass Sie auch noch auf diese Sachen Appetit haben.

Erfahrungen machen!

Wir können Durchschnittswerte zur Orientierung liefern. Individuelle Vorlieben müssen Sie ergänzen oder anpassen. Achten Sie bewusst darauf, was übrig bleibt oder was schnell leer geputzt wurde. Beim nächsten Essen können Sie dann noch besser planen.

Büfetts planen: Auswahl erhöhen, aber nicht die Mengen

Büfetts lohnen sich ab 12 Gäste und mehr. Rund 800 Gramm Lebensmittel rechnet man im Durchschnitt pro Person bei einem Büfett.

Gerade bei Büfetts neigt man dazu, von vielen verschiedenen Gerichten die jeweilige Rezeptmenge auf die Anzahl der Gäste hochzurechnen. Die Reste sind also unvermeidlich. Lassen Sie sich von dem Grundsatz leiten:

Ihre Gäste probieren bestimmt gerne von allen Sachen, aber essen sich nicht an allen Leckereien satt. **Mehr Vielfalt heißt auch kleinere Portionsgrößen der einzelnen Gerichte!**

Wichtig: Je mehr Gerichte Sie anbieten möchten, desto mehr Vorbereitungszeit müssen Sie einplanen!

Portionsplaner

WAS	1-Gang-Menü,	2-Gang-Menü mit Vorspeise <u>oder</u> Nachtsch	3-Gang-Menü,	Büfett-Beispiel, wenn von allem et- was angeboten wer- den soll
		Eine Vorspeise aus- wählen	Eine Vorspeise auswählen	
Suppe	-	200 Milliliter	200 Milliliter	75 Milliliter
Blattsalat	-	30 Gramm	20 - 30 Gramm	20 – 30 Gramm
Gemüseantipasti	-	150 Gramm	150 Gramm	50 Gramm
Fleisch/Fischgerichte: ein Gericht auswählen				
Fleisch oder Geflü- gel ohne Knochen	150 Gramm	125 Gramm	100 Gramm	Fleisch 75 Gramm und Geflügel 75 Gramm und Fisch 50 Gramm
Fisch	150 Gramm	150 Gramm	125 Gramm	
Beilagen: eine Beilage auswählen				
- Kartoffeln	200 Gramm	200 Gramm	150 Gramm	2 Partysalate: zu- sammen 180 Gramm und Beilage (z.B. Rosmarinkartoffeln): 100 Gramm
- Nudeln/Reis	150 Gramm (50 Gramm roh)	150 Gramm (50 Gramm roh)	120 Gramm(40 Gramm roh)	
- Klöße	2 Stück	2 Stück	1 Stück	
Gemüse: eine Alternative wählen				
- gegart	200 Gramm	200 Gramm	150 Gramm	und Brot: 20 Gramm
- Rohkost	100 Gramm	100 Gramm	80 Gramm	
- Blattsalat	30 Gramm	30 Gramm	30 Gramm	
Nachtsch,	-----	150 Gramm	100 Gramm	100 Gramm

Tabelle: Portionsgrößen für ein Eingang- bis Dreigangmenü oder Büfett

Verluste bei der Lebensmittelzubereitung

Da bei der Zubereitung von Lebensmitteln Verluste einzurechnen sind, müssen Sie je nach Gemüseart etwas mehr oder viel mehr einkaufen. Unsere Übersicht zeigt, welche Gemüsereste durchschnittlich beim Putzen/Vorbereiten anfallen.

Versuchen Sie generell die Zubereitungsverluste zu minimieren um so viel wie möglich zu verwerten.

Diese Mengen müssen Sie prozentual mehr einkaufen	Lebensmittel
Ganz wenig, max. 10 %	grüne Bohnen, Champignons, Fenchel, Gurke ungeschält, Tomate, Zwiebel
Etwas, 10-20 %	Aubergine, Chicorée, Kartoffeln, Mangold, Möhren, Spinat, Zucchini; Blumenkohl (verwenden Sie auch den Strunk), Brokkoli, Grünkohl; Porree (verwenden Sie auch den grünen Anteil)
Mittel, 20-35 %	Chinakohl, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Gurke (ohne Schale), Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Paprika, Rosenkohl, Rotkohl, Rote Beete, Sellerie, Spargel, Weißkohl, Wirsing
Viel, 35-50 %	Artischocke, Dicke Bohnen, Grünkohl, Schwarzwurzeln
Rund 60 %	grüne Erbsen in Schale und Zuckermais

Tabelle: Zubereitungsverluste, die beim Einkauf berücksichtigt werden müssen

Garverluste bzw. nicht essbare Anteile

Auch beim Garen verliert Essen an Gewicht. Insbesondere bei Fleisch sollten Sie etwas mehr einkaufen, damit Sie die gewünschten Mengen nach dem Zubereiten auf dem Teller haben. **Garverluste** beim Fleisch betragen ca. 30 Prozent.

