



KOCH.KUNST

EINFACH. SAISONAL. RESTLOS.

KOCH.KUNST

— EINFACH. SAISONAL. RESTLOS. —

Saisonale und regionale (Reste-)Küche
zum einfachen Nachkochen!



*Jede unserer Kaufentscheidungen für
saisonale und regionale Lebensmittel
hilft, Lebensmittelverluste und -abfälle
zu vermeiden.*



© Franz Weingartner

LEBENSMITTEL SIND KOSTBAR

Dieses KOCH.KUNST.BUCH ist eine kulinarische Einladung für den Genuss regionaler und frischer Nahrungsmittel und dem verantwortungsvollen Umgang damit. Mit hoher Fertigkeit, viel Geschick, Engagement und Verantwortungsgefühl werden in Niederösterreich täglich hochwertige Lebensmittel produziert.

Sie als Konsumentin und Konsument sind ein wichtiger Teil im Kreislauf der Nahrungsmittelproduktion und können mit der Entscheidung zu regional produzierten Lebensmitteln die lokale Wertschöpfung stärken. Unsere landwirtschaftlichen Familienbetriebe versorgen uns nicht nur mit hochwertigen Lebensmitteln, sondern leisten auch einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Kulturlandschaft, welche Niederösterreich wie kaum ein anderes Bundesland prägt.

Der Blick in dieses KOCH.KUNST.BUCH führt uns vor Augen, wie kostbar Lebensmittel sind. Unsere Gewohn-

heiten bezüglich Konsum und Ernährung spielen eine große Rolle. Mit den hier gesammelten Tipps und Rezepten wollen wir die Lebensmittelverschwendung reduzieren. Denn Lebensmittelverschwendung bedeutet zugleich die Verschwendung von wertvollen und begrenzten Ressourcen wie Wasser, Boden und Energie.

Ich freue mich daher über ein Buch, das Kunst, Regionalität und Geschmack verbindet, um Lebensmittelabfälle zu verringern.

Stephan Pernkopf
LH-Stellvertreter

KREATIVITÄT ALS TEIL DER LÖSUNG



© www.pov.at

Die hier im KOCH.KUNST.BUCH abgebildeten Kunstwerke erfordern Kreativität. Ebenso ist es notwendig, Ideen dafür zu finden, die 166 Tonnen vermeidbare Lebensmittelabfälle, die in NÖ täglich im Müll landen, zu reduzieren. Diese Menge entspricht rund 40 Kilogramm pro

Einwohner und Jahr. Mit dem vorliegenden Buch wollen wir daher dazu beitragen die durchschnittlichen 300 Euro, die an Lebensmitteln im Abfall landen, zu verringern. Die bewusste Planung, die Kunst des Lebensmitteleinkaufs und der Resteverwertung, helfen dabei, dass man Abfälle vermeidet.

Wer Lebensmittel verwertet und nicht wegwirft, ist zugleich auch Klimaschützer. Unsere Bäuerinnen und Bauern produzieren die besten Lebensmittel und ihre Ökobilanz ist auch um Meilen besser. Für jedes Agrarprodukt aus Übersee gibt es eine regionale Alternative. Wer vermeintliche Trendlebensmittel aus fernen Ländern kauft, importiert damit auch tausende Transportkilometer und niedrigere Umweltstandards. Wer hingegen saisonal und regional sowie wohl bedacht einkauft,

leistet einen doppelten Beitrag zum Umweltschutz. Einerseits durch Einsparung von langen Transportwegen und andererseits durch einen Einkauf beim regionalen Direktvermarkter. Das hilft sowohl Einkaufsmenge als auch Verpackungen einzusparen und ist somit auch ein Beitrag zur Vermeidung von (Lebensmittel-)Abfällen.

Die Ergebnisse unserer Restmüllanalysen zeigen, dass ein hohes Potential an Wertstoffen im Abfall vorhanden ist. So sind beispielsweise 27,5 % des Restmülls Bioabfälle. Die Hälfte davon sind vermeidbare Lebensmittelabfälle. Die Lebensmittelverschwendung daher zu reduzieren, ist nicht nur im Hinblick auf Wirtschaft und Umwelt eine notwendige Aufgabe, sondern auch eine Verantwortung, die wir gemeinsam wahrnehmen müssen. Lassen Sie sich von dieser Kunst inspirieren und lassen Sie es sich mit gutem Gewissen schmecken.

LABg. Bgm. Anton Kasser
Präsident Verein „Die NÖ Umweltverbände“

*In Österreich landen jährlich rund
1 Million Tonnen an Lebensmitteln im Müll –
etwa die Hälfte davon in Privathaushalten,
die andere Hälfte in Industrie, Handel,
Landwirtschaft und Gastronomie.*

*Jährlich werden weltweit etwa ein Drittel
aller Lebensmittel zwischen Produktion
und Verzehr weggeworfen.
Das sind 1,3 Milliarden Tonnen.*



© Walter Kienast

DER KOCH.KUNST EINEN KÜNSTLER

Die KUNST ist Zauber, die den Kopf zum Lachen und den Magen zum Staunen bringt.

Der KÜNSTLER sät Gedanken und erntet Genuss.

Die Menschen verstehen die KUNST zu essen.

Die KOCH.KUNST malt Bilder auf unserer Zunge.

Der Moment währt nur einen geschmacklichen Augenblick lang.

Die Bilder schmecken ihre Farben und unser Magen liest das Rezept.

Das BUCH schluckt Bilder und die Lebensmittel tauchen in Farben.

Dem KOCHEN ein Bild, der KUNST einen Teller.

Der KOCH.KUNST einen Künstler.

Alexander Bisenz
Kabarettist

ESSEN IST EIN BEDÜRFNIS, GENIEßEN EINE KUNST

Unter diesem Motto haben die NÖ Umweltverbände und das Land NÖ das vorliegende KOCH.KUNST.BUCH aufgelegt. Wir regen damit nicht nur Ihren Appetit und Ihre Kochkünste an.

Die NÖ Umweltverbände und das Land NÖ machen insbesondere auf das Thema wertvolle Lebensmittel und auf ein Reduzieren der Lebensmittelverschwendung aufmerksam. Das Buch wurde künstlerisch gestaltet, um die Kunst der richtigen Lebensmittelverwertung mit Tipps und Rezepten der Leserschaft näherzubringen.

Wir sind der Ansicht, dass KUNST die Aufgabe hat wachzuhalten, was für uns Menschen von Bedeutung und notwendig ist. Maßnahmen zur nachhaltigen Verringerung von Lebensmittelabfällen hat diese Bedeutung, deshalb verbinden wir Kochen und Kunst in der Gestaltung des Buchs.

Lebensmittel sind für uns oftmals schon selbstverständlich. Diese Tatsache ist in Niederösterreich, mit unserer sehr gut funktionierenden Agrar- und Nahversorgungswirtschaft allgegenwärtig. Dennoch soll es sich für den/die Leser*in lohnen, darüber nachdenken,

ob wir nachhaltig mit dieser Ressource umgehen, wie wertschätzend wir Lebensmittel behandeln und wo wir Lebensmittelabfälle vermeiden können. Lebensmittel sind unser kostbarstes Gut. Es gibt viele Möglichkeiten, Lebensmittelverschwendung einzudämmen. Das Resteverwerten ist ein solcher Weg hierzu.

Dieses Buch richtet sich an all unsere Sinne: An Augen und Ohren, Tast-, Geruchs- und Geschmackssinn. Oft ist es eben keine ganz einfache KUNST, Geschmack zu verstehen.

Kochen und Essen mit Genuss ist zudem eine vielschichtige Angelegenheit, weit mehr als Nahrungszubereitung und -aufnahme. Schon die Auswahl der Zutaten und die Zubereitung sind sinnlich und gehören zu unserer Kultur. Nicht zuletzt deshalb ist Kochen und Essen in all seinen Facetten ein schier unerschöpfliches KUNST.FELD.



© monticello - Fotolia

VON DER KUNST DES LEBENSMITTELEINKAUFES

Das richtige Einkaufsverhalten, um ein Zuviel an Lebensmitteleinkäufen zu vermeiden, ist eine KUNST. FORM für sich. Einige praktische Tipps helfen dabei, sich dem Thema anzunähern:

- ▣ Planen Sie Wochenmenüs oder spontane Resteverwertung.
- ▣ Halten Sie Ausschau nach „Schätzen“, die sich noch im Vorrats- und Kühlschrank befinden.
- ▣ Überlegen Sie sich in jedem Fall die Einkaufsmenge. Für wie viele Personen wollen Sie kochen?
- ▣ Schreiben Sie eine Einkaufsliste und nehmen Sie diese auch mit.
- ▣ Um beim Einkauf selbst keine neue Verpackungen zum Transport kaufen zu müssen, nehmen Sie Ihre persönlichen Leinensäcke, Korb, Baumwolltaschen, Netze oder Faltkiste mit.
- ▣ Wenn es möglich ist, gehen Sie am besten zu Fuß oder nehmen das Fahrrad. Für Großeinkäufe zahlt sich das Auto aus.
- ▣ Gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Eine Studie ergab, hungrige Menschen kaufen mehr Lebensmittel ein, davon vermehrt kalorienreichere.

Auch während des Einkaufs können einige KUNST. GRIFFE helfen:

- ▣ Wenn möglich, kaufen Sie auf Gemüse- und Obstmärkten ein. Der Vorteil bei Märkten ist, dass man die Ware unverpackt oder auch einzeln kaufen kann.
- ▣ Kaufen Sie verbilligte Großpackungen nur dann, wenn die gesamte Menge auch tatsächlich aufgebraucht werden kann. Sie können auch mit Nachbarn oder Freunden teilen.
- ▣ Lebensmittel, die kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums besonders günstig angeboten werden, sollten Sie nur dann einkaufen, wenn diese sofort verarbeitet oder verzehrt werden.
- ▣ Frisches Obst und Gemüse ohne Plastikverpackung lagern Sie im Gemüsefach des Kühlschranks, eventuell in einem feuchten Baumwolltuch oder in Säcken aus Maisstärke. Ausnahmen: Orangen, Zitronen, Mangos, Paradieser, Gurken, Paprika, u.a.
- ▣ Kaufen Sie regionale Produkte der Saison, das hilft Transportwege zu verringern und die lokale Wirtschaft zu stärken.



„NR. 94“ ALEXANDER BISENZ

Original Kunstwerk Acryl & Lack auf Karton 21 cm x 30 cm
Live-Malerei: Show „Aus'n Leb'n“ – 1996/1997...

FRÜHLING

- 12** Bärlauchbutter
- 13** Radieschen-Suppe
- 14** Schinken- oder Käserollen
- 15** Wasabi-Eier
- 16** Häuptelsalat geschmort
- 17** Spinat-Smoothie
- 18** Gebackene Eier
- 19** Eingelegter Spargel
- 20** Erdbeer-Trinkjoghurt
- 21** Pikanter Brotauflauf
- 22** Rhabarber-Crumble
- 23** Rucola-Nudelpfanne

BÄRLAUCH-BUTTER

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ ca. 100 g Bärlauch
- ▣ ¼ kg Butter
- ▣ Salz, Pfeffer
- ▣ Kräuter



UND SO GEHT'S:

Die Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen.

Bärlauch waschen und klein schneiden.

Butter mit Bärlauch und Kräutern, am besten mit dem Mixer, verrühren – und mit Salz und Pfeffer abschmecken!

KANN BUTTER SCHLECHT WERDEN

Ja! Aber bei richtiger Lagerung kann man Butter auch noch nach dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums essen.

Eine noch nicht geöffnete Butter kann bis zu sechs Monate nach dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums genießbar sein, angebrochene Butter mindestens vier Monate. Dabei muss man aber beachten, dass die Butter nur mit einem sauberen Messer in Berührung kommt, das beugt der Bildung von Schimmel vor.

Dunkelgelber Belag auf der Butter ist aus hygienischer Sicht unbedenklich. Die Färbung kommt durch eine Wechselwirkung zwischen Fett und Sauerstoff zustande. Man kann den gelben Belag einfach entfernen.

Wenn man die restliche Butter nicht mehr auf's Brot streichen möchte, kann man sie noch zum Backen verwenden.

Aber Vorsicht bei Schimmel oder wenn die Butter ranzig riecht. Dann sollte man sie nicht mehr essen.

Übrigens:

Man kann Butter auch einfrieren.



