

Auflage 2-2023

Bröckelscher

Geistreich und kreativ Kochen und Backen





„Unser tägliches Brot gib uns heute“

.... aber nicht zwangsläufig immer ein frisches!

Das Retten von Lebensmitteln, Foodsharing-Initiativen und der bewusste Umgang mit Nahrung sind im Trend. Ein Trend, der einer Wegwerf-Mentalität unserer Gesellschaft entgegenwirkt.

Bezogen auf Nahrungsmittel ist gedankenloses Wegwerfen keine Option!

Das vorliegende Heft reiht sich in diese Initiativen ein und soll Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie unter anderem trockenes Brot oder überreife Bananen in eine leckere Mahlzeit verwandeln können.

Die Rezeptvorschläge dazu kommen aus dem gesammelten Erfahrungsschatz vieler Gemeindemitglieder der Pfarrei Heilig Geist am Taunus.

Blättern Sie in den Rezepten und lassen Sie sich inspirieren!
Ihr Sachausschuss Nachhaltigkeit, Pfarrei Hl. Geist am Taunus



Sachausschuss Nachhaltigkeit



Inhalt

Einleitung	3	Backen	48
Alltags-Tipps	5	Süßes & Desserts	51
Aufgeschnappt	7	Alles Nutzen	52
Suppe	10	Natürlicher Dünger	52
Fleisch & Wurst	13	Register	53
Bananen	15	Impressum	55
Gemüse	21		
Brot & Backwaren	29		
Kartoffeln & Nudeln & Klöße	42		

Die Rezepte im vorliegenden Heft sind, wenn nicht anders angegeben, nicht für eine feste Personenanzahl ausgelegt!

Deshalb bitte alle Rezeptideen frei an die Mengen Ihrer vorhandenen Lebensmittel anpassen und nach Gespür und Ihrer Koch-Erfahrung zubereiten!

Alltags-Tipps

❖ Rezept-Tipps:

Mengenangaben großzügig als Vorschlag ansehen. Verwenden Sie also vor allem bei frischen Zutaten die Zutatenmengen, die sie haben oder die in einer Packung (noch) sind. Passen Sie die restlichen Zutaten ungefähr an, das vermeidet angebrochene Restzutaten.

Nur Rezepte kochen, bei denen alles verwertet wird oder zu denen es passende Rezepte für das „Übrigbleibende“ dazu gibt. z.B. Eiweißverwertung, wenn nur das Eigelb gebraucht wird; Kochwasser für Gemüse etc.

❖ Lager-Tipps:

Mittelfristig haltbare Lebensmittel immer gut sichtbar aufbewahren, damit sie nicht in Vergessenheit geraten. Was zuerst verbraucht werden muss, steht vorne.

Leicht verderbliche Lebensmittel konsequent in der kältesten Kühlschrankzone lagern und bevorzugt aufbrauchen.

❖ Einkaufs-Tipps:

Bei Produkten, die kurzfristig sicher verbraucht werden, die Packungen mit dem kürzeren Haltbarkeitsdatum kaufen bzw. das bereits vollreife Obst. Es vermeidet den Nahrungsmittelmüll im Supermarkt

❖ Foodsharing

Schließen Sie sich einer der Foodsharing-Initiativen in Ihrer Nähe an und retten Sie Lebensmittel vor der sinnlosen Vernichtung.

Alltags-Tipps

❖ Die Vorratshaltung nicht explodieren lassen!

Egal ob Trocken- oder Tiefkühlwaren, wenn zu lange gelagert wird, verlieren sie an Geschmack.

Öfter mal die Vorräte und die Tiefkühltruhe durchsehen, was so da ist und vielleicht mal eine „Resteparty“ machen.

❖ Zu viel gekocht?

Hat man sich mal so richtig in den Mengenverhältnissen vertan, also zu viel gekocht, dann Freunde und Nachbarn einladen. Somit können Reste gut vermieden werden.

❖ Das „Reste-Restaurant“

Kleine Portionen von selbstgekokchten Mahlzeiten werden eingefroren oder über die Woche im Kühlschrank aufbewahrt. Wenn sich einige dieser Reste angesammelt haben, wird das „Reste-Restaurant“ eröffnet und es darf eine bunte, reichhaltige Vielfalt kleinerer Speisen „à la carte“ gegessen werden.

Aufgeschnappt

- ❖ **Alte Brötchen/Brezeln** zu Paniermehl verarbeiten.
- ❖ **Aus Resten von Zwieback oder Brot** einen Kirschenmichel zubereiten.
- ❖ **Kuchenreste** lassen sich gut einfrieren.
- ❖ **Eiweißrest** mit Zucker aufschlagen und im Backofen zu Baiser backen. Pur Essen oder im Nachtisch verwenden.
- ❖ **Obstreste / angeschlagenes Obst** zu Obstsalat, Obstbrei, Smoothies oder Marmelade verarbeiten. Alternativ in Kuchen- oder Pfannkuchenteig verwenden.
- ❖ **Unansehnlich gewordene Äpfel** zu Apfelkompott verarbeiten.
- ❖ **Zitronen** die nicht ganz gebraucht werden, auspressen, den Saft in einer Eiswürfelform in kleinen Portionen einfrieren. So kann man ihn immer wieder verwenden.
- ❖ **Saftreste** zu Eiswürfeln frieren. Eine besondere Einlage im Getränk.
- ❖ **Saftrest von Obst aus dem Glas übrig?** Einfach mit der entsprechenden Menge Gelierzucker zu Gelee kochen.
- ❖ **Knoblauch** zerlegen, die trockene Haut entfernen und in einem geschlossenen Glas aufbewahren.

Aufgeschnappt

- ❖ **Ingwer** reiben und in kleinen Häufchen auf einem Teller verteilen. Mit Frischhaltefolie bedeckt einfrieren. Wenn alles gefroren ist, kann man die Häufchen in einem geschlossenen Tiefkühlgefäß aufbewahren und hat immer eine Portion zur Hand.
- ❖ **Kleinere Reste von Gemüse, Reis, Nudeln** einfrieren und bei Bedarf zur Suppe geben.
- ❖ **Gegarten Wirsing mit (frischen) Gemüse- und Fleischresten** zu einem deftigen Eintopf verarbeiten.
- ❖ **Gemüse-, Käse- Nudel-, und Wurstreste** als Pizzabelag verwenden, für einen Auflauf oder in einer Nudelpfanne verwenden.
- ❖ **Wurst- oder Nudelsalat** aus zu viel gekaufter Frischwurst/Aufschnitt und/oder übrigem Frischgemüse.
- ❖ **Kartoffelbreirest** zum Binden von Eintöpfen und Soßen verwenden.
- ❖ **Kloßreste** auf einer groben Reibe raspeln und locker in einem Gefäß einfrieren. So kann man diese jederzeit als Suppeneinlage verwenden.
- ❖ **Soßenreste** wie Tomatensoße, Gemüse-Rahmsoße usw. mit Brühe/Milch verdünnt zu einer gebundenen Suppe weiterverarbeiten.

