

# Die elementaren „Restetter-Rezepte“



Einige Gerichte sind einfach unübertroffen, wenn es um die schnelle und schmackhafte Verwertung von Essensresten aus dem Kühlschrank geht. Hierzu gehören Quiche, Tarte, Soufflé, Omelett, Shepherd´s Pie, Bouletten, Croque-Monsieur, Samosas, Crumble, Smoothie und Milkshake.

Neben den Menüs und Rezepten unserer Chefköche, die wir auf den vorigen Seiten vorgeschlagen haben, sind diese Grundgerichte eine regelrechte Einladung, im Handumdrehen alle möglichen Reste zu verarbeiten, die Ihr Kühl- oder Küchenschrank hergibt.

Das Originelle an dem Rezept besteht jeweils darin, alte Küchengewohnheiten über Bord zu werfen und das Ungewohnte zu wagen. Die Vorräte bestimmen das Rezept, nicht umgekehrt. So entdecken Sie hinter dem Spinat vom Vortag, der angebrochenen Sahne, zwei Eiern, etwas Mehl und Butter oder ein paar einsamen Scheiben Schinken plötzlich ganz unerwartete kulinarische Möglichkeiten. Aus teilweise unansehnlichen Resten zaubern Sie mit etwas Fantasie ein wahres Schlemmermenü. Quiche, Tarte, Omelett, Crumble, Frittata und anderes mehr lassen grüßen.

Dadurch, dass Ihr Gemüse, Fleisch, Fisch oder Sonstiges teilweise schon verarbeitet ist, sparen Sie zudem wertvolle Zeit, ohne dass dies auf Kosten des Geschmacks oder der Appetitlichkeit des neuen Gerichts geht.

# Quiches und deftige Tartes

Die Mischung aus Ei und Sahne macht den feinen Unterschied zwischen einer Quiche und einer Tarte. In einer Quiche sorgt diese Mischung für eine weichere, vollmundigere Konsistenz.

## Quiche 4 Personen



### Zutaten

- 200 g Mürbeteig
- 30 g Butter
- 3 Eier
- 20 cl Sahne
- 20 cl Milch
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss und Küchenkräuter nach Wahl

### Welche Reste kommen in eine Quiche?

- Hühnchen, Lachs, Fleisch, Gemüse (Chicoree, Lauch, Tomate, Spinat ...), Aufschnitt, Käse (gerieben, Ziegenkäse ...).

### Zubereitung

- Den Teig in einer Form auslegen und mit der Gabel einstechen. Eier, Sahne und Milch verquirlen, würzen. Die vorrätigen Reste hinzugeben, die Sie vorher in kleine Stücke geschnitten haben.
- Die Masse auf den Teig gießen und für 45 bis 50 Min. bei 180 °C in den Ofen stellen.

## Mürbeteig 4 Personen



### Zutaten

- 300 g Mehl
- 150 g gewürfelte, weiche Butter
- ½ TL Salz
- 8 cl Wasser oder Milch (lauwarm)

### Zubereitung

- Mehl und Salz in einer Schüssel mischen.
- Die weiche Butter hinzufügen und mit den Fingern zu einem Teig verkneten.
- Etwas Milch oder Wasser hinzugeben, um den Teig zu binden.
- Den Teig auf Backpapier in der Form auslegen und hierin backen. Dieser Mürbeteig dient nun als Grundlage für all Ihre Tartes auf Basis von Gemüse-, Aufschnitt- oder Käseresten.

## Variante: teigfreie Quiche

In einer Schüssel 3 Eier, 25 cl Milch, 10 cl Sahne, 2 große EL Mehl sowie die Gemüse- oder sonstigen Reste mischen, die Sie vorher in kleine Würfel geschnitten haben. In eine gebutterte Tarte-Form geben und 30 Min. bei 200 °C im Ofen backen.

# Soufflés und Frittatas

## Soufflé 4 Personen



### Zutaten

- 40 g Butter
- 30 g Mehl
- 25 cl Milch
- 4 Eier
- Salz und Pfeffer

### Welche Reste kommen in ein Soufflé?

- Hühnchen, Fleisch, Fisch, Gemüse (Möhren, Zucchini, Brokkoli, Spinat ...), Aufschnitt, Käse (gerieben, Parmesan ...).

