

„Kreative Resteküche“ - restlos nachhaltig genießen -

Gemüsecremesuppe mit Kracherle

Zutaten	Zubereitung
250 g mehliges Kartoffeln 400 g Gemüse z. B. 1 Karotte 1/8 Knollensellerie 1/2 Stange Lauch 1 Zwiebel	Kartoffeln, Karotte und Sellerie waschen, schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
1 EL Öl Salz, Pfeffer 1/2 TL Majoran 1/2 TL Thymian 600 - 700 ml Gemüsebrühe	Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Das Gemüse zugeben und kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Ankochen und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten garen.
2 EL Petersilie	Petersilie waschen und fein hacken.
1 EL Crème fraîche oder Sahne	Wenn das Gemüse gar ist, die Suppe pürieren und mit Crème fraîche oder Sahne und Petersilie verfeinern und abschmecken.
Tipps/Varianten: <ul style="list-style-type: none"> • sehr gut für die Resteverwertung von Lagerkartoffeln und Gemüse verschiedenster Art (Blumenkohl, Broccoli, Tomaten, Pastinake) • Zutaten können nach Geschmack ausgetauscht werden. 	

Kracherle

Zutaten	Zubereitung
2 Scheiben Mischbrot	Brot in kleine Würfel schneiden.
1 EL Öl	Öl in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel bei mittlerer Hitze rösten.
1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer	Brotwürfel würzen und zur Suppe reichen.

Birnen- oder Apfelpizza

(für 4 bis 6 Personen)



Zutaten	Zubereitung
6-8 Scheiben Bauernbrot, Vollkorn- oder Mischbrot etwas Butter	Brotscheiben dünn mit Butter bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
2 große Birnen oder 2-3 Äpfel 100 g Emmentaler 150 g Mozzarella	Birnen waschen, vierteln und in dünne Spalten schneiden oder Äpfel mit einem Kernhausausstecher entkernen und in Scheiben schneiden. Emmentaler grob raspeln und Mozzarella in Scheiben schneiden.
Salz, Pfeffer Majoran, Thymian	Birnenspalten oder Apfelscheiben auf den Brotscheiben verteilen. Mit Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian würzen. Zum Schluss den Käse über das Obst verteilen. Bei 200 °C (Ober-und Unterhitze) ca. 10-15 Minuten überbacken.

Meerrettichcreme

Zutaten	Zubereitung
100 g Schmand 1 kl. EL Meerrettich Kräutersalz, Pfeffer etwas Zucker	Alle Zutaten verrühren und abschmecken.
Preiselbeeren	Zusammen mit der Apfelpizza und Preiselbeeren essen. Anstatt der Meerrettichcreme kann auch Sahnemeerrettich gereicht werden.

Spinatknödel

Zutaten	Zubereitung
8 altbackene Brötchen oder 400 g Brotreste Ca. 250 ml lauwarme Milch	Brötchen in Würfel schneiden, mit lauwarmer Milch übergießen und zugedeckt etwas ruhen lassen.
100 g Zwiebel, feingeschnitten 200 g Spinat, kleingeschnitten 1 Knoblauchzehe 50 g Butter	Gefrorenen Spinat gut ausdrücken, Zwiebeln und Spinat kleinschneiden, Knoblauch pressen und alles in Butter anschwitzen, etwas auskühlen lassen, dann zu den Semmeln geben. Saft abgießen, der evtl. bei der Verwendung von frischem Spinat entsteht.
4 Eier 2 EL Mehl Salz, Pfeffer, Muskatnuss 100 g Bergkäse gerieben	Eier, Bergkäse und Mehl zufügen, etwas würzen und zu einem geschmeidigen, gebundenen Teig vermischen, nicht kneten. Nochmals ruhen lassen.
2-3 l Salzwasser	zum Kochen bringen, Probeknödel kochen. Ist er zu weich, den Teig mit Semmelbrösel oder Mehl binden. Mit nassen Händen gleichmäßig große Knödel formen. In das Salzwasser einlegen, ankochen und mit schrägem Deckel bei geringer Hitze in etwa 20 Min. garziehen. Knödel herausnehmen und abtropfen lassen und gleich servieren.
	Als Beilage eignet sich ein bunter Salat oder zusätzlich eine Pilzsoße.