Knochen und Gräten: Auch diese Anteile beim Einkauf berücksichtigen.

Bei Geflügel mit Knochen pro Portion 250-300 Gramm rechnen (entspricht 180-200 Gramm Fleisch).

Fisch mit Kopf und Gräten: rund 200-300 Gramm pro Person rechnen (entspricht zirka 150 Gramm Fisch zum Essen).

Noch ein paar Tipps zum Zubereiten/Servieren

...❖ Die Zugabe von Zitronensaft sorgt dafür, dass zerkleinertes Obst nicht braun wird.

...❖ Brot nicht ganz aufschneiden, damit es nicht so schnell austrocknet.

...❖ Salatsoßen immer extra reichen, dann können Sie Salate auch noch am nächsten Tag essen.

Einkauf

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) – Keine Lizenz zum Wegwerfen!

„Mindestens haltbar bis“ diese Kennzeichnung müssen fast alle verpackten Lebensmittel tragen. Das MHD gibt an, bis zu welchem Zeitpunkt das Produkt seine spezifischen Eigenschaften wie Geschmack, Geruch und Nährwert behält. Die Datumsangabe gilt nur für ungeöffnete Verpackungen, die unter den empfohlenen Lagerbedingungen durchgehend aufbewahrt wurden. Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sind die Lebensmittel meist nicht verdorben, allerdings sollten Sie dies mit allen Sinnen prüfen.



Nicht zu verwechseln ist das MHD mit dem Verbrauchsdatum (VD), erkennbar am Aufdruck „zu verbrauchen bis....“ verbunden mit dem Datum oder einem Hinweis, wo das Datum zu finden ist. Es ist auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie Hackfleisch, Putengulasch oder Fisch zu finden.

Über dieses Datum hinaus darf das Produkt nicht mehr verkauft oder verzehrt werden, da mit gesundheitlichen Gefahren zu rechnen ist!

Lagerung

Den richtigen Platz im Kühlschrank wählen:

Oberstes Fach (ca. 8 °C)	Käse, zubereitete Speisen, Geräuchertes, Konfitüre
Mittlers Fach (ca. 5 °C)	Milchprodukte
Unterstes Fach bzw. Glasplatte (2-3 °C)	Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Wurstwaren, Salate
Gemüsefach (ca. 9 °C)	Obst und Gemüse außer kälteempfindlichen Sorten wie z. B. Süd- und Zitrusfrüchte, Gurken, Kartoffeln, Kürbis, Paprika, Tomaten, Zucchini
Kühlschranktür (ca. 9 °C)	Eier, Butter, Milch, Salatsoßen, Tuben, Mayonnaise, Getränke



Aufpassen:

Am Einkaufsort (Metzgerei, Bedientheke) **frisch hergestelltes Hackfleisch** (auch in Folie) muss am Herstellungstag verbraucht werden. Danach muss es entsorgt werden.

Bei in festen **Kunststoffschalen verpacktem Hackfleisch** gibt es teilweise auch mehrtägige Haltbarkeitsfristen. Diese gelten jedoch nur bei besonders niedrigen Lagertemperaturen (z. B. max. +2° C), die nur moderne Kühlschränke bieten. Sobald diese Temperaturen überschritten werden, gilt das Gleiche wie für frisch hergestelltes Hackfleisch.

Frisches Geflügel ist im Kühlschrank 1 bis 2 Tage haltbar, sollte unbedingt abgedeckt gelagert werden und darf wegen der Salmonellengefahr nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen.

Eine zweite Chance für Reste ?

Übrig gebliebene Speisen können eingefroren oder einen Tag später neu zubereitet werden. Auf den folgenden Seiten haben wir ein paar Rezepte für Ihre kreative Resteküche gesammelt. Sie können Lebensmittel und Speisen auch an Ihre Bekannten weitergeben.

Was sollten Sie nicht als Rest weiter verwerten oder weitergeben?

