

Ravioli mit Ricotta und Spinatresten



★ Zutaten

Füllung

- 125 g Ricotta
- 125 g Spinatreste
- 2 Eiklar

Grundzutaten der Füllung

- kleine Menge geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Teig

- 200 g Mehl
- 2 Eigelb
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Milch
- 1 Prise Salz

Alternativen

- Parmesan: geriebener Comté, Emmentaler, Gruyère ...
- Spinat: Kopfsalat, Brennesseln, Lauch ...
- Milch: Wasser
- Öl: Butter



20 Min.



4 P



20 Min.

★ Zubereitung

Füllung

- Den gekochten Spinat (Blätter und Stiele) klein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen: Spinat, Ricotta, Parmesan, Eiklar, eine Prise Salz, ein wenig Muskatnuss und Pfeffer.

Ravioli

- Alle Zutaten für den Ravioli-Teig auf einem mehlbestreuten Tisch mischen. Leicht durchkneten. Den Teig in zwei teilen. Jede Hälfte einzeln mit der Teigrolle ausrollen und in gleich große Streifen von etwa 3 cm Breite schneiden. Die Hälfte der Streifen auf eine mehlbestreute Arbeitsfläche legen.
- Die Farce in kleinen Portionen verteilen. Mit den verbleibenden Teigstreifen bedecken. Jeden Raviolo ausschneiden und am Rand fest mit den Fingern zusammendrücken. In heißem Salzwasser kochen. Aus dem Wasser nehmen, sobald die Ravioli an der Oberfläche schwimmen. Abtropfen lassen und heiß servieren.

Vorspeise



Von David Ursa



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich ... Gemüsereste?

✓ **Lust auf Nudeln, Reis oder ein Wok-Gericht?**

Geben Sie die klein gewürfelten Gemüsereste einfach zu Ihrem gewohnten Rezept.

✓ **Zum Aperitif:** Die Gemüsereste mit einem Spritzer Olivenöl, Knoblauch und Kräutern mixen und als Tapenade auf Toast servieren.

✓ Die Gemüsereste mit gekochten Kartoffeln mischen und zu einer Ratatouille oder einem Eintopf (z. B. „Stoemp“) stampfen.

✓ Eine Béchamelsoße kochen (*siehe S. 112*) und mit Ihren Lauch-, Brokkoli-, Blumenkohl- oder Zucchini-Resten mischen. Mit Käse (falls vorrätig) bestreuen und im Ofen überbacken. Die Kinder lieben es!

✓ **Eine superschnelle Suppe kochen:** Die gegarten Gemüsereste mit Wasser bedecken, würzen, einen Brühwürfel hinzugeben und etwa 30 Minuten kochen lassen. Am nächsten Mittag mit zerkleinerten Hühnerfleischresten, Speckwürfeln oder Croutons aus trockenem Brot servieren.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Zwei Eier reichen für dieses Gericht. Das Eiklar kommt in die Füllung, das Eigelb in den Ravioli-Teig.
- Für die Füllung sind **sowohl die Spinatblätter als auch die Stiele** (klein gehackt) zu verwenden, damit nichts weggeworfen wird. Sie können die Stiele auch blanchieren und einfrieren, um sie später in einer Suppe, einem Gratin oder einer Quiche zu verwerten.
- Damit **Parmesan** niemals verschwendet wird, können Sie das Stück einfrieren und jeweils nur die benötigte Menge abreiben.
- Haben Sie eine angebrochene Packung Aufschnitt (roher oder geräucherter Schinken, Pancetta ...)? Ein paar klein geschnittene Scheiben können dem Gericht eine deftigere Note verleihen.



Tipps vom Chefkoch

- Wenn Sie keine Teigrolle haben, können Sie eine gründlich gewaschene Weinflasche aus Glas benutzen.



Abfalltrennung

Eierkarton

→ **Altpapier und -karton**

Ricotta (Plastikbecher)

→ **Restmüll**

Mehl (geleerte, trockene Papiertüte)

→ **Altpapier und -karton**

Olivenöl (Glasflasche)

→ **Altglascontainer**

Olivenöl (Metalldeckel)

→ **Blauer PMK-Sack**

Olivenöl (Plastikflasche)

→ **Blauer PMK-Sack**

Milch (Plastikflasche)

→ **Blauer PMK-Sack**

Bratlinge aus Fleisch- und Spinatresten



★ Zutaten

- 200 g Reste Kalbsbraten
- 6 EL Spinat
- 100 g Püree-Rest
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 1 EL Mehl
- 5 cl Brühe
- etwas Fett

Wahlweise

- 2 TL gehackte Petersilie

Alternativen

- Kalb: Schwein, Rind, Hühnchen
- Spinat: Kopfsalat, Sauerampfer, Neuseeländer Spinat, Lauch, Möhren ...
- Petersilie: Oregano, frischer Koriander, Basilikum ...
- Püree: Rest Risotto. In diesem Fall kein Ei und Mehl hinzufügen und 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen
- Zwiebel: Schalotte



20 Min.



4 P



10 Min.

★ Zubereitung

- Das Fleisch grob im Mixer zerkleinern und in einer Schüssel mit dem Spinat und Püree mischen.
- Die Zwiebel schälen und klein hacken. Mit Butter in einer Pfanne andünsten, dann mit Mehl bestreuen, mit Brühe ablöschen und zum Kochen bringen. Beiseite stellen und lauwarm werden lassen.
- Das Ganze anschließend in die Füllung (aus Fleisch, Püree und Spinat) einarbeiten und dabei ein verquirltes Ei und die gehackte Petersilie hinzugeben. Nachwürzen.
- Diese Masse zu flachen Bratlingen formen. Im Mehl wenden und im Kühlschrank fest werden lassen. Dann in einer großen Pfanne mit Butter und Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
- Zu diesem Gericht kann ein leichter Salat mit Croutons aus trockenem Brot gereicht werden.

Hauptspeise



Von David Ursa



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich ... Püree-Reste?

- ✓ Frieren Sie Ihre Pürees in Einzelportionen ein. So haben Sie später **schnell ein warmes Essen** bereitet, wenn Sie zufällig nur für 1 Person kochen müssen.
- ✓ **Herzoginkartoffeln (Pommes duchesse):** 100 g Püree mit 1 Eigelb mischen, aufwärmen und mit einem Spritzbeutel kleine Pommes duchesse (runde Plätzchen) auf ein Ofenblech spritzen. Einige Minuten bei 180 °C im Ofen backen.
- ✓ Ein wenig Püree in Brickteigblätter rollen und diese „Nems“ in einer Pfanne mit ein wenig Öl frittieren.
- ✓ Sie können Ihre **Püree-Reste auch anders** verarbeiten, zum Beispiel als Soufflé, Beignet, Galette (Pfannkuchen), Shepherd's Pie ... (*siehe S. 122-128*).

Auf dem Weg zu null Abfall

- Ein angebrochenes **Bund Petersilie** hält sich länger, wenn Sie es in einem feuchten Tuch in den Kühlschrank legen. Petersilie kann auch kleingehackt eingefroren werden.
- Wenn Sie Püree zubereiten, sollten Sie zuerst Ihre **älteren Kartoffeln** verwerten, die schon **weich sind oder keimen**.
- Einen leicht **angewelkten Salat** können Sie auffrischen, indem Sie ihn in kaltes Wasser mit ein wenig Essig legen. Der Effekt ist erstaunlich!
- **Zwiebelschalen** sollten Sie aufbewahren und bei der Zubereitung einer hausgemachten Brühe verwerten.
- Aus alten Brotresten lassen sich **CROUTONS** herstellen, die Ihrem Salat eine krosse Note verleihen (*siehe S. 99*).



Tipps vom Chefkoch

- Für eine schnelle Vinaigrette können Sie auch teilweise die Stiele der Küchenkräuter nehmen, die Sie in diesem Rezept verwendet haben (Oregano, Petersilie, Basilikum, Schalotte ...), dazu einen Schuss Olivenöl, einige Tropfen Essig Ihrer Wahl, eine Prise Salz und Pfeffer, eventuell noch Muskatnuss.



Abfalltrennung

Eierkarton

→ **Altpapier und -karton**

Mehl (geleerte, trockene Papiertüte)

→ **Altpapier und -karton**

Brühwürfel (Alufolie)

→ **Restmüll**

Brühwürfel (Kartonverpackung)

→ **Altpapier und -karton**

Fleisch (Plastikfolie oder verunreinigtes Papier)

→ **Restmüll**

Ricotta-Mousse mit Keksresten



★ Zutaten

- 3 Eier
- 300 g Ricotta
- 3 EL Zucker
- ½ EL Vanille-Puddingpulver
- 1 TL geriebene Zitronenschale und Saft von ½ Zitrone
- Angebrochene Packung Kekse (die Menge von 6 Butterkeksen)
- 25 g Butter

Alternativen

- Puddingpulver: 1 TL Maisstärke (Maizena) mit etwas Vanillezucker
- Zitrone: Orange oder Mandarine
- Butterkekse: jeder Keks, selbst wenn er weich ist



30 Min.



4 P



20 Min.

Nachspeise

★ Zubereitung

- In einer kleinen Schüssel die weich gewordene Butter mit den gerückten Keksen mischen.
- Diesen Teig auf dem Boden der Auflaufförmchen auslegen. Zur Dekoration einige Kekskrümel aufbewahren. Den Zucker und die 3 Eigelbe in einer Schüssel kräftig verquirlen. Ricotta, die geriebene Zitronenschale, den Saft und das Puddingpulver hinzugeben.
- In einer anderen Schüssel die 3 Eiklar mit einer Prise Salz zu festem Eischnee schlagen. Den Eischnee vorsichtig mit einem Holzlöffel unter die vorher bereitete Masse heben.
- Die fertige Masse in die Förmchen füllen und diese auf ein Ofenblech mit Rand stellen, das zur Hälfte mit Wasser gefüllt wird. Das Wasserbad mit den Förmchen für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen (150 °C) stellen. Die Förmchen abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen. Mit Kekskrümeln garnieren und kalt servieren.



Von David Ursa



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich ... alte/weiche Kekse?

- ✓ **Studentenfutter:** Schokolade schmelzen und zu kleinen Talern auf Backpapier gießen. Auf diese flüssigen Taler Trockenfrüchte sowie gerdrückte Kekse und Reiswaffeln streuen. Die Taler einige Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
- ✓ **Schneller Crumble:** In einer Tarte-Form Fruchtstücke ausbreiten und darüber gerdrückte Kekse streuen. Im Ofen backen, bis die Kekse Farbe bekommen haben (± 25 Min.). Köstlich als Nachmittagssnack für Kinder.
- ✓ **Schnelles Tiramisu:** Die alten oder weichen Kekse gerdrücken und in ein Glas geben. Mit einer Schicht kleiner Fruchtstücke belegen und hierauf eine Schicht Schlagsahne geben. Zuoberst mit einer weiteren Schicht gerdrückter Kekse abschließen.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Die restliche **halbe Zitrone** können Sie im Kühlschrank unter einem umgestülpten Glas auf einer Untertasse oder auch in einer Frischhaltefolie in der Kühlschranktür aufbewahren. Alufolie eignet sich hingegen nicht, da die Säure der Zitrone mit dem Metall reagiert.
- Sie müssen keineswegs nur eine einzige Sorte Kekse für dieses Rezept nehmen. Alles, was Sie an **alten oder auch weichen Keksen** im Schrank finden, eignet sich perfekt.
- **Kekse halten** sich länger, wenn sie vor Feuchtigkeit geschützt in einer Blechdose mit luftdicht schließendem Deckel aufbewahrt werden. Noch besser ist es, wenn Sie den Boden dieser Keksdose mit Küchenpapier auslegen, das die Restfeuchtigkeit aufnimmt.



Tipps vom Chefkoch

- Wenn Sie einen Orangenschäler besitzen, sollten Sie diesen statt einer Käseibe für die Zitronenschale benutzen.
- Bevor Sie die Auflaufförmchen in den Kühlschrank stellen, sollten Sie zum Schutz eine Frischhaltefolie darüber ziehen. So hält sich die Mousse 2 bis 3 Tage, ohne Fremdgerüche anzunehmen.



Abfalltrennung

Eierkarton (Karton)

→ **Altpapier und -karton**

Ricotta (Plastikbecher)

→ **Restmüll**

Zucker, Puddingpulver (geleertes und trockenes Papier)

→ **Altpapier und -karton**

Butter (fettes Papier)

→ **Bioabfälle oder Restmüll**

Keksverpackung (verunreinigtes Papier oder Plastikverpackung)

→ **Restmüll**

Butter (Plastik- oder Aluverpackung)

→ **Restmüll**

Schalen-Chips als Salat



★ Zutaten

- Schalen von ca. 10 (Bio-) Kartoffeln
- Kräuter der Provence
- Einige Salatblätter
- Öl/Essig
- Salz/Pfeffer

Alternativen

- Kartoffelschalen: Schalen von Rüben, Möhren, Zucchini ... (am besten Bio)
- Kräuter der Provence: Paprika, Kreuzkümmel oder Curry
- Oder einfach Salz und Pfeffer

Empfehlungen

- Den Salat aufpeppen mit gehackten Küchenkräutern (Petersilie, Basilikum, Koriander ...), Pinienkernen, Rucolablättern, Speckwürfeln oder kleinen Früchtewürfeln, je nachdem, was Sie im Haus haben.



15 Min.



4 P



5 Min.

★ Zubereitung

- Die Schalen mit reichlich Wasser waschen und auf Küchenpapier trocknen.
- In ± 160 bis 170 °C heißem Öl frittieren. Wenn Sie die Schalen sofort ganz eintauchen, werden sie krosser, statt nur zu garen.
- Wenn die Schalen eine schöne Farbe haben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Salzen und pfeffern, solange sie noch heiß sind.
- Küchenkräuter oder Gewürze, die eine etwas pffigere Note verleihen, wie Paprika, Kreuzkümmel, Curry oder Kräuter der Provence, werden ganz am Ende aufgestreut.
- Auf den mit Soße angerichteten Salatblättern servieren.

Vorspeise



Von David Ursa



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich ... Rohkostreste?

Damit möglichst keine Rohkost verschwendet wird, sollte man jeweils nur diejenige Menge mit Soße anrichten, die auch wirklich verzehrt wird. Den Rest bewahren Sie in einer luftdicht schließenden Dose im Kühlschrank auf.

- ✓ **Salat:** Eine klein geschnittene Zwiebel in der Pfanne andünsten, verbleibende Salatblätter hinzufügen und einige Minuten gergehen lassen. Erbsen und Möhren vom Vortag hinzugeben, dazu klein geschnittene Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskatnuss.
- ✓ **Rohkost-Mix** (Blumenkohl, Möhren, Frühlingszwiebeln, Gurke, Radieschen, Sellerie ...): Hieraus können Sie Pickels bereiten. Einfach 300 ml Wasser mit 100 g Zucker und 200 ml Essig zum Kochen bringen. Das gemischte Rohgemüse in ein Konservenglas legen, mit dem heißen Essigwasser übergießen, abkühlen lassen und schließen. Innerhalb der nächsten Tage aufbrauchen. Sie können den Gemüse-Mix auch sterilisieren, damit er sich länger hält.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Ohne den Salat sind diese **Chips** auch köstlich als knuspriger Aperitif.
- Wenn Sie die **Kartoffelschalen** für das nächste Rezept in diesem Ratgeber aufbewahren, können Sie die geschälten Kartoffeln im Kühlschrank in einem Behälter mit Wasser aufbewahren, damit sie sich nicht dunkel verfärben.
- Die **Schalen** von Rüben, Möhren oder anderem Gemüse lassen sich ebenfalls zu diesem Gericht verarbeiten. Sie bringen zudem Vielfalt ins Spiel, was die Konsistenz, den Geschmack und die Farben angeht.
- Damit die **Schalen jederzeit verwertbar** sind, sollten sie sofort gewaschen, getrocknet und eingefroren werden. Zum Frittieren müssen sie übrigens nicht erst auftauen.
- So werden Kartoffelschalen **noch krosser:** Die Kartoffeln vorher gründlich waschen, mit einem Sparschäler schälen und darauf achten, dass schöne, regelmäßige Schalen entstehen. Vor dem Frittieren gründlich trocknen.



Tipps vom Chefkoch

- Das Frittieröl darf nicht zu heiß sein, da die Schalen sonst verbrennen, statt zu frittieren.
- Eine Prise Fleur de Sel und ein wenig Pfeffer aus der Mühle kurz vor dem Servieren veredeln dieses ebenso einfache wie köstliche Gericht.