TIPP VON
MARTINA KAPFINGER,
ABFALLBERATERIN
GÄNSERNDORF

RADIESCHEN-SUPPE

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ 5 Bund Radieschen
- ▣ 4 EL Butter
- ▣ 1 TL Mehl
- ▣ 2 Stk. Lauch
- ▣ 2 Stk. Knoblauchzehen
- ▣ 1,5 l Wasser
- ▣ 1,5 Stk. Suppenwürfel
- ▣ 250 ml Weißwein (Rest)
- ▣ 250 ml Schlagobers
- ▣ Salz und Pfeffer nach Geschmack

UND SO GEHT'S:

In einem Topf den fein geschnittenen Lauch, Radieschen und den Knoblauch in Butter anschwitzen, anschließend mit Mehl stauben. Nun wird mit Weißwein abgelöscht und mit der Gemüsesuppe aufgegossen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, dann etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Radieschensuppe wird anschließend umgerührt, mit Schlagobers verfeinert und noch einmal nachgewürzt.

Um die Suppe appetitlich anzurichten, kann sie mit Radieschenstreifen und einem halben, hartgekochten Ei serviert werden.



HÄTTEN SIE DAS GEWUSST

Falls die Radieschen nach der Lagerung doch etwas weich sind, macht ein kurzes Wasserbad sie wieder knackig.

Bei Radieschen aus Bioanbau können schöne, zarte Blätter aufbewahrt und weiterverwendet werden.

Kleingeschnitten geben sie Salaten und Gemüsepflanzen ein besonderes Aroma und werten Gerichte auch optisch auf.

KALTE SCHINKEN- ODER KÄSEROLLEN



DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ca. 1 ½ kg Erdäpfel gekocht (Rest)
- ca. 6 – 8 hart gekochte Eier
- 2 Frühlingszwiebel (aus dem Garten)
- 1 großer Apfel, 6 Essiggurkerl
- 1 große Dose Erbsen-Karotten (oder frisch aus dem Garten bzw. eingelagert)
- evt. 1 kleine Dose Mais
- Schinken oder Käse (Reste)
- Mayonnaise (siehe Tipp)

UND SO GEHT'S:

Erdäpfel, Eier, Frühlingszwiebeln, Apfel und Essiggurkerl klein schneiden. Erbsen, Karotten (und Mais) mit den übrigen Zutaten vermengen und die Mayonnaise unterrühren.

Auf je ein Schinken- oder Käseblatt etwas vom Ei-Salat geben – einrollen – auf Salatblättern anrichten und mit Mayonaisetupfen und Petersilie verzieren.

TIPP: MAYONNAISE SELBST MACHEN

Dafür brauchen Sie:

1 Ei, 2 EL Senf, 1 EL Zucker, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer, Knorr-Aromat und ein bisschen Öl

Und so geht's:

Ei, Senf, Zucker, Essig, Salz, Pfeffer und Knorr-Aromat in einem hohen, schlanken Gefäß mit einem Stabmixer kurz aufschlagen und das Öl langsam einschlagen.

WASABI-EIER

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 6 gekochte Eier (Ostereier)
- 2 EL Salatcreme
- 2 EL Joghurt (1,5 % Fett)
- 1 TL Wasabi-Paste
- ½ Bio-Limette
- 125 g geräucherte Putenbrust oder Osterschinken (Rest)
- Salz, Pfeffer
- Kresse oder Schnittlauch

UND SO GEHT'S:

Salatcreme mit Joghurt und Wasabi verrühren. Putenbrust bzw. Osterschinken fein würfeln. Die Schale von der halben Limette fein abreiben und Saft auspressen.

Eier längs halbieren, die Eidotter herauslösen und fein hacken oder zerdrücken.

Alles miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken – und die Eihälften damit füllen.

Eier auf einer Platte anrichten und mit Kresse oder Schnittlauch bestreuen.



LIEBER VEGETARISCH

Wer es lieber vegetarisch mag, kann natürlich die Putenbrust bzw. den Osterschinken durch Käse(reste) ersetzen. Ausprobieren – schmeckt ebenfalls köstlich!

HÄUPELSALAT GESCHMORT



DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 1 Stk. Häuptelsalat
- 3 Tassen Erbsen
- 12 Stk. Frühlingszwiebel
- 150 g Butter
- 1 Bund Petersilie
- ½ Tasse Wasser
- ½ TL Salz
- ½ TL Zucker
- 1 Stk. Baguette
- 100 g Speckwürfel

UND SO GEHT'S:

Den Häuptelsalat vierteln und die Stücke mit Küchengarn zusammenbinden. Die Frühlingszwiebeln putzen und die Petersilie schneiden. 100 g Butter mit Wasser, Zucker und Salz zum Kochen bringen und die Frühlingszwiebeln darin dünsten. Nach fünf Minuten Erbsen dazugeben und nach weiteren zwei Minuten die Häuptelsalatviertel und die Petersilie. Zugedeckt fünf Minuten unter gelegentlichem Schwenken dünsten lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Restliche Butter unterrühren, abschmecken und das Küchengarn entfernen. Abschließend mit gehackter Petersilie und den gebratenen Speckwürfeln bestreuen und mit Baguette anrichten.

WENN DER SPECK WEG MUSS

Wer es lieber vegetarisch mag, kann den Speck natürlich ebenso weglassen.

Sie können die Petersilie auch durch andere Kräuter ersetzen.

SMOOTHIE

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 2 Handvoll Spinat (Menge nach Belieben)
- ½ Zitrone (nur Saft)
- 100 ml Wasser (Menge nach Belieben)



UND SO GEHT'S:

Den Spinat waschen. Banane schälen und mit dem Apfel in kleine Stücke schneiden. Zitronensaft auspressen. Alle Zutaten in einen Standmixer geben, nach Bedarf Wasser dazugeben und alles gut mixen.

Den Smoothie in ein Glas geben und servieren.

DARF ICH SPINAT AUFWÄRMEN

Ja, unter bestimmten Bedingungen. Und ganz wichtig: Babys und Kleinkinder sollten keinen aufgewärmten Spinat essen.

Der Grund dafür ist, dass Spinat sehr nitrat-haltig ist. Wird gekochter Spinat lange aufbewahrt, kann sich das Nitrat in Nitrit umwandeln. Dieses Nitrit wird dann im Körper in Nitrosamine umgewandelt, die als krebserregend gelten.

Zunächst einmal ist es wichtig, dass die übrig gebliebenen Spinatreste rasch abgekühlt und danach zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Beim Aufwärmen sollte der Spinat auf mindestens 70 Grad erhitzt werden.

Auch wenn man diese Regeln beachtet, sollten kleine Kinder keinen aufgewärmten Spinat essen. Das Nitrit kann den Sauerstofftransport im Blut stören, was zu einer lebensgefährlichen Blausucht führen kann. Erwachsene haben dafür einen Entgiftungsmechanismus, der Kleinkindern fehlt.

Also sollten Kinder unter drei Jahren nur frisch zubereiteten Spinat essen.



**TIPP VON
FLORIDUS BECK,
ABFALLBERATER
BADEN**

GEBACKENE EIER



Symbolbild: © GMVozi | iStock

EIER - VIEL BESSER ALS IHR RUF

Es ist zwar richtig, dass Eier, bezogen auf ihre Größe, viel Cholesterin enthalten, doch ebenso weiß man heute, dass das Nahrungscholesterin den Cholesterinspiegel im Blut kaum beeinflusst. So ist umgekehrt bei vielen Menschen mit einer cholesterinarmen Ernährung nur eine Senkung des Gesamt-Cholesterins im Blut um zwei Prozent möglich.

Eier sind eine kostengünstige Quelle für eine Vielzahl lebenswichtiger Nährstoffe und gleichzeitig hochwertige Eiweißlieferanten. Eine Studie zeigt sogar, dass bis zu drei Eier pro Tag auch das gute HDL-Cholesterin und das Plasma-Cholin erhöhen. HDL-Cholesterin senkt das Herzinfarkt-Risiko, Cholin schützt die Leber vor einer Verfettung.

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ca. 8 hart gekochte Eier (Ostereier)
- Salz, Pfeffer
- 105 g Butter
- 0,2 l Milch
- 150 g glattes Mehl
- 3 Eier, 1 Dotter
- geriebener Käse (Rest)

UND SO GEHT'S:

Milch mit Butter und einer Prise Salz aufkochen lassen. Das Mehl einrühren und auf dem Herd so lange umrühren, bis sich der Teig vom Geschirr löst. Danach mit dem Schneebesen die Eier und den Dotter einarbeiten, sodass ein glatter Teig entsteht. Noch warm so viel geriebenen Käse untermengen, bis der Teig eine formbare Konsistenz hat. Danach auskühlen lassen.

Eier halbieren und an der Innenseite mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig portionsweise auf der Hand flach drücken, eine Eihälfte hineinlegen und den Teig darum verschließen. Im heißen Öl schwimmend herausbacken. Ideal zur Ostereiverwertung!

EINGELEGTER SPARGEL

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 2 kg Spargel weiß
- 1 EL Milch
- 150 ml weißer Balsamico
- ½ Zitrone
- Saft einer halben Orange
- 10 g Salz
- 6 g Feinkristallzucker
- 1–2 Lorbeerblätter
- Paprika oder Chili (nach Belieben)
- etwas Alkohol (80%)

SPARGEL - EINE VITAMINBOMBE

Der Spargel enthält mehr als zehn Vitamine, vor allem Vitamin C und E sowie Kalium, Kalzium, Magnesium und Folsäure. Spargel enthält auch den Ballaststoff Inulin, der als Präbiotikum gilt, was bedeutet, dass er als Futter für die nützlichen Darmbakterien dient und somit die Darmflora positiv beeinflusst. Weitere Eigenschaften sind z. B. stärkend, schleimtreibend und schleimlösend, entzündungshemmend und hormonstimulierend.

UND SO GEHT'S:

Die Spargelstangen schälen und holzige Enden wegschneiden. Die Stangen knapp in der Höhe der Einmachgläser abschneiden, 1 EL Zitronenschale abreiben, Saft auspressen.

In einem großen Topf Wasser mit Milch und einer Prise Zucker zum Kochen bringen. Die Stangen einlegen und vier Minuten köcheln, herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Inzwischen $\frac{3}{4}$ l Wasser mit Balsamico, Zitronenschale, Zitronensaft, Orangensaft, Paprika oder Chili, Lorbeerblättern, Salz und Zucker in einem Topf aufkochen.

Die Spargelstangen dicht an dicht in die Einmachgläser schichten. Den Essigsud aufgießen – die Spargelstangen müssen vollständig mit dem Sud bedeckt sein. Einige Tropfen Alkohol darüber träufeln, anzünden und sofort fest verschließen. Wenn Sie die Gläser dann noch im Wasserbad bei ca. 98 Grad 50–60 Minuten sterilisieren, ist der Spargel bis zu einem Jahr haltbar. Kühl und dunkel lagern.



Symbolbild: © BVFolsom | iStock

TRINKJOGHURT MIT FRISCHEN ERDBEEREN

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ Erdbeeren
 - ▣ Joghurt
 - ▣ Milch
 - ▣ Honig
- Menge der Zutaten nach Belieben



UND SO GEHT'S:

Die Erdbeeren gut waschen und den Stielansatz entfernen. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und gut vermengen.

Fertig – köstlich und erfrischend!

ERDBEEREN - WERTVOLLE MEDIZIN AUS DEM OBSTGARTEN

Sie haben mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte!

150 Gramm Erdbeeren decken den Tagesbedarf an Vitamin C und haben dabei nur 53 Kalorien, da sie zu 89 Prozent aus Wasser bestehen.

Je dunkler das Rot der Beere, desto mehr Vitamin C enthält sie übrigens. Studien haben gezeigt, dass in vollreif geernteten Früchten bis zu 20 Prozent mehr Vitamine stecken als in nicht ganz reif geernteten.

Außerdem sind Erdbeeren das Aspirin der Natur. Dank eines speziellen Inhaltsstoffes kann der Genuss von Erdbeeren gegen Migräne oder Erkältungskrankheiten helfen.

Erdbeeren sind reich an Folsäure, die vom Körper nicht hergestellt werden kann.

Weiters enthalten sie viel Vitamin A, Vitamin E, Vitamin K, Jod, Magnesium, Eisen und Phosphor.



PIKANTER BROTAUFLAUF

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ 300 g Osterschinken, Braten, Geselchtes, Faschiertes etc. (Reste)
- ▣ übrig gebliebenes (Weiß-)Brot
- ▣ 1 (Frühlings-)Zwiebel
- ▣ Salz, Pfeffer, Knoblauch
- ▣ Kräuter nach Wahl
- ▣ 100 g geriebenen Käse
- ▣ 3 Eier
- ▣ 125 ml Schlagobers oder Milch
- ▣ Muskatnuss, etwas Öl, Butter für Backform

UND SO GEHT'S:

Brot in dünne Scheiben schneiden und tosten. (Frühlings-)Zwiebel klein schneiden und in Öl anrösten. Fleischreste ebenfalls klein schneiden, dazugeben und mitbraten – mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräutern würzen. Auflaufform ausbuttern, schichtweise Brot und das angebratene Fleisch in die Form geben – abschließende Schicht ist Brot. Eier, Schlagobers bzw. Milch mit etwas Muskat und Käse verrühren und über den Auflauf gießen. Zuletzt noch den Käse obendrauf streuen. Im Rohr bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

Dazu ein Häuptelsalat (aus dem Garten)!