Gefüllte Kartoffeln

Zutaten	Zubereitung
8 mittelgroße Kartoffeln	Pellkartoffel vom Vortag verwenden, längs halbieren und das Innere aushöhlen.
100 g Champignons 2 Frühlingszwiebeln 1 EL Butter	Pilze trocken abreiben und klein schneiden, Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden, beides mit Butter andünsten.
2 EL Frischkäse oder Schmand Salz, Pfeffer, Majoran 3 EL geriebener Käse	Die zerdrückte Kartoffelmasse, die Pilzmasse und den Frischkäse mit Gewürzen und 2 EL Käse vermischen. In die Kartoffelhälften füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen. In einer gefetteten Auflaufform im Backofen bei 180°C ca. 15-20 Min. überbacken.
Tipps / Varianten: <ul style="list-style-type: none">• Als Mittag- oder Abendessen geeignet, Beilage zu Gegrilltem• Evtl. Schinken-/Speckreste verarbeiten• Gemüse austauschen, z.B. Zucchini, Tomaten, Zwiebeln, Paprika Statt Frischkäse Fetakäse verwenden	

Bunte Nudelpfanne

- auch als Resteverwertung-

Zutaten	Zubereitung
1 EL Rapsöl 4 Frühlingszwiebeln 1 Paprika, bunt 2 Stk. Möhren Kräutersalz, Pfeffer, Thymian Evtl. 1 Knoblauchzehe	Gemüse waschen, putzen, Möhren halbieren und in Scheiben schneiden, Paprika entkernen, in grobe Stücke (2x2 cm) schneiden und im Rapsöl anbraten, würzen, evtl. gepressten Knoblauch dazugeben.
125 g Schafskäse	Schafskäse würfeln und kurz vor Ende dazugeben.
250 g Krawattennudeln oder Penne Basilikum oder Rucola	Nudeln in reichlich Salzwasser kochen, abschütten und mit dem Gemüse mischen. Mit frischen Kräutern bestreuen.
Tipp: Das Gemüse kann je nach Jahreszeit und Angebot variiert werden.	

Nudelnester

Forum Ernährung und Verbraucherbildung am Landwirtschaftsamt Stockach,
Winterspürer Str. 25, 78333 Stockach – Email: forum.ernaehrung@LRAKN.de

Zutaten	Zubereitung
300 g Nudelreste	Entsprechen ca. 100 g trockener Nudeln
400 g Gemüse, z.B. 3 Tomaten 1 Paprika 1 kl. Zwiebel	Tomaten und Paprika waschen, in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebel in Öl anschwitzen, Tomaten und Paprikawürfel dazugeben, nach 3-4 Min. die Nudeln untermischen, vom Herd nehmen.
2 Eier 100 ml Sahne 200 g Käse gerieben oder Mozzarella Salz, Pfeffer, Paprika Oregano	Alles verrühren, pikant abschmecken und mit Nudelmasse mischen. Nudelmischung in ausgefettete Muffinsförmchen füllen. Im Backofen bei 180°C ca. 15-20 Min. backen, bis die obere Schicht knusprig ist.
Tipps/Varianten:	
<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse können ausgetauscht werden. Es eignen sich sehr gut Erbsen, Mais, Zucchini. • Außerdem Schinken-/Speckwürfel, Käsereste, saure Sahne • Die Masse kann auch als Nudelblech oder in der Auflaufform zubereitet werden. Beim Auflauf erhöht sich die Garzeit auf ca. 30 - 40 Min. 	

Gebratener Reis

Zutaten	Zubereitung
Ca. 450 g gekochter Reis 2 EL Öl 2 Knoblauchzehen 75 g Cashewkerne	Knoblauchzehen schälen und klein schneiden, zusammen mit den Kernen anbraten, dann den gelockerten Reis dazugeben und 5 Min. knusprig braten.
300 – 500 g Gemüse nach Jahreszeit 200 g Hähnchenfleisch	Gemüse in der gleichen Pfanne kurz andünsten. Es darf noch etwas knackig sein. Kleingeschnittenes Fleisch dazugeben.
1-2 EL Sojasoße Ca. 100 ml Gemüsebrühe Pfeffer, Cayennepfeffer Evtl. 1TL rote Currypaste	Mit Sojasoße und Gemüsebrühe ablöschen, pikant würzen Alles mit dem Reis mischen und sofort servieren.
Tipps/Varianten: <ul style="list-style-type: none"> • Bei Verwendung von Tiefkühlgemüse geht es besonders schnell. • Fleischreste von Pute, Hähnchen, Schwein etc. 	