### Zubereitung

- 30 g Butter in einem Topf zergehen lassen, Mehl hinzugeben und mischen.
- Milch hinzufügen und bis zum Kochen aufschlagen. Beiseite stellen.
- Eigelb vom Eiklar trennen.
- Die Eigelbe in den Teig geben und mit einem Schneebesen kräftig mischen. Die vorrätigen Reste in kleine Stücke schneiden und hinzufügen (klein gehacktes Gemüse, zerkleinerter Fisch, in Würfel geschnittener Aufschnitt).
- Mischen, salzen und pfeffern. Das Eiklar in einer Schüssel zu Eischnee schlagen (mit einer Prise Salz). Vorsichtig unter den Teig heben.
- Behutsam mischen, bis die Masse schön gleichmäßig ist. Eine Soufflé-Form buttern, die Masse hinein füllen und für 30 Min. bei 180 °C in den Ofen schieben.
- Sobald das Soufflé aus dem Ofen ist, muss es serviert werden.

## Frittata 4 Personen



### Zutaten

- 6 Eier
- 200 g Gemüsereste
- 1 Zwiebel
- Angebrochener Käse (Parmesan, geriebener Emmentaler ...)
- 3 EL gehackte Küchenkräuter (Petersilie, Kerbel ...)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

### Welche Reste kommen in eine Frittata?

- Hühnchen, Fisch, Fleisch, geräucherter Lachs, Gemüse (Lauch, Tomaten, Champignons, Brokkoli ...), Aufschnitt, Käse (gerieben, Mozzarella ...).

### Zubereitung

- Eine klein geschnittene Zwiebel bei niedriger Hitze andünsten.
- Die vorrätigen Reste in Würfel schneiden und zusammen mit gehackten Küchenkräutern hinzugeben. 6 Eier mit einem Schneebesen aufschlagen, Salz, Pfeffer und Parmesan hinzufügen.
- Das Ganze in eine Schmorpfanne geben, mischen und bei niedriger Hitze 15 Min. braten.
- Wenn die Frittata gar ist, 2 Min. unter den Grill stellen.
- Sie können die Frittata auch im Ofen (160 °C) in einer Cake-Form backen. Heiß servieren.

# Deftige Cakes und Muffins

Cakes und Muffins sind nicht nur als Süßspeise äußerst beliebt. Auch die deftige Variante schmeckt köstlich, vor allem zum Aperitif oder als Zwischenmahlzeit.

## Deftiger Cake 😊 4 Personen



### Zutaten

- 180 g Mehl
- 3 Eier
- 1 EL Öl
- 3/4 Päckchen Trockenhefe
- 20 cl Milch
- Salz und Pfeffer

### Welche Reste kommen in einen deftigen Cake?

- Hühnchen, Fisch, Fleisch, Gemüse (Paprikaschoten, Tomaten, Kürbis ...), Aufschnitt, Käse (gerieben, Ricotta ...), Oliven aus einem angebrochenen Glas.

### Zubereitung

- Mehl und Eier in eine Schüssel geben.
- Das Ganze mischen und dabei Milch, Hefe, Salz, Pfeffer und die klein geschnittenen Reste aus dem Kühlschrank vermengen. Die Masse in eine gebutterte Cake-Form füllen.
- Für 60 Min. bei 180 °C in den Ofen schieben.

## Deftige Muffins 😊 4 Personen



### Zutaten

- 175 g Mehl
- 20 cl Milch
- 35 g geschmolzene Butter
- 1/2 Päckchen Hefe
- 2 Eier

### Welche Reste kommen in deftige Muffins?

- Hühnchen, Fisch, Fleisch, Gemüse (Möhren, Kürbis, gekochter Salat ...), Aufschnitt, Käse (Frischkäse, Ziegenkäse ...).

### Zubereitung

- Mehl, Hefe, Eier, Milch und Butter zu einem Muffin-Teig mischen.
- Das Ganze kräftig mit einem Schneebesen aufschlagen, bevor Sie die klein gehackten Reste aus dem Kühlschrank untermengen.
- Die Masse in kleine gebutterte Muffin-Formen füllen.
- Etwa 20 Min. bei 180 °C im Ofen backen

# Shepherd's Pie und Bouletten

Shepherd's Pie (in französischen Kulturkreisen auch „Hachis Parmentier“) und Bouletten sind vorzügliche Gerichte zur Verwertung von Fleisch- und Geflügelresten. Die Masse für die Bouletten kann auch als Füllung für ältere Zucchini, Tomaten oder Kürbis dienen.