ES MUSS NICHT IMMER FLEISCH SEIN

Das Fleisch kann – nach Lust und Laune – jederzeit durch (frisches) Gemüse ersetzt werden. Natürlich kann auch beides kombiniert werden – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

RHABARBER-CRUMBLE



DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 600 g Rhabarber
- 130 g Zucker
- 125 g Butter
- 200 g Mehl
- 1 Packung Vanillezucker
- 1 Prise Salz

UND SO GEHT'S:

Rhabarber putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Gleichmäßig auf dem Boden einer gefetteten, ofenfesten Form verteilen. 30 g Zucker darüberstreuen und mischen.

Kalte Butter in Stücke schneiden und mit Mehl, 100 g Zucker, Vanillezucker und Salz zu Streuseln kneten und diese auf dem Rhabarber verteilen.

Crumble im auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen ca. 35–45 Minuten backen.

Dazu schmeckt Vanilleeis oder Schlagobers. Je nach Geschmack können Rhabarber und Erdbeeren je zur Hälfte gemischt werden.

HÄTTEN SIE GEWUSST, DASS ...

Rhabarber häufig in der süßen Küche Anwendung findet – und trotzdem handelt es sich um ein Gemüse und kein Obst, da er zu den Knöterichgewächsen zählt.

Rhabarber ist kalorienarm – 100 g liefern gerade einmal 21 Kalorien – und reich an Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Phosphor. Er hat viel Vitamin A, B1, B2 und C. In der Naturheilkunde gilt Rhabarber als Wundermittel gegen schlechte Stimmung. Er entgiftet den Körper und schenkt Vitalität.

Weil er das Blut reinigt und den Darm reguliert wird er gerne für entschlackende Frühjahrskuren verwendet und ist ideal nach Fleischspeisen, weil Gärstoffe unterbunden und Blähungen dadurch verhindert werden.

RUCOLA-NUDELPFANNE

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Pfefferoni
- 100 g Kirschtomaten
- 60 g Rucola
- 100 g milden Schafsfeta
- 200 g Teigwaren (Reste)
- Salz, Pfeffer
- 2 El Öl, 30 g Butter
- 4 El Mandelkerne, grob gehackt

UND SO GEHT'S:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Pfefferoni der Länge nach einschneiden, entkernen und fein hacken. Kirschtomaten halbieren. Rucola grob hacken. Schafskäse grob zerteilen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Pfefferoni darin andünsten. Mandeln zugeben. Kirschtomaten dazugeben und kurz anbraten. Nudeln gut abtropfen lassen.

Mit dem Rucola unter die Würz-Tomatenbutter mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Schafskäse bestreuen und sofort servieren.



RUCOLA - AUCH ALS RAUKE BEKANNT

Rucola enthält viel Kalzium und Kalium, aber auch Magnesium, Phosphor, Natrium und Vitamin C sind in einer hohen Konzentration vorhanden.

Rucola hat einen hohen Gehalt an Senfölen, die bestimmend sind für den aromatischen und bitteren Geschmack.

Aufgrund seines sehr hohen Jodgehalts ist der Genuss von Rucola bei Schilddrüsenunterfunktion empfehlenswert. Weiterhin weist die Pflanze einen hohen Gehalt an Beta-Carotin und Folsäure auf.



„NR. 21“ ALEXANDER BISENZ

Original Kunstwerk Acryl & Lack auf Karton 21 cm x 30 cm
Live-Malerei: Show „Aus'n Leb'n“ – 1996/1997...

SOMMER

- 26** Zucchini-Spaghetti
- 27** Toskanischer Brotsalat
- 28** Spaghetti-Pizza
- 29** Griechischer Reissalat
- 30** Kirschen-Topfenauflauf
- 31** Gemüsegulasch
- 32** Gemüsecremesuppe
- 33** Croutons, Brotchips
- 34** Hühner-Gemüse-Strudel
- 35** Ratatouille
- 36** Bohnensuppe mit Bandnudeln
- 37** Omelette Surprise
- 38** Karfiol-Laibchen
- 39** Pikante Schnecken

ZUCCHINI-SPAGHETTI

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 2 kleine Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- Spaghetti
- Öl
- 1 Becher Crème fraîche
- Kräuter, 1 Suppenwürfel
- 1–2 Knoblauchzehen
- Petersilie

UND SO GEHT'S:

Zwiebel fein schneiden und in heißem Öl anrösten. Gestiftete Zucchini dazugeben und kurz mitbraten. $\frac{1}{8}$ l Wasser zugießen.

Suppenwürfel einbröseln und zugedeckt ca. zehn Minuten köcheln lassen. Mit Crème fraîche, Knoblauch und Petersilie verfeinern.

Schlussendlich die gekochten Spaghetti mit Sauce vermengen und anrichten.



SO SIND ZUCCHINI LANGE HALTBAR

Zucchini sind bei richtiger Lagerung mehrere Monate haltbar. Optimal sind dunkle Keller- und Speise-räume bei einer Temperatur zwischen 12 und 15 Grad. Man kann sie auch einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks vor der Weiterverwendung lagern. Weitere Methoden sind Einlegen in Öl oder Essigsud. Auch zum Einfrieren sind sie gut geeignet. Wenn sie knackig bleiben sollen, sollte man die Stücke vorher mit Salz bestreuen.

Durch Trocknen im Backofen oder im Dörrapparat erhält man Zucchini-chips, die eine gesunde und auch kalorienarme Alternative zu Erdäpfelchips darstellen.



TOSKANISCHER BROTSALAT

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- altes Brot (wenn möglich Weißbrot)
- Zucchini, Melanzani, Paradeiser, Paprika, Stangensellerie, (Frühlings-)Zwiebeln, Rucola (Reste aus Garten bzw. Kühlschrank)
- Oliven
- Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- (Parmesan)

UND SO GEHT'S:

Das alte (Weiß)-Brot wird kleinwürfelig geschnitten. Brot mit Zucchini und Melanzani kurz in Olivenöl anbraten und restliches Gemüse klein schneiden und dazugeben.

Den Salat mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer marinieren. Basilikum hinzufügen und vor dem Servieren mindestens eine Stunde kalt stellen. Wer möchte, kann auch Parmesanwürfel unterheben. Schmeckt herrlich erfrischend!



VORSICHT BEI MELANZANI

Melanzani dürfen nicht roh gegessen werden! Die Inhaltsstoffe der Alkaloide, wie zum Beispiel Solanin, können bei Rohverzehr Übelkeit und andere Magen-Darm-Probleme auslösen.

Melanzani sind wärmeliebend und fühlen sich bei Zimmertemperatur oder etwas kühler wohler als im Kühlschrank. Die schönen violetten „Eierfrüchte“ reifen auch nach der Ernte und sind empfindlich gegenüber dem Reifungsgas Ethylen.

Daher sollte man Melanzani z.B. nicht neben Äpfeln oder Paradeisern lagern.



SPAGHETTI-PIZZA



DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ca. 5 große Paradeiser (passiert)
- 500 g Spaghetti oder Bandnudeln (Reste)
- 1 Becher Schlagobers (Alternative: Cremefine)
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer, Knoblauch, Oregano

für den Belag:

- Salami, Schinken, Blattspinat, Thunfisch usw. (Reste aus dem Kühlschrank)
- geriebenen Käse

UND SO GEHT'S:

Nudeln kochen bzw. die Nudelreste auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen. Paradeiser, Schlagobers, Ei und Gewürze vermengen.

Etwas Sauce auf die Nudeln geben und nach Belieben belegen. Den Rest der Sauce darüber verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Bei 200–220 Grad Ober-/Unterhitze ca. 15–20 Minuten überbacken.

Wenn ein ganzes Backblech zu viel ist, kann die Menge der Zutaten reduziert und eine Torten-Springform verwendet werden.

ES DARF AUCH NUR GEMÜSE SEIN

Heute mal Lust auf Gemüsepizza – kein Problem. Salami, Schinken etc. einfach durch frisches Gemüse aus dem Garten oder Gemüseresten aus dem Kühlschrank ersetzen.

GRIECHISCHER REISSALAT



DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 200 g Reis (gekocht, Rest)
- ca. 10 Stk. Kirschtomaten oder 2 große Paradeiser
- 50 g schwarze Oliven
- 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl
- 100 g Feta (griechischer Schaf-/ Ziegenkäse)
- Salz, Pfeffer
- Rosmarin (getrocknet)
- Oregano (getrocknet)
- frischer Oregano zum Bestreuen

UND SO GEHT'S:

Kirschtomaten in Hälften bzw. Paradeiser halbieren und in Streifen schneiden.

Oliven, wenn notwendig entkernen, und halbieren. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und in Öl anrösten.

Oliven und Reis beifügen und mitrösten.

Feta in ca. ein Zentimeter große Würfel schneiden und zusammen mit den Paradeisern zum schon etwas ausgekühlten Reis geben.

Mit Salz und Pfeffer, Rosmarin und Oregano würzen.

Mit Oregano bestreuen und anrichten.

WIEVIEL REIS IST AUSREICHEND

Reis als Hauptgericht: 80–100 g

Reis als Beilage: 50–60 g

Folgende Faktoren bitte auch beachten:

- Werden die Speisen als Einzelgericht oder in einem mehrgängigen Menüs serviert?
- Die Jahreszeit bzw. das Wetter (im Winter wird mehr Suppe gegessen, im Sommer mehr Salat).
- Bedürfnisse und Zusammensetzung der Gäste (Männer, Frauen, Kinder).

KIRSCHEN-TOPFENAUF LAUF



DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 80 g Butter
- 2 Pkg. Topfen 20 Prozent
(oder 1 Pkg. Streichkäse und 1 Pkg. Topfen)
- 100 g Staubzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 4 Dotter, 4 Eiklar für Schnee beiseite stellen
- ¼ l Sauerrahm
- 60 g Maizena, Zitronenschale
- 40 g Kristallzucker für Schnee
- 100 g Kirschen (entkernt)

UND SO GEHT'S:

Zimmerwarme Butter cremig rühren. Dotter, Staubzucker, Vanillezucker und Zitronenschale dazugeben und schaumig rühren.

Anschließend Topfen, Sauerrahm, Maizena einrühren.

Zuletzt den Schnee mit Zucker aufschlagen und mit den Kirschen unterheben.

Anschließend in eine ausgebutterte Auflaufform füllen und bei ca. 170 Grad eine Stunde backen.

GUT FÜR KÖRPER UND SEELE

Kirschen enthalten viele Vitamine und zahlreiche Mineralstoffe, etwa Kalium, Phosphor, Kalzium, Magnesium und Eisen. Das Spurenelement Zink, das ebenfalls enthalten ist, kann den Hormonstoffwechsel positiv beeinflussen. Kirschen wirken entzündungshemmend und können das Bindegewebe aufbauen. Weitere Eigenschaften sind verdauungsfördernd, antioxidativ und antibakteriell.

GEMÜSEGULASCH

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- Paradeiser, Paprika, Fisolen etc.
(Gemüsereste)
- Zwiebel
- Öl
- Paprikapulver
- Gemüsesuppe
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauchzehe

UND SO GEHT'S:

Zwiebeln in etwas Öl anrösten und nach und nach das Gemüse dazugeben. Das Ganze mit etwa zwei Esslöffel Paprikapulver einstauben und etwas Gemüsesuppe ablöschen.

Anschließend mit Salz, Pfeffer und der zerdrückten Knoblauchzehe abschmecken.

Kann man als Beilage oder auch als Hauptspeise mit Reis etc. servieren.



PARADEISER MACHEN GUTE LAUNE

In den Beerenfrüchten steckt jede Menge gute Laune, da sie den Serotoninspiegel anheben. Paradeiser enthalten die Vitamine A, E, C, Vitamine der B-Gruppe wie Folsäure und Niacin, reichlich sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und Fruchtsäuren sowie 17 Mineralstoffe, darunter besonders viel Kalium und Zink (200 Gramm reife Paradeiser decken 30 Prozent des Tagesbedarfes an Kalium und 20 Prozent des Bedarfs an Zink und 64 Prozent an Vitamin C). Zink ist ein essentielles Spurenelement, das unser Körper für die Herstellung des Nervenbotenstoffes Serotonin benötigt. Serotonin sorgt für unser Wohlfühl und gute Laune.