Kartoffel-Cordon-Bleu

(ergibt 8 kleine Cordon-Bleu)

Zutaten	Zubereitung
600 g Kartoffeln (mehlig)	Kartoffeln kochen, pellen, durchpressen und abkühlen lassen.
100 g Mehl 2 Eier Salz, Pfeffer Muskat	Alle Zutaten zu den ausgekühlten Kartoffeln geben und zu einem Teig verarbeiten.
Semmelbrösel	Teig in 8 Portionen teilen und auf Semmelmehl 0,5 cm dick ausrollen.
4 Scheiben Schinken 4 Scheiben Hartkäse	Schinken und Käse halbieren. Jedes Teigstück zur Hälfte mit Käse und Schinken belegen, zusammendrücken und die Ränder andrücken.
Rapsöl (raffiniert)	Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Cordon bleu von beiden Seiten, bei mittlerer Hitze goldgelb braten (je Seite ca. 4-5 Minuten).
	Mit einem Salat servieren.
Tipp: Gute Resteverwertung von Pell- oder Salzkartoffeln.	

Reissalat (4-6 Personen)

Zutaten	Zubereitung
150 g Vollkornreis	Reis mit Curry garen.
½ Gurke 2 rote Äpfel 1 gelbe Paprika 200 g Hartkäse	Gurke, Äpfel, Paprika und Käse kleinwürfeln.
2 EL Essig 3 EL kaltgepresstes Rapsöl Salz, Pfeffer, Curry 1 TL Senf 1 EL kleingeschn. Petersilie	Salatsoße herstellen, mit Reis, Gemüse, Obst und Käse mischen, pikant abschmecken und anrichten.

Winterlicher Brotsalat

Zutaten	Zubereitung
150 g altbackenes Brot	Brot in nicht zu kleine Würfel schneiden und leicht anrösten.
1-2 Chicoree 1 kl. Radicchio 100 g Feldsalat 1 rote Zwiebel 1 Apfel n.Bel. 150 g Fetakäse oder Mozzarella	Salate putzen und waschen. Radicchio in kleine Stücke zerteilen, Chicoree in breite Streifen schneiden, Apfel waschen, Zwiebel schälen und beides klein würfeln. Käse auch in Würfel schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben.
2 EL Balsamicoessig hell 4 EL Rapsöl Salz, Pfeffer, Senf 2 EL Schnittlauch, geschn. n. Bel. etwas Apfelsaft	Salatsoße herstellen und kurz vor dem Essen alles mischen.

Rote Beete Rohkost

(ca. 4-6 Personen)

Zutaten	Zubereitung
250 g Rote Beete 125 g Sellerie	Gemüse waschen, schälen und fein raspeln
250 g säuerliche Äpfel	Waschen und grob raspeln
1 Joghurt Saft 1 Zitrone 1-2 EL Rapsöl 2 TL Honig Etwas Senf Kräutersalz, Pfeffer	Salatsoße mit Schneebesen oder Schüttelbecher herstellen. Gemüse direkt in die Salatsoße raspeln, mischen und abschmecken.
Etwas Petersilie gehackte Nüsse	Mit gehackten Nüssen und Petersilie bestreuen.

Apfeltiramisu

Zutaten	Zubereitung
1 kg Äpfel 3 EL Zitronensaft 1 TL Zimt 1/8 l Wasser Evtl. Calvados	Äpfel schälen, vierteln, klein schneiden, mit allen Zutaten im Topf 10-15 Min. weich dünsten.
250 g Mascarpone 250 g Magerquark 4 EL Zucker etwas Milch oder Sahne 1 P. Vanillezucker	Alle Zutaten zu einer weichen, cremigen Masse verrühren und abschmecken
200 g Löffelbiskuits oder Vollkornbutterkekse ca. 1/8 l Apfelsaft	Gebäck in eine flache Auflaufform legen, mit Apfelsaft und evtl. etwas Calvados beträufeln. Apfelkompott darauf verteilen, Creme gleichmäßig darüber streichen.
ca. 2 TL Kakao oder Schokoladenpulver	Vor dem Servieren mit Kakao bestreuen.
Tipps/Varianten: <ul style="list-style-type: none">• Anstatt Löffelbiskuits Biskuit- oder Keksreste verwenden.• Für die Creme können auch Reste von Schmand, Joghurt, Naturfrischkäse oder Sauerrahm verwendet werden; Fettgehalt beachten.	