Aufgeschnappt

- ❖ **Joghurtreste** mit Haferflocken und frischen Früchten bestreuen und als Dessert genießen.
- ❖ **Joghurtreste** als Fruchtjoghurt-Mixgetränk restlos verwenden. Dazu einfach mit Milch gleichmäßig pürieren.
- ❖ **Speisequarkrest** auf zwei Toastbrote streichen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern bestreuen, zusammenklappen. In Butter, in einer beschichteten Pfanne, bei gleichmäßiger Hitze goldbraun braten.
- ❖ **Speisequarkrest** mit Milch od. Wasser glattrühren. Anstatt Butter unter Marmelade auf dem Frühstücksbrot verbrauchen.
- ❖ **Weinschaumcreme / Zabaione** – Es kommt vor, das Wein nach Kork schmeckt. Dann nach einschlägigen Rezepten daraus noch eine leckere Weinschaumcreme zubereiten.
- ❖ **Korkigen Wein in einer Bowle verarbeiten.** Erdbeeren und Pfirsiche überdecken den Korkgeschmack.
- ❖ **Bierreste werden zu Schneckenfallen.** In einen Untersetzer geschüttet und ins Beet gestellt, lockt das Bier die Schnecken an.

Suppe

Suppe auf Basis des Kochwassers von Nudeln oder Kartoffeln

1 kleine Zwiebel in etwas Öl rösten, 1 EL Mehl darüber streuen und unter Rühren goldgelb bräunen.

1 Prise Kümmel und eine Messerspitze Paprika dazu geben, umrühren und sofort mit dem Kochwasser von Nudeln oder Kartoffeln ablöschen.

Nach Belieben Gemüse in kleine Würfel geschnitten und/oder Suppennudeln mitkochen.

Vor dem Servieren gehackte Petersilie und 2 EL Sahne sowie Pfeffer dazugeben.

Schnittle-Suppe mit Brot und Kartoffelresten

Zutaten:

250 g	Bauernbrot
250 g	gekochte Pellkartoffeln
	kochendes, gesalzenes Wasser
100 g	Butterschmalz
2	große Zwiebeln
¼ l	Sahne

Von dem Brot kleine, dünne Schnittchen abschneiden und in eine Suppenschüssel geben. Darauf die gekochten und geschälten Pellkartoffeln mit der Reibe hauchdünn rädeln.

Mit kochendem Salzwasser übergießen und das Ganze mit in Butterschmalz gebratenen Zwiebelwürfeln abschmelzen. Anstelle der Schmelze kann die Suppe auch mit Schlagsahne verfeinert werden.

Pfannkuchensuppe - mit Einlage aus übriggebliebenen Pfannkuchen

Zuerst in einer Brühe alles was man so an Gemüse findet kleinschneiden und bissfest kochen.

Wenn Sie noch Petersilie haben, bitte nicht die Stiele wegwerfen, sondern die Blätter abzupfen, beiseitelegen und die Stiele feingeschnitten mit dem Gemüse kochen.

Nebenbei kann man schon die übriggebliebenen Pfannkuchen vorbereiten: Aufeinander legen und längs in Streifen schneiden. Dann diese Streifen quer fein schneiden, wie Nudeln.

Die Pfannkuchenstreifen in die Gemüsesuppe geben und nur noch erhitzen, nicht mehr kochen. Nach Geschmack mit Muskat würzen.

Zum Schluss die feingeschnittene Petersilie darüber streuen.

Wintereintopf - von allem ein ‚Bisschen‘ da ...

Von allem ist noch ein bisschen da, z.B. Reste von Räucherwurst, Kartoffeln, Sauerkraut, ein fertig zubereiteter Rest Gulasch.

Die Räucherwurst im Topf etwas anbraten und mit dem Gulasch auffüllen. Sauerkraut und Kartoffeln zufügen.

Nach Belieben mit einer Packung passierte Tomaten auffüllen.

Ergibt einen würzigen Wintereintopf.

Kartoffel-Gemüse-Suppe

Zutaten:

1	Zwiebel
250 g	Kartoffeln
150 g	vorhandenes Gemüse
500 ml	Gemüsebrühe
4 EL	süße Sahne
2 EL	gehackte Kräuter

Zwiebel fein hacken und im Topf mit etwas Öl andünsten.
Kartoffeln und Gemüse in Stücke schneiden und kurz mitdünsten.

Mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen lassen und etwa 15 Min. garen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kräutern servieren.



Fleisch und Wurst

Bunte Pfanne mit übriggebliebenem Fleisch

Übrig gebliebenes Fleisch von Schnitzel, Frikadellen, Hähnchenbrust, Bratwurst etc. in Streifen oder Stücke schneiden.

In einer Pfanne eine geschnittene Zwiebel mit in Scheiben geschnittenen, rohen und gewürzten Kartoffeln in Olivenöl leicht anrösten.

Dazu kommen geschnittene, eingelegte Gurken und rohe Paprikastreifen. Alles ca. 10 bis 15 Min. rösten, bis Gurken, Paprika und Kartoffeln weich geworden sind.

Evtl. mit etwas Wasser auffüllen, damit es nicht anbrennt.

Zum Schluss die geschnittenen Fleisch- oder Wurstreste zufügen und noch 3 bis 4 Min. zusammen heiß werden lassen.

Hühnerfrikassee aus Resten vom Grillhähnchen

Fleischreste vom Grillhähnchen zerlegen, in kleine Stücke schneiden.

¼ l Hühnerbrühe aufkochen, das Fleisch dazugeben.

Beiseite stellen.

In einem zweiten Topf eine Mehlschwitze bereiten und mit Hühnerbrühe ablöschen. Zitronensaft und 1 TL Kapern dazu.

Die fertige Soße zum Fleisch geben und abschmecken.

Hackfleischsoße verlängern

Reste einer Hackfleischsoße mit etwas frischem Paprika in Streifen oder Champignons in Scheiben geschnitten ergänzen.