GEMÜSECREMESUPPE

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- Gemüse aller Art (auch Erdäpfel) frisch oder (gekochte) Reste
- Bratensaftreste (wenn vorhanden)
- Wasser, Suppenwürfel
- Schlagobers
- Schnittlauch



„SUPPENEINLAGEN“

Dazu können Sie – je nach Geschmack – klein geschnittene Reste vom Sonntagsbraten, gekochten Rindfleisch, Würstchen (in Scheiben geschnitten) etc. reichen. Geröstete Croutons oder Brotchips passen auch sehr gut dazu (siehe nächste Seite).

UND SO GEHT'S:

Gemüse aller Art (auch Erdäpfel) und Bratensaftreste – wenn vorhanden – in einen Topf füllen und mit Wasser reichlich aufgießen. Wenn das Ganze kocht, eventuell mit einem Suppenwürfel würzen und danach mit dem Stabmixer mehr oder weniger fein (je nach Belieben) pürieren. Anschließend mit Schlagobers verfeinern, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

IST FRISCHES GEMÜSE GESÜNDER ALS TIEFKÜHLPRODUKTE

Wird das frische Gemüse mehrere Tage lang vor dem Verzehr gelagert, hat das entsprechende Tiefkühlgemüse mehr Vitamine und ist dem frischen Gemüse vorzuziehen. Das Tiefkühlgemüse wird nach der Ernte gereinigt, meistens auch blanchiert und schockgefrostet. Zwischen dem Feld und der Schockfrostung liegen oft nur wenige Stunden. Handelt es sich um Gemüse aus dem eigenen Garten oder um saisonale und regionale Produkte, die kurz nach der Ernte verbraucht werden, ist der Gehalt an Vitaminen höher als bei Tiefkühlprodukten.



TIPP VON
ASTRID REUTER,
ABFALLBERATERIN
MISTELBACH

CROUTONS



DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- altes Brot
- (Oliven-)Öl

UND SO GEHT'S:

Das alte Brot kleinwürfelig schneiden.

Öl in eine Pfanne geben und die Brotwürfel knusprig anbraten.

Passt zu vielen Salaten und Suppen!

Je nach Geschmack kann natürlich auch Knoblauch-, Chili- oder Kräuteröl verwendet werden.

BROTCHIPS

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- altes Brot
- (Oliven-)Öl
- Salz, Kräuter nach Geschmack

UND SO GEHT'S:

Zuerst das Backrohr auf 200 Grad vorheizen.

Das alte Brot in sehr dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Öl mit Salz, Pfeffer, Kräutern, Chili etc. verrühren. Die Brotchips damit bestreichen und im Backofen so lange rösten, bis die Brotchips knusprig sind.

Passt zu Suppen und Aufstrichen – ist aber auch eine gesunde Alternative zu den herkömmlichen Chips!



HÜHNER-GEMÜSE-STRUDEL



DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- Grill- oder Brathuhn vom Vortag
- 250 g Gemüse (frisch aus dem Garten oder Reste aus dem Kühlschrank)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

UND SO GEHT'S:

In etwas Öl Zwiebel und Knoblauch anrösten. Anschließend Gemüse und klein geschnittenes Hühnerfleisch dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken, etwas auskühlen lassen.

Blätterteig ausrollen und mit der Fülle belegen. Den Strudel einrollen, mit Ei bestreichen und bei 200 Grad hellbraun backen.

Mit Blattsalat und Schnittlauchsauce servieren.

SCHNITTLAUCHSAUCE 1 - 2 - FERTIG

Dafür brauchen Sie: 1 Becher Joghurt, 1 Becher Sauerrahm, 1 Bund Schnittlauch, (Kräuter-)Salz, Pfeffer (aus der Mühle)

Und so geht's: Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen – Salz und Pfeffer nach Geschmack!

Wer es ein bisschen pikanter mag, kann noch ein bis zwei gepresste Knoblauchzehen oder Chilipulver untermengen!

RATATOUILLE

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- Bolognese (Rest vom Vortag)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 1 Paprika
- ½ Melanzani (Rest)
- 200 g Bohnen (oder 1 Dose)
- Paradeiser (passiert), Paradeismark

UND SO GEHT'S:

Zwei Knoblauchzehen und die Zwiebel klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen.

Paradeismark und Bolognese dazugegeben und mit passierten Paradeisern und etwas Wasser strecken. Das geschnittene Gemüse beimengen und köcheln lassen, bis es weich ist und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Kräutern garnieren – als Beilage passt Reis sehr gut dazu.



PAPRIKA - REICH AN VITAMIN C

Paprika ist sehr reich an Vitaminen – Vitamin C, A, B1, B2, B6, E und Niacin.

Der Vitamin C-Gehalt ist um ein Mehrfaches höher als bei einer Zitrone.

Die roten Schoten enthalten am meisten Vitamin C und die höchste Menge an antioxidativ wirkendem Provitamin A (Carotinoide).

An Mineralstoffen enthält er Kalzium, Magnesium, Eisen, Kalium und Phosphor. Paprika verlangsamt die Alterungsprozesse, stimuliert das Immunsystem und fördert die Durchblutung.

BOHNENSUPPE MIT BANDNUDELN

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 300 g weiße Bohnen (Dose)
- 3 Karotten
- 6–7 Knoblauchzehen
- 2 EL Paprikapulver
- ¾ Liter Gemüsesuppe
- Oregano
- Öl oder Butter zum Anrösten
- (Band-)Nudeln nach Belieben (Reste)



Symbolbild: © zvg.

UND SO GEHT'S:

Karotten und Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. In etwas Butter oder Öl anrösten, Paprikapulver dazugeben.

Danach die Bohnen dazugeben und mit Gemüsesuppe löschen.

Das Ganze aufkochen lassen und so lange kochen, bis die Bohnen und Karotten weich sind. Mit Oregano – oder anderen Gewürzen – abschmecken.

Ist die Bohnensuppe zu dünn, kann man sie mit etwas Einbrenn verdicken.

Am Schluss die gekochten Nudeln unterrühren.

BOHNEN SIND WICHTIGE EISEN- UND MAGNESIUMLIEFERANTEN

Für Vegetarier und Veganer sind die Hülsenfrüchte eine gute Eisenquelle. Die (getrockneten) Bohnen enthalten mit sechs Milligramm ausgesprochen viel von dem Spurenelement.

Fitnessbewusste sollten die kleinen Kraftpakete öfter auf den Teller bringen: In 100 Gramm getrockneten weißen Bohnen stecken stolze 140 Milligramm Magnesium, bei der Dosenvariante sind es immerhin 31 Milligramm. Der Mineralstoff fördert die gute Funktion der Muskeln; er kann Muskelkrämpfe und Muskelkater lindern bzw. vorbeugend wirken.

OMELETTE SURPRISE

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 5–6 Eier
- 20 g Butter
- Öl

für die Fülle:

- Gemüse (Reste oder frisch aus dem Garten)
- Käse-, Fleischreste (gekocht)

UND SO GEHT'S:

Eier aufschlagen und mit der in Flocken geschnittenen Butter gut verrühren. Je nach Geschmack den Teig vor dem Braten mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss oder Paprika würzen.

Wenn noch Reste von gekochten Kartoffeln vorhanden sind, diese in kleine Stückchen schneiden und in den Teig geben. Falls Kräuter wie Schnittlauch aus dem Kräutergarten vorhanden sind, diese ebenfalls dazugeben.

Anschließend eine größere Pfanne mit Fett erhitzen und die Teigmasse maximal fingerdick in die Pfanne füllen. Wenn diese gestockt ist, die Surprise-Füllung (alles klein geschnitten) auf den so entstandenen Omeletteboden geben – und zuklappen. Auf beiden Seiten nochmals kurz durchbraten und servieren.



Symbolbild: © vertmedia | iStock

SURPRISE

Auch hier gilt – es kann nach Lust und Laune variiert werden – mit oder ohne Fleisch.

Immer eine neue Überraschung!

KARFIOL-LAIBCHEN



DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 1 kg Karfiol
- Paprika, Erbsen, (Reste)
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- Kräuter nach Belieben
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Mehl
- 1 Ei
- 35 g Parmesan
- Öl zum Braten

UND SO GEHT'S:

Den Karfiol waschen, putzen und in kleine Röschen zerteilen. Etwa zehn Minuten im kochenden Salzwasser bissfest kochen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.

Den Karfiol mit restlichen Zutaten zu einem Teig verarbeiten und zehn Minuten rasten lassen.

Aus der Masse kleine Kugeln formen, flach drücken und in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun backen.

VIELE SCHMACKHAFTES MÖGLICHKEITEN

Natürlich kann die „Hauptzutat“ Karfiol durch jedes andere Gemüse ersetzt werden bzw. können die verschiedensten Gemüsesorten verwendet werden.

PIKANTE SCHNECKEN

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- Germteig (fertig oder selbst gemacht)
- Fleisch- oder Wurstreste
- Gemüsereste (dünsten)
- Käsereste
- Kräuter (Oregano, Rosmarin, ...)
- Salz
- Pfeffer
- Ei zum Bestreichen



UND SO GEHT'S:

Fleisch-, Wurst-, Gemüse- und Käsereste klein schneiden, mit den Kräutern vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig ausrollen und mit Fülle bestreichen, danach aufrollen und ein Zentimeter dicke Scheiben abschneiden, mit Ei bestreichen und bei 200 Grad im Ofen backen.

GERMTEIG SELBST GEMACHT

Dafür brauchen Sie:

½ kg Mehl, ½ P. Germ (21 g), 60 g Butter,
¼ l Milch, 1 Ei, Salz

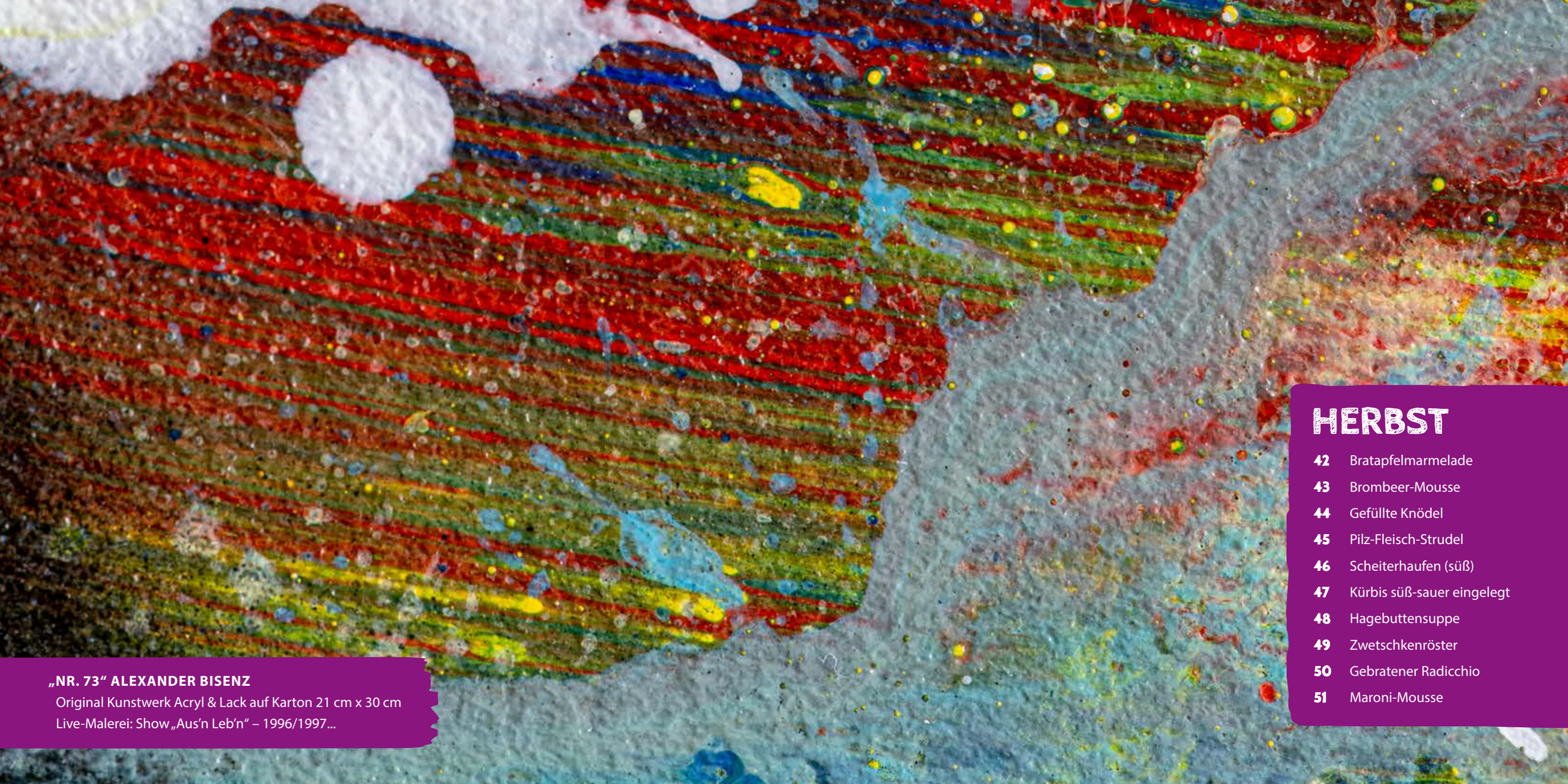
Und so geht's:

Die Germ in die lauwarme Milch einrühren. Mehl, zerlassene Butter (lauwarm), Ei, Salz und Milch-Germgemisch zu einem glatten Teig verkneten.