- ...❖ Lebensmittel, die mit **rohem Ei** zubereitet wurden (Salmonellengefahr).
Dazu zählen zum Beispiel: Mayonnaise, Aioli, Tiramisu, Mousse au chocolat.
- ...❖ Gerichte, die mit **rohem Fleisch oder Fisch** zubereitet wurden wie Mettbrötchen, Carpaccio.
- ...❖ Lebensmittel, die mit **Schimmel befallen** sind. Ausnahmen sind Konfitüren mit mehr als 50 Prozent Zucker, Hartkäse oder ganz Brotleibe, wenn nur wenig Schimmel anhaftet. Dann reicht das großzügige Entfernen dieser Stellen.
- ...❖ Säfte, die **angegoren** sind (erkennbar an der Schaumbildung).
- ...❖ Fleisch und Wurstwaren, die eine **untypische Verfärbung** oder **schmierige Oberfläche** aufweisen.

Übrigens: Kennen Sie Foodsharing? Die Online-Plattform ermöglicht es, überzählige Lebensmittel zu verschenken statt sie wegzuwerfen. Wichtig dabei: Verderbliche Lebensmittel wie Fisch, Geflügel, Fleisch, rohe Eierspeisen und zubereitete Lebensmittel sind nicht zur Weitergabe geeignet : www.foodsharing.de

RESTEREZEPTTE

(Reste „fett“ gedruckt).

Noch mehr Resterezepte finden Sie im Ratgeber „Kreative Resteküche“. Erhältlich in Ihrer Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW.

Schoko-Nuss-Rührkuchen

Zutaten

250 g Weizenvollkornmehl, 150 g Butter oder Pflanzenmargarine, 100 g Honig (oder Zucker), 3 Eier, 100 g Zartbitterschokolade (in kleine Stücke gehackt), 100 g Haselnuskerne (gemahlen), 1/2 Päckchen Backpulver

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Rührteig verrühren. In eine gefettete Kastenformen füllen und im Backofen bei 175°C ca. 45 Minuten backen.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Wenn Vollmilchschokolade übrig geblieben ist, weniger Honig oder Zucker benutzen. Natürlich können auch andere Nüsse und Kerne wie Mandeln verwendet werden. Lässt sich gut einfrieren.

Nussecken

Zutaten

Teig:

400 g Weizenvollkornmehl, 100 g brauner Zucker, 200 g Butter oder Pflanzenmargarine, 2 Eier

Belag:

100 g Marzipanrohmasse, 3 - 4 EL Wasser, 400 g Haselnuskerne (gemahlen), 100 g Butter oder Pflanzenmargarine, 170 g brauner Zucker, 100 g Crème fraîche, 2 Msp. Vanille (gemahlen)

Zubereitung

Aus Mehl, braunem Zucker, Butter und den Eiern einen Teig kneten und diesen auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Alle übrigen Zutaten in einer Pfanne bei geringer Hitze zu einer glatten Masse verrühren und gleichmäßig auf den Teig verteilen.

Bei 200 °C ca. 25 Minuten backen und noch warm in dreieckige Stücke schneiden.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Passen Sie das Rezept den Resten an - Sie haben nur noch 50 g Marzipan? Machen Sie nur die Hälfte des Rezepts!

Knusprige Schokohäufchen (zirka 35 Stück)

Zutaten

100 g Zartbitterschokolade, 100 g Vollmilchschokolade (z. B. Weihnachtsmänner/Osterhasen), 60 g Cornflakes, 25 - 30 g Kokosraspel

Zubereitung

Schokolade grob raspeln und in einem warmen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Leicht abkühlen lassen, nochmals gut durchrühren und die Cornflakes mit einem Teigspatel unterheben.

Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse in kleine Häufchen von zirka 2 cm Durchmesser darauf setzen, ggf. etwas zusammendrücken, da sie etwas bröselig sind. Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und die Schokohäufchen damit bestreuen. Etwa 1,5 Std. fest werden lassen.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Passen Sie das Rezept an die Mengen der Schokoreste an, die Sie verarbeiten möchten.

Nusscreme

Zutaten

100 g weiche Butter, 100 g gemahlene Nüsse (z. B. Mandeln, Haselnüsse), 2 EL Kakaopulver, 1 EL Honig, 1 MS Vanille

Zubereitung

Butter schaumig rühren, alle weiteren Zutaten zufügen und verrühren. Abschmecken und evtl. noch etwas Honig begeben.