Abfalltrennung

Öl und Essig (Plastikflasche)

→ **Blauer PMK-Sack**

Frittieröl (wenn verbraucht)

→ **Wertstoffhof**

Kartoffeln (dehnbare Plastiktüte)

→ **Wertstoffhof**

Gewürzbehälter (Deckel und/oder Plastikfläschchen)

→ **Restmüll**

Gewürzglas (Glas)

→ **Altglascontainer**

Hühnchenkarkasse und -reste mit Birnen und Kartoffelrösti



Von David Ursa

★ Zutaten

Hühnchen mit Birnen

- 200 g ältere Birnen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 2 EL Honig
- 1 Hühnchenkarkasse
- 500 g Hühnchenfleischreste
- Salz, Pfeffer
- ein wenig Butter

Röstis

- 800 g Kartoffelreste
- 1 Zwiebel
- 1 EL Maisstärke
- ein wenig Öl

Wahlweise

- 1 EL Currypulver
- 3 EL Sahne

Alternativen

- Hühnchen: jedes Geflügel (Pute, Perlhuhn ...)
- Birnen: Äpfel, Pfirsiche ...
- Butter: Margarine
- Zwiebeln: Schalotten
- Honig: Lütticher Sirup
- Maisstärke: Mehl



20 Min.



4 P



20 Min.

★ Zubereitung

- Die Hühnchenkarkasse 5 Minuten in einem Topf mit Zwiebelschalen und ein wenig Butter anbraten. Mit einem halben Glas Wasser ablöschen und noch etwa 10 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und das Ganze sieben, um den Bratensaft zu gewinnen. Den Bratensaft beiseite stellen.
- In einem Topf eine klein gehackte Zwiebel in etwas Öl anbraten. Wenn die Zwiebel hellbraun geröstet ist, Currypulver, Honig und Knoblauch hinzugeben. Mit dem Bratensaft ablöschen. Ein wenig Sahne (oder Wasser) hinzugeben und köcheln lassen. Die klein gewürfelten Hühnchenfleischreste und die in Stücke geschnittenen Birnen hinzugeben. 5 Minuten köcheln lassen. Reduzieren.
- Für die Röstis: Aus den Kartoffelresten einen Kartoffelstampf bereiten und eine fein geschnittene Zwiebel mit Maisstärke unterrühren. Gut mischen und aus der Masse kleine Plätzchen formen, die Sie in der Pfanne mit Öl (nicht zu heiß) braten.
- Das Hühnchen und die Röstis heiß servieren.

Hauptspeise



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich ... Kartoffelreste?

- ✓ Aus **Kartoffelresten** lässt sich ganz **leicht und schnell ein Püree** bereiten: Erst ein wenig Milch oder Sahne wärmen (50 ml pro 250 g Kartoffeln) und dann mit 15 g Butter auf die gestampften Kartoffeln gießen.
- ✓ Kartoffelreste in Würfel schneiden und in heißem Öl **braten oder frittieren**.
- ✓ Kartoffelreste schmecken auch kalt als **Salat**, z. B. mit Rohkost, einem gewürfelten Rest Fleisch oder Aufschnitt, einem gewürfelten Rest Käse ...
- ✓ Kartoffelreste lassen sich auch zu einem schnellen und köstlichen **Gratin dauphinois** verarbeiten: Einfach mit Sahne, geriebenem Käse, Salz, Pfeffer und Muskatnuss mischen, bei 200 °C im Ofen gratinieren lassen, fertig.
- ✓ **Lust auf eine Suppe oder einen Eintopf?** Kartoffelreste lassen sich hier hervorragend verwenden. Einfach klein schneiden und untermischen oder mixen. Die Suppe wird dadurch sämiger und kann eine vollwertige Mahlzeit ersetzen.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Alle **Kartoffelreste** sind verwertbar: Püree, Salzkartoffeln, sogar Fritten.
- Wenn Sie **Zwiebeln oder Schalotten schälen**, sollten Sie die Schalen als Aromaverstärker für eine hausgemachte Brühe aufbewahren.
- Damit sich **Birnen oder Äpfel nicht dunkel** verfärben, beträufeln Sie sie mit ein wenig Zitronensaft oder Sprudelwasser.
- **Schalen, Kerne und das Gehäuse** von Birnen und Äpfeln sollten nicht weggeworfen werden. Sie lassen sich nämlich lecker weiterverarbeiten (*siehe S. 45*).
- Ein schon gegartes **Hühnchen** oder Hähnchen (z. B. im Ofen gebraten) hält sich 3 Tage im Kühlschrank, wenn es luftdicht in Frischhaltefolie verpackt ist. Sie können die Reste auch in kleine Stücke schneiden und einfrieren.



Tipps vom Chefkoch

- Das Rezept lässt sich natürlich auch bestens mit einem ganzen, frischen Hühnchen zubereiten, das Sie vorher kochen.
- Wenn der Honig kristallisiert ist, können Sie ihn im Wasserbad (höchstens 40 °C) wieder schön dickflüssig machen. Hierzu niemals die Mikrowelle verwenden!



Abfalltrennung

Glasfläschchen/-flasche **von Gewürz, Öl, Honig**
→ **Altglascontainer**

Plastikfläschchen/-töpfchen **von Honig oder Gewürz**
→ **Restmüll**

Öl (Metalldeckel)
→ **Blauer PMK-Sack**

Öl (Plastikflasche)
→ **Blauer PMK-Sack**

Sahne (kleiner Getränkekarton oder Plastikflasche)
→ **Blauer PMK-Sack**

Salz (geleerter, trockener Karton)
→ **Altpapier und -karton**

Maissstärke (geleerter, trockener Karton)
→ **Altpapier und -karton**

Birnenfladen mit süßen Birnen-Chips



★ Zutaten

Teig

- 250 g Mehl
- 100 g temperierte Butter
- 5 cl temperierte Milch
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker

Garnitur

- 800 g ältere Birnen
- 50 g weiche Kekse
- 50 g Kristallzucker

Wahlweise

- 3 g Zimt
- Puderzucker

Alternative

- Birnen: Äpfel, Pfirsiche, Aprikosen ...
- Teig: gebrauchsfertiger Mürbeteig



30 Min.



4 P



45 Min.

Nachspeise

★ Zubereitung

- Alle Teigzutaten verkneten. Wenn der Teig schön gleichförmig ist, 30 Min. kühl stellen. Den Teig danach ausrollen, in der Backform auslegen und an mehreren Stellen mit einer Gabel einstechen.
- Die Birnen waschen. Die Schalen können sie an den Birnen lassen oder zu süßen Chips verarbeiten. Die Birnen in dünne Halbringe schneiden.
- Die Kekse fein zerkleinern und auf den Teig streuen. Darauf die Birnen in konzentrischen Kreisen auslegen. Zucker und Zimt in einer Schüssel mischen und auf die Birnen streuen.
- Den Fladen für etwa 45 Min. in den vorgeheizten Ofen (170 °C) stellen. Wenn er fertig gebacken ist, von der Backform auf ein Kuchengitter stellen und abkühlen lassen.

Süße Chips

- Die Birnenschalen waschen und trocknen. Mit ein wenig Zucker, Vanillezucker und/oder Zimtpulver mischen. Auf ein mit Backpapier bedecktes Ofenblech legen und für etwa 40 Min. bei 160 °C in den Ofen schieben. Diese Chips können Sie zu dem Birnenfladen servieren.



Von David Ursa



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich... älteres Obst oder Gemüse?

- ✓ Zu **Konfitüre**, Gelee, Saft oder Smoothies fürs Frühstück verarbeiten.
- ✓ Zu **Kompott** als Zwischenmahlzeit für die Kinder, als Beilage zu einer Eiscrème oder einem Joghurt oder als Brotaufstrich mit Schokostreusel verarbeiten.
- ✓ Eine **alte Zitrone** können Sie pressen und den Saft als natürlichen Duftspender zum Putzwasser geben oder direkt als Reinigungs- und Glanzmittel für das Email Ihres Waschbeckens benutzen.
- ✓ **Weich gewordenes Gemüse** können Sie waschen, in Stücke oder Scheiben schneiden und über Nacht im Kühlschrank in einen Behälter mit Wasser stellen. So wird das Gemüse wieder knackig.
- ✓ **Altes Gemüse (angewelkt, weich)** schmeckt immer noch als Püree. Einfach in Salzwasser kochen, mixen und nach Belieben etwas Käse oder Sahne untermischen.
- ✓ Ein Fladen oder eine Tarte, Muffins sowie Aufläufe sind hervorragende Upcycling-Möglichkeiten für älteres Obst und Gemüse.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Das **Pektin**, das in dem Gehäuse, der Schale und den Kernen von Äpfeln und Birnen enthalten ist, können Sie bestens als Geliermittel verwenden. Frieren Sie die Schalen und Kerngehäuse daher ein, wenn Sie ein Dessert mit Äpfeln oder Birnen zubereiten. Sobald sich genügend Schalen und Gehäuse angesammelt haben, stellen Sie ein Gelee her (*siehe S. 45*).
- Damit es nicht zu einer **Fruchtfliegen-Plage** im Obstkorb kommt, legen Sie eine zweigeteilte Knoblauchzehe hinzu. Dies hält Insekten fern, die oft die Hauptursache für das Faulen von Früchten sind.
- Streichen Sie das leicht gewärmte Apfel- oder Birnengelee mit einem Pinsel als dünne Schicht auf den fertigen, gut gekühlten Fladen (*siehe S. 45*). Diese dünne Geleeschicht verleiht Ihrer Nachspeise einen appetitlichen Glanz.



Tipps vom Chefkoch

- Wenn Teig übrigbleibt, schneiden Sie ihn in Streifen, die Sie als Garnitur auf den Fladen legen, bevor Sie ihn in den Ofen schieben.
- Der Fladen sollte vorzugsweise lauwarm serviert werden, eventuell mit einer Kugel Vanille-Eiscrème.



Abfalltrennung

Zucker, Mehl (geleertes, trockenes Papier)

→ **Altpapier und -karton**

Butter (Plastik- oder Aluverpackung)

→ **Restmüll**

Butter (verunreinigtes Papier)

→ **Bioabfälle oder Restmüll**

Eierkarton

→ **Altpapier und -karton**

Keksverpackungen (verunreinigtes Papier oder Plastikverpackung)

→ **Restmüll**

Milch (Getränkemarkt oder Plastikflasche)

→ **Blauer PMK-Sack**

Guacamole aus Brokkoli-Resten



★ Zutaten

- 1 Brokkoli-Rest
- 1 Scheibchen Knoblauch
- 50 g getrocknete Tomaten
- 1 Schalotte
- Saft von ½ Zitrone
- Einige Scheiben trockenes Brot
- Salz, Pfeffer

Wahlweise

- 30 g Chorizo
- 1 Messerspitze Espelette-Chilischote

Alternativen

- Brokkoli: Blumenkohl
- Schalotte: kleine weiße Zwiebel



15 Min.



4 P

★ Zubereitung

- Den Brokkoli mit Knoblauch, Tomaten, Zitronensaft, Chorizo, Chili, Salz und Pfeffer mixen.
- Noch sämiger wird der Mix, wenn Sie ihn durch ein Sieb drücken.
- Die köstlich cremige Guacamole schmeckt herrlich zu getoasteten Scheiben trockenem Brot.

Vorspeise



Von David Ursa



★ Küchenabfall? Keineswegs!



Wie verwerte ich ... einen Rest Wein?

- ✓ **Weißwein oder Rotwein:** Mit dem restlichen Wein können Sie Ihre Soßen aromatisieren oder eine neue kochen.
- ✓ Zum **Aperitif:** Angebrochener Wein lässt sich mit ein paar frischen oder tiefgekühlten Früchten zu Sangria upcyclen.
- ✓ Bei einem Fleischgericht mit Soße, wie geschmortes **Rindsgulasch** (Boeuf bourgignon), **Ragout** oder auch **Spaghetti bolognese**, sparen Sie Geld, wenn Sie hierfür angebrochenen Wein verwenden.
- ✓ Auch zum Dessert lassen sich Weinreste in einer **Fruchtsoße**, für das Einlegen von Früchten u. a. m. verarbeiten.
- ✓ Einen Rest Wein können Sie in einer Eiswürfelform im Tiefkühlfach einfrieren und ihn dann später portionsweise für die **Zubereitung von Soßen** verwenden.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Die **halbe Zitrone** können Sie für das Dessert dieses Menüs verwenden. Wenn Sie eine angebrochene Zitrone im Kühlschrank aufbewahren, muss sie allerdings luftdicht verpackt werden, um keine Fremdgerüche anzunehmen.
- **Knoblauchzehen** trocknen leicht aus und landen dann im Müll. Um dies zu vermeiden, können Sie die Knoblauchzehen schälen, entkeimen, unter Wasser abspülen, gut trocknen und flach in einem Gefrierbeutel einfrieren. So ist der Knoblauch jederzeit einsatzbereit, ohne dass Ihre Finger beim Kochen jedes Mal danach riechen.
- **Schalotten** halten sich mehrere Wochen, wenn sie an einem lichtgeschützten, trockenen und möglichst gut gelüfteten Ort aufbewahrt werden. Geschälte Schalotten halten sich verpackt 2 Tage im Kühlschrank.



Tipps vom Chefkoch

- Der schnellste Weg, Tomaten zu trocknen, ist ein Dörrgerät. Sie können Ihre Tomaten natürlich auch im Ofen bei 65 °C trocknen. Neben Salz und Pfeffer verwendet man gewöhnlich Basilikum und Oregano, um den getrockneten Tomaten mehr Geschmack zu verleihen.
- Damit Brokkoli schön grün bleibt, können Sie etwas Natron in das Kochwasser geben. Ist der Brokkoli nicht mehr ganz frisch, sollten Sie ihn zum Kochen sofort in einem Topf mit kaltem Wasser auf den Herd stellen.



Abfalltrennung

Schalotten, Knoblauch (Netz)

→ **Restmüll**

Brot (verunreinigtes Brotpapier)

→ **Bioabfälle oder Restmüll**

Plastikfläschchen und-deckel von Gewürzen

→ **Restmüll**

Glasfläschchen von Gewürzen

→ **Altglascontainer**

Chorizo (Plastikverpackung)

→ **Restmüll**

Rest-Nudeln mit Rest-Chorizo und Brokkoli



★ Zutaten

- 200 g Rest-Nudeln
- 1 Brokkoli (Strunk mit Röschen)
- 100 g Rest-Chorizo
- 1 Schalotte
- 2 Tomaten
- 10 cl Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Brühwürfel (Geflügel oder Fleisch)

Wahlweise

- 10 cl trockener Weißwein
- 100 g Parmesan

Alternativen

- Nudeln: Penne, Makkaroni, Tagliatelle ..., auch Risotto oder restlicher Reis
- Brokkoli: Zucchini, Lauch ...
- Chorizo: jede andere Wurst, Speckwürfel, roher oder geräucherter Schinken ...
- Schalotte: Zwiebel
- Parmesan: jeder andere geriebene Käse, Mozzarella ...



20 Min.



4 P



20 Min.

★ Zubereitung

- Den Brokkoli-Strunk schälen. Die Schalen mit dem Brühwürfel in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Bei starker Hitze kochen, damit sich der Geschmack konzentriert. Der Sud muss am Ende eine sirupartige Konsistenz haben. Den Sud durch ein feines Sieb gießen und beiseite stellen.
- Die Chorizo in dünne Scheiben schneiden und zusätzlich halbieren. Die Schalotte und den Knoblauch klein schneiden. Die Tomaten würfeln. Die Chorizo in einem Bräter ohne Fett anbraten. Die Nudeln gang kurz in heißem Wasser voneinander trennen und aufkochen. Beiseite stellen.
- In den Bräter geben: klein geschnittene Schalotte, Knoblauch, Tomaten und den gewürfelten Brokkoli-Strunk. Einige Minuten köcheln lassen, dann die Brokkoli-Röschen hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen, weitere 5 Minuten köcheln lassen und mit Sahne abschmecken. Die Nudeln und den Sud hinzugeben. Noch etwa 2 Min. kochen und dann mit Parmesan servieren.

Hauptspeise



Von David Ursa



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich ... Aufschnittreste?

- ✓ Mit Aufschnittresten können Sie **eine Pizza belegen** oder eine Tomatensoße mit Käse bereiten. Kleine Reste Wurst, Schinken, Salami ... schmecken auch köstlich zum Aperitif.

Reste vom Raclette-Abend

- ✓ Sie eignen sich hervorragend für eine **deftige Tarte**. Den Aufschnitt klein schneiden und auf einem Mürbeteig (*siehe S. 123*) verteilen, eventuell noch mit Senf bestreichen. Das Ganze mit dem restlichen Raclette-Käse und gewürfelten Aufschnitt bedecken. Für 30 Min. bei 180 °C in den Ofen schieben.
- ✓ Auch in einem **Kartoffel-Käse-Auflauf** können Sie alle Reste verwerten. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit dem gewürfelten Aufschnitt und dem Raclette-Käse mischen. In den Ofen schieben und gratinieren lassen.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Aus Gemüseschalen, Hühnchenkarkasse oder Fleischresten lässt sich eine **Brühe kochen**. Das Rezept finden Sie auf **S. 92**. Sobald Sie alle erforderlichen Reste zusammen haben, kochen Sie die Brühe und frieren sie anschließend ein, um sie zum gegebenen Zeitpunkt zu verwerten.
- **Chorizo hält sich** bei etwa 15 °C in einem trockenen Tuch oder im unteren Kühlschrankfach. Chorizo trocknet sehr schnell aus, deshalb sollte man sie möglichst bald aufbrauchen.
- Im Kühlschrank hält sich **Parmesan** am Stück mehrere Wochen lang, am besten in Backpapier, das seinerseits in Alufolie eingewickelt wird. Parmesan können Sie auch einfrieren.