An einem warmen Ort rasten lassen, bis der Teig doppelt so groß ist.

Mit dem Kochlöffel „zusammenschlagen“ – fertig zur weiteren Verarbeitung!

Hat man zu viel Teig, kann man ihn zu Weckerl oder Striezel formen und backen!



„NR. 73“ ALEXANDER BIENZ

Original Kunstwerk Acryl & Lack auf Karton 21 cm x 30 cm
Live-Malerei: Show „Aus'n Leb'n“ – 1996/1997...

HERBST

- 42** Bratapfelmarmelade
- 43** Brombeer-Mousse
- 44** Gefüllte Knödel
- 45** Pilz-Fleisch-Strudel
- 46** Scheiterhaufen (süß)
- 47** Kürbis süß-sauer eingelegt
- 48** Hagebuttensuppe
- 49** Zwetschkenröster
- 50** Gebratener Radicchio
- 51** Maroni-Mousse

BRATAPFELMARMELADE



DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 1 kg Äpfel
- 150 g Rosinen
- 150 g Marzipanrohmasse
- 2 TL Zimt
- 3–4 Gewürznelken
- Schale und Saft von 2 Bio-Zitronen
- ev. 8–10 EL Süßungsmittel (Agavendicksaft)

UND SO GEHT'S:

Die Äpfel werden vor der Weiterverarbeitung gebacken, um das Röstaroma von Bratäpfeln zu erhalten. Dazu Äpfel schälen, würfeln und auf einem Backblech im Rohr bei 190 Grad 20 Minuten backen.

Die Marzipanrohmasse in Stücke schneiden und mit der Hälfte der Äpfel, der Hälfte der Rosinen und den anderen Zutaten pürieren.

In einem Topf die Masse kurz aufkochen lassen und die restlichen Apfelstücke und Rosinen dazugeben und nochmals kurz aufkochen lassen.

Die Marmelade wird sofort in ausgespülte Schraubgläser gefüllt und verschlossen.

ZIMT - WEIT MEHR ALS EIN GEWÜRZ

Für Heilzwecke sollte ausschließlich echter Ceylon-Zimt verwendet werden. Dank seiner ätherischen Öle wirkt er kreislaufanregend bei niedrigem Blutdruck und verdauungsfördernd.

Er beseitigt Blähungen und Spannungen im Darm und wirkt entzündungshemmend bei Infektionen des Darms.

Zudem wirkt Zimt lindernd bei Husten und Heiserkeit und gilt als magenstärkendes Mittel.

Zimt wärmt, erweitert die Gefäße, lässt den Blutdruck sinken, stabilisiert den Kreislauf und ist durchblutungsfördernd.

BROMBEER-MOUSSE

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 250 g Qimiq
- 250 g Brombeeren
- 2 EL Honig
- 2 EL Zucker
- 250 g Schlagobers

UND SO GEHT'S:

Rühren Sie das Qimiq mit einem Schneebesen glatt. Anschließend geben Sie den Honig, Zucker und die Brombeeren dazu und pürieren alles mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse.

Schlagen Sie das Obers steif und heben Sie ihn unter die Brombeer-Masse. Zum Schluss füllen Sie die Creme in Gläser, diese muss nun ca. vier Stunden im Kühlschrank kalt gestellt werden.

Die Gläser können noch mit Zitronenmelisse und frischen Brombeeren garniert werden.



BLÄTTER DER BROMBEEREN HABEN HEILENDE WIRKUNG

Brombeertee: Zwei Teelöffel Brombeerblätter mit 200 Milliliter kochend heißem Wasser überbrühen, zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen und genießen. Wird der Tee für Kinder zubereitet, dann beträgt die Ziehzeit fünf Minuten.

Dieser kann vor allem bei Durchfallerkrankungen, leichtem Husten oder bei Magen-Darm-Beschwerden angewendet werden. Als Spülung eignet sich Brombeerblätterttee zur Behandlung von Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

GEFÜLLTE KNÖDEL

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ Erdäpfel- bzw. Semmelknödel (Reste)
- ▣ 1 Stange Lauch
- ▣ 250 g Speisepilze (Steinpilze, Champignons, ...)
- ▣ 50 g Hamburger Speck
- ▣ 2 EL Olivenöl
- ▣ Salz, Pfeffer
- ▣ Kräuter (aus dem Garten) nach Belieben
- ▣ 1 Becher Crème fraîche (125 g)
- ▣ 1/6 l Bouillon (Würfelsuppe)

UND SO GEHT'S:

Erdäpfel- bzw. Semmelknödel halbieren, mit einem Kaffeelöffel aushöhlen und die Masse fein hacken.

Speck, Lauch und Pilze klein schneiden. Anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen, die Knödelhälften mit der Schnittfläche nach unten einlegen, knusprig braten und dann aus der Pfanne nehmen. Speck und Lauch im Bratrückstand anrösten, Pilze hinzufügen bis die Flüssigkeit zur Gänze verdampft ist.

Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und anschließend etwa ein Drittel der Röstung aus der Pfanne nehmen.

Mit der gehackten Knödelmasse, dem Schnittlauch, Petersilie und der halben Menge Crème fraîche vermengen und die Knödelhälften damit füllen. Der restlichen Röstung Crème fraîche beifügen und diese aufkochen lassen.

Sauce in eine befettete Auflaufform gießen, die gefüllten Knödel reinlegen und im vorgeheizten Rohr bei 200 Grad etwa zehn Minuten überbacken.



Symbolbild: © kabVisto | iStock

PILZE RICHTIG LAGERN

Pilze müssen „atmen“, da sie sonst schnell Schimmel ansetzen.

Darum lagert man sie am besten in einem luftdurchlässigen Gefäß im Gemüsefach des Kühlschranks, dort bleiben sie zwei bis drei Tage frisch.

Ohne Kühlung sollten Sie Pilze nicht länger als einen Tag aufbewahren. Ideal ist es allerdings, sie sofort zu verarbeiten.



PILZ-FLEISCH-STRUDEL

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ 1 Stange Lauch
- ▣ Speisepilze
- ▣ Faschiertes, Fleisch (Reste)
- ▣ 4 Erdäpfel (Rest)
- ▣ Petersilie
- ▣ 1 Joghurt
- ▣ Salz, Pfeffer, Knoblauch
- ▣ 1 Pkg. Strudelteig

UND SO GEHT'S:

Den Lauch anrösten und danach die Pilze dazugeben. Danach kommen das Fleisch und etwa vier mittlere, klein geschnittene, Erdäpfel hinein. In diese Masse wird das Joghurt eingerührt, das zuvor mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abgeschmeckt wurde.

Anschließend die Masse auf dem Strudelteig verteilen, das Ganze auf ein Blech geben und ca. 20 Minuten bei 200 Grad backen.

Dazu kann man kalte oder warme Saucen sowie Salat servieren. Und natürlich schmeckt der Strudel auch ohne Fleisch!



Symbolbild: © Elena_Danileiko | iStock

DARF ICH PILZGERICHTE WIEDER AUFWÄRMEN

Ja, wenn man zwei wichtige Punkte beachtet: Erstens, dass die Reste des Pilzgerichtes rasch abgekühlt werden. Danach zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Dadurch verhindert man, dass sich Mikroorganismen auf den Pilzen vermehren. Die Schwammerl sollten aber maximal einen Tag bis höchstens zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Zweitens, dass vor dem erneuten Verzehr die Pilze mit einer Mindesttemperatur von 70 Grad erhitzt werden. Nur so kann man sichergehen, dass beim Aufwärmen alle Bakterien und Giftstoffe aus den Pilzen entfernt werden. So wird auch das in den Pilzen enthaltene Nitrit durch die hohe Temperatur aufgelöst. Diese Temperatur sollte für einige Minuten gehalten werden, bevor das Essen ein zweites Mal serviert werden kann.



TIPP VON
DANIELA JORDAN,
ABFALLBERATERIN
MÖDLING



SCHEITERHAUFEN (SÜß)

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 4 alte Semmeln oder Reste vom Striezel
- 6 Äpfel
- Zimt
- ¼ l Milch
- 2 Eier
- 4 EL Zucker
- 4 TL Butter
- (4 EL Rosinen)



Symbolbild: © Petr Kazilek | iStock

UND SO GEHT'S:

Semmeln oder Striezel in eineinhalb Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Milch, Eier und Zucker versprudeln und die Hälfte darüber gießen. Äpfel mit Zimt (und Rosinen) mischen.

In die mit Butter ausgestrichene Form abwechselnd Semmeln/Striezel und Äpfel – in Schichten – einfüllen. Mit Semmeln/Striezel abschließen.

Den Auflauf mit der übrigen Eiermilch übergießen, mit Butterflöckchen belegen und im Backrohr bei 160 Grad ca. 30 Minuten goldgelb backen.

Mit Staubzucker bestreuen und servieren.

VORSICHT BEI DER LAGERUNG VON ÄPFELN

Der Apfel gilt als heimisches Lagerobst, reift während der Lagerung nach und gibt das Reifungsgas Ethylen ab. Die Lagerung von Äpfel neben anderen Obst- und Gemüsesorten sollte deshalb vermieden werden, da diese schneller verderben.

Manchmal ist das Ethylen der Äpfel durchaus nützlich. Wenn man z.B. noch recht grüne Birnen oder Bananen gekauft hat und sie schon essen möchte, sind sie schneller reif, wenn sie ein bis zwei Tage neben Äpfeln gelagert werden.

Für die Lagerung von Äpfeln eignen sich am besten kühle Räume mit hoher Luftfeuchtigkeit, wie z. B. Keller.

KÜRBIS - SÜß-SAUER EINGELEGT



Symbolbild: © Lena Zajchikova | iStock

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 1 kg Speisekürbis
- 200 ml Wasser
- 250 ml Weißweinessig
- 250 g Zucker
- 4–5 Nelken, Sternanis
- 2 Chilischoten oder Vanilleschoten (je nach Geschmack)
- 2 Stangen Zimt
- geriebene Zitronenschale

UND SO GEHT'S:

Alle Zutaten außer dem Kürbis werden zunächst in einem Topf zusammen aufgekocht.

Der Kürbis wird geschält (außer bei Hokkaido), ausgehöhlt, entkernt und in Würfel geschnitten. Die Kürbisstücke werden zum kochenden Sud gegeben und für einige Minuten mitgekocht.

Anschließend werden die Kürbiswürfel abgeschöpft und in vorher ausgekochte Einmachgläser gefüllt. Zuletzt wird der heiße Sud über den Kürbis gegeben und der Deckel verschlossen.

Je nach Belieben lässt sich der Kürbis auch mit anderen Zutaten würzen.

WISSENSWERTES

- Ob ein Kürbis reif ist, kann man mit dem Klopf-test feststellen. Reife Früchte klingen hohl.
- Hokkaido-Kürbisse sind die einzigen, deren Schale gegessen werden kann.
- Kürbis ist harntreibend, da er reichlich Wasser und Kalium, aber nur wenig Natrium enthält.
- Menschen, die leicht frieren, sollten zur Kürbissuppe greifen: Kürbis wärmt von innen.
- Die antioxidativen Inhaltsstoffe von Kürbiskernen unterstützen die Abwehrkräfte des Körpers und wehren freie Radikale ab.

HAGEBUTTENSUPPE

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ 500 g frische Hagebutten
- ▣ 1 Zitrone
- ▣ 100 ml Rotwein (kann nach Belieben durch Wasser ersetzt werden)
- ▣ 50 g brauner Zucker
- ▣ 1 TL Speisestärke
- ▣ 2 EL Olivenöl
- ▣ 4 Scheiben Toast- oder Weißbrot



Symbolbild: © Helke Rau | iStock

UND SO GEHT'S:

Die Hagebutten werden gewaschen und vom Stielansatz sowie der schwarzen Blüte befreit, anschließend halbiert und entkernt. Die Zitrone wird sorgfältig gewaschen und getrocknet und die Schale mit einem Sparschäler vorsichtig entfernt. Mischen Sie den Rotwein mit einem Liter Wasser in einem Topf und kochen Sie die Hagebutten darin auf; anschließend geben Sie Zucker und Zitronenschale dazu und lassen das Ganze offen für etwa eine halbe Stunde bei geringer Hitze zu Mus eindicken.