Falls nicht genügend Flüssigkeit vorhanden ist, etwas Wasser mit körniger Brühe und Tomatenmark dazugeben, mit Gewürzen nochmals abschmecken.

Salat aus Wurstresten für die Brotzeit

Aus Wurst-, Schnittkäse-, und Rohkostresten, lässt sich eine leckere Brotzeit machen.

Wurst-, Käse-, und Gemüsereste aus dem Kühlschrank klein schneiden mit einer gehobelten Zwiebel, etwas Öl und Essig, Pfeffer und Salz zu einem Salat vermischen.

Wer will, kann noch Joghurt oder Schmand dazugeben.

Den Salat zu einem Butterbrot genießen.

Überbackener Toast mit Schinkenresten

Haben Sie im Kühlschrank eine Packung gekochten Schinken, der fast abläuft?

Toastbrot mit Butter/Margarine bestreichen, mit dem Schinken belegen und mit Käse bestreuen.

Wer möchte, kann auf den Schinken zuerst Tomatenscheiben, Paprikastreifen oder saure Gurken legen und ihn danach erst mit Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen überbacken.

Bananen

Bananen-Rührkuchen

Zutaten für den Teig:

250 g	Margarine
200 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
4	Eier
300 g	Mehl
1 Pck.	Backpulver
125 g	gemahlene Mandeln
3	überreife / reife Bananen
	n.B. Schokoladenreste
	Puderzucker

Die Margarine mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren; nach und nach die Eier zugeben. Die Bananen zerdrücken und zusammen mit den gemahlenden Mandeln unter den Teig mischen.

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen, auf den Teig sieben und langsam mit dem Teig verrühren. Eine Kuchenform (26cm Durchmesser) einfetten und den fertigen Teig einfüllen.

Wer mag, kann zusätzlich ca. 100 g Schokostückchen/-streusel in den Teig geben. Das kann auch ein übriggebliebener Schoko-Nikolaus oder Schoko-Osterhase sein.

Der Kuchen wird im vorgeheizten Ofen bei 160°C Umluft ca. 50 bis 60 Minuten auf der mittleren Schiene gebacken.

Nach dem Backen und Auskühlen mit Puderzucker bestreuen.

Bananenbrot in Kastenform

Zutaten:

200 g	Reste von Backwaren
100 g	Butter oder Margarine
600 g	reife Bananen
100 g	brauner Zucker
120 g	gehackte Mandeln
50 g	Zartbitterschokolade gehackt (geht auch ohne)
1 TL.	Zimt
1½ TL.	Backpulver
½ TL.	Salz

Butter im Topf schmelzen. Sobald sie flüssig ist, zum braunen Zucker geben und beides mit dem Schneebesen schaumig rühren. Die Bananen mit der Gabel zerdrücken und zur Butter geben.

Die Backwarenreste in grobe Stücke schneiden und in der Küchenmaschine zerkleinern. Alternativ kann man 200 g fertig vorbereitetes Paniermehl nehmen.

Backpulver, Zimt und Salz zufügen und verrühren. Alles mit der Bananen-Butter-Mischung vermengen. Die gehackten Mandeln und die gehackte Schokolade unter den Teig heben. Der Teig sollte schön geschmeidig sein.

Eine Kastenform buttern und den Teig darin verteilen. In den Backofen stellen und bei 180 Grad (Umluft) ca. 40 Minuten backen. Mit der Stäbchenprobe kontrollieren, ob das Bananenbrot durchgebacken ist. Wenn ja, aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Anschließend aus der Form stürzen, abkühlen lassen, genießen!

[Bild rechte Seite](#)



Schoko-Eis aus dunkel gewordenen Bananen

Zutaten:

4	sehr reife Bananen, stückig und gefroren
20 g	Back-Kakao

Die gefrorenen Bananen mit dem Stabmixer glatt rühren.

Das Kakaopulver zugeben und verrühren.

Das Eis sofort genießen.

Nach Lust und Laune Obst dazu reichen.

[Bild rechte Seite](#)

Dunkle, weich gewordene Bananen in einer herzhaften Variante

In einer Pfanne ein Stückchen Butter zerlassen und die geschälten Bananen einlegen. Auf mittlerer Flamme langsam backen und dabei wenden.

Wenn die Bananen braun werden, herausnehmen, jeweils auf eine Scheibe gekochten Schinken legen und aufrollen. Mit einem Zahnstocher zustecken.

Wenn man möchte, noch etwas zerlassene Butter darüber gießen.

Dazu ein Buttertoast reichen.



Bananenquark aus (über-)reifen Bananen

Reife Bananen, die schon länger liegen und braune Sprenkel bekommen haben, lassen sich wegen ihres intensiven Aromas gut zu Bananenquark verarbeiten.

4 bis 5 Bananen schälen und in Stücke schneiden, mit ein paar Spritzern Zitronensaft beträufeln. 500 g Magerquark und 250 g Quark mit 20% oder 40% zugeben. Mit einer großen Tasse Milch aufgießen und alles mit dem Pürierstab zerkleinern.

Nach Belieben kann man auch Haferflocken und / oder Erdbeeren zugeben. Evtl. weiter mit Milch verdünnen.

Bananen-Shake aus braunen Bananen

Die Bananen zusammen mit Milch, Eiswürfeln und ggf. etwas Vanillemark in einen Mixer geben.

Pürieren und genießen! Schmeckt mit braun gewordenen Bananen sogar besser als mit makellosen.

Heißes Bananen-Dessert mit Sesam

Sesam in der Pfanne goldgelb anbraten.

Überreife Bananen der Länge nach halbieren und in der Pfanne im Sesam schwenken. Lecker!

Gemüse

Angeschlagenes Gemüse zu Pfannengemüse verarbeiten

Die unschönen Stellen am Gemüse wegschneiden und alles grob zerkleinert zu Pfannengemüse verarbeiten. Hierzu eignen sich alle Arten Gemüse. Auch schrumpelige Pilze und Tomaten, die nicht mehr so knackig sind.

Mit Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne schmoren. Mit Pfeffer, Salz und Gewürzen nach Geschmack abschmecken. Auch Kräuter können gehackt und zugefügt werden.

Entweder so oder mit Sahne verfeinert zu Nudeln oder Kartoffeln servieren. Schmeckt aber auch mit einer Scheibe Baguette.

Pasta Schuta mit Gemüseresten

Zutaten:

1	Dose Rindfleisch
1	Dose passierte Tomaten (500g)
1	kl. Dose Tomatenmark
1	Zwiebel
2 TL	Suppengewürz
	etwas Oregano
	kleingeschnittene Käsereste
	kleingeschnittene Gemüsereste

Alles aufkochen und schmoren lassen. Zuletzt kleingeschnittene Käse- und Gemüsereste aller Art untermischen.