Ein Schraubglas mit kochendem Wasser ausspülen und direkt die Nusscreme einfüllen. Die Creme wird im Kühlschrank fest. Zirka 2 Woche haltbar.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Knuspermüsli (4 – 6 Portionen)

Zutaten

50 g Honig, 50 g Nüsse (z. B. gehackte Pistazien, Pinienkerne, Mandeln, Haselnüsse, Mandelplättchen, auch gemischt), 150 g Haferflocken

Zubereitung

Honig in einer Pfanne/einem Topf bei kleiner Hitze zum Schmelzen bringen. Haferflocken und Nüsse hinzu geben. Ständig wenden, damit nichts anbrennt und alle Zutaten gut durchmischt sind. Alle Zutaten sollten eine goldbraune Farbe haben, dann ist das Müsli fertig.

Röstzeit beträgt zirka 5 – 10 Minuten bei kleiner Hitze.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Müsli noch warm in eine Schüssel füllen, da es nach dem Abkühlen hart wird und im Topf/in der Pfanne klebt. Zum Aufbewahren in eine gut verschließbare Dose geben, damit das Müsli knusprig bleibt.

Trifle (2 Portionen)

Zutaten

4 – 5 Plätzchen oder 1 Stück Stollen, 200 g Quark (oder 100 g Quark und 100 g Joghurt), evtl. etwas Milch oder Sahne, Früchte, 1 EL Zucker

Zubereitung

Plätzchen oder Stollen zerkrümeln, den Boden von Gläsern oder einer kleinen Auflaufform damit bedecken, darüber eine Schicht leicht gezuckerte Quarkcreme (nach belieben aus Quark, Joghurt, Milch oder Sahne) mit Früchten geben - wie eingelegten Pflaumen, Kirschen aus dem Glas, Apfel- oder Birnenkompott - oder was sonst noch beim Fest übrig geblieben ist.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Wenn keine Kinder mitessen, kann man auch ein wenig Likör, Rum oder Amaretto über das Gebäck träufeln.

Orientalischer Milchreis (2 Portionen)

Zutaten

30 g Milchreis, 250 ml Milch, 1 gehäufter EL Zucker, 50 g gehackte Feigen, 25 g gehackte Nüsse (z.B. Pistazien, Pinienkerne, Mandeln, Haselnüsse - auch gemischt), 1 Päckchen Bourbon Vanillezucker, ½ - 1 TL Kardamom, 1 TL Zimt

Zubereitung

Milch in einem Topf aufsetzen. Reis, Zucker und Feigen sofort hinzugeben. Auf kleiner Stufe zum Kochen bringen, dann runter schalten und gar ziehen lassen (muss nicht mehr kochen). Gewürze und den Vanillezucker hinzugeben. Immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.

Nüsse in einer Pfanne rösten, bis sie goldbraun sind und unter den fertigen Reis heben.

Reis braucht zirka 25 – 30 Minuten, bis er weich ist.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Werden die Gewürze sofort hinzu gegeben, wird der Reis bräunlich. Wer ihn lieber heller mag, sollte erst beim Servieren die Gewürze hinzufügen und gut untermischen.

Forellenspüree (2 Portionen)

Zutaten

Ca. 125 g geräucherte Forelle, 2 EL Magerquark, 1 EL Crème fraîche, 1 EL Zitronensaft, ½ TL Senf, Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Forelle häuten und alle Gräten entfernen, Fleisch zerpfücken und pürieren. Zusammen mit Quark, Crème fraîche, Zitronensaft und Senf zu einem glatten Püree rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Als Vorspeise mit Toast für 2 Personen geeignet. Rezept kann auch mit Räucherlachs zubereitet werden.

Gratinierte Tomaten mit Lammkoteletts (2 Portionen)

Zutaten

2 große Tomaten, Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Mozzarella (ca. 60 g), 2 EL gegarter Reis, 1 Stängel Rosmarin, 40 g Walnusskerne, 1 EL frisch geriebenen Parmesan, 1 EL Olivenöl, 4 Stiel-Lammkoteletts, Rosmarin zum Garnieren

Zubereitung

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und die Kerne und die Flüssigkeit mit einem kleinen Löffel oder Kugelausstecher entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Den Mozzarella in Stücke schneiden und zusammen mit dem Reis in die Tomaten geben. Die Rosmarinnadeln abstreifen und hacken. Die Walnüsse ebenfalls hacken. Rosmarin, Walnüsse und Parmesan mischen und auf die Füllung streuen. Mit ½ Esslöffel Olivenöl beträufeln. Unter dem vorgeheizten Backofengrill etwa 5 Minuten gratinieren. Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Olivenöl erhitzen und die Lammkoteletts pro Seite etwa 2 Minuten braten. Zusammen mit den Tomaten anrichten und mit Rosmarin garniert servieren. Dazu Baguette reichen.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Auch ein Stück vom Braten passt gut zu den gratinierten Tomaten.

