



"WEGGWORFA
WIRD NIX!"

Rezeptideen

gegen
Lebensmittelverschwendung



Liebe Köchinnen und Köche,

als KLB sehen wir es als unsere Aufgabe Verantwortung für die Schöpfung zu übernehmen und haben daher die "weggeworfa-wird-nix"-Kochkurse ins Leben gerufen. Hier wollen wir aktiv Wege aufzeigen, wie wir selber im eigenen Heim die Verschwendung von Lebensmitteln vermeiden können.

Deshalb findet Ihr hier in diesem kleinen Heftchen zusätzlich eine kleine Zusammenstellung von Rezepten. Mit diesen könnt Ihr Euch daheim kreativ austoben, wenn mal wieder Reste anfallen.

Viel Spaß beim "Restlkochen" und lasst sie euch (ein zweites Mal) schmecken :)

Eure KLB Passau e.V.



Hinweis zu den Rezepten.

gesammelte, überlieferte Rezepte, die hier zu einer eigenen Sammlung zusammengetragen wurden.

Knödelsalat

Zutaten:

5 Semmelknödel
1 Zwiebel
125g gewürfelter
 Speck
1 EL Rapsöl
1 Bund Radieschen
1 Bund Schnittlauch

4 EL Salatöl
2 EL Essig,
4 EL Wasser,
1 EL Senf
 mittelscharf,
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

kalte Knödel in Würfel schneiden.
Zwiebeln klein würfeln,
zusammen mit dem
Speck im Öl kräftig anbraten.
Radieschen in Scheiben und
Schnittlauch in Röllchen
schneiden. Alle Zutaten in einer
Schüssel mischen.

Dressing:

Öl, Essig und Senf verrühren. Mit
Salz, Pfeffer und Zucker
abschmecken. Mit der
Knödelmasse vermischen.



Bananen-Waffeln

Zutaten:

2 braune Bananen
400ml (Hafer-) Milch
200g Mehl
1 Backpulver

Zubereitung:

Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Milch und Mehl zu einem Teig verrühren. Backpulver zugeben und nochmals verrühren. 10 Min. stehen lassen. Im Waffeleisen backen. Zwischendurch immer wieder einfetten.



Kartoffel–Foccacia

Zutaten:

300g gekochte Kartoffeln
1 TL Salz, 1 Würfel Hefe
250g Mehl
3 EL Öl, 50 ml Wasser
buntes Gemüse

Zubereitung:

Gekochte Kartoffeln durch eine Presse drücken. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und zu den Kartoffeln geben. Mehl und Öl dazu. Mit dem Knethaken zu einem glatten Teig rühren. Dann 30 Min an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 0,5 cm dick auswellen. Mit Gemüsestreifen und Kräuter belegen. Ca. 20 Min bei 200 Grad backen. Vor dem Servieren mit Öl bepinseln und grobem Salz bestreuen.



Ofengemüse

Zutaten:

1 kg Gemüse
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Feta Käse
3 EL Olivenöl
2 EL ital. Kräuter

Zubereitung:

Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Gewürze mit dem Öl mischen und unter das Gemüse geben. Alles auf einem tiefen Blech bei 200 Grad ca. 30 Min backen. Vor Ende der Backzeit Feta darüber bröseln.



Auflauf Allerlei

Zutaten:

250g Nudeln
300g
Gemüsereste
1 Dose gehackte
Tomaten
200ml Sahne
200g geriebener
Käse
Gewürze

Zubereitung:

Gemüse waschen, putzen und würfeln und in einer Pfanne anbraten. Tomaten und Sahne hinzufügen und vermengen. Nudeln in die Auflaufform, Mit Soße übergießen und mit Käse bestreuen. Bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen ca. 35-40 Min überbacken.

Rindfleisch mariniert

gekochtes, erkaltetes Braten-/Suppenfleisch in sehr dünne Scheiben geschnitten

1 Knoblauchzehe

1 handvoll Kräuter (Rosmarin, Dill, Oregano, Thymian, Petersilie)

3 EL Balsamico dunkel

2 EL Kürbiskernöl

Kürbiskerne, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zutaten für Marinade pürieren. Das Rindfleisch auf einer Platte anrichten und mit der Marinade bestreichen.

Zum Durchziehen in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Kräutern und Kürbiskernen garnieren.