Nudeln dazu kochen und alles miteinander vermengen.

Spinatreste verwenden in drei Varianten

1. Frische Spinatblätter, kann man gut in einem Salat verwenden.
2. Spinatblätter mit heißem Wasser überbrühen. Anschließend 3 bis 4 Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Curry würzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und entweder kleine Tomaten halbiert oder normale Tomaten gewürfelt zusammen mit dem überbrühten Spinat zugeben. Die verquirlten Eier zugeben und stocken lassen. Nach Möglichkeit wenden und auch von der anderen Seite kurz braten.
3. Auch Frikadellen lassen sich mit Spinatresten lecker verändern. Einfach mit dem Fleisch vermischen und wie gewohnt die Frikadellen braten.

Preiswertes Gemüsegericht aus Gemüseresten

Im Kühlschrank ist noch eine Zucchini, eine Möhre und ein Stück Sellerie?

Alles am Rande der Haltbarkeit. Statt es wegzuerwerfen, geputzt und kleingeschnitten in etwas Öl mit Zwiebeln und Knoblauch andünsten, dazu noch einen Teelöffel Mehl.

Alles mit etwas Gemüsebrühe (Würfel) aufgießen und ca. 20 Min. köcheln lassen.

Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Muskat, Kurkuma und evtl. noch Kräutern würzen.

Zum Schluss einen Schuss süße Sahne hinein und man hat ein leckeres und preiswertes Gemüsegericht.

Dazu passt sehr gut Langkornreis.

Gemüse-Ratatouille

Noch vorhandenes Gemüse mit Zwiebeln, Knoblauch, passierten Tomaten (Päckchen), übrigem Joghurt / Sahne / Creme Fraiche, Gewürzen (Boullion/Salz, Pfeffer, Chili, Curry, Piment) und Kräutern (falls vorhanden) zubereiten.

Mit Nudeln, Reis, Couscous, Hirse oder Kartoffelresten (Salz- oder Pellkartoffeln) und übrigem Reibekäse servieren.

Tomatenschwemme aus dem Sommergarten? Gefüllte Tomaten!

Zutaten:

1	Knoblauchzehe
1/3	Bund Kräuter
50 g	Feta Käse
1 EL	Naturjoghurt
50 g	Magerquark
	Salz, Pfeffer
4	Tomaten

Den Knoblauch pressen, die Kräuter hacken. Feta-Käse mit einer Gabel zerbröseln und mit Joghurt und Quark verrühren. Nach Geschmack würzen.

Das obere Drittel der Tomaten abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Creme in die Tomaten füllen und mit den Kräutern bestreuen.

Flexible Gemüsequiche - heute so, morgen anders

Zutaten Teig:

240 g	Mehl
1	Ei
150 g	Butter
2 TL	Salz
	Muskat nach Belieben
	Paprikapulver nach Belieben

Optional, wenn's mal schnell gehen muss, 1 Packung gekaufter Blätterteig

Das Mehl mit einem Ei, Butter, Salz, Muskat und Paprikapulver mit den Händen zu einem Mürbeteig verkneten. Durch die Wärme der Hände wird der Teig sehr weich und lässt sich prima in der Backform verteilen. Mit einer Gabel Löcher in den Boden stechen und ca. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Anschließend bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) ca. 10 Minuten ohne Füllung auf mittlerer Schiene backen. [Bild rechte Seite](#)

Zutaten Füllung:

400 g	Gemüse z. B. Kürbis, Lauch, Paprika, Pilze, Mangold etc.
1	Zwiebel oder Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe nach Belieben
	Margarine oder Olivenöl
3	Eier
200 g	Crème fraîche, saure Sahne od.
100 g	Frischkäse mit 100 g Sahne
100 g	Käse
	Zitronensaft & Schalenabrieb
	Muskat, Salz, Pfeffer, Chilipulver, optional weitere/andere Gewürze



Für die Füllung das Gemüse klein schneiden. Hartes Gemüse etwa zwei Minuten blanchieren und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen, klein schneiden und in Öl glasig dünsten. Knoblauch dazupressen. Das Gemüse hinzugeben und 3 bis 5 Minuten in der Pfanne anschwitzen. Weiches Gemüse kann man ohne vorheriges Blanchieren in die Pfanne direkt dazugeben.

Als nächstes die Eier verquirlen und mit Creme fraiche vermischen. Dann den Käse und das Gemüse hineinrühren und mit den Gewürzen kräftig Abschmecken.

Die Füllung auf dem vorgebackenen Boden verteilen und im Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) auf mittlerer Schiene 30 – 35 Minuten backen.

Gemüsebrühe aus Schalen und Endstücken von Gemüse

Die Schalen von Möhren und Zwiebeln, die Stiele von Pilzen, die Strunke und Endstücke von Sellerie und Lauch z.B., kann man noch gut zu einer Gemüsebrühe verarbeiten.

Dafür diese Stücke in einem Gefrierbehälter im Gefrierschrank sammeln. Hat man genug gesammelt, gibt man alles in einen großen Topf, füllt diesen mit Wasser und lässt die Brühe 30 Minuten köcheln. Danach die klare Brühe absieben. Fertig!

Erst jetzt kommen die Reste in die Biotonne oder den Kompost.

Kohlreste verwerten

Geraspelte Reste aus rohem **Rotkohl** mit Rosinen, gehackten Nüssen und evtl. Bratenresten in Blätterteigtaschen füllen und mit einer Eiermilch bestreichen. Bei 200°C ca. 25 Min backen.

Gegarten **Weißkohl** in Streifen schneiden, mit Nudelresten und Schinken zusammen in Butter schwenken.

Speckwürfel knusprig auslassen, **Weißkohl** darin erwärmen und mit gebratenen Schupfnudeln mischen.

Gegarte **Rosenkohlreste** mit gegarter Polenta in eine Auflaufform schichten und mit Parmesankäse bestreuen. 20 Min bei 200°C gratinieren.

Gegarter **Blumenkohl** wird mit Schinkenwürfeln und Bechamelsoße gemischt und im Ofen bei 200°C gratiniert.

Gegarten **Wirsing** mit in Scheiben geschnittenen Tomaten, gewürfelten Zwiebeln und Vinaigrette vermischen.

Chinakohl in Streifen schneiden, mit Mandarinenfilets und Vinaigrette aus Orangensaft vermischen, mit Petersilie bestreuen. Ein leckerer Salat!

