

Restenrezepte- Ideen

Resten können auch immer eingefroren werden und später in den Menüplan eingebaut werden.

Altes Brot- trockenes Brot weiterverwenden Ideen:

Brotwürfeli für Tiere (Ziegen Schafe, Kaninchen, ...)

- Paniermehl
- Käseschnitten
- Toast Hawaii
- Fetzelschnitten süss/ pikant
- Cheesecake (Boden)
- Brot-Lasagne
- Salat-Brotwürfeli
- Brotsalat
- Tarte di pane (Tessiner Süssgebäck)
- Crumble (für süsse Znacht)
- Apfellrösti
- Knoblibrot
- Gmües-Brot-Gratin
- Ramequin
- Semmelknödelauf Vorrat
- Altbrot-Wähenboden
Urdinkelrezept

Gekochte Gemüseresten:

- Gemüsesuppen
 - Gemüsreste in Pizzasauce, auf Pizza oder Flammkuchen (Broccoli, Spinat,
- Gratin
- In Spaghettisaucen
- In Lasagne
- Eintöpfe
- Flammkuchen belegen
- Foccacia belegen
- Piccata/-schnittel
- Tomatensalat-/Gurkensalatresten in Tomatensauce
- Ofengemüse
- zu Knöpfli
- Risotto
- Gemüsecurry

Kartoffelresten

- Suppe, Minestrone, ..
- Lauch-kartoffel-Gericht
- - !Alpermakronen
- -Kartoffelstockresten: Ofenguck,
- Gnocchi, Kroketten

Teigwaren- Reisresten:

- Spaghettinestli
- - Hörnliauflauf
- Älpermakronen
- - Gratin
- Teigwaren- Reissalat
- Gebr. reis
- Curry-, Gemüsereis

Getreideflockenresten/ Nüsse-/Müsliresten

- Powerriegel
- Crumble
- Knäckebrötchen
- Aperokracker
- Nussresten in Pesto, über Gerichte

Fleischresten

Grilliertes Fleisch

- Gulasch, Eintopf
- kalt essen
- in Salate
- In Sandwiches

Gehacktes, Geschnetzeltes

- in Lasagne
- in Gratins

Überreife Früchte, Beeren, ...

- Mus
- Softeis (Bananen &)
- Smoothies
- Shakes
- Muffins, Cake
- Bananenbrot
- Hefeschnecken

Überreife Bananen verwenden:

Softeis auf Bananenbasis (Vegan)

Beerensofteis:

3 gefrorene Bananen, in Scheiben

200 g Erdbeeren/ Heidelbeeren, Johannisbeeren/ Blaubeeren/ Früchte, ...frisch oder gefroren

Ev. 1 Spritzer Zitronensaft

2-3 EL Milch/ Hafermilch

Bananen kurz antauen (4 Min.) und mit den anderen Zutaten sofort mixen, servieren.

Tipp: Herbst-Winterliches Aroma: Beeren durch 5 EL Apfelmus ersetzen und 2 TL Zimt anstatt Zitronensaft

Schokoladesofteis:

3 gefrorene Bananen, in Scheiben

3 EL Kakaopulver

4 EL Milch/ Hafermilch

20 g Schokolade, geschmolzen (vegane)

Bananen kurz antauen (4 Min.) und mit den anderen Zutaten sofort mixen, servieren.

Apfelfsofteis (Mus):

3 gefrorene Bananen, in Scheiben

2 TL Zimt

4-5 EL Apfelmus / anderes Mus

2 EL Milch/ Hafermilch

Bananen kurz antauen (4 Min.) und mit den anderen Zutaten sofort mixen, servieren.