Möhren-Kräuterquark-Aufstrich (2 Portionen)

Zutaten

1 Möhre, ½ Knoblauchzehe, 1 EL gemahlene Mandeln, (oder Sesam, Sonnenblumenkerne oder Walnüsse), 100 g Magerquark, 1–2 TL Schlagsahne, 1 EL frische, gehackte Kräuter, Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Möhren und die Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Mit den Mandeln, dem Quark, der Sahne und der Hälfte der Kräuter glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Aufstrich mit den restlichen Kräutern bestreut servieren.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Gemüse-Kräuter-Tarte (12 Stücke)

Zutaten

100 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl, 50 ml Rapsöl, 100 g geriebener Käse, z. B. mittelalter Gouda, Emmentaler oder Bergkäse, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 Eier, Jodsalz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie oder 2 EL getrocknete oder tiefgekühlte Petersilie, 1 Bund Schnittlauch oder 4 EL getrockneter oder tiefgekühlter Schnittlauch, 300 g Gemüsereste (z.B. Möhren, Wirsing, Spitzkohl, Zucchini, roh)

Zubereitung

Mehl, Rapsöl, geriebenen Käse, klein geschnittene Zwiebel, zerdrückte Knoblauchzehen, Eier, Gewürze, gewaschene und klein gehackte Kräuter und geschälte und grob geraspelte Möhren (oder anderes klein geschnittenes Gemüse, auch Mischung möglich) zu einem Teig verrühren.

In eine gefettete Tortenform geben und in den kalten Backofen stellen.

Gas: Stufe 2, Strom: 160-170°C, Backzeit: 35-45 Minuten

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Die Möhren-Kräuter-Tarte schmeckt heiß und kalt.

Kartoffelplätzchen (für 1 Portion als Beilage)

Zutaten

150 g Kartoffelpüree, 1 Ei (oder 1 Eigelb, wenn es übrig ist), 1 EL Semmelbrösel (oder blütenzarte Haferflocken oder gemahlene Haselnüsse), Weizenvollkornmehl zum Formen, Öl zum Braten

Zubereitung

Das Kartoffelpüree mit dem Eigelb und den Semmelbröseln verrühren. Mit bemehlten Händen aus der Masse kleine Kugeln rollen und diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Plätzchen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Plätzchen darin von beiden Seiten knusprig und goldbraun braten.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Zu einem bunten Salat oder zu einem Fleischgericht servieren.

Gefüllte Birne (1 Portion)

Zutaten

2 EL Ziegenkäse, 1 -2 EL Milch, Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle, einige Blättchen Minze gehackt und Minzeblättchen zum Garnieren, 1 Birne, etwas Zitronensaft ,

Zubereitung

Den Frischkäse mit der Milch glatt rühren, mit Jodsalz und Pfeffer würzen, gehackte Minze unterheben. Birne längs halbieren, Kerngehäuse entfernen, die Schnittflächen mit Zitronensaft beträufeln. Den Frischkäse in die Birnenhälften füllen und mit Minzeblättchen garnieren.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Dazu schmeckt eine Scheibe Schwarzbrot.

Brot-Käse-Bratlinge

(in Anlehnung an die österreichischen Kaspressknödel), ergibt 6 Stück

Zutaten

1 kleine Zwiebel, 1 kleine Möhre, ca. 100 g trockenes Brot (unterschiedliche Sorten sind kein Problem), 50 – 70 g würziger Käse (z. B. Bergkäse), Semmelbrösel (z. B. von einem Viertel trockenem Brötchen), Kräuter der Provence, Thymian, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

Brot einweichen, mindestens eine halbe Stunde. Zwiebel schälen, sehr fein hacken und in 2 Esslöffel Olivenöl goldbraun andünsten. Möhren schälen und fein reiben. Käse fein reiben.