Tipps vom Chefkoch

- Frisch aus dem Garten geernteter Brokkoli sollte einige Minuten in eine Schüssel mit Essigwasser gelegt werden, um ihn gegebenenfalls von Insekten zu befreien. Danach gut abspülen, bevor Sie ihn kochen.



Abfalltrennung

Nudeln (Plastikverpackung)

→ **Restmüll**

Nudeln (Kartonverpackung)

→ **Altpapier und -karton**

Chorizo (Plastikverpackung)

→ **Restmüll**

Sahne (kleiner Getränkekarton oder Plastikfläschchen)

→ **Blauer PMK-Sack**

Brühwürfel (Alufolie)

→ **Restmüll**

Brühwürfel (Kartonverpackung)

→ **Altpapier und -karton**

Wein (Glasflasche)

→ **Altglascontainer**

Wein (Korken)

→ **Wertstoffhof**

Süßer Eierkuchen mit Nudelresten



★ Zutaten

- 5 Eier
- 300 g Rest-Nudeln
- 100 g Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ½ l Milch
- 10 cl Sahne

Wahlweise

- 1 TL Zimt
- 1 Handvoll Rosinen

Alternativen

- Nudeln: Rest Risotto, Weizengrieß oder Reis
- Rosinen: Apfel, Birne ...



20 Min.



4 P



30 Min.

★ Zubereitung

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Rest-Nudeln einige Augenblicke in heißem Wasser aufkochen (um sie voneinander zu trennen). Abkühlen lassen, dann mit Zucker und Zimt mischen.
- Pudding mit Milch kochen und beiseite stellen. Dann Eier, Pudding, Sahne und Rosinen mit den Nudeln mischen.
- Die Masse in eine gebutterte Ofenform füllen. Einige Stückchen Butter oben auflegen. Für ± 25 Minuten in den Ofen schieben.
- Der Eierkuchen ist fertig, wenn das Obere goldig braun gebacken ist. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Nachspeise



Von David Ursa



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich... **Rest-Nudeln?**

Damit möglichst nichts verschwendet wird, sollte man zunächst einmal **nur diejenige Menge mit Soße** anrichten, die auch tatsächlich gegessen wird.

- ✓ Um Rest-Nudeln **aufzuwärmen und/oder voneinander zu trennen**, taucht man sie einige Minuten in einen Topf mit kochendem Wasser und 1 EL Öl.
- ✓ Rest-Nudeln lassen sich zu **Gratin** upcyclen (in Bolognese, Carbonara, mit Käse, natur ...): Ein wenig Sahne hinzugeben, etwas Thunfisch oder einen gewürfelten Rest Aufschnitt oder Fleisch, ein wenig klein geschnittenes Gemüse. Mit Käse bedecken (gerieben, Mozzarella, Ziegenkäse ...) und bei 180 °C im Ofen gratinieren lassen.
- ✓ **Lust auf Suppe oder Eintopf?** Schneiden Sie die Nudeln in kleine Stücke und mischen Sie sie unter das Gericht. Eine Suppe wird hierdurch sämiger und kann eine vollwertige Mahlzeit ersetzen.

Auf dem Weg zu null Abfall

- **Nudeln halten** sich 2 bis 3 Tage im Kühlschrank, wenn man sie vorher in kaltes Wasser taucht, abtropfen lässt (Nudeln kleben aneinander wegen der Stärke, die beim Kochen austritt) und in einer luftdicht schließenden Dose aufbewahrt.
- **Sahne** sollte im kältesten Kühlschrankfach stehen, bei höchstens 4 bis 6 °C. Nach dem Öffnen muss pasteurisierte Milch innerhalb von 48 Stunden aufgebraucht werden.
- Damit sich eine Tüte **angebrochene Rosinen** hält und das Aroma nicht verloren geht, muss die Tüte mit einer Frischhalteklammer verschlossen und an einem kühlen, trockenen und lichtgeschützten Ort aufbewahrt werden. Rosinen werden in der Zubereitung lecker weich, wenn man sie vor der Verarbeitung in lauwarmem Wasser, in einer Soße oder Brühe oder auch in Rum einweicht.



Tipps vom Chefkoch

- Wenn Sie die Rosinen durch kleine Apfelstückchen ersetzen, vergessen Sie nicht, diese mit Zitronensaft zu beträufeln, damit sie sich nicht dunkel verfärben.
- Buttern Sie den Eierkuchen, solange er noch lauwarm ist, damit sich anschließend im Kühlschrank keine Kruste bildet. Diese dünne Fettschicht schützt den Eierkuchen vor Luft und verhindert, dass die Oberfläche austrocknet.



Abfalltrennung

Nudeln (Plastikverpackung)
→ **Restmüll**

Nudeln (fettfreie Kartonverpackung)
→ **Altpapier und -karton**

Milch (Plastikflasche)
→ **Blauer PMK-Sack**

Sahne (kleiner Getränkekarton)
→ **Blauer PMK-Sack**

Zucker, Puddingpulver
(geleertes, trockenes Papier)
→ **Altpapier und -karton**

Rosinen (saubere Kartonverpackung)
→ **Altpapier und -karton**

Rosinen (Plastikverpackung)
→ **Restmüll**

Auflauf aus Ratatouille-Resten



★ Zutaten

Für den Gemüseauflauf

- 2 Eier
- 200 g Ratatouille-Reste (hausgemacht oder Konserve)
- ½ l Milch
- Salz und Pfeffer

Wahlweise

- 2 EL geriebener Gruyère
- gehackte Petersilie

Alternativen

- Ratatouille: Reste eines anderen Gemüsegerichts (Möhren, Zucchini ...)
- Petersilie: Koriander, Schnittlauch, Kerbel ...
- Milch: Sojamilch
- Gruyère: jeder andere Hartkäse, Ziegenkäse ...
- Ein Rest Oliven, Aufschnitt ... kann ebenfalls hinzugegeben werden.



20 Min.



4 P



40 Min.

★ Zubereitung

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Alle Zutaten für den Gemüseauflauf (Milch, Eier, Kräuter, Käse, Salz und Pfeffer) in einer Schüssel mischen und die Ratatouille-Reste untermengen.
- Wenn die Stücke zu dick sind, können Sie die Masse grob mixen, doch sollten noch Gemüsestücke sichtbar bleiben. Eventuell einige Oliven oder klein gewürfelten Aufschnitt hinzugeben, um den mediterranen Touch zu unterstützen.
- Wenn die Masse gleichmäßig gemischt ist, in kleine Auflaufformen füllen und für ± 35 Min. bei 180 °C in den Ofen schieben.
- Die fertigen Auflauf-Portionen werden vorsichtig aus den Förmchen genommen und mit Rohkost Ihrer Wahl oder einem Stück getoastetem Brot serviert.

Vorspeise



Von David Ursa



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich ... Gemüsereste?

- ✓ Gemüsereste können Sie in Würfel schneiden, anbraten und mit verquirlten Eiern zu einem **Omelett** ausbacken. Würzen und mit einem Salat servieren.
- ✓ **Gemüsereste** lassen sich auch zu Gemüsepuée verarbeiten. Älteres Gemüse können Sie in Salzwasser kochen und dann mixen. Gemüsereste (Kürbis, Lauch ..., ob einzeln oder gemischt) erst zerstampfen und dann nach Belieben Käse, Butter, Sahne usw. untermischen und nachwürzen. Fertig ist das schlaue Spar-Püree, das Sie übrigens auch in Einzelportionen einfrieren können.
- ✓ Jedes Gemüse inklusive Schalen (z. B. Spargel, Hokkaido-Kürbis, Salat) ergibt eine **fantastische Suppe**. Zum Binden können Sie einen älteren Zucchini oder eine ältere Kartoffel hinzugeben. Wenn Sie zufällig Sahne, Käse oder Ähnliches angebrochen haben, können Sie vor dem Servieren etwas hiervon als Garnitur zugeben.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Ein wenig Ratatouille-Reste für das Hauptgericht des Menüs aufbewahren: Gefüllte Zucchini mit Farce aus Lammkeule- und Gemüseresten.
- Wenn Sie einen älteren Kürbis oder weich gewordene Zucchini, Auberginen, Tomaten oder auch Mehreres davon im Haus haben, gibt es kein besseres Rezept als Ratatouille, um diesem Gemüse neuen Pep zu verleihen. Natürlich können Sie hieraus auch einfach eine provenzalische Fleischsoße bereiten.
- Haben Sie einen **leicht angewelkten Salat**? Einfach in kaltes Essigwasser legen, und schon ist er wieder wie frisch.



Tipps vom Chefkoch

- Um Ihrem Ratatouille eine exotische Note zu verleihen, können Sie einen Teelöffel Ras el-Hanout hinzugeben (eine marokkanische Gewürzmischung).



Abfalltrennung

Eierkarton

→ **Altpapier und -karton**

Milch (Getränkedose oder Plastikflasche)

→ **Blauer PMK-Sack**

Ratatouille (Konservendose)

→ **Blauer PMK-Sack**

Glasfläschchen von **Gewürz**

→ **Altglascontainer**

Plastikfläschchen und -deckel von **Gewürz**

→ **Restmüll**

Gruyère (Plastiktüte)

→ **Restmüll**

Gefüllte Zucchini mit Farce aus Lammkeule- und Gemüseresten



★ Zutaten

- 600 g Lammkeule-Reste
- 200 g Reste vom Beilagengemüse zur Lammkeule (Möhren, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Bohnen ...)
- 2 Eier
- 70 g geriebener Emmentaler
- 3 EL Frischkäse
- 8 kleine runde Zucchini
- 400 g Reis
- Salz, Pfeffer

Wahlweise

- 5 entblätterte Zweige frischer Thymian
- Petersilie

Alternativen

- Lammkeule: jeder andere Fleischrest
- Runde Zucchini: jede andere Form von Zucchini, Mini-Kürbis, Tomaten, Paprikaschoten ...
- Gemüse: Auberginen, Lauch ...
- Emmentaler: Gouda, Mozzarella, Gruyère ...
- Petersilie: jedes andere Küchenkraut
- Reis: Reis-, Püree-, Kartoffelrest



20 Min.



4 P



25 Min.

★ Zubereitung

- Den Ofen auf 220 °C vorheizen.
- Die Zucchini waschen, den Hut abschneiden und die Zucchini aushöhlen. Das Fruchtfleisch beiseite stellen, nicht wegwerfen. Die ausgehöhlten Zucchini 5 bis 10 Minuten in heißem Wasser kochen. Sie müssen noch knackig sein (Gabeltest).
- Die Lammkeule-Reste mit dem entnommenen Fruchtfleisch der Zucchini, dem Beilagengemüse, Petersilie und Thymian mixen. Der Knoblauch muss vor dem Mixen geschält werden.
- Das Ganze in eine Schüssel geben und mit den Eiern, dem geriebenen Emmentaler und dem Frischkäse mischen.
- Die zubereitete Masse in die Zucchini füllen und diese für etwa 15 Minuten in den Ofen schieben.
- Als Beilage zu diesem Gericht bieten sich Reis und (wahlweise) ein wenig Ratatouille von der Vorspeise an.

Hauptspeise



Von David Ursa



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich ... Fleischreste?

- ✓ Die Fleischreste in Streifen schneiden und würzen (z. B. ein wenig Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Kreuzkümmel, Cayenne-Pfeffer). In der Pfanne mit ein wenig Olivenöl anbraten. Eine hervorragende Füllung für **Pita**-Brot, Crêpes, Baguette ..., dazu etwas Rohkost und eine Soße Ihrer Wahl. Köstlich.
- ✓ Sie können auch eine Variante dieses Gerichts mit Tex-Mex-Gewürzen, einer Tomaten-Salsa sowie Paprika- und Tomatenwürfeln als Füllung für Burritos ausprobieren.
- ✓ Die Fleischreste zu **Bouletten** (siehe S. 126) verarbeiten oder als Füllung für Gemüse verwerten (Zucchini, Auberginen, Tomaten, Paprikaschoten ...). Im Ofen garen und eventuell mit etwas Käse überbacken.
- ✓ **Nudeln, Reis, Salate:** Die Fleischreste in Würfel schneiden und zu Ihren gewohnten Gerichten hinzugeben, um sie piffiger und kreativer zu gestalten.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Wenn Sie unsere bisherigen Tipps befolgt haben, dürften eigentlich keine 600 g an Fleischresten übrig bleiben. Sollte also ein kleinerer Rest anfallen, können Sie ruhig **verschiedene Fleischsorten mischen** oder die fehlende Menge mit frischem Fleisch auffüllen.
- Wenn Sie einen **Rest Reis** verwerten möchten, wärmen Sie ihn mit ein wenig Butter in einem Topf auf, damit er nicht klebt. In der Mikrowelle: Erst den Reis abspülen und bei niedriger Hitze mit einem Schuss Olivenöl aufwärmen. Hierzu können Sie eine einfache Soße reichen.
- **Reis** lässt sich einfrieren und hält sich 6 bis 8 Monate. Damit er beim Tiefkühlen nicht klebt, sollten Sie ihn flach auf einem Teller einfrieren und danach in einem Gefrierbeutel tiefkühlen.



Tipps vom Chefkoch

- Die runden Zucchini können Sie durch Mini-Kürbisse ersetzen („Jack Be Little“). Diese Kürbisart stammt aus Amerika und hat einen Durchmesser von etwa 5 bis 8 cm. Ihr Fruchtfleisch ist süßlich und erinnert an Kastanie. Die Schale darf nicht vergehrt werden, sondern dient nur der Dekoration.
- Frischkäse gibt es auch als Light-Variante (0 % Fettgehalt). Eine kaloriensparende Alternative zur Sahne also.



Abfalltrennung

Eierkarton

→ **Altpapier und -karton**

Geriebener Käse (Verpackung)

→ **Restmüll**

Friskäse (Plastikdose)

→ **Restmüll**

Plastikfläschchen und -deckel von

Gewürzen

→ **Restmüll**

Glasfläschchen von **Gewürzen**

→ **Altglascontainer**

Salz (geleerter, trockener Karton)

→ **Altpapier und -karton**

Brownies mit Trockenfrüchten aus dem Speiseschrank



★ Zutaten

- 140 g Blockschokolade (Fondant)
- 30 g Butter
- 2 Eier
- 50 g Zucker
- 50 g Mehl
- 40 g Trockenfrüchte

Alternativen

- Butter: Backmargarine
- 100 g Blockschokolade: 50 g Milkschokolade und 50 g weiße Schokolade
- Trockenfrüchte: gemahlene Mandeln oder Walnüsse, eine Handvoll Himbeeren, im Ofen gedörnte alte Weintrauben ...



20 Min.



4 P



20 Min.

Nachspeise

★ Zubereitung

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Die Schokolade in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Schokolade hinzugeben und rühren, bis eine gleichförmige Mischung entsteht. Kurz abkühlen lassen.
- Die Trockenfrüchte grob zerkleinern. In einer Schüssel die Eier verquirlen und dann nach und nach Zucker und gesiebtes Mehl hinzufügen. Zuletzt die Schokolade und die Trockenfruchtstückchen hinzugeben.
- Eine Kuchenform mit Backpapier auslegen (oder buttern) und die Masse hineingießen. 20 Minuten bei 180 °C im Ofen backen.
- Lauwarm servieren.



Von David Ursa



★ Küchenabfall? Keineswegs!



Mit **Frischhalteklammern** können Sie Ihre angebrochenen Chips-, Kaffee-, Cornflakes-, Kekspackungen usw. verschließen und den Inhalt frisch halten, sodass weniger Lebensmittel verschwendet werden.

Mit diesen Klammern lassen sich auch Gefrierbeutel luftdicht verschließen. Vergessen Sie beim Tiefkühlen nicht, das Einfrierdatum auf dem Beutel zu notieren, bevor Sie ihn ins Tiefkühlfach legen.



Auf dem Weg zu null Abfall

- **Mehl hält sich** viele Monate, wenn es kühl, trocken und lichtgeschützt aufbewahrt wird. Eine angebrochene Tüte sollte mit einer Frischhalteklammer geschlossen werden. Mehl können Sie auch in einem Glas im Schrank oder in einem luftdicht schließenden Holzgefäß aufbewahren. Wenn Feuchtigkeit eindringt, besteht die Gefahr eines Schimmel- oder Insektenbefalls.
- **Schokolade hält sich** und wahrt ihr Aroma am besten, wenn sie trocken und kühl in der Originalverpackung, einer Alufolie oder einer luftdicht schließenden Dose aufbewahrt wird. In keinem Fall in den Kühlschrank oder neben stark riechende Nahrungsmittel legen, wie Gewürze, Fisch oder Käse.
- **Trockenfrüchte halten sich** am besten in luftdicht schließenden Konservengläsern, Blechdosen oder Plastikdosen.



Tipps vom Chefkoch

- Ihre Brownies gelingen besser und werden lockerer, wenn Sie das Mehl vorher sieben. So kommt mehr Luft in den Teig, und es bilden sich keine Klumpen.
- Für einen lockeren Teig ist es auch wichtig, die Eier und den Zucker im Wasserbad aufzuschlagen. Sobald die Masse schön schaumig geschlagen ist, kann vorsichtig das gesiebte Mehl hinzugefügt werden.