## Shepherd's Pie ☺ 4 Personen



### Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 300 g gehackte Fleischreste
- 300 g Kartoffel- oder Püree-Reste
- 300 g Gemüsereste
- 1 Ei (wahlweise)
- Salz, Pfeffer, Küchenkräuter nach Wahl

### Welche Reste kommen in einen Shepherd's Pie?

- Kartoffeln oder Püree, Geflügel, Fleisch, Gemüse (Möhren, Zucchini, Spinat, Kürbis ...), Aufschnitt, Käse (Parmesan, Emmentaler ...).

### Zubereitung

- Die klein gehackten Zwiebeln mit dem Knoblauch in Butter andünsten.
- Die klein gewürfelten Gemüsereste, die klein gehackten Fleischreste, Salz, Pfeffer und Küchenkräuter hinzufügen.
- 15 Min. bei mittlerer Hitze wärmen und dann ein verquirltes Ei untermengen.
- Die Masse gut mischen und auf dem Boden einer Ofenform ausbreiten.
- Wenn Sie noch Kartoffeln vom Vortag haben, stampfen Sie diese mit etwas Milch, Sahne und (wahlweise) einem Ei zu Püree. Das Püree über das Fleisch schichten.
- Das Gericht mit geriebenem Käse bestreuen und zum Überbacken in den Ofen (200 °C) schieben.

## Reste-Bouletten ☺ 4 Personen



### Zutaten

- 500 g Fleisch- oder Fischreste (300 g im Fall einer Farce für Gemüse)
- 1 Handvoll gehackte Petersilie
- 2 Eier
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 3 EL Paniermehl
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

### Welche Reste kommen in Bouletten?

- Geflügel, Fisch, Fleisch, Gemüse (Möhren, Spinat, Tomaten ...), Reis oder Risotto, Käse (Parmesan, Emmentaler ...), Joghurt, trockenes Brot ...

### Zubereitung

- Die Fleischreste (oder Fischreste) mit Knoblauch und der Zwiebel mixen.
- Weitere klein gehackte oder geschnittene Reste (Gemüse, Püree, leicht in Milch getränktes trockenes Brot, Reis ...), 1 Ei, gehackte Petersilie, Chili, Salz und Pfeffer hinzugeben und gut vermischen.
- Diese Masse zu 5 cm großen Bouletten formen. In verquirltem Ei (oder einem Rest Joghurt oder Mayonnaise) und dann in Paniermehl wenden.
- 15 Min. mit Olivenöl in der Pfanne braten.

# Farce mal anders

Eine schlaue und sehr schmackhafte Art, Reste zu verwerten, besteht darin, sie klein gehackt in einen knusprigen oder weichen Teig zu packen, sei es in Form von Calzone, Empanada, Samosa, Nem oder sonstigen Teigtaschen.

## Samosas mit Fleisch und Gemüse



4 Personen



### Zutaten

- 500 g Fleischreste
- 200 g Gemüsereste
- 1 Packung Brickteigblätter
- 2 gehackte Zwiebeln
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 TL Curry (wahlweise)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### Welche Reste kommen in Samosas?

- Geflügel, Fisch, Fleisch, Gemüse (Erbsen, Bohnen, Linsen ...), Kartoffeln, Reis, Risotto, Aufschnitt ...

### Zubereitung

- Die Fleischreste (oder Fischreste) fein hacken und mit ein wenig Olivenöl in der Pfanne braten. Zwiebel, Knoblauch, in kleine Würfel geschnittenes Gemüse vom Vortag, Curry (oder ein anderes Gewürz) und Salz und Pfeffer hinzugeben. Das Ganze gut wärmen. Gehackte Petersilie untermischen und beiseite stellen.
- Jedes Brickteigblatt einzeln zu einem Rechteck zuschneiden (oder falten). Die Farce portionsweise an einem Ende des Teigblattes auflegen und mehrere Male vom Rand aus in das Blatt wickeln, und zwar so, dass die dreieckige Form jeweils gewahrt bleibt. Die Samosas auf ein Ofenblech mit Backpapier legen, etwas Olivenöl darüber gießen und für 5 Min. bei 200 °C in den Ofen schieben.