Spaghetti–Carbonara–Muffins

Zutaten:

250g gekochte Spaghetti
70g Speckwürfel/
Schinkenreste
1 Zwiebel
100g geriebener Käse
3 Eigelb
200ml Schlagsahne
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad O/U-Hitze vorheizen. Zwiebel würfeln, mit Speck in einer Pfanne bei kleiner Hitze anbraten und dünsten. Muffinform einfetten. Spaghettinester in den Mulden formen. Geriebenen Käse, Eigelbe & Sahne mischen. Zwiebel-Speck-Masse untermischen & würzen. Masse auf den Nestern verteilen. Ca. 25 Min backen.

Kirsch–Croissant–Dessert

Zutaten:

1 Glas
Schattenmorellen
2-3 Becher Joghurt
1-2 EL Stärke Zimt
2 alte Croissants
2 EL Butter
2 EL Zucker



Zubereitung:

Kirschen abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Flüssigkeit im Topf erwärmen, mit angerührter Stärke abbinden und einmal aufkochen lassen. Dann die Kirschen zugeben. Abgekühlt mit Joghurt in kleinen Gläsern schichten. In einer Pfanne Butter erhitzen, Zucker und klein-gerupfte Croissants zugeben. Verrühren bis Zucker geschmolzen ist. Diese "Streußel", wenn sie kalt sind als Topping verwenden.

Kartoffel–Eieraufstrich

Zutaten:

200g gegarte Kartoffeln vom Vortag
3 gekochte Eier
1/2 rote Paprika
2-3 Essiggurken
1 kl. rote Zwiebel
1 Becher Sauerrahm
1 EL scharfer Senf
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Kartoffeln mit einer Reibe fein reiben. Rest sehr klein würfeln. Sauerrahm mit Senf verrühren und über die Zutaten geben.

Alles miteinander vermischen und würzen.

Herzhafter Schwarzbrotauflauf

Zutaten:

250g altes
(Schwarz-)Brot
5 Eier
250ml heiße Milch
250g Speck
1 Zwiebel
200g geriebener Käse
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

Brot in Würfel schneiden, heiße Milch darüber gießen & etwas abkühlen lassen. Eier unterrühren. Gewürfelte Zwiebeln, Knoblauch und Speck unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Kräuter würzen. Masse in eine gefettete Auflaufform umfüllen und mit dem Käse bestreuen. Bei 180 Grad ca. 50 Min. backen.

Reissalat orientalisch

Zutaten:

150g Möhren
150g gegarter Reis
50g getr. Aprikosen
50g gehob. Mandeln
1/2 Bund Petersilie
1 Zwiebel
1 gelbe Paprika
60g Öl
3TL mildes Curry
1 Dose Kichererbsen
gegartes Hähnchen-
fleisch (Grillsteak,
Brathendl, ...)
2 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Zwiebeln und Paprika klein würfeln und in Öl mit dem Curry dünsten.
Möhren raspeln, Aprikosen klein würfel, Petersilie hacken.
Hähnchenfleisch würfeln und alles zusammen mit den abgetropften Kichererbsen, dem Reis und den Mandeln in einer Schüssel mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

schnelle Asia-Nudeln

Zutaten:

250g Mie-Nudeln (instant)
1 Zwiebel
Reste vom Geflügelbraten/
gegrilltem Geflügel
2 Paprika
Teriyakisoße nach Belieben
Asia-Gewürz

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Zwiebeln und Paprika in feine Scheiben schneiden und in einer tiefen Pfanne anbraten. Fleisch in Streifen gerupft dazugeben. Abgetropfte Nudeln unterheben, mit Teriyakisoße (nicht damit sparen😊) und Gewürzen abschmecken.

Shakshuka

Zutaten:

Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, geh.
1 Paprika, gewürfelt
5 Tomaten, gewürfelt
2 EL Tomatenmark
Kreuzkümmel
Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer
4 Eier
Koriandergrün

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in einer Pfanne mit Öl glasig dünsten. Tomaten, Tomatenmark und Gewürze zugeben, ca. 10 Min köcheln lassen. Mit einem Esslöffel 4 Mulden in die Tomatenmasse drücken und jeweils ein Ei hineinschlagen. Deckel auflegen und ca. 5 Min weiter köcheln lassen. Das Ei soll noch leicht flüssig sein. Mit Kräutern garniert servieren.

Reissalat mediterran

Zutaten:

1 rote Paprika
1 Zucchini
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Zitronensaft
100g Mozzarella
10 grüne Oliven
300g gekochter Reis
Kräuter

Zubereitung:

Paprika und Zucchini klein würfeln. Im heißen Öl bissfest garen. Würzen, mit Zitronensaft abschmecken und kurz ziehen lassen. Mozzarella würfeln, Oliven in Schieben schneiden. Alles mit Reisvermischen und nochmals ziehen lassen. Abschmecken und mit Kräutern bestreuen.