Abfalltrennung

Eierkarton

→ **Altpapier und -karton**

Butter (Plastik- oder Aluverpackung)

→ **Restmüll**

Butter (fettes Papier)

→ **Bioabfälle oder Restmüll**

Schokolade (Alufolie)

→ **Restmüll**

Zucker, Mehl (geleertes, trockenes Papier)

→ **Altpapier und -karton**

Trockenfrüchte (sauberer Karton)

→ **Altpapier und -karton**

Trockenfrüchte (Plastikverpackung)

→ **Restmüll**

Möhrenlaub-Suppe



Von David Ursa

★ Zutaten

- Laub von einem großen Bund Möhren
- Schalen von 2 (Bio-)Kartoffeln
- 50 g Butter
- 1 Zwiebel
- 25 cl Schmand
- ½ l Hühnerbrühe
- ½ l Wasser
- Salz, Pfeffer

Alternativen

- Möhrenlaub: Rüben- oder Radieschenlaub
- Kartoffelschalen: ältere Zucchini oder Kartoffel
- Butter: 2 EL Öl
- Schmand: Sojasahne oder Frischkäse mit ein wenig Milch verdünnt



15 Min.



4 P



30 Min.

Vorspeise

★ Zubereitung

- Eine Brühe aus Gemüseschalen, Hühnchenkarkasse oder Fleischresten bereiten. Das Rezept finden Sie auf **S. 92**. Mit der Zubereitung können Sie beginnen, sobald sich genügend Zutaten angesammelt haben. Danach einfrieren und bei Bedarf verwenden. Andernfalls können Sie auch eine fertige Brühe verwenden, indem Sie einen Brühwürfel in der vorgegebenen Menge Wasser auflösen.
- Das Möhrenlaub waschen und grob zerkleinern. Die Kartoffelschalen waschen. Die Butter in einem Schmortopf zergehen lassen und darin die kleingeschnittene Zwiebel 2 Minuten lang bei starker Hitze andünsten.
- Die Kartoffelschalen und das Möhrenlaub hinzugeben, danach gut 5 Minuten weiter andünsten. Mit ½ l Wasser ablöschen und die Brühe hinzufügen. Salzen und pfeffern.
- Sobald die Suppe kocht, lassen Sie sie 30 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt weiterköcheln. Mixen und mit ein wenig Schmand servieren.



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich... eine Hühnchenkarkasse?

- ✓ Aus einer Hühnchenkarkasse lässt sich eine **köstliche Brühe** bereiten (*siehe S. 92*), die anschließend für alle möglichen Suppen und Gerichte verwendbar ist: von einer Brühe mit Suppennudeln und Hühnchen über Brokkoli- oder Spargelsuppe bis hin zum aromatischen Risotto.
- ✓ **Wenn die Karkasse gekocht ist**, können Sie noch die kleinen Fleischreste abplücken und hiermit:
 - **Geflügelkroketten** bereiten oder das Fleisch als Suppeneinlage verwenden,
 - ein **Sandwich** für die Mittagspause belegen,
 - ein **Hühnchen-Rillettes** (Aufstrich) bereiten, das Sie beispielsweise zum Aperitif auf Toast servieren,
 - eine Fleischsoße auf Basis einer Béchamelsoße (*siehe S. 112*) bereiten, eventuell mit Aufschnittresten oder Champignons, die Sie in Würfel schneiden. Eine solche Hühnchensoße schmeckt lecker als **Croissant- oder Crêpe-Füllung oder auch zu Nudeln**.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Sie können die Möhren und Kartoffeln dieses Gerichts schälen und die **Schalen** in der zu diesem Menü gehörenden Möhrenlaub-Suppe verwerten.
- **Butter** hält sich etwa 3 Wochen, wenn sie im Kühlschrank luft- und lichtgeschützt in das richtige Fach geräumt wird.
- Die gewaschenen **Kartoffelschalen** halten sich 2 Tage im Kühlschrank, wenn sie in einem mit Wasser gefüllten Behälter aufbewahrt werden.



Tipps vom Chefkoch

- Das Möhrenlaub kann auch als Basis für leckere und originelle Quiches dienen.
- Das Laub von Radieschen erinnert geschmacklich ein wenig an Kresse und bietet sich hervorragend als Ersatz für Möhrenlaub an.



Abfalltrennung

Sahne (kleiner Getränkekarton oder Plastikfläschchen)

→ **Blauer PMK-Sack**

Butter (Plastik- oder Aluverpackung)

→ **Restmüll**

Butter (fettes Papier)

→ **Bioabfälle oder Restmüll**

Salz (geleerter, trockener Karton)

→ **Altpapier und -karton**

Kartoffeln, Möhren
(dehnbare Plastikfolie)

→ **Wertstoffhof**

Gebratenes Hähnchen mit Thymian und Möhren



★ Zutaten

- 1 ganzes Hähnchen oder 800 g Hühnerfleisch
- 4 Möhren
- 2 Kartoffeln
- Saft von ½ Zitrone
- Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer

Wahlweise

- Thymian, Kreuzkümmel
- eine Handvoll gehackter Koriander

Alternativen

- Kartoffeln: Rüben (ganz oder teilweise)
- Möhren: Topinambur (ganz oder teilweise), Chicoree ...
- Honig: 2 TL Rohrzucker
- Thymian: Rosmarin



20 Min.



4 P



45 Min.

★ Zubereitung

- Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
- Das Hähnchen in 8 schneiden: 2 Flügel, 2 Unterschenkel, 2 Oberschenkel und 2 Brusthälften.
- Die Möhren und Kartoffeln waschen. Möhren in Scheiben schneiden und Kartoffeln in Würfel. Auf ein Ofenblech legen, dazu einen Esslöffel Olivenöl, zerstoßenen Knoblauch, Salz, Pfeffer, den Saft einer halben Zitrone, Kreuzkümmel und gehackten Koriander geben. Die Zutaten gut mischen und unten auf dem Ofenblech verteilen.
- Das Gemüse mit den Hähnchenstücken belegen. Mit Thymian bestreuen und ein paar Spritzer honigsüßes Olivenöl (d. h. vorher mit einem Esslöffel flüssigem Honig gemischt) hinzugeben.
- Für etwa 45 Minuten bei 200 °C in den Ofen schieben und das Hähnchen hin und wieder mit dem eigenen Bratensaft begießen. Das Hähnchen auf dem Gemüsebett servieren.

Hauptspeise



Von David Ursa



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*

Wie verwerte ich... Geflügelreste?

- ✓ In einem **gebratenen Reisgericht** („Fried Rice“) kann das Ei durch Hähnchenfleisch ersetzt werden, das vorher von Hand auseinandergepupft wurde.
- ✓ Geflügelreste (Pute, Hähnchen ...) können Sie zu **Nuggets** verarbeiten: Fleisch in grobe Würfel schneiden und in Mehl wenden. Cornflakes zermahlen (können hierfür auch weich sein). Die Nuggets in verquirltem Ei und dann in den Cornflakes wenden. Auf die gleiche Weise ein zweites Mal „panieren“. Etwa 19 Min. bei 160 °C im Ofen mit ein wenig Öl backen, wenden und 5 bis 10 Min. weiterbacken.
- ✓ Das restliche Hähnchenfleisch **klein schneiden oder klein hacken**. In einem Kochtopf zu Brühe und Sahne geben. Köcheln lassen und Nudeln oder Reis dazugeben. Nachwürgen. Vor dem Servieren (wahlweise) mit gehackter Petersilie bestreuen.



Auf dem Weg zu null Abfall

- Sie können die Kartoffeln und Möhren schälen. Zu **Chips** verarbeitete Gemüseschalen (Möhren, Kartoffeln, Rüben ...) bieten sich als Garnitur eines Gerichts an und verleihen ihm eine krosse Note. In diesem Menü können Sie die Schalen zur Geschmacksbereicherung in der Möhrenlaub-Suppe verwerten.
- Nachdem das Hähnchen zerlegt ist, können Sie die **Karkasse** behalten, um eine hausgemachte Brühe für die Möhrenlaub-Suppe zu kochen. Sollten Sie keine Zeit für die Zubereitung der Vorspeise haben, frieren Sie die Karkasse einfach ein, um die Brühe später zu kochen, wenn Sie etwas mehr Zeit haben (*siehe S. 92*).
- Wenn Sie viel **Zitrone** übrig haben, pressen Sie sie und geben Sie den Saft in eine Eiswürfelform, um ihn einzufrieren und später portionsweise zu verwerten (verleiht warmen Gerichten, Salaten, Fisch ... eine fruchtige Säure).



Tipps vom Chefkoch

- Damit der Honig schön flüssig und in dem Rezept leicht verwendbar ist, können Sie ihn notfalls im Wasserbad erwärmen, in keinem Fall aber in der Mikrowelle.
- Hähnchenfleisch lässt sich leichter schneiden, wenn es gegart und noch ganz ist. Braten Sie das Hähnchen mitsamt der Karkasse, so erhalten Sie zudem ein würzigeres Gericht. Auch gegart kann die Karkasse noch für die Zubereitung einer Brühe verwendet werden.



Abfalltrennung

Hähnchen (Verpackung)

→ **Restmüll**

Kartoffeln, Möhren (dehnbare Plastikfolie)

→ **Wertstoffhof**

Honig, Gewürze (Plastikfläschchen)

→ **Restmüll**

Salz (geleerter, trockener Karton)

→ **Altpapier und -karton**

Gewürzfläschchen (Plastikdeckel)

→ **Restmüll**

Glasflasche oder -fläschchen von

Gewürzen, Olivenöl, Honig

→ **Altglascontainer**

Olivenöl (Metalldeckel, Plastikflasche)

→ **Blauer PMK-Sack**

Möhrenschalen-Cake



Von David Ursa

★ Zutaten

- 250 g (Bio-)Möhrenschalen
- 350 g gesiebtes Mehl
- 4 Eier
- 300 g Zucker
- 200 g geschmolzene, abgekühlte Backmargarine
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 Prise Salz

Wahlweise

- 2 TL Zimt
- 3/4 TL Kardamompulver
- 2 Prisen Gewürznelkenpulver
- 20 g gemahlene Mandeln
- 1 Zitrone: Schale + Saft

Alternativen

- 100 g Mehl: 100 g Maisstärke
- Möhrenschalen: Zucchini- oder Hokkaido-Kürbis-Schalen
- Trockenhefe: Natron
- Margarine: Butter
- geröstete Mandeln
- Einen Rest Sahne schlagen und hinzufügen oder auch Joghurt.



20 Min.



4 P



40 Min.

Nachspeise

★ Zubereitung

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Die Möhrenschalen waschen und sehr fein hacken. Die Margarine schmelzen und abkühlen lassen.
- Das Mehl mit der Hefe in eine große Schüssel sieben. Zucker, Zimt, Kardamom, Salz, Gewürznelke, Möhrenschalen, Zitronenschale, Zitronensaft, Mandeln und Margarine hinzufügen.
- Das Ganze mit den Händen oder einem Holzlöffel mischen. Gerne auch ein bisschen Rum (oder einen anderen Alkohol) begeben, falls vorrätig.
- Den Teig in gebutterte Backförmchen geben und für ± 40 Min. bei 180 °C in den Ofen schieben.
- Aus den Förmchen nehmen, abkühlen lassen und (wahlweise) mit ein wenig Schlagsahne oder Joghurt servieren.



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich... den letzten Joghurt?

- ✓ **Eine einfache Vinaigrette mit dem Joghurt zubereiten:** 1 Becher Joghurt, 1 EL Wasser oder Zitronensaft, 1 EL Essig, 1 EL Senf, Salz, Pfeffer und einige Küchenkräuter Ihrer Wahl mischen. Wahlweise kann auch Quark verwendet werden. Als Vinaigrette für Rohkost zum Aperitif oder als Salat.
- ✓ **Für die Kinder** können Sie ein wenig Kompott, Konfitüre oder Cornflakes unter den Natur-Joghurt mischen, damit er ansprechender schmeckt.
- ✓ **Tzatziki** zubereiten: 2 kleine Becher Joghurt, 2 EL Olivenöl, ein wenig Knoblauch, den Saft einer halben Zitrone, (wahlweise) ein wenig Minze mit einer in kleine Würfel geschnittenen Gurke mischen. Sie können auch kreativ sein und die Gurke durch einen Zucchini ersetzen. Ideal zum Aperitif im Sommer.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Zum Aufbewahren sollten die **Möhrenschalen** vorher gewaschen und in einem mit kaltem Wasser gefüllten Behälter in den Kühlschrank gestellt werden. Man kann sie aber auch waschen, blanchieren, trocknen und dann einfrieren, um sie bei Bedarf zu verwerten.
- Wenn Sie nicht genug Schalen haben, können Sie ganze **Möhren** verwenden, die Sie ungeschält sehr fein hacken oder reiben.
- Wenn Sie einen **Rest** Sahne haben, können Sie ihn als Schlagsahne für die Cakes verwerten (*siehe S. 90*).



Tipps vom Chefkoch

- In der Küche ist Natron ein preisgünstiger Ersatz für Trockenhefe (nicht aber für Frischhefe). Maisstärke kann teilweise Mehl ersetzen und den Kuchenteig lockerer machen.
- Wenn Sie eine Zitronenschale verwenden, dürfen Sie nur den gelben, also nicht den weißen Teil verwenden. Das Weiße ist zu bitter.



Abfalltrennung

Eierkarton

→ **Altpapier und -karton**

Margarine (Plastik- oder Aluverpackung)

→ **Restmüll**

Margarine (fettes Papier)

→ **Bioabfälle oder Restmüll**

Flüssigmargarine (Plastikfläschchen)

→ **Blauer PMK-Sack**

Trockenhefe, Zucker, Mehl
(geleertes, trockenes Papier)

→ **Altpapier und -karton**

Joghurt (Plastikbecher)

→ **Restmüll**

Schlagsahne (Sprühdose)

→ **Blauer PMK-Sack**

Kürbisreste- Auflauf



★ Zutaten

- 800 g Kürbisreste
- 2 Eier
- 12 cl Sahne
- 12 cl Milch
- Salz und Pfeffer

Wahlweise

- Muskatnuss
- gehackte Petersilie

Alternativen

- Kürbis: Möhren (auch die Schalen)
- Sahne: Frischkäse oder Sojasahne
- Petersilie: jedes andere Küchenkraut (Koriander, Basilikum ...)



20 Min.



4 P



30 Min.

Vorspeise

★ Zubereitung

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Das gekochte Kürbisfruchtfleisch mit einem Pürestampfer zerdrücken.
- Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Milch und Sahne hinzufügen, würzen (Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie ...).
- Das Ganze mischen und das Kürbispüree hinzugeben. Wenn die Masse gleichförmig gemischt ist, füllen Sie sie in 8 kleine Auflaufförmchen, die Sie vorher buttern.
- Für mindestens 30 Min. bei 180 °C im Ofen in ein Wasserbad stellen.
- Heiß servieren und eventuell einen einfachen Salat dazu reichen.



Von Jean Neyskens



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich ... einen Rest Milch?

- ✓ Die beste Verwertungsmöglichkeit ist wohl **Gebäck** oder eine Beilage hierzu, wie Crème anglaise (*siehe S. 120*), Pfannkuchen, Milchreis ... Nicht nur die Kinder werden sich freuen.
- ✓ **Für eher salzige Gerichte:** Verwerten Sie Ihre Milchreste in einem Kartoffelpüree (*siehe S. 65*) oder einem Gemüseauflauf (*siehe S. 74*).
- ✓ **Milch als Vitaminkur im Smoothie:** Einfach Früchte (gerne auch ältere) klein schneiden und in den Mixer geben, mit Milch bedecken, eventuell 1 oder 2 Eiswürfel hinzufügen, damit das Smoothie am Ende schön kühl ist, und auf höchster Stufe mixen. Smoothies können Sie in allen Geschmacksrichtungen zubereiten: Kiwi, Banane, Erdbeere, Pfirsich, Möhre, Gurke, Minze, Tomate ... Natürlich können Sie die Milch auch durch Joghurt ersetzen.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Als **Püree** hält sich Kürbis 3 bis 4 Tage im Kühlschrank, wenn er in einem luftdicht schließenden Behälter aufbewahrt wird. Im Tiefkühlfach ist das Püree 6 Monate haltbar.
- Wenn **Möhren** übrig bleiben (selbst weich gewordene), kann man sie dünsten und mit in das Kürbispüree geben, wobei dann auf die Mengenanteile zu achten ist. Kürbis und Möhre harmonieren geschmacklich perfekt.
- **Eier**, deren Haltbarkeitsdatum bald abläuft, können Sie ganz leicht einfrieren, indem Sie sie vorher verquirlen und in ein luftdicht schließendes Behälter geben. Zum Auftauen eine Nacht in den Kühlschrank stellen.



Tipps vom Chefkoch

- Eine zerdrückte gekochte Kartoffel hinzufügen, um dem Kürbispüree mehr Geschmack und Konsistenz zu verleihen.
- Ein Auflauf kann auch als Beilage zu einer Hauptspeise gereicht werden.



