
Die 10 besten Tipps zum Verwerten von Lebensmittelresten

Lebensmittel nicht verschwenden

Auch wenn Sie beim Einkaufen und Kochen gut kalkuliert haben, lassen sich Reste oft nicht vermeiden. Mit einigen kreativen Ideen bereiten Sie daraus auch am Folgetag schmackhafte Speisen und sparen noch dazu Kochzeit ein.

So manches „Restegericht“ hat sogar schon die Welt erobert, ein Beispiel dafür ist die Pizza.

Gemüse

- Suppen und Eintöpfe zubereiten: Die ideale Kost für kalte Tage sind warme Suppen und Eintöpfe mit Gemüse. Bereiten Sie diese mit Getreide und Hülsenfrüchten zu und erhalten so eine eiweißreiche, vitaminreiche und sättigende Mahlzeit.
- Aufstriche und Chutneys zubereiten: Fruchtgemüse wie Kürbisse, Zucchini und Paradeiser oder Wurzelgemüse wie Karotten und Gelbe Rüben sind gut geeignet um sie zu Marmelade zu verarbeiten. Gemüsearmeladen sind meist Mischungen mit Obst.
- Suppenwürze aus rohen Gemüseresten: Gemüse und Kräuter mittels Gemüseraspel (mit der Küchenmaschine gelingt das besonders flott) raspeln und mit dem Salz vermischen. In Gläser füllen und kühl lagern.
- Gehackte Kräuter, die übrig bleiben, kann man am nächsten Tag in die Salatsauce oder die Suppe geben.

Brot

Sind Brotreste hart geworden, können daraus wieder neue Kochzutaten entstehen. Mit Hilfe der Feinreibe einer Küchenmaschine können Sie aus hartem Brot und Gebäck feine Brösel mahlen. Grob in Würfeln geschnitten, eignen sich hartes Brot und Gebäck als Croutons oder Semmelbrot (Semmelwürfel). Suppen werden sämiger, wenn ein Stück Brot mitgekocht und die Suppe anschließend püriert wird.

Brot, Eier, Milch und Gemüse der jeweiligen Jahreszeit ergeben schmackhafte Aufläufe. Das Brot vor der weiteren Verarbeitung mit Milch oder Wasser beträufeln und mit geraspeltem Gemüse in eine Form schichten. Mit Eiern und Milch übergießen, mit Käse bestreuen und bei 180 °C ca. eine halbe Stunde backen.

Nudeln

Auflauf mit Nudeln vom Vortag ist ein klassisches Resterezept. Warum nicht einmal einen Schichtsalat

versuchen? Das sieht gut aus und eignet sich hervorragend zum Verarbeiten von Nudeln und Gemüse.

Tipp: Gekochte Nudeln eignen sich auch zum Einfrieren.

Reis

Ein schmackhaftes Gericht lässt sich wie folgt zubereiten: 150 g gekochten Reis mit einem Ei und Gemüsestücken vermengen, zu Laibchen formen und braten. Haben Sie zu viel Risotto gekocht, können Sie auch daraus Bällchen formen und braten.

Fleisch & Wurstreste

Reste der kalten Platte oder des Sonntagsbraten können Sie einfach und schnell zur Hauptspeise am nächsten Tag verarbeiten. Die klassisch, österreichische Fleckerlspeise, der Grenadiermarsch, das Haschee für die Fleischknödel oder das Tiroler Gröstl sind Beispiele für schmackhafte, schnell zubereitete Speisen, die sich für Fleisch und Wurstwaren eignen.

Obst

Obst, das schon weich oder runzelig wird, können Sie im Müsli oder Milchshake verarbeiten. Besonders braune, überreife Bananen entfalten jetzt ihr herrlich fruchtiges und süßes Aroma. Auch für Marmelade oder Chutney eignen sich optisch nicht so ansehnliche Stücke (siehe Gemüse).

Milchprodukte

Ist ein offener Becher Rahm, Creme fraiche oder Schlagobers im Kühlschrank, ab damit in die Salatsauce. Auch Suppen, Eintöpfe oder Aufläufe können Sie damit verfeinern. Übrigens lässt sich auch Joghurt so verarbeiten.

Keks & Kuchenreste

Bleiben Kekse oder Kuchenstücke übrig oder sind schon etwas hart und trocken geworden, können Sie diese in Muffins weiterverarbeiten. Sie ersetzen dann einen Teil des Mehls im Teig. Kuchenbrösel eignen sich als Topping für Süßspeisen. Auch als Boden oder im Schichtaufbau für Cremespeisen a la Tiramisu bzw. in Puddings sind sie gut zu verwerten.

Der Klassiker - Auflaufgerichte

Alles muss weg, da eignet sich am besten der klassische Auflauf. Mit oder ohne Fleisch, egal was sich im Kühlschrank findet, es lässt sich für einen Auflauf verwenden. Hier können Sie Nudeln, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Speck und Wurst sowie Eier, Käse oder Schlagobers gut verarbeiten. Mit verschiedenen Gewürzen oder Kräutern bringen Sie Abwechslung ins Rezept.