Portioniert
einfrieren



Bananen stammen vor allem aus Kolumbien, Ecuador, Costa Rica und Panama. Sie legen weite Transportwege mit Schiff und Lastwagen zurück, bevor sie bei uns gekauft werden können. Ein verschwenderischer Umgang ist doppelt schlimm

Fotzelschnitten pikant:

Backofen auf 230°C vorheizen
Backblech mit Backpapier auslegen

2-3 Tomaten
wenig Salz, Pfeffer
1 Zwiebel/ Frühlingszwiebel

waschen, in Scheiben schneiden und würzen
in feine Ringli schneiden

120g Raclettekäse/
oder Reibkäse

raffeln

2 Eier
2 EL saurer Halbrahm/ Halbrahm
Wenig Salz, Pfeffer

in Schüsseli geben
zugeben und würzen und
mit dem Schwingbesen gut verrühren

1 EL Bratbutter
4 Scheiben altes Brot

in beschichteter Bratpfanne erhitzen
in der Eimasse wenden und dunken, kurz
liegen lassen muss einweichen.

Die gedunkten Brotscheiben 1-2 min. pro Seite goldbraun backen. Auf das vorbereitete Blech legen.
Die Fotzelschnitten mit den Tomatenscheiben und den Zwiebelringli belegen, danach den Käse darüberstreuen.

Fortzelschnitten bei 230°C, 8 Minuten backen, zweitunterste Rille

Heiss servieren und dazu passt einen grünen Salat/ Mischsalat

Tipp: - Reste von Tomatensalat verwenden (Sauce abgiessen)
- Schinken/ Speckresten vor dem belegen der Tomaten aufs Brot legen.

Fotzelschnitten trad./süss

2 dl Milch
8 Scheiben trockenes Brot

Milch erhitzen
in 1cm dicken Scheiben und in der Milch dunken

2-3 Eier

in einem Suppenteller verquirlen, Brot darin wenden und in der Bratpfanne backen

1 EL Bratbutter

in beschichteter Bratpfanne erhitzen, Brot beidseitig während 1-2 Minuten goldbraun backen

Zucker und Zimt
Fotzelschnitten streuen.

Zucker und Zimt mischen und über die

Smoothie's

Resten von Apfelschalen, Birnenschalen, Gurkenschalen, Rüblilaub, Radoieslilaub, ... können sehr gut in ein Smoothie verwandelt werden.

In Smoothies stecken jede Menge Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Enzyme und supergesunde sekundäre Pflanzenstoffe in den erfrischenden Getränken. (Fruchtsäfte entstehen nicht aus der ganzen Frucht – oft nur aus Konzentraten)

Reifes Obst und frisches, knackiges Gemüse verwenden:

Mögliche Varianten:

½ Gemüse: meistens 2-3 versch. Komponenten

(Feldsalat, Chikoée, Brokkoli, Salatgurke, Karotten, Grünkohl, Radiesli, Rucola, Spinat, Mangold, Randen, ...Blattgrün von Rübli, Radiesli, Rüb Kohl)

1/2 Früchte und Flüssigkeit (Wasser, Apfelsaft):

(Apfel, Birne, Beeren aller Art, Zwetschgen, Orange, Ananas, Mango, Kiwi, Avocado...)

Abschmecken:

fruchtig/ süß: Vanille, Zimt, Nelken, Tonkabohne, Kardamom, Ingwer und mehr

Grün/ Gemüsig: Curry, Paprika, Dill, Minze, Basilikum, Kurkuma und vielen anderen Kräutern und Gewürzen.

200g Stangensellerie
1 Apfel
1-2dl Wasser/Apfelsaft

150g Grünkohl
(blanchiert)
1 Banane
2 Orangen
1 dl
Wasser/Apfelsaft

200g Randen (gekocht, geschält)
1 Apfel/ oder 200g Himbeeren
1dl Apfelsaft-/Wasser
wenig Ingwer-
1 EL Honig/ oder Rübensaft

50g Kürbis
150g Karotten
1 Birne
1TL Kürbiskernöl
1 EL Kürbiskerne

200g Himbeeren
1 Banane
1 EL Haferflocken
1dl Orangensaft/Wasser
1 EL Honig/ Rübensaft

3 Äpfel
150g Petersilie
1-2dl Wasser
wenig Ingwer
1 EL Zitronensaft

40g Blumenkohlblätter/-strunk
50g Feldsalat
1 Birnen
1 TL Rapskernöl
1 EL Sonnenblumenkerne

1 Apfel
1 Salatgurkenschale-/ Halbe
Gurke
1Chicoréestruk / oder 6 Blätter
Kopfsalat
1 EL Zitronensaft

Alle Zutaten werden zusammen im Mixer mehrere Minuten lang fein püriert. Bei Hochleistungs-Mixern können Eiswürfel anstatt Wasser zugegeben werden Eiswürfel hinzu und mixen noch einmal durch.