Abfalltrennung

Eierkarton

→ **Altpapier und -karton**

Milch, Sahne (Getränkedose oder Plastikflasche)

→ **Blauer PMK-Sack**

Salz (geleerter, trockener Karton)

→ **Altpapier und -karton**

Plastikfläschchen und -deckel von

Gewürzen

→ **Restmüll**

Glasfläschchen von **Gewürzen**

→ **Altglascontainer**

Shepherd's Pie mit Grillresten



★ Zutaten

- 500 g Grillfleischreste
- 250 g Grillgemüsereste
- Salz, Pfeffer

Für das Püree

- 250 g Kartoffelreste
- 50 ml Milch
- 15 g Butter
- Salz, Pfeffer

Wahlweise

- Geriebener Käse
- Muskatnuss
- Petersilie

Alternativen

- Fleisch: anderes Fleisch als Grillfleisch, z. B. Rinderbraten, Koteletts ...
- Gemüse: Tomaten in Vinaigrette, provencalischer Salat, gegrillte Paprikaschoten, Auberginen, Zucchini, Zwiebeln vom Spießchen ...
- Milch: Sahne, Sojasahne
- Petersilie: Basilikum, Oregano, Koriander, Curry ... jedes Gewürz, das Ihnen schmeckt



20 Min.



4 P



35 Min.

★ Zubereitung

- Fleischstücke mixen oder klein hacken (Speck, Wurst, Hühnchen ...). Nachwürzen.

Püree zubereiten

- Die Milch erhitzen. Die Kartoffeln zu Püree stampfen und mit der Butter und der heißen Milch vermengen. Würzen (Salz, Pfeffer, Muskatnuss).
- Wenn Sie Tomaten in Vinaigrette haben (wahlweise): abspülen und gut abtropfen lassen. In kleine Stücke schneiden. Tomaten mit den fein gehackten Gemüseresten und Spießenzwiebeln mischen. Nachwürzen und gehackte Küchenkräuter hinzugeben.
- In einer Ofenform abwechselnd eine Schicht Püree, eine Schicht Fleisch und eine Schicht Gemüse auflegen. Zuerst können Sie einen Rest geriebenen Käse (wahlweise) aufstreuen. Für 35 Min. bei 180 °C in den Ofen schieben.

Hauptspeise



Von Jean Neykens



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Kaufen Sie Lebensmittel **am besten ohne Vorverpackung**. So können Sie gezielt die benötigte Menge einkaufen und Lebensmittelverschwendung vermeiden.

Auch sollte man **grundsätzlich keine Einkaufstüten** annehmen, insbesondere nicht für unempfindliches Obst und Gemüse oder solches, das ohnehin geschält werden muss (Äpfel, Bananen, Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Zucchini, Lauch ...). Plastiktüten für Obst und Gemüse sind oft sehr dünn und praktisch nicht wiederverwendbar.

Legen Sie diese Produkte direkt in Ihre Einkaufstasche, Ihren Einkaufskorb oder den Einkaufswagen.



Auf dem Weg zu null Abfall

- **Grillfleischreste** halten sich höchstens 2 bis 3 Tage im Kühlschrank, sofern sie sofort nach dem Abkühlen in einem luftdicht schließenden Behälter in den Kühlschrank gestellt werden (in einen sehr kühlen Bereich bei höchstens 4 bis 6 °C).
- Wenn Sie unsere bisherigen Tipps befolgt haben, dürften eigentlich keine 500 g an Fleischresten übrig bleiben. Sollte also ein kleinerer Rest anfallen, können Sie ruhig **verschiedene Fleischsorten mischen** oder die fehlende Menge mit frischem Fleisch auffüllen.
- Für **Püree** können Sie ruhig ältere, weich gewordene oder schon keimende Kartoffeln verwenden.



Tipps vom Chefkoch

- Zerdrücken Sie gekochte Kartoffeln lieber mit der Gabel als mit einer Kartoffelpresse. So bleibt die Konsistenz natürlicher.



Abfalltrennung

Butter (fettes Papier)

→ **Bioabfälle oder Restmüll**

Butter (Plastik- oder Aluverpackung)

→ **Restmüll**

Milch, Sahne (Getränkekarton oder Plastikflasche)

→ **Blauer PMK-Sack**

Fleisch (Plastikverpackung oder verunreinigtes Papier)

→ **Restmüll**

Kürbisreste-Kuchen



★ Zutaten

- 300 g Kürbisreste
- 80 g selbsttreibendes Mehl
- 80 g Kristallzucker
- 2 Eier
- 40 g Butter
- 1 TL Vanillezucker
- 4 EL Sahne

Wahlweise

- 80 g geriebene Kokosnuss

Alternativen

- Kürbis: Möhren (ganze oder nur die Schalen)
- Selbsttreibendes Mehl: Backmehl mit 1 EL Trockenhefe
- Sahne: Sojasahne oder Quark



20 Min.



4 P



45 Min.

Nachspeise

★ Zubereitung

- Kürbisreste nehmen, in kleine Würfel schneiden und zu Püree stampfen. Beiseite stellen.
- Die halbe Menge Kristallzucker und den Vanillezucker mit dem Mehl vermischen. Die Butter gergehen lassen. Butter, Mehl-Zucker-Mischung, Eigelb, Sahne und Kürbispüree kräftig in einer Schüssel durchmischen.
- Das Eiklar mit der anderen Hälfte Kristallzucker zu Eischnee schlagen und unter den Teig heben. Dabei auch vorsichtig die geriebene Kokosnuss mit einem Holzlöffel unterheben. Den Teig für 40 Min. bei 180 °C in einer gebutterten Form in den Ofen schieben.

Schlagsahne zubereiten (wahlweise)

- In einer sehr kalten Schüssel 50 cl Sahne mit 35 g Puderzucker aufschlagen.
- Den Kuchen mit Schlagsahne servieren.



Von Jean Neyskens



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*

Wie verwerte ich... einen Rest Sahne?



- ✓ **Milch** kann man in Rezepten sehr gut ganz oder zumindest teilweise **durch Sahne ersetzen**. So wird das Gericht cremiger.
- ✓ In **Pasta-Gerichten** oder **Suppen** und **Eintöpfen** kann man oft einen Schuss Sahne hinzugeben.
- ✓ Als Soße zu Gemüsesnacks beim **Aperitif**: Sahne mit Küchenkräutern Ihrer Wahl und ein wenig Zitronensaft mischen.
- ✓ Wenn Sie von der Zubereitung eines **Fleisch- oder Fischgerichts** ein wenig Bratensaft übrig haben, können Sie schnell eine köstliche Soße kochen. Den Bratensatz mit etwas Weißwein oder Wasser ablöschen und vom Bräter- oder Pfannenboden lösen. Einen guten EL Sahne hinzugeben. Aufwärmen, kurz köcheln lassen. Hitze ist in diesem Fall kein Problem für die Sahne. Wenn diese erst ganz am Ende hinzugegeben wird, fällt die Soße nämlich flüssiger aus.

Auf dem Weg zu null Abfall

- **Angebrochene Sahne** sollte man aus dem kleinen Getränkekarton in ein luftdicht schließendes Behältnis umfüllen. So hält sich der Sahnerest mehrere Tage im Kühlschrank.
- Die **Schale eines Hokkaido-Kürbis** ist essbar und kann daher zusammen mit dem Fruchtfleisch (oder an seiner Stelle) verwendet werden. Die Schale muss allerdings lange genug garen, um sie pürieren zu können.
- Die **Kürbiskerne** können Sie in einer Pfanne oder im Ofen (bei 160 °C) rösten. Etwas Fleur de Sel oder Gewürz aufstreuen, und schon haben Sie einen köstlichen Snack zum Aperitif.
- Immer **Vanillezucker** zur Hand? Mit dem Rezept für hausgemachten Vanillezucker (*siehe S. 39*) ganz einfach.



Tipps vom Chefkoch

- Damit Schlagsahne gelingt, sollte man die Sahne erst im letzten Moment aus dem Kühlschrank nehmen. Außerdem müssen die Schüssel und der Schneebesen sehr kalt sein. Am besten stellen Sie beides vorher 20 Min. ins Tiefkühlfach.



Abfalltrennung

Eierkarton

→ **Altpapier und -karton**

Sahne (kleiner Getränkekarton oder Plastikfläschchen)

→ **Blauer PMK-Sack**

Butter (fettes Papier)

→ **Bioabfälle oder Restmüll**

Butter (Plastik- oder Aluverpackung)

→ **Restmüll**

Zucker, Mehl (geleertes, trockenes Papier)

→ **Altpapier und -karton**

Schlagsahne (Sprühflasche)

→ **Blauer PMK-Sack**

Geriebene Kokosnuss (Plastikverpackung)

→ **Restmüll**

Hühner-Gemüse-Brühe



★ Zutaten

- Hühnchenkarkasse mit etwas Fleisch
- 800 g frisches oder älteres Gemüse (z. B. 4 Rüben, 6 Möhren, 1 Lauchstange)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Thymianzweige
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Wahlweise

- 1 Gewürznelke
- Hühnchenfleischreste

Alternativen

- Hühnchenkarkasse: Markknochen, Schweinshachse ...
- Gemüse: Grünkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, Pastinake, Knollensellerie ...
- Zu dem Kräutersträußchen können Sie auch Kräuter der Provence, Petersilienstiele, Lauchgrün u. a. m. hinzugeben.



20 Min.



4 P



60 Min.

Vorspeise

★ Zubereitung

- Die Hühnchenkarkasse in einen hohen Topf geben und vollständig mit kaltem Wasser bedecken. Mit grobem Salz bestreuen und zum Kochen bringen. Den Schaum abschöpfen, der sich an der Oberfläche bildet, bis Sie eine klare Brühe erhalten.
- Alle Gemüsesorten mitsamt den Schalen in Würfel schneiden. Die Gewürznelke (wahlweise) in die Zwiebel stecken.
- Das ganze Gemüse mit den Küchenkräutern und Gewürzpflanzen (Knoblauch, Thymian, Lorbeer) in den Topf geben und 45 Min. köcheln lassen. Die Karkasse aus dem Topf nehmen, das verbliebene Fleisch abziehen, das sich normalerweise ganz leicht lösen dürfte, und beiseite stellen. Die Brühe erneut aufkochen und reduzieren.
- Kurz vor dem Servieren das Hühnchenfleisch oder einige gewürfelte Hühnchenfleischreste einstreuen.



Von Jean Neyskens



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich ... trockenes Baguette?

- ✓ **Bruschetta zum Aperitif:** Das Baguette (oder anderes Stangenbrot) in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit einer Knoblauchzehe einreiben und mit gewürfelten Tomaten, pürierten Gemüseresten (Auberginen, Zucchini ...) oder Aufschnittresten garnieren. Die Scheiben abschließend mit etwas Olivenöl beträufeln und einige Augenblicke im sehr heißen Ofen oder unter dem Grill rösten.
- ✓ **Croutons für die Suppe oder einen Salat:** Das Baguette in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit einer Knoblauchzehe einreiben. Dann in Würfel schneiden, auf ein Ofenblech legen, großzügig Olivenöl auftragen und etwa 5 Min. bei 200 °C im Ofen rösten.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Eine **Hühnchenkarkasse** kann roh oder gegart verwertet werden. Gleiches gilt für das Gemüse. Auch wenn es bereits zubereitet war, selbst gekocht, kann es direkt in einer Brühe verwertet werden.
- Wenn Sie unsere bisherigen Tipps befolgt haben, dürften eigentlich keine 800 g an Gemüseresten übrig bleiben. Sollte also ein kleinerer Rest anfallen, können Sie ruhig **verschiedene Gemüsesorten mischen** oder die fehlende Menge mit frischem Gemüse auffüllen
- **Zwiebelschalen** können in einer Brühe mitverwertet werden. Sie verleihen ihr einen noch kräftigeren Geschmack. Vor dem Servieren muss man die Schalen allerdings mit einem Sieb herausfiltern, wenn sie ganz hineingelegt wurden. Man kann die Schalen aber auch sehr fein kleinhacken und als Gewürz in der Suppe lassen.



Tipps vom Chefkoch

- Bei dem Schaum, der sich an der Oberfläche der Brühe bildet, handelt es sich um geronnenes Eiweiß. Dieser Schaum sollte beim Kochen nach und nach abgeschöpft werden, weil er der Brühe einen bitteren Geschmack geben kann.



Abfalltrennung

Möhren (dehnbare Plastikfolie)

→ **Wertstoffhof**

Zwiebeln, Knoblauch (Netz)

→ **Restmüll**

Glasfläschchen von **Gewürzen**

→ **Altglascontainer**

Plastikfläschchen und -deckel von **Gewürzen**

→ **Restmüll**

Olivenöl (Glas)

→ **Altglascontainer**

Olivenöl (Metalldeckel, Plastikflasche)

→ **Blauer PMK-Sack**

Brathähnchen mit Restreis-Risotto und Gemüse-Auflauf



★ Zutaten

- 1 ganzes Hähnchen von ± 2 kg
- 200 g Restreis
- 250 g Champignonreste
- 6 Knoblauchzehen
- 1 TL Essig
- Butter
- Salz, Pfeffer
- 10 cl Weißwein

Gemüse-Auflauf

- 300 g Gemüsereste (z. B. 1 Rübe, 2 Möhren, ½ Lauchstange)
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 12 cl Sahne
- 12 cl Milch
- Salz und Pfeffer

Alternativen

- Hähnchen: Schweinebraten, Rinderbraten ...
- Champignons: Möhren, Kürbis, Lauch ...
- Butter: Öl
- Gemüse: Zucchini, Brokkoli, Bohnen ...
- Sahne: Milch, Sojasahne, Mascarpone



20 Min.



4 P



50 Min.

★ Zubereitung

- Das rohe Hähnchen in Stücke schneiden und diese mit mehreren ungeschälten Knoblauchzehen und etwas Olivenöl auf ein Ofenblech legen. Bei 200 °C für ± 50 Min. in den Ofen schieben. Während des Garens regelmäßig mit dem Bratensaft begießen.

Risotto zubereiten

- Die Champignons bürsten (nicht schälen) und in Scheiben schneiden. 3 Min. in einer Schmorpfanne mit 2 TL Wasser, 1 TL Essig und 10 g Butter dünsten. 20 g Butter in einem Topf zergehen lassen, die Reste Reis sowie die Champignons mit dem Weißwein hinzugeben. Nachwürzen.

Den Auflauf zubereiten

- Sie können dem gleichen Rezept wie für Kürbis-Auflauf folgen (**siehe S. 74**).
- Die Hähnchenstücke mit dem Risotto und einer Portion Gemüseauflauf servieren.

Hauptspeise



Von Jean Neykens



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*

Wie verwerte ich ... Reisreste?

Wie bei Nudeln empfiehlt es sich, **nur diejenige Menge mit Soße anzurichten**, die auch wirklich verzehrt wird. So lassen sich die Reste leichter verwerten.

- ✓ **Krokette**n: 100 g gekochten Reis mit 1 Ei und 1 EL geriebenem Parmesan mischen. In der Pfanne mit ein wenig heißem Öl braten.
- ✓ **Fried Rice** (gebratenes Reisgericht): Reisreste mit einem in Streifen geschnittenen Omelett, Schinkenwürfeln, gekochten Erbsen und gehackter Petersilie mischen. Die Erbsen können durch Gemüsereste ersetzt werden, der Schinken durch anderen Aufschnitt.
- ✓ Den Reisrest mit etwas Öl, klein geschnittenen Zwiebeln und einigen Gemüseresten oder auch frischem Gemüse Ihrer Wahl **in der Pfanne braten**.



Auf dem Weg zu null Abfall

- Ein ganzes Hähnchen ist nicht nur wegen des günstigeren Kilopreises von Vorteil, sondern auch wegen der Karkasse, die sich für ein weiteres Gericht verwenden lässt.
- Die **Gemüseschalen** waschen, in kleine Würfel schneiden und unter die Masse für den Gemüse-Auflauf mischen.
- Einige Gemüseschalen im Ofen zu **knusprigen Chips** rösten, um dem Gericht eine krosse Note zu verleihen.
- Angebrochenen **Weißwein** können Sie in Eiswürfelformen füllen und ihn dann bei Bedarf portionsweise in einem Rezept verwerten.



Tipps vom Chefkoch

- Eine alte Zwiebel in Ringe schneiden und für die Zubereitung des Hähnchens verwenden. Sie verleiht dem Gericht eine natürliche Süße.
- Hähnchenfleisch lässt sich leichter schneiden, wenn es gegart und noch ganz ist. Braten Sie das Hähnchen mitsamt der Karkasse, so erhalten Sie zudem ein würzigeres Gericht. Auch gegart kann die Karkasse noch für die Zubereitung einer Brühe verwendet werden



Abfalltrennung

Milch, Sahne (Getränkekarton oder Plastikflasche)

→ **Blauer PMK-Sack**

Reis (geleerter, trockener Karton)

→ **Altpapier und -karton**

Reis (Plastikverpackung)

→ **Restmüll**

Champignons (Plastikschale)

→ **Restmüll**

Essig (Glas)

→ **Altglascontainer**

Butter (fettes Papier)

→ **Bioabfälle oder Restmüll**

Butter (Plastik- oder Aluverpackung)

→ **Restmüll**

Restreis-Karamellkuchen



★ Zutaten

Für das Karamell

- 35 g Zucker
- 1 EL Wasser

Für den Reiskuchen

- 200 g Restreis
- ½ l Milch
- 1 TL Vanillezucker
- 60 g Zucker
- 2 ganze Eier
- 30 cl Sahne

Alternativen

- Sahne: Sojasahne oder Mascarpone
- Milch: Sojamilch oder Reismilch



20 Min.



4 P



30 Min.

Nachspeise

★ Zubereitung

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Karamell

- Den Zucker mit Wasser **ohne Rühren** in einem Stieltopf kochen lassen, bis er sich goldig färbt.
- Eine Kuchenform mit dem noch lauwarmen Karamell beschichten.