Smoothie

Zutaten	Zubereitung
Pro Person: 150-200 g Obst: versch. Beeren, reife Bananen, Mango, etc. 50-100 ml Apfelsaft, O-Saft, Wasser oder Milch, Buttermilch evtl. Vanillezucker etwas Zitronensaft	Obst waschen, evtl. schälen, kleinschneiden und mit etwas Zitronensaft im Mixer fein pürieren. Mit Saft, Wasser oder Milch verdünnen, bis gewünschte Konsistenz entsteht. Sofort verzehren.

Mit Speiseplanung geht es viel leichter!

Ein Wochenspeiseplan erleichtert das tägliche Kochen, bringt Abwechslung, spart Zeit und Geld - und ist viel einfacher aufzustellen als Sie denken!

Machen Sie sich einen Einkaufszettel, damit Sie beim Wocheneinkauf und beim Einkauf von frischen Lebensmitteln nichts vergessen.

Wichtig: Die ganze Familie darf mitplanen und Wünsche einbringen. Dann bekommt jeder einmal sein Lieblingsgericht und lernt, auch die Vorlieben der anderen zu akzeptieren.

Empfehlungen für den Wochenspeiseplan - eine warme Mahlzeit täglich

- Täglich eine Portion Reis, Nudeln oder Kartoffeln
- Täglich mindestens eine Portion Gemüse und Salat
- Täglich Obst
- Täglich Milchprodukte
- Mindestens einmal pro Woche Seefisch
- Höchstens zwei bis dreimal pro Woche Fleisch
- Sparsam mit Fett und Öl umgehen
- Abwechslung bei der Auswahl der Lebensmittel
- Obst und Gemüse nach der Saison auswählen
- Resteverwertung einplanen

Die folgende Tabelle ist eine Hilfe für Einsteiger. Für jeden Tag gibt es eine Lebensmittelgruppe (1. Vorschlag) oder eine Zubereitungsart (2. Vorschlag). Innerhalb dieser Felder kann man beliebig variieren, z.B. am Fischtag gedünsteten Fisch auf einem Gemüsebett, Fischauflauf oder gebratenen Fisch.

Wochentag	1. Vorschlag	2. Vorschlag
Montag	Reistag	Auflauf
Dienstag	Nudeltag	Wunschessen Kind 1
Mittwoch	Fischtag	Eintopf
Donnerstag	Getreidetag	Wunschessen Kind 2
Freitag	Kartoffeltag	Süßspeise
Samstag	Gemüsetag	Pfannengericht
Sonntag	Fleischtag	Wunschessen Eltern

Speiseplan von _____ bis _____

Wochentag _____	Speiseplan
Montag _____	
Dienstag _____	
Mittwoch _____	
Donnerstag _____	
Freitag _____	
Samstag _____	
Sonntag _____	

Richtwerte für die Mengenermittlung

	1 Person	— Personen	Familie
Suppe	250 g		
Eintopf	400 g		
Soßen, süß oder salzig	80 g		
Fleisch mit Knochen	225 g		
Fleisch ohne Knochen	150 g		
Fleisch als Braten	125 g		
Fleisch für Eintopf	50-75 g		
Fleisch kurz gebraten	125-150 g		
Innereien	80-100 g		
Hackfleisch	100 g		
Fischfilet	150 g		
Fisch im Ganzen	250 g		
Hähnchen gebraten	250 g		
Frikassee vom Huhn	150-250 g		
Gemüse, geputzt	200 g		
Gemüse als Frischkost	50-125 g		
Blattsalate, geputzt	40-50 g		
Rohkostsalate	100-120 g		
Gekochte Gemüsesalate	150 g		
Sauerkraut	100-125 g		
Obst, frisch	125-150 g		
Obst, als Beilage	50 g		
Kompott	125-150 g		
Kartoffeln	200-250 g		
Reis (Rohgewicht)	60-80 g		
Teigwaren (Rohgewicht)	60-80 g		
Mehl für Spätzle	75-125 g		
Nachspeise	150 g		