Eingeweichtes Brot gut ausdrücken (es sollten keine harten Stücke mehr vorhanden sein). Einweichwasser durch ein Sieb schütten. So fangen Sie kleine Brotreste auf, die Sie ausdrücken und mit verwenden können (Nebeneffekt: der Abfluss verstopft nicht). Alle Zutaten (Brot, Zwiebeln, Möhren, Käse) in einer Schüssel gut vermengen. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Handtellergröße Bratlinge formen und in Semmelbrösel wenden. Bratlinge in 1 - 2 EL Olivenöl braten bis sie goldbraun sind. Jede Seite zirka 7- 10 Minuten auf kleiner Stufe braten.

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Tipp

Ist die Bratlingmasse sehr feucht, etwas Grieß untermengen. Dazu passt ein grüner Salat.

Lebensmittelreste richtig entsorgen!

Auch bei bewusstem Umgang mit Lebensmitteln wird es Reste geben, die Sie nicht mehr verwenden können. Da die Entsorgung von Lebensmittelabfällen vor Ort etwas unterschiedlich ist (z.B. wenn es eine Biotonne gibt oder nicht), bitte wir Sie, im Abfallkalender, beim lokalen Entsorger oder bei der Umweltberatung der Verbraucherzentrale NRW (www.verbraucherzentrale.nrw/umweltberatung) zu prüfen, was für Ihre Gemeinde zutrifft.

Auf den Kompost, wenn vorhanden, oder in die Biotonne dürfen:

- ...❖ Schäl- und Putzreste von Obst und Gemüse
- ...❖ angefaultes oder schimmliges rohes Obst und Gemüse
- ...❖ ranzige Gewürze und Mehl
- ...❖ gegarte verdorbene Essensreste (Bitte unbedingt beachten: im Kompost gut abdecken, damit keine Tiere angezogen werden)

In die Restmülltonne gehören, (ggf. mit der Verpackung entsorgen):

- ...❖ Konserven, bei denen Boden oder Deckel sich wölben (nicht öffnen)
- ...❖ Fleisch- oder Fischreste bzw. Knochen und Gräten (möglichst in Zeitungspapier eingewickelt)
- ...❖ Lebensmittelreste, die mit rohem Ei zubereitet wurden oder rohe Fleischreste; Frittierfettreste (Reste ebenfalls in Zeitungspapier wickeln)

Wenn es in Ihrer **Kommune eine Biotonne** gibt, dürfen ggf. die Fleisch- und Fischreste in der Biotonne entsorgt werden.

Bitte beachten Sie: Lebensmittelreste dürfen auf gar keinen Fall über die Toilette entsorgt werden!

Die Reste können zu Verstopfungen führen, insbesondere fetthaltige Lebensmittel können sich in Rohren anlagern. Die Reste locken Ungeziefer in den Abwasserkanälen an und die Klärung ist aufwendiger.



Weitere Informationen

Haben Sie „Appetit bekommen“ und möchten Sie noch mehr zum Thema wissen? Informationen rund um das Thema Lebensmittelverschwendung finden Sie auf

www.verbraucherzentrale.nrw/lebensmittelverschwendung

www.verbraucherzentrale.nrw/wertschaetzung (Materialien für den Unterricht)

Auf der Suche nach noch mehr kreativen oder schnellen Rezepten?

Folgende **kostenpflichtigen** Ratgeber erhalten Sie in der Beratungsstelle oder online unter www.verbraucherzentrale.nrw/ratgeber:

...❖ „Kreative Resteküche“, Rezepte und Tipps zum Einkauf und Vorratshaltung :

- Praktische Tabellen für die Verwendung vorhandener Zutaten
- Zusammenbringen, was passt: Gemüse, Kräuter, Gewürze, Fleisch oder Fisch und Co.
- Viele leckere Rezepte mit Angaben der benötigten Reste
- Klug planen: Einkauf, Vorratshaltung, Haltbarmachen



...❖ „Fixfood“

Rund 250 schnelle Rezepte mit höchstens 30 Minuten Vorbereitungszeit. Zeitnot hält Sie vom Kochen ab, und lässt Sie öfter, als Sie eigentlich wollen, zu Fertigprodukten greifen? Dieses Buch schafft Abhilfe! Es zeigt, wie Sie auch mit wenig Zeit fantasievoll und gesund kochen können.



Außerdem bieten wir Ihnen die **Tablet-App**: „Von wegen Reste“ mit vielen einfachen Resterezepten.

Verbraucherzentrale NRW
Bereich Ernährung und Umwelt
Mintropstr. 27
40215 Düsseldorf

Stand: 11/2016