Gemüse-Piccata

(Gemüse im Teig)

(Hiltl.-Kochbuch: Chicorée-Piccata S.74)

Gekochte Gemüsescheiben (Rübkohl, Blumenkohl, Süsskartoffel, Chicorée, Karotten,et
Oder Gemüse in grössere Scheiben schneiden (Chicorée halbieren) 15 Min. weichdämpfen.
(Zucchini und Auberginen Stücke nur einsalzen nicht vordämpfen)

Kräutersalz
Pfeffer

würzen

Teigmasse:

3 Eier
200g Sbrinz, gerieben
Wenig Paprika
Wenig Salz

Eier, Käse und Gewürze in einem Schäl
vermischen

4-6 EL Olivenoel/ Rapsoel zum Braten
3 EL Mehl
Teigmasse

in Bratpfanne erhitzen
in Suppenteller, geben und das Gemüse
bemehlen, danach durch den Teig ziehen und
im Oel beidseitig goldbraun braten.

Vegane Gemüse-Piccata

3 EL Speisestärke
4 EL Wasser
½ TL Backpulver

alles in ein Schüsseli geben
und verrühren.

Paniermehl (Brotbrösmel)
½ TL Paprika
½ TL Salz
wenig Pfeffer

in ein Suppenteller geben,
alles mischen

Gemüse-Scheiben nun zunächst im Stärke-Wasser-Gemisch wenden und dann in die Paniermehl-
Mischung geben. Diese sollten wunderbar fest haften.

Braten wie oben

Weitere Gemüse-Ideen:

Broccolistrunk/-laub für Suppen, Falafel, Kartoffelstock, Blätter als Chips frittiert

Foccacia

(Judith Gmür- Urdinkel- Backbuch versch. Varianten)

Hefeteig:

500g Weizenmehl/

Oder Urdinkelmehl mit 20% Schrot

20g Hefe

1 ½ TL Salz

100-150g Gemüse (Variante)

50g Kerne/ Nüsse/ Speck/ Schinken- V.

1 Zwiebel, fein gehackt

2 ¼ dl Wasser, kalt

1 EL Pflanzenoel

in Teigschüssel geben

zerdrücken, zugeben

zugeben, mischen

dazuraffeln (Bircherraffel)

zerkleinert, geschnitten,

mit den restlichen Zutaten, Gewürzen zu

einem glatten Teig kneten.

(Urdinkelmehl benötigt zusätzlich ev. 1-2 EL

Wasser). Teig um das doppelte aufgehen

lassen. Teig auf Backpapier 1cm dick und

rechteckig ausrollen, 20-30 Min. aufgehen

lassen.

Belag:

Pflanzenoel, zum beträufeln

1 Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln, in Ringen

2-3 EL Kerne/ Nüsse (Kürbis-, Sonnenblumen-, Baumnüsse grob gehackt)

Wenig Kräutersalz

Kümmel, Kurkuma, je nach Wunsch

Varianten: Teig/ Belag

- : 150g Kürbis-1 Zwiebel-Foccacia / Kürbiskernoel, Kürbiskerne (Herbstvariante)

Tipp: -Kürbis durch Tomatenwürfel, Zucchini geraffelt, Gemüseresten

Gekocht und gehackt ersetzen. (Sommervariante)

-Frühlingszwiebeln und Spargeln, Bärlauch, ... (Frühlingsvariante)

- 100g Rotkabis (gehobelt) und 50g Rohesspeck (in Streifen) 100g Rahmquark-50g Rotkabis (gehobelt), 50g Rohesspeck, 50g Gryzerkäse geraffelt (Herbst- und Wintervariante)

Tipp:- Rohesspeck durch Fleischreste gekocht oder grilliert (fein

geschnitten), Hackfleischreste, Bolognesesauce,

-Käse durch andere Käsereste geraffelt oder in Stücken ersetzen.