Rühren Sie regelmäßig um. Entfernen Sie nun die Zitronenschale, fügen Sie die mit etwas Wasser glattgerührte Speisestärke hinzu und kochen die Suppe erneut auf – fertig zum Genuss!

WUSSTEN SIE, DASS ...

die Hagebutte sehr reich an Vitamin C ist – sie enthält sogar mehr davon als Zitronen. Wenn man die Hagebutte kocht, dann verliert sie allerdings einen Teil davon.

Getrocknet ist die Hagebutte bis zu einem Jahr in einem gut verschlossenen Gefäß haltbar – zwei Tage an einem luftigen Ort und dann bei 35 Grad im Backofen trocken lassen.

Die Härchen auf dem Blütenboden, der die Nüsschen umschließt, können Juckreiz oder andere allergische Reaktionen auf der Haut auslösen.



ZWETSCHKENRÖSTER



Symbolbild: © ramaner | iStock

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ 1 kg sehr reife Zwetschken
- ▣ 150 g Gelierzucker (das variiert je nach Süße der Zwetschken)
- ▣ ¼ Liter Rotwein
- ▣ 1 Stange Zimt
- ▣ Gewürznelken

UND SO GEHT'S:

Die Zwetschken halbieren und den Kern entfernen. Zucker und Rotwein in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwetschken und die Gewürze dazugeben und aufkochen lassen.

Die Zwetschken lassen etwas Saft. Diesen etwas einkochen bis die gewünschte Konsistenz vorhanden ist. Dabei gelegentlich umrühren, damit sich nichts anbrennt. Nicht zu lange und zu heiß kochen, da sonst die Früchte braun und breiig werden.

Den kochend heißen Röster in saubere Gläser abfüllen und sofort verschließen.

DAS STECKT ALLES DRINNEN

Zwetschken enthalten Vitamine und Mineralstoffe, z.B. Vitamine der B-Gruppe sowie Kalium, Eisen und Zink. Sorbit (Zuckeralkohol) und der lösliche Ballaststoff Pektin wirken verdauungsfördernd, die Fruchtsäuren können leicht abführende Wirkung haben.

Der kräftig blaue Farbstoff der Zwetschke zählt zu den Flavonoiden (sekundärer Pflanzenstoff) und hat positive Effekte auf den Körper: Flavonoide können unter anderem Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und antioxidativ wirken.



GEBRATENER RADICCHIO

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ 750 g Radicchio
- ▣ 4 Zwiebel
- ▣ 2 Knoblauchzehen
- ▣ 2 EL Pinienkerne oder Walnüsse
- ▣ 5 EL Olivenöl
- ▣ Salz
- ▣ Pfeffer

UND SO GEHT'S:

Zunächst den Radicchio putzen, die äußeren Blätter entfernen und der Länge nach vierteln. Die Strünke ausschneiden, Zwiebeln achteln und Knoblauchzehen fein hacken.

Die Hälfte des Öls in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. Pinienkerne (oder Walnüsse) und Zwiebeln zugeben und unter ständigem Rühren etwa drei Minuten braten.

Den gewaschenen, gut abgetropften Radicchio zugeben und bei geringer Hitze etwa fünf Minuten braten.

Den gebratenen Radicchio mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Olivenöl abschmecken.

Passt wunderbar zu Fleisch.



Symbolbild: © Jerry Deutsch | iStock

ODER DOCH HAUPTGERICHT

Kann natürlich auch als Hauptgericht serviert werden. Wer es nicht ganz vegetarisch möchte kann mit den Zwiebeln und Knoblauchzehen auch 100 g fein geschnittenen Speck mitrösten.



MARONI-MOUSSE

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ 2 Eier
- ▣ 2 EL Staubzucker
- ▣ 200 g gekochte Maroni, püriert
- ▣ 1 EL Baileys
- ▣ 1 Becher Schlagobers

UND SO GEHT'S:

Die Eier über Dampf schaumig schlagen. Zucker, Maronipüree und Baileys unterrühren. Schlagobers steif schlagen und unter das Mousse heben. Die Masse in beliebige Schalen füllen und für ca. drei Stunden kühl stellen.



Symbolbild: © AnjelaGr | iStock

MARONI - BESSER ALS IHR RUF

Die Edelkastanien sind besonders reich an Kalium. Ungefähr 707 Milligramm stecken in 100 Gramm getrockneten Maroni. Und das ist gut! Denn das überschüssige Natrium in unserem Körper wird durch das Kalium neutralisiert und die Ausscheidung über die Nieren wird unterstützt.

Maroni sind mit nur ca. zwei Prozent Fett eine fettarme Zwischenmahlzeit – gegen der allgemein bekannten Meinung!

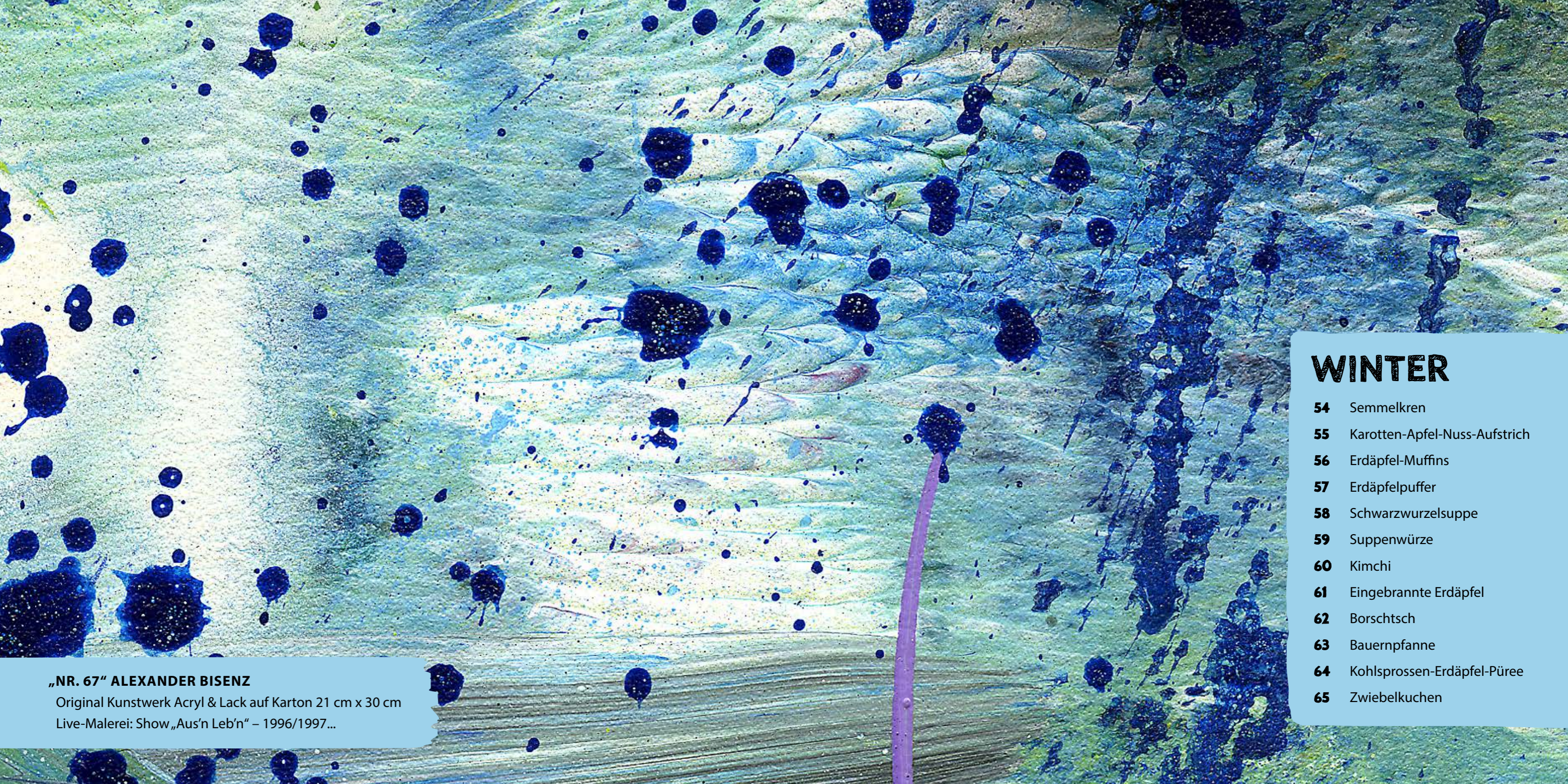
Zudem enthalten Maroni Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C und Vitamin E.

Die sekundären Pflanzenstoffe in den Maroni haben ein hohes antioxidatives Potenzial und wirken gegen Entzündungen im Körper.

Außerdem sollen diese pflanzlichen „Stars“ das Krebsrisiko senken und unser Herz schützen.



© zyl | iStock.adobe.com



„NR. 67“ ALEXANDER BIENZ

Original Kunstwerk Acryl & Lack auf Karton 21 cm x 30 cm
Live-Malerei: Show „Aus'n Leb'n“ – 1996/1997...

WINTER

- 54** Semmelkren
- 55** Karotten-Apfel-Nuss-Aufstrich
- 56** Erdäpfel-Muffins
- 57** Erdäpfelpuffer
- 58** Schwarzwurzelsuppe
- 59** Suppenwürze
- 60** Kimchi
- 61** Eingebrannte Erdäpfel
- 62** Borschtsch
- 63** Bauernpfanne
- 64** Kohlsprossen-Erdäpfel-Püree
- 65** Zwiebelkuchen

SEMMELKREN



Symbolbild: © Ryzhkov | iStock

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ 3 Semmeln (schon hart)
- ▣ ½ l Schlagobers (kann auch geschlagen & gezuckert sein)
- ▣ Rindssuppe
- ▣ 2 Löffel geriebenen Kren
- ▣ 20 g Butter
- ▣ Salz

UND SO GEHT'S:

Die Semmeln in kleine Würfel schneiden und mit kalter Suppe begießen. Wenn sie vollständig aufgeweicht sind, aufkochen lassen und mit dem Mixer rühren, bis die Sauce glatt ist.

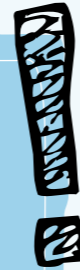
Obers, geriebenen Kren, etwas Salz und zuletzt frische Butter oder Rama dazugeben. Danach nicht mehr kochen.

Kann heiß zu gekochtem Rindfleisch serviert werden – oder passt zu jeder Art von kalter (Jausen-)Platte.

KREN - EIN NATÜRLICHES HEILMITTEL

Kren enthält Senfö, doppelt soviel Vitamin C wie die Zitrone und mehrere wichtige Mineralstoffe und Enzyme, die notwendig für den Stoffwechsel im Gehirn, gegen Ermüdungserscheinungen und Konzentrationsschwäche sind.

Er enthält ätherische Öle, wertvolle Mineralstoffe und nahezu die gleichen antibiotisch wirkenden Substanzen wie Penicillin. Der scharfe Geschmack beruht auf einer gesteigerten Durchblutung der Schleimhäute. Kren aktiviert die natürliche Widerstandskraft, schützt vor Erkältungen, fördert und stabilisiert die Verdauung, stimuliert Herz und Kreislauf und wirkt durch seinen natürlichen Reichtum an schwefelhaltigen ätherischen Ölen bakterienhemmend.



KAROTTEN-ÄPFEL-NUSS-AUFSTRICH



Symbolbild: © NoirChocolate | iStock

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ 75 g Karotten
- ▣ 25 g säuerliche Äpfel
- ▣ ein paar Tropfen Zitronensaft
- ▣ 75 g Magertopfen
- ▣ 1 TL Magerjoghurt
- ▣ 1 TL gehackte Walnüsse
- ▣ 1 TL gehackte Paranüsse
- ▣ Salz
- ▣ Pfeffer

UND SO GEHT'S:

Karotten und Äpfel schälen und hacheln. Magertopfen und -joghurt mit Zitronensaft verrühren.

Karotten, Äpfel und gehackte Nüsse untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KAROTTEN RICHTIG LAGERN

Für die Lagerung der Karotte sollte das Grün unbedingt entfernt werden.

Ungewaschene Karotten, die an einem kühlen Ort – z. B. im Keller oder Kühlschrank – bei hoher Luftfeuchtigkeit gelagert werden, sind bis zu einem Monat haltbar.

Die späten Herbstkarotten können sogar mehrere Monate gelagert werden. Karotten eignen sich geschnitten und blanchiert gut zum Einfrieren.



ERDÄPFEL-MUFFINS

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- Butter für die Förmchen
- 1 kg Erdäpfel
- 50 g Parmesan oder Hartkäse (Rest)
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen (gepresst)
- 2 TL Thymian
- 50 g Butter

UND SO GEHT'S:

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Muffinförmchen mit der Butter einfetten.

Die Erdäpfel schälen, waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden bzw. raspeln.