Reiskuchen

- Die Milch mit dem Vanillezucker zum Kochen bringen und den Rest Reis hinzugeben. Die Eier in einer Schüssel mit dem Zucker und der Sahne aufschlagen. Diese Masse zum Milchreis geben und gut umrühren.
- Die Masse in die karamellisierte Form füllen. Für 30 Min. bei 180 °C in den Ofen schieben. Den Kuchen aus der Form nehmen, wenn er noch lauwarm ist.



Von Jean Neyskens



★ Küchenabfall? Keineswegs!

Reste teilen und tauschen... warum nicht?

- ✓ **Verwerten Sie Ihre Reste**, indem Sie sie mit Kollegen teilen. Sie können einander sogar reihum zum Reste-Essen einladen.
- ✓ Haben Sie **zu viel Obst oder Gemüse im Garten**? Verwandte, Freunde und Kollegen sind gewöhnlich dankbare Abnehmer.
- ✓ Möchten Sie Ihren **Kühlschrank vor dem Urlaub leeren**? Nehmen Sie mit, so viel Sie können. Unterwegs können Sie ja ein Picknick einlegen.



Auf dem Weg zu null Abfall

- **Gekochten Reis können Sie aufbewahren**, indem Sie ihn flach auf einem Teller einfrieren (damit er beim Auftauen nicht pappt). Wenn die Körner schön locker eingefroren sind, füllen Sie sie in eine luftdicht schließende Dose und stellen sie ins Tiefkühlfach. Haltbarkeit: 6 bis 8 Monate.
- Immer **Vanillezucker** zur Hand? Mit dem Rezept für hausgemachten Vanillezucker (*siehe S. 39*) ganz einfach.
- Sahne können Sie durch etwas Mascarpone ersetzen, den Sie mit Milch verdünnen. Achtung: Mascarpone ist deutlich fetter und kalorienreicher.



Tipps vom Chefkoch

- Um eine Kuchenform mit Karamell zu beschichten, nehmen Sie den Stieltopf in die eine Hand und gießen das Karamell ganz vorsichtig in die Form. Mit der anderen Hand drehen Sie gleichzeitig die Form, um das Karamell gleichmäßig zu verteilen.



Abfalltrennung

Eierkarton

→ **Altpapier und -karton**

Milch, Sahne (Getränkedose oder Plastikflasche)

→ **Blauer PMK-Sack**

Reis (geleerter, trockener Karton)

→ **Altpapier und -karton**

Reis (Plastikverpackung)

→ **Restmüll**

Zucker (geleertes, trockenes Papier)

→ **Altpapier und -karton**

Armer Ritter mit Räucherlachs



★ Zutaten

- 4 Scheiben trockenes Brot
- 2 Scheiben Räucherlachs
- 2 Scheiben Schinken
- 4 Eier
- 100 g Kopfsalat
- 50 g Butter
- Salz, Pfeffer

Für die Vinaigrette

- 1 Zitrone
- 1 EL Öl
- ½ EL Essig
- Salz, Pfeffer

Alternativen

- Räucherlachs: geräucherte Forelle, geräucherter Schinken
- Schinken: jeder andere Rest Aufschnitt (Chorizo, andere Wurst ...)
- Kopfsalat: Eisbergsalat, Feldsalat, Rucola ...
- Butter: Olivenöl
- Zitrone: Orange, Mandarine ...



15 Min.



4 P



10 Min.

Vorspeise

★ Zubereitung

Vinaigrette

- Den Zitronensaft mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer mischen. Die Zitronenschale für die Zubereitung der Nachspeise aufbewahren.

Weichgekochte Eier

- 2 Eier 4 Minuten in siedendem Wasser kochen. Schälen und in warmem, aber nicht kochendem Wasser beiseite stellen.

Arme Ritter

- 2 Eier verquirlen, pfeffern und salzen. Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Die Brotscheiben in die verquirlten Eier tunken und 3 Minuten von jeder Seite in der Pfanne braten.
- Den Salat auf den Tellern anrichten. Mit Vinaigrette beträufeln und darauf 1 Scheibe Armer Ritter legen, die Sie mit einer Scheibe Räucherlachs und in Streifen geschnittenem Schinken belegen. Mit einem halben weichen Ei garnieren und servieren.



Von Jean Neyskens



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich ... altes oder trockenes Brot?

- ✓ **Trockenes Brot können Sie auffrischen**, indem Sie es kurz in Wasser tunken und dann 5 Min. im vorgeheizten Ofen aufbacken.
- ✓ Zum Frühstück können Sie **alte Brotscheiben rösten**.
- ✓ **Croutons:** Kleine Brotwürfel in der Pfanne oder auch im Ofen mit ein bisschen Öl und eventuell Knoblauch rösten.
- ✓ **Getoastetes Schinken-Brot-Sandwich (Croque-Monsieur):** lässt sich auch mit Gemüse-, Fleisch- oder Aufschnittresten u. a. m. zubereiten.
- ✓ Bei der Zubereitung von **Füllungen (Farcen)** oder Bouletten können Sie eine Scheibe altes oder trockenes Brot verwerten, das sie vorher in etwas Milch eingeweicht haben.
- ✓ Armer Ritter schmeckt **noch besser** mit Resten von Brioche, Croissant (in 2 geschnitten), Cake ... statt Brot.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Einen **leicht angewelkten Salat** kurz in lauwarmes Wasser und dann in ein kaltes Wasserbad tauchen. So wird er wieder knackig.
- **Räucherlachs hält sich** mehrere Wochen vakuumverpackt im Kühlschrank. Mit der Zeit wird er allerdings säuerlich und verliert an Raucharoma, sodass der Geschmack darunter leidet. Ist die Verpackung geöffnet, hält er sich nur noch 2 Tage im Kühlschrank.
- **Orangenschale** mit einem Sparschäler abschneiden und mit etwas Zucker kandieren (siehe Anfang des Rezepts **S. 114**). Schmeckt köstlich zu einem Stück Fondantschokolade. Kandierte Orangenschalen in einer luftdicht schließenden Dose aufbewahren und portionsweise zum Aromatisieren von Tee verwenden.



Tipps vom Chefkoch

- Der Geschmack Ihrer Armen Ritter wird noch runder, wenn Sie Sahne zu der Milch mit verquirltem Ei geben.



Abfalltrennung

Eierkarton

→ **Altpapier und -karton**

Aufschnitt, Lachs (Plastikverpackung)

→ **Restmüll**

Brot (verunreinigtes Backpapier)

→ **Bioabfälle oder Restmüll**

Vorgewaschener Salat (Plastiktüte)

→ **Restmüll**

Essig, Öl (Plastikflasche, Metalldeckel)

→ **Blauer PMK-Sack**

Öl (Glas)

→ **Altglascontainer**

Roulade aus Gulaschresten



Von Jean Neyskens

★ Zutaten

- 500 g Gulaschreste
- 1 Chicoree
- 1 TL Zucker
- 200 g Quark
- 1 TL Butter
- Salz, Pfeffer

Rostini-Bratlinge

- 200 g Frittenreste
- 50 g Möhrenreste
- 1 Ei
- 1 Scheibe Speck
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Wahlweise

- 10 cl Weißwein

Alternativen

- Gulasch: Flämische Karbonade, Boeuf bourgignon oder jedes in Soße geschmorte Fleisch
- Chicoree: Spinat, Salat oder Kohlblätter
- Quark: Vollmilchjoghurt
- Butter: Olivenöl, Margarine
- Fritten: Salzkartoffeln
- Möhren: Zucchini, Rüben ...
- Speck: jeder Rest Aufschnitt (Pancetta, Schinken ...)



20 Min.



4 P



25 Min.

★ Zubereitung

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 4 kleine Auflaufformen buttern. 8 Chicoree-Blätter halbieren und damit den Boden der Auflaufformen auslegen.
- Die anderen Chicoree-Blätter klein schneiden, in Butter wenden und 1 TL Zucker zum Karamellisieren hinzugeben.
- Das Gulaschfleisch klein hacken oder mixen. Das gemixte Fleisch, die karamellisierten Chicoree-Blätter, den Rest der Gulaschsoße, Quark und Weißwein hinzugeben. Nachwürzen. Die Farce anschließend in die Auflaufformen füllen und diese für 20 Min. bei 180 °C in den Ofen schieben.

Rostini-Bratlinge

- Alle Zutaten hierfür (außer den Speck) mixen. 2 EL Olivenöl in eine Pfanne geben. Sobald es heiß ist, den Speck darin anbraten und diesen dann unter die anderen gemixten Zutaten mengen.
- Diesen Teig wie Mini-Crêpes in die Pfanne geben und 5 Min. backen lassen. Mithilfe eines Tellers wenden und die andere Seite der Bratlinge backen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Die Rouladen aus den Auflaufformen nehmen und mit den Rostini servieren.

Hauptspeise



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich ... **Fleischreste?**

- ✓ Zu **Bouletten** verarbeiten (*siehe S. 121*): Kleine Fleischklöße formen, in verquirltem Ei und dann in etwas Paniermehl wenden. In der Pfanne mit ein wenig Öl braten. Als Aperitif servieren.
- ✓ Zu **Pastete** verarbeiten: Fleischreste mit Petersilie, Knoblauch, etwas Zwiebel und 1 Ei mixen. Diese Masse auf einem Mürbeteigboden (*siehe S. 123*) ausbreiten und dann eventuell mit Gemüsescheiben belegen. Mit einer zweiten Teigschicht (Blätter- oder Mürbeteig) bedecken, die Ränder mit Wasser verschließen und das Ganze für 45 Min. in den Ofen schieben.
- ✓ **Bratenrest**: dünn aufschneiden, um damit das Sandwich für die Mittagspause zu belegen, dazu ein wenig Senf und eventuell etwas Rohkost.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Wenn Sie unsere bisherigen Tipps befolgt haben, dürften eigentlich keine 500 g an Fleischresten übrig bleiben. Sollte also ein kleinerer Rest anfallen, können Sie ruhig **verschiedene Fleischsorten mischen** oder die fehlende Menge mit frischem Fleisch auffüllen.
- Wenn Sie **Gemüsereste** haben, können Sie diese klein schneiden und als Farce für eine Chicoree-Füllung verwerten.
- Trick: Wenn ein **Becher Quark** mit dem Deckel nach unten (auf den Kopf) in den Kühlschrank gestellt wird, hält er sich länger und wahrt auch seinen Geschmack und seine Cremigkeit besser.
- **Gulaschfleischreste** halten sich am besten in einem sterilisierten Konservenglas (*siehe S. 28*).



Tipps vom Chefkoch

- Die Chicoree-Blätter mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln, damit sie sich nach dem Waschen nicht dunkel färben.



Abfalltrennung

Quark (Plastikbecher)

→ **Restmüll**

Speck (Plastikverpackung)

→ **Restmüll**

Eierkarton

→ **Altpapier und -karton**

Weißwein (Glasflasche)

→ **Altglascontainer**

Weißwein (Kunstkorken)

→ **Restmüll**

Butter (fettes Papier)

→ **Bioabfälle oder Restmüll**

Butter (Plastik- oder Aluverpackung)

→ **Restmüll**

Crème brûlée mit Zitrusfrüchten und Mandelbiskuit

★ Zutaten

Crème brûlée

- 1 l Milch
- 5 Eigelbe
- 50 g Maisstärke
- Zitronen- und Orangenschale
- 1 EL Rohrzucker

Mandelbiskuit natur

- 400 g Butter
- 5 Eiklare
- 400 g Puderzucker
- 160 g Mehl
- 160 gemahlene Mandeln

Wahlweise

- 1 Zimtstange
- 1 Vanilleschote

Alternativen

- Milch: Sojamilch
- Maisstärke: Kartoffelstärke
- Rohrzucker: feiner Weißzucker
- Zimt und/oder Vanille:
Zitronenverbene



20 Min.



4 P



20 Min.

★ Zubereitung

Crème brûlée

- 80 cl Milch mit Zimt, der aufgeschnittenen Vanilleschote und der Zitronen- und Orangenschale erhitzen. Das Eigelb in einer Schüssel verquirlen, dann die warme Milch vollständig hinzugeben und gleichzeitig weiterschlagen. Die Maisstärke in 20 cl kalter Milch auflösen und in die warme Milch einrühren. Zimt und Vanille herausnehmen. Die Masse kochen und dabei kräftig rühren, bis die Creme dickflüssig ist. Die Creme-Portionen mit Rohrzucker bestreuen und unter einen heißen Grill stellen, bis sie goldbraun sind.

Mandelbiskuit

- Die Butter zergehen lassen, bis sie bernsteinfarben ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen, bis sie lauwarm ist. Das Eiklar zu Eischnee schlagen. Den Puderzucker einrieseln lassen und gut mischen. Die gemahlene Mandeln und das gesiebte Mehl untermengen. Gut mischen. Die lauwarme Butter durch ein Sieb in die Masse gießen. Langsam umrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Kleine Biskuitförmchen buttern und mit Mehl ausstreuen. Bis zu 3/4 füllen. Für 15 bis 18 Min. in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen stellen. Die Mandelbiskuits aus den Förmchen nehmen und auf ein Kuchengitter stellen. Creme und Mandelbiskuit eventuell mit einigen Vierteln Zitrusfrucht servieren.

Nachspeise



Von Jean Neyskens



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*

Wie verwerte ich... Eiklar?



- ✓ Eiklar können Sie **einfrieren**. Geben Sie auf dem Gefrierbeutel an, wie viele Eiklare es sind und wann sie eingefroren wurden. Zum Auftauen eine Nacht in den Kühlschrank stellen.
- ✓ **Baiser zum Kaffee**: 100 g Eiklar (3 bis 4) mit dem Schneebesen aufschlagen, 200 g Zucker in 2 Malen hinzugießen und dabei weiterschlagen, bis Sie festen und glänzenden Eischnee haben. Mit einem Spritzbeutel (oder einem Löffel) formen Sie die Baisershäufchen und bestreuen sie mit Puderzucker. Für etwa anderthalb Stunden bei 120 °C in den Ofen stellen, dann 1 oder 2 Stunden bei 80 °C trocknen lassen. Baiser hält sich mehrere Wochen in einer luftdicht schließenden und vor Feuchtigkeit schützenden Dose.
- ✓ **Für Kinder: Katzensungen, Marshmallows, Kokosspeck oder Amaretti** backen, da diese Rezepte fast ausschließlich aus Eiklar bestehen.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Sollten Sie zufällig **keine Zitronen- oder Orangenschalen** zuhause haben, funktioniert das Rezept auch ohne. Wenn Sie mal wieder Zitronen oder Orangen pressen, können Sie die Schalen ja für später aufbewahren und einfrieren.
- Dieses Rezept können Sie auch einzeln, ohne das restliche Menü, zubereiten. Wenn Sie noch Eigelb haben, servieren Sie einfach nur die Crème brûlée. Oder haben Sie nur Eiklar übrig? Dann backen Sie eben das Mandelbiskuit für den Kaffee oder als Snack für die Kinder.
- Die Vanilleschote können Sie herausnehmen, abspülen, trocknen und für hausgemachten Vanillezucker verwenden (*siehe S. 39*). Gleiches gilt für die Zimtstange.
- Wenn Sie mehrere Vanillestangen haben, können Sie diese mit Bast umwickeln, damit das Mark nicht so schnell trocknet und die Schoten weich bleiben. Bewahren Sie sie in einer luftdicht schließenden und nicht zu großen Blechdose auf, damit die Vanilleschoten mit möglichst wenig Luft in Berührung kommen.



Tipps vom Chefkoch

- Wenn Sie weder Zimt noch Vanille haben, können Sie auch Zitronenverbene aus dem Garten in Milch ziehen lassen.
- In den Mandelbiskuit-Teig können Sie Schokoladen-, ungesalzene Pistazien- oder Haselnussplitter oder auch Zitrusfruchtschalen, Himbeeren, Erdbeeren usw. mischen, um dem Biskuit einen noch interessanteren Geschmack zu verleihen.



Abfalltrennung

Eierkarton

→ **Altpapier und -karton**

Milch, Sahne (Getränkekarton oder Plastikflasche)

→ **Blauer PMK-Sack**

Zucker, Mehl, Maisstärke (geleertes, trockenes Papier)

→ **Altpapier und -karton**

Butter (fettes Papier)

→ **Bioabfälle oder Restmüll**

Butter (Plastik- oder Aluverpackung)

→ **Restmüll**

Mandeln (Plastikverpackung)

→ **Restmüll**

Panierte Apfelringe mit Käseresten



★ Zutaten

- 3 große ältere Äpfel
- 50 g altes, trockenes Brot
- 50 g Parmesan
- 2 Eier
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer

Wahlweise

- 1 Prise Chilipulver oder schwarzer Pfeffer

Alternativen

- Brot: Paniermehl
- Äpfel: Birnen, Pfirsiche ...
- Parmesan: Gruyère, Emmentaler, Ziegenkäse ...