## Empanadas



4 Personen



### Zutaten

- 300 g Fleischreste
- 300 g Gemüsereste
- 1 EL Mehl
- 10 cl hausgemachte Brühe
- 200 g Mürbeteig
- 3 EL Küchenkräuter
- Salz und Pfeffer

### Welche Reste kommen in Empanadas?

- Geflügel, Fisch, Fleisch, Gemüse (Möhren, Blumenkohl, Spinat, Erbsen, Bohnen), Reis oder Risotto, Käse (Parmesan, Emmentaler ...), Aufschnitt oder geräucherter Lachs ...

### Zubereitung

- Für die Farce die klein geschnittenen Zwiebeln in etwas Olivenöl andünsten. Die Fleischreste (oder Fischreste), das gehackte Gemüse, Oliven, Käse ... hinzugeben. Mit etwas Brühe benetzen und mit 1 EL Mehl binden. Nachwürzen und nach Belieben Küchenkräuter hinzugeben.
- Den Mürbeteig 5 mm dick ausrollen und 10 cm große Kreise ausschneiden. Die Farce auf eine Teighälfte legen, die Ränder anfeuchten, zusammenfallen und zu einer Teigtasche verschließen. Eine Öffnung in den Teig stechen, damit der Dampf entweichen kann. Eventuell mit einem verquirlten Ei überziehen, damit die Empanadas goldbraun werden. Für 20 Min. bei 200 °C in den Ofen schieben.

# Deftiger Crumble und andere Gratins

Crumble ist eine ausgesprochen ansprechende Art, Essensreste aus dem Kühlschrank zu verwerten. Er verleiht einfachen Zutaten Geschmack und Biss. Ein Crumble hat fast schon etwas Festliches, wenn die ganze Familie am Tisch sitzt. Ein Gratin besticht seinerseits durch die leckere Kombination aus Weichem (durch die Béchamelsoße) und Knusprigem (durch den überbackenen Käse).

## Deftiger Crumble ☺ 4 Personen



### Zutaten

- 400 g Gemüsereste
- 250 g Fleisch- oder Fischreste
- 150 g Mehl
- 75 g Butter
- 1 EL Parmesan (wahlweise)
- Salz und Pfeffer

### Welche Reste kommen in einen deftigen Crumble?

- Geflügel, Fisch, Fleisch, Gemüse (Möhren, Chicoree, Tomaten, Auberginen, Kürbis ...) Aufschnitt oder geräucherter Lachs ...

### Zubereitung

- In einer Schüssel das Mehl mit der Butter, dem Parmesan und Salz mischen. Das Ganze mit den Fingern zu einem sandigen Teig verkneten. Die Gemüsereste und eventuell auch Aufschnitt oder Fleisch in kleine Würfel schneiden und hinzugeben. Mit einer gehackten Zwiebel und ein paar Küchenkräutern in der Pfanne anbraten. Eine Ofenform buttern, darin die Masse mit den Gemüseresten verteilen und den Teig auflegen.
- Für 25 Min. bei 180 °C in den Ofen schieben.

## Reste-Gratin ☺ 4 Personen



### Zutaten

- 300 g Gemüsereste
- 30 g Mehl
- 30 g weiche Butter
- 40 cl Milch
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 2 Scheiben Schinken (wahlweise)
- 100 g geriebener Käse (wahlweise)
- Salz und Pfeffer

### Welche Reste kommen in ein Gratin?

- Gemüse (Zucchini, Kürbis, Spinat, Blumenkohl, Brokkoli ...), Kartoffeln, Aufschnitt, Käse (gerieben, Ziegenkäse ...) u. a. m.

### Zubereitung

- Die Reste und den Schinken in Stücke schneiden. Eine Mehlschwitze zubereiten: Die Butter im Topf zergehen lassen, dann Mehl einstreuen und mit dem Schneebesen zu einem gleichförmigen Teig verrühren. Unter ständigem Rühren kochen lassen, bis die Mehlschwitze einen leicht bräunlichen Ton bekommt. Die Milch in mehreren Malen hinzugießen und dabei immer weiter mit dem Schneebesen rühren, bis die Mehlschwitze dickflüssig ist. Dann Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben. Den geriebenen Käse unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Die Hälfte dieser Soße in einer Ofenform auf das Gemüse und den Schinken gießen. Dann die zweite Hälfte der Gemüsereste und des Schinkens aufschichten und erneut mit Soße begießen.
- Für 40 Min. bei 180 °C in den Ofen schieben.