Käse reiben und mit den Erdäpfel und Zwiebeln vermengen – mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Thymian abschmecken. Butter in einem Topf schmelzen und untermengen.

Kartoffelmasse in Muffinförmchen füllen. Im vorgeheizten Rohr bei 160 Grad etwa 50 Minuten backen.

Erdäpfelmuffins ein paar Minuten abkühlen lassen und dann vorsichtig aus den Förmchen lösen und anrichten. Dazu passt Schnittlauchsauce sehr gut.



Symbolbild: © iStock

ES DARF AUCH MIT FLEISCH SEIN

Nach Lust und Laune können auch gerne (Reste von) Speck, Schinken, Braten etc. dazugegeben werden.



ERDÄPFELPUFFER



Symbolbild: © L_rinka | iStock

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- Reste von Erdäpfelpüree
- Zwiebel/Frühlingszwiebel
- Paradeiser
- Fetakäse (oder anderen Hartkäse)
- Gewürze je nach Geschmack
- frische Kräuter, Salz, Pfeffer, Öl

UND SO GEHT'S:

Zwiebel fein schneiden und anrösten. Anschließend Paradeiser und Fetakäse würfeln (oder Hartkäse grob reiben) und beides gut mit den Resten des Erdäpfelpürees vermischen. Mit Gewürzen abschmecken, aus der Masse Laibchen/Puffer formen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Laibchen/Puffer von beiden Seiten goldgelb anbraten.

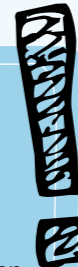
Dazu schmeckt frischer, knackiger Salat sehr gut – passt auch gut zu Grillgemüse.

ERDAPFEL - PRÄDIKAT „BESONDERS WERTVOLL“

Der Erdapfel liefert Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen. Aufgrund seines niedrigen Gehaltes an Natrium ist er gut für die Baby- und Diätkost (z.B. bei Hypertonie) geeignet.

Erdäpfel enthalten Vitamine der B-Gruppe sowie Vitamin C. Der hohe Gehalt an Vitamin C verlieh dem Erdapfel den Namen „Zitrone des Nordens“.

Das im Erdapfel vorkommende Eiweiß hat eine sehr gute Aminosäuren-Zusammensetzung. Durch seine hohe Proteinqualität ist es für die Ernährung des Menschen besonders wertvoll.



SCHWARZWURZEL-SUPPE



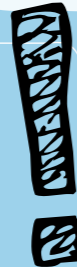
Symbolbild: © donstock | iStock

EIN GESUNDER GENUSS

Kaum jemand weiß, dass die Schwarzwurzel nach der Erbse und der Bohne die meisten Nährstoffe von allen Gemüsearten enthält.

Besonders reichlich vertreten sind Kalzium und Phosphor. Am bemerkenswertesten ist aber der Gehalt an Inulin in Schwarzwurzeln. Dieser lösliche Ballaststoff gilt als reinster Balsam für Fettstoffwechsel und Darmflora. Zusammen mit dem sehr niedrigen Fett- und Kaloriengehalt macht der hohe Ballaststoffanteil die Schwarzwurzel zu einem ausgesprochen figurfreundlichen Genuss.

Dank ihres hohen Gehalts an Kalium wirken Schwarzwurzeln außerdem auf natürliche Art entwässernd.



DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 450 g Schwarzwurzeln
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g Erdäpfel
- 1 Zwiebel
- 1 Schuss Weißwein
- 750 ml Suppe
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 Becher Schlagobers
- 1 Msp. Muskatnuss
- 1 EL Öl

UND SO GEHT'S:

Für die Schwarzwurzelsuppe zuerst die Erdäpfel und Zwiebel schälen und klein schneiden.

In einem Topf mit etwas Öl die Zwiebel andünsten. In der Zwischenzeit die Schwarzwurzeln waschen, schälen und klein schneiden. Nun mit den Erdäpfelstücken in den Topf geben, kurz anschwitzen lassen und mit Suppe und Wein ablöschen – und 30 Minuten weich dünsten.

Anschließend mit dem Stabmixer pürieren.

SUPPENWÜRZE AUS GEMÜSERESTEN



© zVg

Es eignen sich Reste, Schalen, Anschnitte, Wurzelabschnitte und Stiele von vielen verschiedenen Gemüsesorten wie zum Beispiel Karotten, Zwiebeln, Lauch, Sellerie, Petersilie, Zucchini etc. je nach Geschmack und Laune.

Das Gemüse muss vor dem Schälen ordentlich gewaschen werden, sodass die Schalen und Reste anschließend verwertet werden können.

Die Schalen- und Gemüsereste können über eine Woche gesammelt und in einem Maisstärkesack oder einem feuchten Geschirrtuch im Kühlschrank bis zur Verwertung aufbewahrt werden.

Wenn genug Gemüsereste zusammengekommen sind, werden diese mit Hilfe einer Küchenmaschine zerkleinert bzw. fein gehackt. Anschließend wird das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilt.

An heißen Sommertagen kann das Blech mit dem zerkleinerten Gemüse zum Trocknen ins Freie gestellt werden. Das Gemüse sollte immer wieder durchgerührt werden.

ODER: Man trocknet das gehackte Gemüse sehr langsam im Backrohr bei 80 Grad bis es ganz trocken ist (ca. sieben Stunden). Natürlich kann dafür auch ein Dörrautomat verwendet werden.

Das fertig getrocknete Gemüse nochmals in der Küchenmaschine fein zerkleinern und mit etwas Salz je nach Geschmack vermischen. Das feine und ausgekühlte Gewürz kann dann in Gläser abgefüllt werden. So hält es sich mehrere Monate.

Die Suppenwürze dient als pikante und vegetarische Würze für Suppen und Saucen. Gutes Gelingen!



TIPP VON
RENATE NINAUS-FEHRER,
ABFALLBERATERIN
BRUCK/LEITHA

LEBENSMITTEL SIND WERTVOLL!
DAHER VERSUCHE ICH, MEIN
GEMÜSE RESTLOS ZU VERWERTEN.
DAS FUNKTIONIERT SOGAR MIT
SCHALEN UND ANSCHNITTEN.

KIMCHI

MUSS ICH CHINAKOHL MIT SCHWARZEN PUNKTEN WEGSCHMEIßEN

Auf keinen Fall! Solche Stellen sind gesundheitlich unproblematisch und können bedenkenlos mitgegessen werden. Nicht verwechseln sollte man die schwarzen Punkte mit der braunen Nassfäule. Diese wird durch Bakterien oder Pilze verursacht. Dabei werden größere Teile der Blätter des Chinakohls braun und matschig. In diesem Fall sollten die betroffenen Bereiche mitsamt einem mindestens drei Zentimeter breiten Rand weggeschnitten und die Blätter gut gewaschen werden.

Gut unterscheiden lässt sich die braune Nassfäule von den schwarzen Punkten mit unseren Sinnen! Fäule stinkt, während die schwarzen Punkte lediglich ein „Schönheitsfehler“ sind.



TIPP VON
IRENE BARTL,
ABFALLBERATERIN
LH ST. PÖLTEN



Symbolbild: © fudlo | iStock

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 1 kg Chinakohl
- 3 EL Salz, 5 Knoblauchzehen
- 2 EL Ingwer (fein geraspelt), 2 EL Chilipulver, 1 TL Zucker
- 3 Karotten, ½ Bund Jungzwiebeln

UND SO GEHT'S:

Blätter vom Strunk entfernen, waschen und in fünf bis sechs Zentimeter cm breite Streifen schneiden. Salz in 1,5 l Wasser auflösen. Die Streifen in eine Schüssel geben und mit dem Salzwasser komplett bedecken. Über Nacht kühl stellen.

Chinakohl nach der Stehzeit aus dem Salzwasser nehmen und abwaschen. Salzwasser beiseite stellen. Für die Marinade Karotten putzen und in dünne Stifte schneiden. Jungzwiebel in kleine Röllchen schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und klein hacken. Nun alles in eine Schüssel geben und mit Chili und Zucker verrühren. Chinakohl gut mit der Marinade vermischen.

Alles in Fermentiergläser füllen und mit einem Holzstampfer nach unten drücken, damit keine Luftlöcher übrig bleiben. Danach mit der übrigen Salzlake auffüllen bis alles bedeckt ist und Glasgewichte auflegen. Mit dem Fermentieraufsatz verschließen und bei Zimmertemperatur mindestens zwei Tage stehen lassen. Anschließend im Kühlschrank lagern.

EINGEBRANNT ERDÄPFEL



Symbolbild: © L_burwellphotography | iStock

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- Rindssuppe
- Gemüse (Karotten, Petersilienwurzel, Sellerie) aus der Suppe
- Rindfleisch (aus der Suppe), Knacker oder Frankfurter
- Erdäpfel (gekocht vom Vortag)
- Margarine, Mehl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Spritzer Essig
- Essiggurkerl

UND SO GEHT'S:

Aus Margarine und Mehl eine Einbrenn machen und mit so viel Suppe aufgießen, dass eine sämige Sauce entsteht. Lorbeerblatt und Essig dazugeben.

Dann die in Würfel geschnittenen Erdäpfel, die klein geschnittenen Essiggurkerl und das Gemüse einrühren.

Entweder mit klein geschnittenem Rindfleisch oder mit Knacker/Frankfurter servieren.

Brot dazu reichen.



WUSSTEN SIE, DASS SELLERIE ...

mit 19 kcal/100 g einen niedrigen Kaloriengehalt bei gleichzeitig hohem Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen hat?

Insbesondere der Gehalt an den Mineralstoffen Kalium, Eisen und Kalzium macht ihn zu einem wertvollen Gemüse.

Lagern Sie den Sellerie am besten nicht zusammen mit Obst, denn so verderbt das Wintergemüse schneller. Sellerie kann auch gut eingefroren werden.

BORSCHTSCH

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ 500 g Rote Rüben
- ▣ 2 Karotten (groß)
- ▣ 1 Rübe
- ▣ 200 g Weißkraut
- ▣ 1 Zwiebel (groß)
- ▣ 500 g Rindfleisch
- ▣ 30 g Butter
- ▣ 1500 ml Rindsuppe
- ▣ 3 EL Rotweinessig
- ▣ 2 Lorbeerblätter
- ▣ 1 TL Zucker
- ▣ 1 Bund Petersilie
- ▣ 1 Bund Dille
- ▣ Sauerrahm
- ▣ Salz, Pfeffer



UND SO GEHT'S:

Für den Borschtsch das Gemüse klein schneiden. Das Rindfleisch mundgerecht in Würfel schneiden. In einem großen Schmortopf die Butter schmelzen. Karotten, Fleisch, Rübe und Zwiebel hinzufügen und zehn Minuten dünsten, bis das Fleisch gebräunt und das Gemüse gar ist. Die roten Rüben hinzufügen, mit etwas Rindssuppe aufgießen, sowie Essig, Lorbeerblätter und Zucker hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gut verrühren und bei geschlossenem Deckel 45 Minuten leicht köcheln lassen.

Petersilie und Dill zu einem Sträußchen binden. Mit dem Weißkohl in den Kochtopf geben und alles weitere 30 Minuten gar dünsten.

Das Kräutersträußchen und die Lorbeerblätter entfernen. Die Suppe wiederholt gut verrühren und mit Sauerrahm zu Tisch bringen.

TOLLE KNOLLE

Rote Rüben enthalten Vitamin B, Kalium, Folsäure und vor allem auch Eisen. So wirkt die rote Knolle blutreinigend, entsäuert den Körper von innen und regt den Stoffwechsel an. Ihre Inhaltsstoffe stärken außerdem das Immunsystem und wirken entzündungshemmend.

Die Blätter der Roten Rübe müssen übrigens nicht in den Biomüll wandern – man kann sie nämlich einfach wie Spinat oder Mangold zubereiten.



BAUERNPFANNE

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ 6 große Erdäpfel (gekocht, vom Vortag)
- ▣ 3 Faschierte Laibchen
- ▣ Käsereste
- ▣ Schlagobers
- ▣ 2 – 3 Eier



UND SO GEHT'S:

Die Erdäpfel schälen, in Scheiben schneiden und in gesalzenem Wasser kochen bzw. die gekochten Erdäpfel vom Vortag verwenden. Die Laibchen in Scheiben schneiden und abwechselnd mit den Erdäpfel in eine gefettete Pfanne legen. Zum Schluss mit roh geriebenen Erdäpfel-/Käseresten abdecken.

Schlagobers mit zwei bis drei Eiern versprudeln, darübergießen und im Rohr backen.

DARF ICH ERDÄPFEL, DIE AUSTREIBEN, NOCH ESSEN



TIPP VON
ELKE ALLRAM
ABFALLBERATERIN
WAIDHOFEN/THAYA

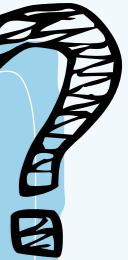
Werden Erdäpfel zu lange oder falsch gelagert, beginnen sie auszutreiben. Sind sie aufgrund der Keime dann ungenießbar oder gar giftig? Das hängt vor allem von der Länge der Triebe ab.