20 Min.



4 P



15 Min.

★ Zubereitung

Paniermehl aus altem Brot bereiten

- Brot 30 Minuten lang im Ofen bei 90 °C trocknen. Ganz fein mixen. Hierfür muss das Brot wirklich vollkommen trocken sein. Nur so wird es zu feinem Paniermehl, das sich mehrere Wochen in einer luftdicht schließenden Dose hält.
- Paniermehl, geriebenen Parmesan und Chilipulver in einem tiefen Teller mischen. Die Äpfel in 1 cm dicke Ringe schneiden.
- Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, salzen und pfeffern. Die Apfelringe in das Rührei tunken und dann in dem Käse-Paniermehl wenden, bis alles bedeckt ist.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Apfelscheiben 5 Min. hierin braten, bis sie von beiden Seiten goldbraun sind. Heiß servieren.

Vorspeise



Von Jean Neyskens



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich ... einen Rest Käse?

- ✓ **Raclette-Käse lässt sich weiterverwerten:** in Quiche oder auf Pizza.
- ✓ **Zum Lunch:** Eine Scheibe altes Brot mit etwas Aufschnitt belegen und Käse auflegen. Einige Augenblicke im Ofen überbacken. Köstlich.
- ✓ **Schnelles Käse-Fondue:** Alle Käsereste einschmelzen, etwas Weißwein hinzugeben und mit Brotstücken oder Gemüseresten (z. B. Kürbis) in das Fondue tunken.
- ✓ Alle Käsereste im Kühlschrank in einem Stieltopf mit 3 EL Sahne, gebratenen Speckwürfeln und etwas Knoblauch einschmelzen. Das Ganze 10 Min. erhitzen und mit **Nudeln oder Kartoffeln** vom Vortag mischen.
- ✓ **Kartoffelhälften** mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Das Kartoffelfruchtfleisch mit Sahne, Petersilie, gewürfelten Käseresten und Aufschnitt mischen. Die Kartoffelhälften hiermit füllen und für 15 Min. bei 200 °C in den Ofen schieben.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Das Rezept wird mit ungeschälten Äpfeln zubereitet. Sie können die Äpfel natürlich auch schälen und die Schalen zu Chips verarbeiten, um diesem Rezept eine krosse Note zu verleihen (*siehe S. 62*).
- Die Kartoffelgehäuse aufbewahren, um daraus Saft, Gelee (*siehe S. 45*) oder ein Smoothie (*siehe S. 87*) zu gewinnen.
- Immer Vanillezucker zur Hand? Mit dem Rezept für hausgemachten Vanillezucker (*siehe S. 39*) ganz einfach.



Tipps vom Chefkoch

- Zu der Vorspeise schmeckt ein einfacher Salat, falls Sie die Zutaten hierfür vorrätig haben.



Abfalltrennung

Brot (verunreinigtes Backpapier)
→ **Bioabfälle oder Restmüll**

Käse (Plastikverpackung)
→ **Restmüll**

Eierkarton
→ **Altpapier und -karton**

ÖL (Glasflasche)
→ **Altglascontainer**

ÖL (Metalldeckel)
→ **Blauer PMK-Sack**

ÖL (Plastikflasche)
→ **Blauer PMK-Sack**

Tortilla mit Aufschnittresten



★ Zutaten

- 6 Eier
- 600 g Kartoffelreste
- 2 Zwiebeln
- 80 g Aufschnittreste
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Wahlweise

- 200 g Gemüsereste
- 1 Messerspitze Espelette-Chilischote oder Cayenne-Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie

Alternativen

- Kartoffeln: Fritten
- Aufschnitt: Hühnerfleischreste, verbleibende Muscheln, angebrochene Packung Chorizo, geräucherter Schinken, Salami ...
- Gemüse: Spinat, Lauch, Kürbis ...
- Olivenöl: 1 EL geschmolzene Butter



20 Min.



4 P



15 Min.

★ Zubereitung

- Die Zwiebeln ganz klein schneiden. Den Aufschnitt in kleine Würfel schneiden. Beides einige Minuten in einer Pfanne anbraten und beiseite stellen.
- Die Kartoffeln in Würfel oder Scheiben schneiden.
- Die Eier mit Salz, Pfeffer und Chili verquirlen. Behutsam mit den Kartoffeln, Zwiebeln, dem Aufschnitt und den Gemüseresten mischen.
- Die Masse in eine Pfanne mit heißem Öl geben und einige Minuten bei niedriger Hitze von einer Seite garen. Die Tortilla wenden und hierzu erst auf einen Teller gleiten lassen. Dann die Pfanne über den Teller stülpen und das Ganze umdrehen. Ganz vorsichtig, damit die Tortilla nicht zerreißt.
- Nachdem beide Seiten gar sind, die Tortilla auf einem Teller anrichten und heiß servieren.

Hauptspeise



Von Jean Neyskens



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*

Wie verwerte ich... Aufschnittreste?



- ✓ Wussten Sie, dass man Aufschnitt **einfrieren** kann? Ein praktischer Vorrat übrigens, der bei einem spontanen Raclette-Abend unter Freuden sehr willkommen ist.
- ✓ Aus ein paar Toasts und Aufschnittresten entsteht im Nu ein **kleiner Aperitif**.
- ✓ **Wurst und rohen Schinken** in Streifen schneiden und in einem Gemüse-Blätterteigkuchen (Millefeuille) verwerten.
- ✓ **Nudeln, Reis, Salate**: Die Fleischreste in Würfel schneiden und zu Ihren gewohnten Gerichten hinzugeben, um sie pffiger und kreativer zu gestalten.
- ✓ Lassen Sie Ihrer **Kreativität bei der Zusammenstellung eines Toasts** nach Croque-Monsieur-Art freien Lauf: Coppa/Ziegenkäse, Hühnchenfilet/Zucchini/Feta, Gänseleber/Zwiebelkompott, Salami/Emmentaler, Bacon/Cheddar ... Gerne können Sie auch eine Tomate, etwas Béchamelsoße, mehrere Käsesorten oder anderes mehr hinzugeben.
- ✓ **Gefüllte Kartoffeln**: Ein paar dicke Kartoffeln kochen. Halbieren und die Hälften aushöhlen. Aus gewürfelten Aufschnittresten, Käse, Küchenkräutern und dem zerdrückten Kartoffelfruchtfleisch eine Füllung bereiten. Kartoffelhälften forcieren und im Ofen überbacken.

Auf dem Weg zu null Abfall

- **Käsereste** klein schneiden, um sie in einem Gericht leichter verwerten zu können.
- **Angewelkte Salatblätter** in Butter andünsten und in eine Tortilla geben.
- Ganz nach Belieben **Küchenkräuter** hinzugeben, die Sie zuhause vorrätig haben: Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, frischen Koriander, Dill ... Kleingehackt verleihen sie dem Gericht noch mehr Geschmack.



Tipps vom Chefkoch

- Wenn Sie Ihre Tortilla mit rohen Kartoffeln beginnen, sollten die Kartoffelscheiben etwa einen halben Zentimeter dick sein. Garen Sie sie mit Zwiebeln, Aufschnittresten und Öl (das die Zutaten schön umhüllt) in einer zugedeckten Bratpfanne.



Abfalltrennung

Eierkarton

→ **Altpapier und -karton**

Kartoffeln, Zwiebeln (Netz)

→ **Restmüll**

Aufschnitt (Plastikverpackung)

→ **Restmüll**

Salz (geleerter, trockener Karton)

→ **Altpapier und -karton**

Glasfläschchen von **Gewürzen**

→ **Altglascontainer**

Plastikfläschchen und -deckel von **Gewürzen**

→ **Restmüll**

Crumble

mit älteren Früchten



★ Zutaten

- 2 überreife Bananen
- 2 ältere Birnen
- 200 g Zartbitterschokolade
- 75 g Butter
- 150 g Mehl
- 120 g Kristallzucker

Wahlweise

- 3 EL Kakaopulver
- 25 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Natron

Alternativen

- Zartbitterschokolade: Milkschokolade
- Birnen: Äpfel, Pfirsiche ...
- Butter: Margarine



15 Min.



4 P



25 Min.

Nachspeise

★ Zubereitung

- Die Birnen halbieren und die Kerne entfernen. Die Bananen schälen und die Fasern von der Innenseite der Schalen abkratzen. Bananen in runde Scheiben und Birnen in Würfel schneiden. Die Fruchtstücke und Bananenfasern in Butter anbraten. Die Schokolade hobeln und mit den Früchten mischen.
- Eine Ofenform buttern und die Früchte mit der Schokolade darin verteilen. Kühl stellen.
- Die Butter in einer Schüssel in kleine Würfel teilen. Mehl, Zucker und Kakaopulver hinzufügen und das Ganze mit den Fingerspitzen verkneten, bis eine grobsandige Masse entsteht. Den Teig stückweise über den Früchten verteilen und den Crumble 20 bis 25 Min. bei 180 °C im Ofen backen.
- Lauwarm oder kalt servieren, eventuell mit einer Kugel Eiscreme oder einem Smoothie (siehe S. 87).



Von Jean Neyskens



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



- ✓ Mit einem Pfannenwender oder Teigschaber können Sie auch die letzten Reste Ihrer Soße genießen, sodass nichts verschwendet wird.
- ✓ Mit dem **Teigschaber** bekommen Sie auch ein Konfitüre- oder Schokoglas restlos leer.



Auf dem Weg zu null Abfall

- Die Birnenschalen werden in dem Rezept verwertet. Sie können die Schalen aber auch aufbewahren und hieraus **knusprige süße Chips** als Beilage backen (*siehe S. 66*).
- Schalen, Kerngehäuse und Kerne können Sie auch einfrieren, um sie später zu Gelee zu verarbeiten (*siehe S. 45*), wenn Sie genügend Ausgangsmaterial zusammen haben.
- **Keine Zeit, einen Crumble zu backen?**
Einfach 50 g Butter mit 200 g weichen Keksen (Spekulatius, Butterkekse, Shortbread ...) mischen, auf den Früchten verteilen und in den Ofen schieben. Ein schnelles und effektvolles Dessert.



Tipps vom Chefkoch

- Falls vorrätig, können Sie 25 g gemahlene Mandeln zum Crumble-Teig geben, um ihn noch runder zu machen. Natron lässt den Teig besser aufgehen.
- Benutzen Sie einen Sparschäler und einen Apfelstecher. So erhalten Sie schöne regelmäßige Schalen (für Chips) und entfernen ganz leicht und sauber das Gehäuse.



Abfalltrennung

Butter (Plastik- oder Aluverpackung)
→ **Restmüll**

Butter (fettes Papier)
→ **Bioabfälle oder Restmüll**

Schokolade (Alufolie)
→ **Restmüll**

Zucker, Mehl (geleertes, trockenes Papier)
→ **Altpapier und -karton**

Kakao (Plastiktüte)
→ **Restmüll**

Arancini aus Reis- und Gemüseresten



★ Zutaten

- 200 g Reisreste
- 1 Schalotte
- 100 g Gemüsereste
- 100 g Aufschnittreste
- 100 g Parmesan
- 1 Ei
- 20 g Mehl
- Öl
- Paniermehl
- Salz und Pfeffer

Wahlweise

- 30 cl Weißwein
- Rest Tomatensoße

Alternativen

- Reis: Risotto, Weizengrieß
- Gemüse: Möhren, Champignons, Chicoree ...
- Aufschnitt: Salami, Schinken, Hühnchen ...
- Parmesan: Mozzarella, Gruyère ...
- Schalotte: kleine helle Zwiebel



20 Min.



4 P



15 Min.

Vorspeise

★ Zubereitung

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Die fein geschnittene Schalotte in einer Pfanne andünsten.
- Reisrest, Schalotte, Weißwein, Gemüsereste, Aufschnitt und Parmesan in einer Schüssel mischen und hieraus Bouletten formen.
- Ein ganzes Ei verquirlen. Jede Boulette einzeln in Mehl, dann in dem Rührei und zuletzt in Paniermehl wenden. Die Bouletten auf ein Ofenblech mit 1 EL Öl legen.
- Für 10 bis 15 Min. bei 180 °C in den Ofen schieben.
- Mit einem kleinen Rest aufgepeppter Tomatensoße servieren, falls vorrätig.



Von Jean Neyskens



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich ... Reisreste?

- ✓ **Zum Lunch am nächsten Tag** können Sie aus dem restlichen Reis einen Salat mit Thunfisch und etwas Rohkost bereiten. Versuchen Sie doch mal einen Reissalat mit gegrillten Paprikaschoten, Mozzarella, Basilikum oder Fenchel und Granny-Smith-Äpfeln mit Limonensaft. Oder mit Curryhühnchen und Rosinen. Was immer Ihnen schmeckt.
- ✓ Einen Rest Reis können Sie sehr gut **als Suppeneinlage** verwerten, insbesondere in einer Brühe. Darüber gerne auch etwas Parmesan reiben, damit aus der Suppe eine vollwertige Mahlzeit wird.
- ✓ Den **Reisrest mit Hackfleisch**, etwas Zwiebel und Petersilie mischen und als Füllung in Salat- oder Weinbergblättern wickeln. 15 Min. in einer Brühe garen. Die gleiche Masse kann auch als Füllung für Tomaten, Paprikaschoten usw. dienen und 40 Min. im Ofen gebacken werden.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Aus altem, trockenem Brot können Sie **hausgemachtes Paniermehl** herstellen (siehe S. 104).
- Damit Sie jederzeit **Parmesan** im Haus haben, können Sie ihn in 100 g großen Stücken einfrieren und bei Bedarf im letzten Moment reiben. Parmesan hält sich 1 Jahr lang im Tiefkühlschrank.



Tipps vom Chefkoch

- Etwas Mascarpone unter die Füllung mischen, die damit besser gebunden wird.
- Alternative: eine Füllung aus Gemüse, Aufschnitt, Käse und etwas Tomatensoße. Formen Sie Reisbällchen, indem Sie diese Farce portionsweise mit Reis umhüllen (also nicht alles durchmischen). So haben Ihre Reisbällchen einen würzigen weichen Kern.



Abfalltrennung

Reis (geleerter, trockener Karton)

→ **Altpapier und -karton**

Reis (Plastikverpackung)

→ **Restmüll**

Aufschnitt, Käse (Plastikverpackung)

→ **Restmüll**

Mehl, Paniermehl (geleertes, trockenes Papier)

→ **Altpapier und -karton**

Kroketten aus Fisch- und Brokkoliresten



20 Min.



4 P



35 Min.

Hauptspeise

★ Zutaten

- 800 g Fischreste
- 2 Schalotten
- 50 g Paniermehl
- 1 Ei
- 500 g Brokkoli-Reste
- 1 Brokkoli-Strunk
- 600 g Kartoffelreste
- ½ l Milch
- 40 g Butter
- 30 g Mehl
- Salz und Pfeffer

Wahlweise

- 10 g Petersilie
- Muskatnuss
- 100 g Gruyère

Alternativen

- Fisch: Geflügel
- Brokkoli: Lauch ...
- Gruyère: jeder andere Hartkäse

★ Zubereitung

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Die Fischreste mit Petersilie, Schalotten, Ei, Salz und Pfeffer klein hacken.
- Kroketten formen und in Paniermehl wenden. Mit Olivenöl begießen und für 20 Min. bei 180 °C in den Ofen schieben.

Kartoffel- und Brokkoli-Gratin bereiten

- Die Kartoffeln in dünne Scheiben und 300 g Brokkoli in Stücke schneiden.

Eine Béchamelsoße kochen

- Die Butter bei niedriger Hitze zergehen lassen, Mehl hinzufügen und weiterhin bei niedriger Hitze ständig rühren. Mit einem Schneebesen Milch einrühren, bis die Soße dickflüssig ist. Muskatnuss, Salz und Pfeffer hinzugeben.
- Die Brokkoli und Kartoffeln in eine Ofenform legen und mit Béchamelsoße überziehen. Eventuell Gruyère aufstreuen. Für 15 Min. bei 180 °C in den Ofen stellen.

Brokkoli-Soße

- Den Brokkoli-Strunk waschen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedecken und 1/4 Stunde kochen lassen. 200 g Brokkoli-Reste hinzufügen und weitere 2 Min. kochen lassen. Das Ganze zu einer Soße mixen.



