

Rundum nachhaltig

Reste verwerten

Reste lassen sich nicht immer vermeiden. Mal war der Appetit kleiner als gedacht, mal hat man sich in der Planung vertan oder aber ein Gast hat abgesagt. Nun heißt es: Kreativ sein und mit dem Übriggebliebenen kochen. Sei es ein Brotrest, ein schrumpeliger Apfel oder die gekochten Kartoffeln vom Vortag – sie alle können Zutat für eine neue feine Speise sein.



Beeren

Ob weiß, rot oder schwarz, süß oder sauer – Beeren lassen sich gut einfrieren und können Getränke, ähnlich wie ein Eiswürfel, kühlen und dabei sogar aromatisieren. Große Mengen sind ideal für die Zubereitung eines Sorbets oder von Eis am Stiel.



Obst

Ein Obstsalat passt zum Müsli, als Nachschicht oder Zwischenmahlzeit. Selbst leicht schrumpelige Äpfel, zu weiche Pflaumen oder eine überreife Mango passen hinein. Auch ein Crumble ist schnell gemacht und schmeckt besonders gut, wenn verschiedene Obstsorten zusammenfinden.



Bananen

Sie reifen schnell und nicht jeder mag dann den sehr süßen Geschmack von Bananen. Doch genau so sind sie perfekt für Shake und Quarkspeise, als Zutat im selbst gebackenen Früchtebrot oder tiefgefroren zu einer Nicecream verarbeitet.



Gemüse

Ganz gleich, ob roh oder schon gekocht – Möhren, Kohlrabi und Co. können klein gewürfelt eingefroren oder getrocknet werden. So geben sie später vielen Gerichten auf die Schnelle eine feine Gemüse Note.



Milch

Milch, die ihr Mindesthaltbarkeitsdatum bereits erreicht hat, aber noch immer gut riecht und schmeckt, kann natürlich verwendet werden. Sind es größere Mengen, einfach Milchreis kochen, Pfannkuchen backen oder einen Shake genießen.

Brot und Brötchen

Wenn Brotreste anfallen, dann gibt es in den nächsten Tagen einfach Bruschetta, Brotsalat oder die Süßspeise Arme Ritter. Getrocknet und fein zerrieben lassen sie sich zu Semmelbröseln verarbeiten. In kleine Würfel geschnitten und in Öl gebraten, sind sie das i-Tüpfelchen für Salat und Suppe.



Kartoffeln

Aus Kartoffelresten brutzelt man Bratkartoffeln, kocht eine Suppe oder verarbeitet sie zu einem pikanten Aufstrich. Dafür die gekochten Kartoffeln stampfen und mit Öl, Pfeffer sowie Salz vermengen. Nun können weitere Reste verfeinern: Kräuter, saure Gurken, gekochtes Ei, gebratener Speck und vieles mehr.



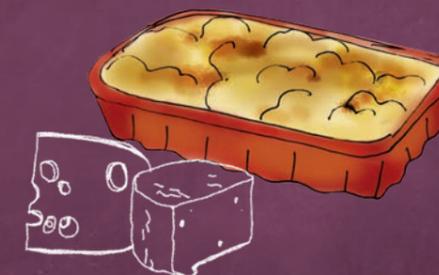
Wurst

Übrig gebliebener Aufschnitt, von einer Feier beispielsweise, passt am nächsten Morgen ideal ins Rührei oder zum Bauernfrühstück. Eine gute Suppe für Wurstreste ist die osteuropäische Soljanka.



Käse

Mit Käseresten lässt sich vieles aufpeppen: Gemüseauflauf, Nudelsauce, Pizza oder Ofenkartoffel. Sehr zu empfehlen sind selbst gebackene Käseplätzchen oder -brötchen. Schnittkäse – am besten am Stück – kann eingefroren werden, Frisch- und Weich.



Eier

Übrig gebliebene gekochte Eier passen zu Senfsauce und Kartoffeln oder klein geschnitten in die Salatsauce. Naht das Mindesthaltbarkeitsdatum, so ist Zeit für Pfann- oder Rührkuchen, Omelett und Frittata. Aus übrig gebliebenem Eiweiß können Makronen oder Baiser gebacken werden.