Selbstgemachtes Kräutersalz

75 g Meersalz und ca. 7g Kräuter* – z.B. Liebstöckel, Kerbel, Dill, Schnittlauch, Estragon

Salz und Kräuter vermischen und in ein luftdichtes Behältnis geben. Vor Sonne schützen.

*Frische Kräuter trocknen: auf ein Backblech geben und bei ca. 40 bis 50°C schonend trocknen; keine Restfeuchte! Kräuter müssen sich gut bröseln lassen.



Brot und Backwaren

Altbackenes Brot kann doch lecker sein...

Drei Varianten:

1. Brotscheiben buttern, mit Tomatenscheiben und evtl. auch Schinken belegen und mit Käse überbacken.
2. Altbackenes Brot in einer Pfanne mit Margarine kross backen, eine Knoblauchzehe zerreiben und auf das Brot geben, etwas salzen - einfach lecker!
3. Oder man bereitet eine Brühe, zerdrückt eine Knoblauchzehe, zerpfückt eine Scheibe Brot, gibt etwas Butter dazu. So schnell hat man eine Suppe zubereitet.

Aus Brotresten eine sättigende Gemüsesuppe zubereiten

Brotkanten oder trockene Scheiben zerbröckeln oder kleinschneiden und in Suppenteller legen.

Sehr heiße Gemüsesuppe aus Knollensellerie, Lauch, Karotte, Kohlrabi, etc. (nach Geschmack) darauf schöpfen.

Serviettenknödel

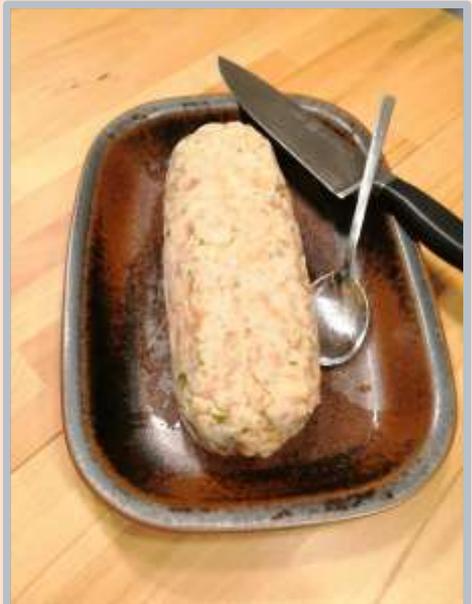
Serviettenknödelrezept aus „Weil wir Essen lieben – Vom achtsamen Umgang mit Lebensmitteln“ von Daniel Anthes und Katharina Schulenburg aus dem oekom Verlag.

Zutaten für 6 Portionen:

2	Zwiebeln
	Pflanzenöl oder Butter
500 g	Brötchen
	od. trockenes Brot vom Vortag
420 ml	Milch od. Milchalternative
	(bei sehr trockenen Backwaren gerne etwas mehr)
2 Eier	od. alternativ
3 Eßl.	Soja- od. Kichererbsenmehl
50 g	Butter od. Margarine mit Zimmertemperatur
2 Eßl.	Kräuter, z.B. Petersilie od. Bärlauch
	Salz, Pfeffer und Muskat

Die Zwiebeln schälen, klein schneiden und mit ein wenig Öl oder Butter in der Pfanne anschwitzen.

Brot oder Brötchen in Würfel schneiden, mit der Milch übergießen und gut kneten.



Die glasigen Zwiebeln, Eier, Butter und die klein geschnittenen Kräuter dazugeben und alles vermengen. Die Masse gut mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen in einem großen Topf reichlich Wasser kurz vor den Siedepunkt bringen.

Aus der Masse eine dicke Wurst formen und ganz traditionell in ein Küchenhandtuch einwickeln.

Den Serviettenknödel etwa 30 Minuten in dem heißen, aber nicht kochenden Wasser garen. Danach in Scheiben schneiden und entweder direkt servieren oder noch kurz in der Pfanne anbraten. Schmeckt angebraten mit zerlaufener Butter und geriebenem Parmesan ganz köstlich.

Einen grünen Salat dazu anrichten, fertig!

Eibrot aus älterem, hart gewordenem Brot

Ein Ei in einer Schale mit dem Schneebesen schaumig rühren. Die Brotscheiben in das Ei tunken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin ausbacken.

Geröstete Brotwürfel für Suppe, Knödel oder Salat aus altbackenem Sauerteigbrot / Brot

Zutaten:

300g	altbackenes Sauerteigbrot / Brot
6 EL	gutes Olivenöl, extra vergine
1 TL	Salz / Kräuter nach Belieben

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Brot in ca. 1cm dicke Würfel schneiden.

Backblech mit Backpapier belegen, Würfel darauf verteilen.

Mit dem Olivenöl, dem Salz und den Kräutern vermengen.

Jetzt Temperatur auf 180 Grad senken. Brotwürfel 15 Min. rösten, bis sie goldbraun sind. Mmmh lecker!

Nach dem Abkühlen können die gerösteten Brotwürfel in einem geschlossenen Behälter (Glas oder Dose) ca. eine Woche lang aufbewahrt werden.



Bayrische Semmelknödel aus Resten von hellem Brot

Zutaten:

500 g	Brotreste, Brötchen, Weißbrot- od. Baguettereste
¼ l	Milch
1	Zwiebel
1	Bund Petersilie
40 g	Butter
3	Eier
	Pfeffer, Salz

Die Brotreste in feine Scheiben schneiden und mit lauwarmer Milch begießen.

Zwiebeln und Petersilie hacken, in Butter kurz andünsten und mit den Eiern zum eingeweichten Brot geben. Würzen, nicht zu heftig durcheinandermischen und ruhen lassen.

Mit nassen Händen Knödel formen und etwa 20 Min. in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Einen breiten Topf verwenden, damit die Klöße nicht übereinander liegen.

Optional kann man in die Knödelmasse auch noch ein wenig feingehackten, gekochten Schinken geben.

Breznknödel aus altbackenen Laugenbrezeln

Für die Breznknödel wurde das obenstehende Rezept für die Semmelknödel verwendet. Lediglich das Weißbrot wurde durch Würfel aus altbackenen Laugenbrezeln ersetzt.