Von Jean Neyskens



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich ... **Reste von Fisch und Meeresfrüchten?**

- ✓ **Fisch-Rillettes** („Pottsuse“) ausgerkleinerten Fischresten, Sahne (oder Quark), Salz, Pfeffer und gehacktem Estragon bereiten. Schmeckt köstlich als Toast-Aufstrich zum Aperitif.
- ✓ Fischreste können Sie auch wie Fleisch in einem **Shepherd's Pie (Hachis parmentier)** verwerten (*siehe S. 88*).
- ✓ Die Fischreste mit kalten Nudeln, knackigem Gemüse, einer einfachen Vinaigrette und etwas Zitronensaft zu einem **Lunch-Salat** verarbeiten.
- ✓ Ein **Gratin** bereiten, indem Sie die Fischreste mit Béchamelsoße (*siehe S. 112*) und Gemüse(resten) mischen (Zucchini, Tomaten, Ratatouille ...).
- ✓ Restliche Meeresfrüchte schmecken köstlich in einem Risotto mit ein paar Scheiben Chorizo.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Aus altem, trockenem Brot können Sie **hausgemachtes Paniermehl** herstellen (*siehe S. 104*).
- In unserem Rezept wird die **Brokkoli-Soße** einfach aus einem ganzen Brokkoli gekocht. Wenn Ihnen nur ein Strunk bleibt, reicht dies durchaus. Sie müssen hierfür keinen frischen Brokkoli hinzufügen. Sollten Sie allerdings noch einen Rest Zucchini oder Lauch haben, passt er natürlich bestens in diese Soße, die dadurch noch geschmackvoller wird.
- Die **Schalen vom Brokkoli-Strunk** können Sie in Tempurateig ausbacken. Für den Teig mischen Sie 1 Ei mit 80 g Mehl, 20 g Maisstärke und 20 cl eiskaltem Sprudelwasser. Die Schalen in dem Teig wenden und frittieren. Diese Garnitur verleiht Ihrem Gericht eine krosse Note.



Tipps vom Chefkoch

- In der Béchamelsoße können Sie die Milch teilweise durch das Brokkoli-Kochwasser ersetzen. Dadurch wird die Soße leichter und noch geschmackvoller.



Abfalltrennung

Eierkarton

→ **Altpapier und -karton**

Mehl, Paniermehl (geleertes, trockenes Papier)

→ **Altpapier und -karton**

Butter (fettes Papier)

→ **Bioabfälle oder Restmüll**

Butter (Plastik- oder Aluverpackung)

→ **Restmüll**

Milch, Sahne (Getränkekarton oder Plastikflasche)

→ **Blauer PMK-Sack**

Armer Ritter mit Klementinen



★ Zutaten

- 4 Scheiben altes Brot
- 2 Eier
- 4 Klementinen
- ½ l Milch
- 40 g Butter
- 1 dl Wasser
- 65 g Zucker

Wahlweise

- 2 TL Vanillezucker
- 2 EL Grand Marnier

Alternativen

- Milch: Sojamilch
- Klementinen: Orangen
- Butter: Margarine oder Sonnenblumenöl



20 Min.



4 P



20 Min.

Nachspeise

★ Zubereitung

- Den Ofen auf 150 °C vorheizen.
- Die Klementinen waschen, die oberste Schicht der Schale* mit einem Sparschäler abschneiden und diese Schalen in dünne Streifen schneiden. Die Streifen 2 Min. in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren und dann abtropfen lassen. Die Klementinen ganz schälen und die Fruchtstücke bis zum Anrichten beiseite stellen. 1 dl Wasser mit dem Zucker in einen Stieltopf geben und zum Kochen bringen, um einen Sirup herzustellen. Die Schalenstreifen einige Minuten zum Kandieren hineinlegen. Vom Herd nehmen und 1 EL Grand Marnier hinzugeben. Beiseite stellen.
- Die Eier in einem hohen Teller verquirlen. Den Vanillezucker, den Rest Grand Marnier und die Milch vorsichtig mit dem Schneebesen untermischen. 20 g Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Die Brotscheiben kurz von beiden Seiten in das verquirlte Ei tunken und in der Pfanne beidseitig goldbraun backen. Wenn die Armen Ritter fertig gebacken sind, sollten sie bis zum Anrichten im heißen, aber ausgeschalteten Ofen warm gehalten werden.
- Die Armen Ritter auf einem Teller anrichten, nach Belieben mit Zucker bestreuen und zuoberst mit den kandierten Klementinenschalen garnieren. Dazu Klementinenfruchtstücke



Von Jean Neyskens



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Immer dann, wenn Sie im Begriff sind, ein Lebensmittel wegzuerwerfen, sollten Sie sich fragen, ob es nicht eine Möglichkeit gibt, es auf irgendeine Weise zu verwerten oder vielleicht, wenn es noch einwandfrei genießbar ist, für ein anderes Familienmitglied aufzubewahren.



Auf dem Weg zu null Abfall

Schälen Sie die (Bio-)Zitrusfrüchte (Orange, Zitrone oder Klementine) mit einem Sparschäler und bewahren Sie die oberste Schicht der Schale ohne das Weiße.

Legen Sie die Schalen auf ein Ofenblech mit Backpapier und lassen Sie sie eine Stunde lang bei etwa 110 °C trocknen.

Die in Streifen geschnittenen oder zu Pulver verarbeiteten Schalen **halten sich mehrere Monate** in einem luftdicht schließenden Behälter und können bei Bedarf kandiert werden, in einem Tee mitziehen o. a. m.

Vor Gebrauch können Sie rehydratisiert werden, indem man sie einige Minuten in lauwarmes Wasser legt.



Tipps vom Chefkoch

- Immer Vanillezucker zur Hand? Mit dem Rezept für hausgemachten Vanillezucker (*siehe S. 39*) ganz einfach.



Abfalltrennung

Brot (verunreinigtes Backpapier)

→ **Bioabfälle oder Restmüll**

Eierkarton

→ **Altpapier und -karton**

Butter (Plastik- oder Aluverpackung)

→ **Restmüll**

Butter (fettes Papier)

→ **Bioabfälle oder Restmüll**

Zucker (geleertes, trockenes Papier)

→ **Altpapier und -karton**

Milch (Plastikflasche oder Getränkekarton)

→ **Blauer PMK-Sack**

Soufflé mit Gemüseresten



★ Zutaten

- 400 g Gemüsereste (z. B. 1 Pastinake, 1 Möhre, 200 g Lauch)
- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 25 cl Milch
- 50 g geriebener Gruyère
- 3 Eier
- Salz und Pfeffer

Wahlweise

- 1 EL Curry

Alternativen

- Gemüse: Kohlrabi, Zucchini, Kürbis, Spinat ...
- Milch: Sojamilch
- Geriebener Gruyère: Emmentaler, Ziegenkäse ...



20 Min.



4 P



60 Min.

Vorspeise

★ Zubereitung

- Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
- Die Möhre und die Pastinake waschen und schälen. Das Gemüse würfeln und die Schalen klein schneiden. In siedendem, gesalzenem Wasser kochen. Abtropfen lassen und mit dem Rest Lauch zu Püree stampfen.
- Die Butter in einem Topf zergehen lassen und das Mehl mit dem Curry hinzugeben. Nach und nach die Milch hineingießen und dabei immer weiter rühren, bis die Béchamelsoße dickflüssig ist. Den Topf vom Herd nehmen, den Käse hinzufügen, abkühlen lassen, bis die Soße lauwarm ist, und dann die Eigelbe (einzeln nacheinander) sowie das Gemüsepüree untermischen. Salzen und pfeffern.
- Das Eiklar zu Eischnee schlagen und unter die Masse heben. Eine Soufflé-Form buttern und mit Mehl bestreuen, die Masse einfüllen und für 35 bis 40 Min. bei 200 °C in den Ofen schieben. Das Soufflé aus dem Ofen nehmen, wenn es goldbraun gebacken und schon aufgegangen ist. Sofort servieren.



Von Jean Neyskens



★ Küchenabfall? Keineswegs!



Im Restaurant

Lebensmittelverschwendung müssen wir bekämpfen, wo immer es geht. Auch im Restaurant.

- ✓ Wir sollten nur das bestellen, was wir auch wirklich essen.
- ✓ Es ist eine gute Sache, wenn Sie den Kellner bitten, Ihnen die **Reste für zuhause** einzupacken.



Auf dem Weg zu null Abfall

- Einige **Gemüseschalen** aufbewahren und zu krossen Chips verarbeiten, als Garnitur dieses Gerichts oder des dazu servierten Salats (*siehe S. 62*).
- Wenn Sie **Möhrenlaub** haben, hacken Sie es klein und arbeiten Sie es in das Gericht ein.
- Aus **Gemüselaub** lässt sich auch ein **Pesto** zaubern: Einfach mit einer Knoblauchzehe, etwas gemahlenen Mandeln, geriebenem Parmesan, Olivenöl, Salz und Pfeffer mixen (*siehe S. 43*). Schmeckt köstlich zu dem Soufflé.
- Wenn Sie eine **Scheibe Schinken** übrig haben: klein schneiden und mit dem Soufflé-Teig vermischen. Schmeckt einmalig.



Tipps vom Chefkoch

- Wenn Ihr Eischnee nicht richtig aufgehen will, fügen Sie ½ Päckchen Hefe hinzu. Ergibt ein locker luftiges Soufflé.
- Heißer Tipp, damit das Soufflé nicht gleich zusammenfällt: Mit dem Daumen über den Rand der Soufflé-Förmchen fahren, damit der Teig dort nicht kleben bleibt und ungehindert steigen kann.



Abfalltrennung

Butter (Plastik- oder Aluverpackung)
→ **Restmüll**

Butter (fettes Papier)
→ **Bioabfälle oder Restmüll**

Mehl (geleertes, trockenes Papier)
→ **Altpapier und -karton**

Eierkarton
→ **Altpapier und -karton**

Milch (Plastikflasche oder Getränkedose)
→ **Blauer PMK-Sack**

Käse (Plastikverpackung)
→ **Restmüll**

Kroketten aus Spaghetti-Bolognese-Resten



★ Zutaten

- 400 g Spaghetti-Bolognese-Reste
- 200 g Gruyère
- Paniermehl

Wahlweise

- Aufschnittreste

Alternativen

- Gruyère: Emmentaler, Parmesan, Mozzarella ...
- Spaghetti: andere Pasta- oder Reisreste mit Tomatensoße



20 Min.



4 P



15 Min.

Hauptspeise

★ Zubereitung

- Die Spaghetti mit geriebenem Gruyère und Aufschnittresten mischen. Das Ganze klein hacken. Kroketten formen, in Paniermehl wenden und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten.

Salat

- Als Beilage ein paar Salatblätter mit Soße oder einige Gemüseschalen-Chips reichen (*siehe S. 62*), falls Sie diese Zutaten vorrätig haben.



Von Jean Neyskens



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*



Wie verwerte ich ... Nudelreste?

- ✓ Bereiten Sie einen **frischen Salat** aus den restlichen Nudeln, mit gewürfeltem Gemüse, etwas Thunfisch oder einem Aufschnitt- oder Fleischrest, den Sie in Streifen schneiden, dazu ein wenig Olivenöl oder Mayonnaise und ganz am Ende noch ein paar Küchenkräutern (Oregano, Basilikum, Koriander ...), frei nach Ihrem Geschmack.

Hier einige Kombinationsvorschläge:

- Nudeln, Melone, geräucherter Schinken und Mozzarella
 - Nudeln, Hühnchenfleischreste, Feta und schwarze Oliven
 - Nudeln, Garnelen, Avocado und Zitronensaft
 - Nudeln, Hühnchenfleischreste, Käse und Walnüsse
- ✓ **Nudel-Bratlinge:** Den Rest gekochte Nudeln mit 4 ganzen Eiern, 4 Scheiben klein geschnittenem Schinken und 150 g geriebenem Käse mischen. Wie ein Omelett mit etwas Fett in der Pfanne braten. Mithilfe eines Tellers wenden und auch von der anderen Seite braten.

Auf dem Weg zu null Abfall

- Aus altem, trockenem Brot können Sie Ihr eigenes **hausgemachtes Paniermehl** herstellen (*siehe S. 104*).
- Haben Sie etwas **Schinken übrig?** Dann verarbeiten Sie ein paar Scheiben rohen Schinken zu Chips: Einfach in dünne Streifen schneiden und in der Pfanne braten.
- In die Füllung Ihrer Krokette können Sie ruhig **Küchenkräuter und klein gehackte Gemüsereste** mischen (Möhren, Zucchini, Auberginen, Spinat ...).



Tipps vom Chefkoch

- Wenn Sie weder einen Mixer noch eine Küchenmaschine haben, schneiden Sie die Nudeln so klein wie möglich. Anschließend mit geriebenem Käse mischen und die klein gewürfelten Aufschnittreste hinzufügen.
- Die Krokette mit etwas Olivenöl begießen und im Ofen bei 180 °C backen. Die Krokette müssen ein Mal gewendet werden. Dabei notfalls erneut mit Olivenöl begießen, damit die Bratlinge nicht am Ofenblech kleben.



Abfalltrennung

Nudeln (sauberer Karton)

→ **Altpapier und -karton**

Nudeln (Plastikverpackung)

→ **Restmüll**

Paniermehl (geleertes, trockenes Papier)

→ **Altpapier und -karton**

Gruyère (Plastikverpackung)

→ **Restmüll**

Köstliches Dessert-Duo auf Eiklar- und Eigelb-Basis

★ Zutaten

- 6 Eiklar
- 1 Prise Salz
- 70 g Kristallzucker

Crème anglaise

- 6 Eigelb
- 125 g Zucker
- ½ l Milch
- 1 Vanilleschote



Von Jean Neyskens



20 Min.



4 P



25 Min.

Nachspeise

★ Zubereitung

„Schwimmende Inseln“ (Eischnee-Nocken)

- Eigelb und Eiklar trennen. Das Eiklar mit 1 Prise Salz und 70 g Kristallzucker zu festem Eischnee schlagen.
- Wasser zum Kochen bringen. Mit einem Löffel oder einer Schaumkelle Eischnee-Kugeln auf dem siedenden Wasser absetzen. Sobald die Eischnee-Kugeln aufquellen (nach etwa 30 Sek.), wenden und noch etwa 10 Sek. von der anderen Seite garen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseite stellen.

Crème anglaise

- Die Milch mit einer aufgeschnittenen Vanilleschote erhitzen. Das Eigelb mit 75 g Zucker in einem Stieltopf aufschlagen, bis eine helle, schaumige Masse entsteht. Die Milch nach und nach auf diese Masse gießen und dabei ständig weiter schlagen. Bei niedriger Hitze (ohne Kochen) wärmen und schlagen, bis die Creme dickflüssig wird und auf dem Rücken eines Holzlöffels in Wellen hängen bleibt, wenn man darauf bläst (im Fachjargon „zur Rose abziehen“). Die Creme in eine Schüssel füllen, um den Garvorgang zu beenden.
- 50 g Zucker in einen Stieltopf geben und bei niedriger Hitze karamellisieren. Die Schwimmenden Inseln auf der Crème anglaise anrichten und mit Karamell übergießen.



★ *Küchenabfall? Keineswegs!*

Wie verwerte ich... **Eigelb?**



- ✓ Genau wie Eiklar lässt sich auch Eigelb **einfrieren**. Vergessen Sie nicht, beim Einfrieren das Datum auf den Beutel zu schreiben.
- ✓ Mit einem Eigelb und etwas Sahne verwandeln Sie eine einfache Suppe in eine **Cremesuppe**.
- ✓ Mit der Crème anglaise (**siehe S. 120**) können Sie **Obstfladenreste garnieren**, Millefeuille bereiten, Kekse dippen u. a. m.
- ✓ **Mayonnaise selber zubereiten:** Mit dem Schneebesen 1 Eigelb und 1 TL Senf mischen. Nach und nach 150 ml Öl in einem dünnen Faden hingießen. Aufschlagen, bis das Öl untergemischt ist. Ganz zuletzt würzen und 1 TL Essig hinzugeben und dabei weiter schlagen, bis die Mayonnaise schön fest ist. Sie können auch Estragon, Zitronensaft u. a. m. hinzugeben. Wenn Sie die Mayonnaise gerne lockerer hätten, verwenden Sie ein ganzes Ei. Mayonnaise hält sich höchstens 48 Stunden im Kühlschrank (mit Frischhaltefolie abdecken).

Auf dem Weg zu null Abfall

- **Dieses Rezept können Sie auch getrennt, ohne das restliche Menü, zubereiten, wenn Sie gerade Eiklar oder Eigelb übrig haben.** Ohne Crème anglaise schmecken die Schwimmenden Inseln (Eischnee-Nocken) auch mit Vanillecreme aus dem Supermarkt oder ganz einfach als Kekse. Wenn Sie nur Eigelb übrig haben, können Sie die Crème anglaise auch zu einem Stück Kuchen, einer Kugel Eischnee oder ganz alleine servieren.
- Die restlichen **Erdnüsse vom Aperitif** können Sie mit reichlich kaltem Wasser abspülen, um sie zu entsalzen, und dann 5 Min. im Ofen bei 200 °C rösten, damit sie noch knackiger werden. Grob gehackt sind sie ein köstlicher Streusel auf Ihren Desserts.
- Das **Eigelb** hält sich im Kühlschrank, wenn Sie es in eine Frühstücksschüssel geben und mit eiskaltem Wasser abdecken. Seien Sie dabei vorsichtig, damit die Eigelbe nicht versehentlich aufgehen. Haltbarkeit: 2 bis 3 Tage.



Tipps vom Chefkoch

- Die Vanilleschote können Sie herausnehmen, abspülen, trocknen und für hausgemachten Vanillezucker verwenden (**siehe S. 39**).



Abfalltrennung

Eierkarton

→ **Altpapier und -karton**

Zucker (geleertes, trockenes Papier)

→ **Altpapier und -karton**

Milch (Plastikflasche oder Getränkekarton)

→ **Blauer PMK-Sack**

Vanille (Plastikverpackung)

→ **Restmüll**