Grillfleisch-Döner

Zutaten:

Fladenbrote:

500g Mehl

Salz

1 Pck Trockenhefe

250ml lauwarmes

Wasser

Tzatziki:

1 Becher Schmand

1 Becher Joghurt

1 Becher Frischkäse

1-2

Knoblauchzehen

1/2 Gurke

Kräutersalz

2 EL Olivenöl

Fladenbrote:

trockenen Zutaten

vermischen und lauwarmes

Wasser dazu gießen. Zu

einem glatten Teig kneten.

Den Teig abgedeckt ca. 1 Std.

gehen lassen. 8 Fladenbrote

formen und auf dem Grill

etwa 5 Min. von jeder Seite

grillen. Nicht anbrennen

lassen!

Tzatziki:

Gurke raspeln und gut

ausdrücken. Knoblauchzehen

durch eine Knoblauchpresse

drücken. Alle Zutaten

miteinander vermengen. Mit

Kräutersalz abschmecken.

Döner:

Grillfleisch in sehr dünne

Scheiben schneiden, mit

Gyros-Gewürz würzen und in

Öl anbraten.

Füllung:

4-5 Tomaten

Gyrosgewürz

Olivener Öl

Eisbergsalat

1 Zwiebel

1/2 Gurke

4 gegrillte Steaks

Fladenbrote n.B. mit Tomaten-, Gurkenscheiben, Zwiebeln, Salat, Grillfleisch und Tzatziki befüllen.



Grillfleischdöner (Füllung & Fladenbrote), Grillgemüse, Bratwurstsalat

Italienischer Brotsalat

Zutaten:

2 Kräuterbaguettes
vom Vortag
100g Rucola
150g Kirschtomaten
n.B. gehobelter Parmesan
50g Oliven in Scheiben
1 kleine rote Zwiebel
25ml Balsamicoessig
Olivenöl
Meersalz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

Baguettes Würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl kross braten. Abkühlen lassen. Essig, Öl, Salz und Pfeffer mischen. Tomaten halbieren, Rucola waschen, grob zupfen. Baguette-Würfel dazu. Dressing über den Salat gießen und gut vermengen. Parmesan darüber streuen.



Bratwurstsalat

Zutaten:

6 gegrillte Bratwürstl
100g Emmentaler
3 Essiggurkerl
1/2 Paprika
1/2 Bund Radieserl
1 rote Zwiebel
Schnittlauch
4 EL Weißweinessig
4 EL Öl
2 EL Wasser
1 TL Senf
1 TL Honig
Salz, Pfeffer, Paprikapulv.

Zubereitung:

Bratwürste in Scheiben schneiden. Gurkerl und Käse würfeln. Paprika, Zwiebel und Radieserl in feine Scheiben schneiden, alles in eine Schüssel geben. Kleingeschnittener Schnittlauch mit Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer, Honig und Paprikapulver vermengen und über den Salat geben. Etwas durchziehen lassen und nochmal abschmecken.

Grillgemüse

Zutaten: siehe Ofengemüse

Zubereitung:

in Grillschalen auf dem Grill rösten, statt Feta kann Halloumi-Käse direkt mit gegrillt werden.

Grillgemüse–Antipasti

Zutaten:

Grillgemüse vom Vortag
Essig, Olivenöl,
Oliven, Kapernäpfel

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Bruschetta

Zutaten:

1 Kräuterbaguette
vom Vortag
5 Tomaten
2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten in kleine Würfel schneiden. Knoblauch durch Presse. Beides mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Baguette in dünne Scheiben schneiden und auf Grill rösten. Mit Tomatenmischung und etwas Basilikum belegen.

Grillobst-Sackerl

Zutaten:

Obst gemischt (z.B.
Banane, Apfel, Pfirsich,
Erdbeeren, ...)
Spritzer Zitronensaft
75g Zartbitterschoki
25g Erdnüsse gesalzen
und geröstet
Vanilleeis

Zubereitung:

Obst klein schneiden und alles
vermischen. Sackerl aus
Backpapier formen, mit
Obstmischung befüllen & mit
Küchengarn zubinden. bei geringer
Hitze auf dem Grill ca. 5 Min
grillen.
Mit Vanilleeis genießen.