[Bild rechte Seite](#)



Brotfrikadellen mit Käse

Zutaten für 4 Portionen:

	400 g	Brot od. Brötchen
	200 ml	Wasser
	200 ml	Milch oder Milchersatz
	200 g	Käse gewürfelt
	1	Zwiebel gewürfelt
	1 TL	Paprikapulver
	1	Knoblauchzehe gepresst
je	1	Prise Salz, Pfeffer, Muskat
		Öl für die Pfanne

Brot oder Brötchen in grobe Stücke schneiden und im Wasser-Milch-Mix einweichen. Bei sehr trockenem Brot etwas mehr Flüssigkeit nehmen.

Die restlichen Zutaten dazugeben und alles mit den Händen gut vermengen. Sollte die Masse zu feucht sein, hilft etwas Paniermehl.

Alles einmal abschmecken und evtl. nachwürzen. Öl in der Pfanne erhitzen und die vorher portionierten Frikadellen schön knusprig anbraten.

Schmeckt heiß aber auch kalt am nächsten Tag.

[Bild rechte Seite](#)



Süße Brotsuppe zum Frühstück

Am liebsten essen wir frische, knusprige Brötchen. Aber man muss sie auch am dritten Tag nicht wegschmeißen!

In mundgerechte Stücke schneiden, in einem Suppenteller mit heißer Milch übergießen, nach Geschmack leicht zuckern. Schmeckt sowohl Kindern als auch Erwachsenen gut zum Frühstück.

Erinnerung an den armen Ritter – aus altbackenen Brötchen oder Weißbrotresten

Zutaten:

	3	Eier
	2 EL	Zucker
	1 Prise	Salz
abgeriebene Schale von	½	Zitrone
	¼ l	warme Milch
in Scheiben geschnittenes		Brot/Brötchen
	2 EL	Wasser
		Semmelbrösel
		Fett zum Braten
		Zimt und Zucker zum Bestreuen

Die Eier trennen. Die Eigelbe mit Zucker, Salz, Zitronenschale und Milch verrühren. Brotscheiben in diese Milch legen und mehrmals wenden, bis sie sich vollgesogen haben.

Eiweiße und Wasser leicht schaumig schlagen. Die Brotscheiben zuerst darin, dann in den Semmelbröseln wenden.

Die „armen Ritter“ nun im heißen Fett beidseitig goldbraun anbraten und noch heiß mit Zucker und Zimt bestreut servieren.

Ofenschlupfer / Scheiterhaufen

Zutaten:

4	altbackene Brötchen
4	große Äpfel (ca. 500 g) dürfen ruhig schrumpelig sein
1	Handvoll Rosinen
½ l	Milch
2	Eier
2 EL	Zucker
	etwas Zimt
	Weckmehl
	Butterflocken

Eine gut gefettete Auflaufform belegt man abwechselnd mit in dünne Scheibchen geschnittenen Brötchen, feingeschnitzelten, geschälten Äpfeln und gewaschenen Rosinen.

Dann verteilt man die mit Milch, Zucker und Zimt verquirlten Eier darüber, streut Weckmehl und Butterlökchen darauf und bäckt den Auflauf bei 200 - 210°C ca. 1 Stunde.

Als Variante mit Kirschen zubereiten.



Kaiserschmarrn aus Backwarenresten

Für dieses Gericht können Reste von alten Brötchen, Baguette, Weißbrot, Hefengebäck oder Croissants verwendet werden.

Zutaten für 4 Portionen:

300 g	Backwaren (gerne auch schon getrocknete Stücke)
2	Eier
250 ml	Milch oder Milchersatz (Soja, Hafer, Mandel etc.)
3 Eßl.	Zucker
Öl	für die Pfanne
	Puderzucker zum Bestäuben

Backwaren in kleine Stücke schneiden (oder bereits getrocknete Stücke verwenden). Milch erwärmen, die Backwaren mit der Milch übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.

Eier mit Zucker vermischen, nach Belieben etwas Zimt hinzufügen. Die Mischung zu den eingeweichten Backwaren geben und verrühren.

Öl in der Pfanne erhitzen und die Backwarenwürfel von allen Seiten goldbraun anbraten. Vor dem Servieren nach Belieben mit Puderzucker bestäuben oder mit Apfelmus anrichten.

Wer die stückige Variante nicht mag, kann die Backwaren auch als Scheiben einweichen und als Arme Ritter in der Pfanne backen. Dabei verrührt man 2 Eier mit $\frac{1}{4}$ l Milch und einer Prise Salz, weicht die Backwarenscheiben kurz darin ein und backt sie in der Pfanne goldgelb.

[Bild rechte Seite](#)

Rezept angelehnt an „Unser vortägliches Brot“ von Tanja Huck und „Kochen mit der Maus“ aus dem Zabert Sandmann Verlag.

Kaiserschmarrn



Kartoffeln, Nudeln, Klöße

Sämige Suppe mit einem Rest Kartoffelbrei

1 Liter Gemüse- oder Fleischbrühe aufkochen und den Rest Kartoffelbrei einrühren. Gemüsereste dazugeben z.B. 1 gestückelte Tomate oder 1 pürierte Avocado. (Achtung: bei Avocado nicht mehr aufkochen)

Bratkartoffeln zubereiten

Übrig gebliebene Kartoffeln kann man gut noch einmal anbraten. Wer will, kann noch Zwiebeln und/oder Ei zu den Kartoffeln geben oder ein Spiegelei extra dazu braten.

Die Bratkartoffeln mit einem schönen Salat anrichten.

Kartoffelpfanne mit Käse

Übriggebliebene Kartoffeln vom Vortag in Scheiben schneiden, mit gewürfelten Zwiebeln und evtl. Fleischwurst (oder Bratenresten) in der Pfanne braten, Würzen nach Geschmack.

Ein Ei mit etwas Milch verrühren, über die Kartoffeln gießen und stocken lassen. Zum Schluss geriebenen Käse darüber streuen.

Schupfnudeln

Reste von Kartoffeln zerdrücken, mit Mehl und Ei zu einem Teig vermengen und daraus Schupfnudeln formen.

Kartoffelsalat aus Kartoffelresten

Zutaten:

Pellkartoffelreste
Würstchen (Rinds- oder Fleischwurst)
etwas Kräuterfrischkäse

Je nachdem was noch da ist, kann man dazugeben:

frische Paprika, Tomate, Lauchzwiebel,
1 Dose Thunfisch

Die Kartoffeln, die Würstchen, das Gemüse und die Lauchzwiebel in kleine Würfel schneiden. Thunfisch mit der Gabel zerpfücken und alles miteinander vermengen.

Eine Marinade aus Kräuterfrischkäse, Apfelessig, Salz, Pfeffer, Curry und Paprika anrühren.