Flammkuchen

Backblech mit Backpapier auslegen und wenig Paniermehl darauf streuen.
(Flammkuchenteigboden wird knuspriger)

Teig.

220g Mehl(Halbweiss-, Dinkel- mit Schrot, Mehrkornmehl,)

½ TL Salz

1 Msp. Zucker

10g Hefe, frisch

½ dl Wasser

2-3 EL Rapsoel

alles in eine Teigschüssel geben

Hefe und Wasser in einer kleinen Tasse 1 ¼ bis 1

aflösen, Flüssigkeit und Oel zugeben und zu

einem glatten Teig kneten.

Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig auf wenig Mehl 2-3 mm dick auswallen. Auf die mit Backpapier belegten Bleche legen. Teig mit einer Gabel mehrmals dicht einstechen.

Crème fraîche (Quark und Nat.Joghurt) auf dem Teig verteilen, dabei ringsum einen Rand von ca. 1 cm frei lassen.

..... belegen mit Restgemüse, Reibkäse, Schinken- und Speckresten.

Belag:

100g Crème fraîche oder wenig Rahm und Nature Joghurt

1 Zwiebel in Ringli

150g Gemüseresten roh oder gekocht, fein geschnitten

ev. 100g Speck-/Schinken fein geschnitten

ev. 50g Reibkäse

Backen: Heissluft 240 Grad, Ofenmitte, 10 Minuten backen

Varianten:

- Speck-Zwiebel
- Broccoli- Zwiebel-
- Lauch- Rübli- Petersilie
- Spargeln (vorgekocht)-Zwiebeln
-

Spaghetti-Nestli

Gekochte Spaghettis
20g Butter

mit Hilfe einer Gabel als Nestli in eine
bebutterte Auflaufform setzen

Lauchsauce

1 EL Rapsoel

75g Lauch, in feine Ringli

½ TL Curry

4dl Wasser kalt

2EL Mehl

in Pfanne erhitzen

zugeben, dünsten

zugeben, mitdünsten

in Massbecher geben

zugeben, auflösen, zugeben und unter
ständigem rühren mit dem Lauch aufkochen.

zugeben

würzen

verfeinern

½ TL Salz/ Bouillon

Wenig Pfeffer

2 EL Rahm

Sauce über die Nestli giessen (ev. vorgängig pürieren)

Ev. 6 Cherry-Tomaten

halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf
die Nestli setzen

Käse-Streusel

50g Sbrinz, gerieben

2 EL Paniermehl

1 EL Rapsoel

in Schüsseli geben

zugeben

zugeben, mit einer gabel mischen bis die

Masse krümelig ist, auf dem Gratin verteilen

Gratinieren: 15-20 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 220°C backen.

Tipp. Andere Spaghettisauzen benützen

Powerriegel

Resten von Datteln, Feigen, Dörrfrüchten, Nüssen, Flocken, oder Schokolade

3 Bananen
3 EL Honig
½ Zitrone, Saft

schälen, in Stücke schneiden und in Massbecher geben, Honig und Zitronensaft zugeben, alles mit dem Mixer pürieren

100g Dörrfrüchte, 30 min. eingeweicht
Datteln, Feigen, Dörraprikosen, Apfelringli, Zwetschgen, Pflaumen

in feine Würfel schneiden, zugeben

30g Leinsamen
200g Haferflocken
50g Kokosflocken

zugeben, mit einer Holzgabel gut mischen
Teig 30 Minuten ruhen lassen

50g gemahlene Mandeln
Ev. 50g gehackte Schokolade

Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ca. 1cm dick ausstreichen.
Backofen erhitzen: 175°C, Ober-/Unterhitze, während 20 Minuten backen

Tipp: - andere Flocken nehmen

- Nüsse grob gehackt,
- Vegan: Bananen und Honig durch 100g Mandelmus ersetzen.