Mit den kleingeschnittenen Zutaten vermischen und durchziehen lassen.

Kartoffelküchle aus einem Rest Kartoffelbrei

Unter einen Rest von selbst hergestelltem Kartoffelbrei 1 Ei, Mehl, Salz, Muskat und Petersilie mischen.

Alles mit einer Gabel gut vermengen und so einen Teig herstellen der nicht klebt.

Aus dem Teig Bouletten formen, in Weckmehl wenden und 10 Minuten in der Pfanne braten.

Dazu einen Salat reichen.

Badischer Nudelprägel

Reste von gekochten Kartoffeln in Stücke schneiden.

Mit Resten von gekochten Nudeln (ohne Sauce) und Zwiebelscheiben in Butter oder Olivenöl mit Rosmarin oder Thymian in der Pfanne gut anbraten.

Fertig – lecker!

Übrige Nudeln, Kartoffeln oder Reis als Bauernpfanne / Bauernomelette

In einer Pfanne Zwiebeln in Öl anbraten, übrig gebliebene Salz- oder Pellkartoffeln oder Nudelreste leicht mitbraten.

Verschiedenes Gemüse z.B. Möhren, Lauch, Paprika, weich dünsten.

Mit den Zwiebeln und Kartoffeln oder Nudeln vermengen. Tomatenscheiben auflegen.

1-2 Eier verquirlen und darüber geben. Mit Käse und Kräutern nach Belieben bestreuen und leicht stocken lassen.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudel-Süßspeise

Semmelbrösel in Butter in einer Pfanne rösten.
Nudeln darin schwenken, mit Zimtzucker oder Mohnzucker bestreuen.

Dazu Apfelmus servieren

Nudel-Pfanne italienische Art

Reste von gekochten Spaghetti klein schneiden, mit Eiern und geriebenem Parmesankäse verrühren.

Gehackte, getrocknete Tomaten oder Oliven untermischen und in Olivenöl braten.

Herzhafte Muffins aus Nudelresten

Reste von gekochten Nudeln klein schneiden. Mit verschiedenen Kleinigkeiten mischen z.B. Schinken- oder Dörrfleischwürfel, Zwiebeln, Knoblauch, Erbsen, Mais.

Je nach Nudelmenge Ei verquirlen und darüber geben. Etwas geriebenen Käse dazu und nach Geschmack würzen.

Den „Teig“ in die Muffinform füllen und im Ofen gratinieren.

Schmeckt warm und kalt und eignet sich prima fürs Picknick.
Natürlich geht es auch ohne die Fleischbeigabe.

Nudel-Frittata

Zutaten:

250 g	gekochte Spaghetti
60 g	Zucchini oder feingeschnittener Lauch
	Salz, Pfeffer, Chilipulver
1	Ei
	Öl zum Anbraten

Zucchini grob raspeln, mit etwas Salz in einem Sieb mischen, 15 Min. stehen lassen, dann gründlich im Sieb ausdrücken.

Die Spaghetti klein schneiden. Das Ei Verquirlen und mit der Zucchini und/oder dem Lauch und den Spaghetti mischen. Mit Pfeffer und Chilipulver würzen.

Öl in der Pfanne erhitzen, die Spaghettimasse hineingeben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Gekochten Nudeln im Pfannkuchenteig aufbrauchen

In einen Eierpfannkuchenteig ganz klein geschnittene Teigwarenreste einrühren und in der Pfanne backen.

Kann mit Fleisch, Gemüse oder mit süß eingemachtem Obst genossen werden.

Nudelsalat á la Familie Sauer

Zutaten:

250 g	gekochte Nudeln vom Vortag
1	rote Paprika
2	kleine Zwiebeln
	Käsereste
4	Scheiben Salami
6 kl.	Scheiben gekochten Schinken
	Essig, Öl, Salz und Pfeffer

Paprika, Zwiebeln, Käsereste, Salami, gek. Schinken in feine Streifen schneiden bzw. würfeln und mit den Nudeln vermengen.

Nach Geschmack Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren, über den Nudelsalat geben und vermischen.

Gebratene Kloßreste

Sind Klöße vom Vortag übrig, kann man diese in Scheiben schneiden und in Butter anbraten. Ergibt eine leckere Beilage zum nächsten Essen.

Oder in der Pfanne noch mit Ei überbacken und einen frischen Salat dazu reichen. Als vollständige Mahlzeit genießen.

Gebratene Kloßreste in süßer Variante

Übrig gebliebene Kartoffelklöße in Scheiben schneiden, beidseitig in der Pfanne in etwas Öl goldgelb braten.

Dazu passt Apfel-, Birnen- oder Pflaumenkompott.

Backen

Reste von Backzutaten in einem „Restekuchen“ aufbrauchen

Wenn sich Reste an Backzutaten angesammelt haben, kann man gut einen „Restekuchen“ backen.

Zutaten für einen Rührteig:

250 g	Butter oder Margarine
250 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
4	Eier
500 g	Mehl
1 Prise	Salz
1/8 l	Milch

In den Teig des Grundrezepts können z. B. Kokosflocken, gehackte Mandeln, gemahlene Haselnüsse oder Schokoraspel eingerührt werden.

Auch Götterspeise, Vanillepuddingpulver oder Vanillesoßenpulver kann man gut in den Teig geben.

Zum Schluss kommen noch Kirschen aus dem Glas dazu.

Im Elektroherd bei Ober-/Unterhitze bei 170-190°C, Umluft: 150-170°C ca. 55-65 Min. backen.

Der fertige Kuchen wird mit Puderzucker bestäubt.

Übrige Schokolade, Schoko-Osterhasen und Nikoläuse landen in Tante Ernas Nusskuchen

Zutaten:

4	Eigelb
200 g	Butter oder Margarine
200 g	Zucker
Schale	von ½ Zitrone
4	Eiweiß
Saft	von ½ Zitrone
1 Prise	Salz
125 g	Mehl
1 TL	Backpulver
200 g	Schokolade vom Schokohasen od. Schokonikolaus gehackt
200 g	gemahlene Nüsse oder Mandeln

Eigelb mit Butter oder Margarine, dem Zucker und der abgeriebenen Zitronenschale verrühren. Die Eiweiße mit dem Saft der Zitrone und dem Salz steif schlagen und darauf geben.

Mehl mit Backpulver mischen, auf den Teig sieben und vorsichtig unterheben.

Zum Schluss die gehackte Schokolade und die Nüsse zugeben, leicht unterrühren.

In eine mit Butterbrotpapier ausgelegte Kastenform füllen.

Im Elektroherd mit Umluft bei 140-160°C ca. 45-60 Minuten backen.

Nach Belieben mit Schokoguss verzieren.

Titelbild

Bei der Weihnachtsbäckerei bleibt oft Eiweiß übrig: Süßes Eiklarbrot

Zutaten:

7	Eiweiß
180 g	Zucker
150 g	Mehl
1 TL	Stärkemehl
120 g	Rosinen
80 g	gemahlene Nüsse
50-80 g	Blockschokolade
70 g	Butter

Eiweiß schlagen, Zucker langsam einrieseln lassen und zu einem festen Schnee schlagen.

Mehl mit Mondamin mischen, sieben und unterheben.

Rosinen, Nüsse und Schokolade und zuletzt die zerlassene Butter unterheben.

In einer gefetteten, mit Mehl bestäubten Kastenform bei 180° ca. 25 Min. backen.

Dazu einen leckeren Kaffee!



Süßes & Desserts

Schokoladenreste im Schoko-Grießpudding

Zutaten:

1 l	Milch
150 g	Schokoladenreste
2 EL	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
100 g	Grieß

Alle Zutaten – bis auf den Grieß - zum Kochen bringen. Die Schokolade dabei am Besten in Stückchen brechen damit sie besser schmilzt.

Wenn die Milch kocht, den Grieß hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Den Grießpudding immer wieder umrühren und vor allen Dingen nicht überkochen lassen.

Karamellisiertes Obst mit Nüssen

Obstreste klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter erwärmen.

Zucker darüber streuen und karamellisieren.

Sollten Nuss- oder Mandelreste da sein, können diese vorher in der Pfanne angeröstet werden und erst danach das Obst dazugeben.

Alles nutzen!

Alles aus einer Beinscheibe – ein Beispiel

Fleischsuppe mache ich mit einer Beinscheibe. Vor dem Kochen entnehme ich das Knochenmark. Dann wird die Beinscheibe mit Suppengewürz gekocht.

Ich entnehme die Scheibe und mache eine braune Soße. Das Fleisch der Beinscheibe klein schneiden und Pilze dazugeben. Mit Nudeln habe ich eine zweite Mahlzeit.

Von dem Knochenmark mache ich Klößchen. Das Mark mit etwas Butter zergehen lassen und durch ein Kaffeesieb abschütten. 1 Ei, Semmelbrösel und Petersilie zu einem festen Brei vermischen und kleine Klößchen formen; die Klößchen in die Suppe legen.

Natürlicher Dünger aus Küchenabfällen

Kaffeesatz, Teeblätter, Eierschalen, Kartoffelwasser ohne Salz!, Bananenschalen, Rhabarberblätter und sogar abgestandenes Mineralwasser kann im Garten noch gut als Dünger verwendet werden.

Die Reste zerkleinern, trocknen lassen und rund um die Pflanzen in die Erde einarbeiten.

Gebrauchte Teebeutel in eine Gießkanne mit Wasser hängen. Nach einer Weile damit die Pflanzen gießen. Das Tein im Tee wirkt desinfizierend und hält Schädlinge fern.

Register

Seite

❖ **Gemüsereste**

Suppe	10
Schnittle-Suppe	10
Pfannkuchensuppe	11
Wintereintopf	11
Kartoffel-Gemüse-Suppe	12
Pfannengemüse	21
Pasta Schuta	21
Spinatreste verwenden	22
Preiswertes Gemüsegericht	22
Gemüse-Ratatouille	23
Gefüllte Tomaten	23
Gemüsequiche	24
Gemüsebrühe aus Schalen & Endstücken	26
Kohlreste verwenden	27
Kräutersalz	28

❖ **Bananen & Obst**

Bananenrührkuchen	15
Bananenbrot	16
Schoko-Eis aus reifen Bananen	18
Herzhafte Bananenvariation	18
Bananenquark	20
Bananenshake	20
Heißes Bananen-Dessert	20
Karamellisiertes Obst mit Nüssen	53

Register

Seite

❖ Fleisch- & Wurstreste

Bunte Pfanne	13
Hühnerfrikassee	13
Hackfleischsoße verlängern	14
Salat aus Wurstresten	14
Überbackener Toast	14

❖ Brotreste

Altbackenes Brot in drei Varianten	29
Sättigende Suppe mit Brot	29
Serviettenknödel	30
Ausgebackenes Eibrot	32
Geröstete Brotwürfel/Croutons	33
Bayrische Semmelknödel	34
Brezknödel	34
Brotfrikadellen	36
Süße Brotsuppe	38
Armer Ritter	38
Ofenschlupfer	39
Kaiserschmarrn aus Backwarenresten	40

❖ Kartoffelreste

Kartoffelbreirest verwenden	42
Bratkartoffeln	42
Kartoffelpfanne mit Käse	42
Schupfnudeln	42
Kartoffelsalat	43
Kartoffelkühle	43
Gebratene Kloßreste pikant oder süß	47

Register

	Seite
❖ Nudelreste	
Badischer Nudelprägel	44
Bauernomelette	44
Nudel-Süßspeise	45
Nudelpfanne ital. Art	45
Herzhafte Muffins	45
Nudel-Frittata	46
Nudelrest im Pfannkuchenteig	46
Nudelsalat	47
❖ Backzutatenreste - Süßes	
Restekuchen	48
Süßes Eiklarbrot mit Eiweißresten	50
Nusskuchen	49
Schoko-Grießpudding	51
Karamellisiertes Obst	51
❖ Alles Nutzen	
Am Beispiel Beinscheibe	52
❖ Natürlicher Dünger	52

Impressum

Herausgeber: Sachausschuss Nachhaltigkeit - Pfarrei Heilig Geist am Taunus

Gestaltung: Birgit Cromm-Ulshöfer

Fotos: Seiten 17, 25, 31, 33, 37, 41, 50 Sabine Lück;
Seiten 2, 28, 35, 39 Birgit Cromm-Ulshöfer;
Seite 19 Kathrin Ulshöfer; Seite 12 Elmar Gaugenrieder;

Titelbild: Melanie Schöniger

Druck: Pfarrbüro Pfarrei Heilig Geist am Taunus

Logo Sachausschuss Nachhaltigkeit: Adobe Stock 411757577

**So geh hin und iss dein Brot mit Freuden,
Trink deinen Wein mit gutem Mut;
Denn dein Tun hat Gott schon längst gefallen.**

Prediger 9:7



Sachausschuss Nachhaltigkeit