Um sich vor natürlichen Feinden zu schützen, befindet sich in der Schale von Erdäpfeln der leicht giftige Bitterstoff Solanin. Solanin kommt aber auch an grünen Stellen und an den Keimansätzen vor. Sind die Triebe ein bis zwei Zentimeter lang, genügt es, sie und die grünen Stellen großzügig wegzuschneiden.

Ab einer Länge von mehr als fünf Zentimeter, oder wenn die grünen Stellen überwiegen, sollten die Erdäpfel nicht mehr gegessen werden. Denn hohe Mengen von Solanin können zu Übelkeit und Erbrechen führen.

Die grünen Stellen entstehen, weil sich das Solanin unter Lichteinfluss bildet. Daher sollten die Erdäpfel dunkel, kühl und trocken gelagert werden.

Die ideale Lagertemperatur liegt bei vier bis sechs Grad.



KOHLSPROSSEN-ERDÄPFEL-PÜREE



DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ 200 g Kohlsprossen
- ▣ 2 mehlig Erdäpfel (gekocht vom Vortag)
- ▣ 100 ml Schlagobers
- ▣ 40 g Butter
- ▣ Salz, Pfeffer
- ▣ Muskatnuss
- ▣ ½ Bund Petersilie
- ▣ Chilipulver
- ▣ Zitronensaft

UND SO GEHT'S:

Kohlsprossen putzen, Erdäpfel waschen, schälen, klein würfeln – und beides in Salzwasser weichkochen bzw. die gekochten Erdäpfel erst mit Schlagobers, Butter und Gewürzen zu den weich gekochten Kohlsprossen geben, ggf. nochmals erwärmen und zu einem Püree verarbeiten.

Man kann das Püree mit Chilipulver und Zitronensaft verfeinern.

WISSENSWERTES ÜBER KOHLSPROSSEN

Kohlsprossen überstehen den Frost und werden durch die Kälte geschmacklich sogar noch besser. Sie dürfen nicht roh verzehrt werden, sondern müssen vorher gedämpft, gedünstet, gegart oder gekocht werden.

Kohlsprossen reagieren sehr stark auf Ethylen und werden dadurch schneller welk. Daher dürfen diese nicht neben Paradeisern, Äpfel oder Zwetschken gelagert werden.

ZWIEBELKUCHEN

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ 500 g Erdäpfel mehlig
- ▣ 1,2 kg Zwiebeln
- ▣ 3 Stangen Porree
- ▣ 1 Würfel Germ
- ▣ 250 g Mehl
- ▣ 50 ml Milch
- ▣ 2 EL Öl
- ▣ 1 EL Kümmel
- ▣ Salz und Pfeffer
- ▣ 250 g Sauerrahm
- ▣ 5 Eier
- ▣ Muskatnuss
- ▣ Fett (für das Backblech)

UND SO GEHT'S:

Erdäpfel waschen und kochen. Zwiebeln klein und Porree in feine Ringe schneiden.

Milch lau erwärmen und die Germ darin auflösen. Das Mehl in eine Rührschüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken und das Milch-Germ Gemisch hinzufügen. Die Mischung zu einem Teig kneten. An einem warmen Ort zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Erdäpfel fein zerdrücken und zum Teig geben, durchkneten und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Porree und Zwiebeln darin glasig goldgelb dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und vom Herd nehmen.

Teig ausrollen und in eine gefettete Auflaufform (oder auf ein Backblech) legen, die Teigkanten hochziehen. Sauerrahm mit Eier verquirlen salzen, pfeffern und Muskatnuss dazureiben. Zwiebeln, Lauchgemüse auf dem Teig verteilen und die Sauerrahmmasse darübergießen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

WISSENSWERTES

Gekeimte Zwiebeln und Knoblauchzehen kann man vollständig verwenden, also sowohl den knolligen Teil als auch das Grün, z.B. als Salatbeilage oder auf einem Butterbrot anstelle von Schnittlauch.

Der grüne Austrieb von Knoblauch eignet sich z.B. als Ersatz für Bärlauch oder Frühlingszwiebeln. Das Knoblauchgrün ist allerdings nicht so intensiv wie die Knoblauchzehen selbst.





„NR. 6“ ALEXANDER BIENZ

Original Kunstwerk Acryl & Lack auf Karton 21 cm x 30 cm
Live-Malerei: Show „Aus'n Leb'n“ – 1996/1997...

IMMER SAISON

- 68** Knusprig gebackene Nudelbällchen
- 69** Süße Nudelsuppe
- 70** Bröselnudeln
- 71** Nudelauflauf
- 72** Brot-Suppe
- 73** French Toast
- 74** Semmel-Grieß-Knödel
- 75** Käse-Laibchen
- 76** Sardinen-(Band-)Nudeln
- 77** Überbackene Wurst-/Schinkenfleckerl
- 78** Pikanter Fleischaufstrich
- 79** Fisch-Laibchen
- 80** Gebackene Palatschinken
- 81** Gebackene Milch
- 82** Grießauflauf
- 83** Esterhazyschnitte
- 84** Kaffeecreme
- 85** Restlos gut-Cookies

KNUSPRIG GEBACKENE NUDELBÄLLCHEN

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ Nudeln (vom Vortag)
- ▣ Wurst- und Käsereste
- ▣ 1 Eidotter
- ▣ 1 alte Semmel
- ▣ Gewürze nach Geschmack

Für den Backteig:

- ▣ 1 Eiklar
- ▣ 2 EL Öl
- ▣ Salz
- ▣ 100 g Mehl glatt
- ▣ ⅓ l Milch

UND SO GEHT'S:

Nudeln vom Vortag, Wurst- und Käsereste fein schneiden und mit Eidotter gut vermengen. Die zuvor in Wasser eingeweichte Semmel gut ausdrücken und unter die Nudelmasse geben. Mit Salz, Petersilie, Knoblauch abschmecken und mit feuchten Händen kleine Bällchen formen.

Für den Backteig Öl, Ei, Eiklar und Salz verrühren, Mehl dazugeben und die Milch nach und nach untermischen, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht. Kurz rasten lassen.

Die Bällchen dann in den Backteig tauchen und in heißem Fett schwimmend herausbacken. Mit Salat servieren.



Symbolbild: ©ALLEKO | iStock

REICHT EINE PACKUNG SPAGHETTI FÜR 4 PERSONEN

Muss man für mehrere Personen kochen, sollte man zumindest grobe Portionsgrößen kennen.

Nudeln als Hauptgericht: 100–150 g

Nudeln als Beilage: 50–80 g

Folgende Faktoren sollten noch beachtet werden: Werden die Speisen als Einzelgericht oder im Rahmen eines mehrgängigen Menüs serviert?

Die Jahreszeit bzw. das Wetter (im Winter wird mehr Suppe gegessen, im Sommer mehr Salat) beachten.

Bedürfnisse und Zusammensetzung der Gäste (Männer, Frauen, Kinder).

SÜßE NUDELSUPPE

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ 1 l Milch
- ▣ 2 EL Zucker
- ▣ 1 Prise Salz
- ▣ Nudeln (vom Vortag)
- ▣ 1 Packung Vanillepuddingpulver



Symbolbild: © perezhanikina | iStock

UND SO GEHT'S:

Die Milch mit dem Zucker und eine Prise Salz in einem Topf aufkochen.

Die Nudeln (alle Sorten sind möglich) einrühren und gar kochen.

Mit Vanillepuddingpulver nach Belieben eindicken.

VIELE VARIATIONEN MÖGLICH

Je nach Saison kann man frische Früchte beimengen – wie z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen usw.

Je nach Geschmack können auch gehackte oder geriebene Nüsse, Kakao, geriebene oder geschmolzene Schokolade (Verwertung von Schoko-Osterhasen, ...) etc. eingerührt oder darüber gestreut werden.

BRÖSELNUDELN



DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ 500 g Nudeln bzw. Teigwaren
- ▣ 65 g Butter
- ▣ 130 g Semmelbrösel (aus alten Semmeln)
- ▣ 1 TL Zimt
- ▣ (geriebene Nüsse)
- ▣ Staubzucker

UND SO GEHT'S:

In einer großen Pfanne die Butter schmelzen lassen und die Brösel (geriebene Nüsse – je nach Geschmack) anrösten. Zimt unter die Brösel mischen.

Teigwaren in die Pfanne geben und gut durchmischen. Auf Teller servieren und mit Staubzucker bestreuen. Dazu passt Apfelkompott oder Apfelmus.

APFELKOPOTT SELBST GEMACHT

- ▣ 1 l Wasser
- ▣ 6 Äpfel
- ▣ 1 Zimtstange, Gewürznelken
- ▣ 2 Zitronenscheiben
- ▣ Kristallzucker

Äpfel schälen und in Spalten schneiden.

Apfelspalten, Wasser, Zimtstange, Gewürznelken (nach Geschmack), Zitronenscheiben und etwas Kristallzucker in einen Topf geben und aufkochen lassen.

Anschließend die Hitze reduzieren und zugedeckt noch 15 Minuten klein köcheln lassen.

Zimtstange, Zitronenscheiben und Gewürznelken herausnehmen – und nochmals mit Kristallzucker abschmecken.

NUDELAUFLAUF

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ Nudelreste (ca. 250 g)
- ▣ 1 Zwiebel
- ▣ 300 g Wurst, Speck (Reste)
- ▣ Gemüse(-reste)
- ▣ Salz, Pfeffer, Kräuter
- ▣ 100 g Butter/Margarine
- ▣ etwas Mehl
- ▣ ½ l Gemüsesuppe (Würfel)
- ▣ Käse (Rest) zum Bestreuen

UND SO GEHT'S:

Zwiebel schneiden und anrösten. Wurst-, Speckreste und Gemüse (Paprika, Erbsen, Champignons etc.) hinzufügen und weiter rösten.

Nudeln untermengen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und alles in eine Auflaufform geben.

Einmach: Butter oder Margarine mit Mehl rösten und mit Gemüsesuppe aufgießen und kurz aufkochen lassen.

Über das Nudelgemisch gießen, geriebenen Käse darüberstreuen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten überbacken.



IMMER WIEDER ANDERS

Hier können alle Reste köstlich verpackt werden:

- ▣ Teigwaren, Kartoffeln und Gemüse (roh oder gekocht)
- ▣ Wurst-, Speck- und Fleischreste
- ▣ Käse(reste).

Immer wieder ein neues Geschmackserlebnis!

BROT-SUPPE



Symbolbild: © bnfack2 | iStock

FUNKTIONIERT AUCH MIT REIS

Das Gleiche funktioniert auch mit Reis anstatt des Brotes, nur gibt man den Reis erst zum Schluss in die fertige Suppe – et voilà: Reissuppe.



DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ altes Brot
- ▣ 1 Zwiebel
- ▣ Öl/Butter
- ▣ Kümmel
- ▣ Mehl
- ▣ Butter (für die Einbrenn)
- ▣ Gemüse-/Rindssuppe
- ▣ Salz
- ▣ Pfeffer
- ▣ Rahm/Crème fraîche
- ▣ Kräuter

UND SO GEHT'S:

Eine Zwiebel fein schneiden und in reichlich Öl oder Butter anbraten, dazu noch Kümmel hinzufügen. Das alte trockene Brot würfelig schneiden und mit anbraten.

In einem anderen Topf eine leichte Einbrenn machen und dazugeben.

Anschließend mit Suppe aufgießen. Das Ganze aufkochen lassen, salzen und pfeffern. Je nach Belieben mit Rahm oder Crème fraîche verfeinern und mit frischen Kräutern bestreuen.

FRENCH TOAST



Symbolbild: © bnfack2 | iStock

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ altes Brot/Gebäck
- ▣ Milch
- ▣ Ei(er)
- ▣ Gewürze

UND SO GEHT'S:

Milch, Eier und Gewürze verrühren.

Brot/Gebäck in beliebig dicke Scheiben schneiden und fünf Minuten einweichen.

In einer Pfanne mit etwas Öl herausbraten – und fertig.

Für zwei Personen reichen ein Ei und ¼ l Milch.



Symbolbild: © lkedat | iStock

SÜß ODER PIKANT

Geht schnell und dazu passt alles, was man gerade zu Hause findet:

- ▣ ob süß – Marmelade, Honig, Ahornsirup, Schokoaufstrich usw.
- ▣ oder pikant – Wurst, Käse, Oliven, Zwiebel, Knoblauch usw.

Je nachdem können schon die Gewürze variieren, die man zu Milch und Ei gibt – ob Salz, Pfeffer etc. oder doch Zimt, ...



SEMMELE-GRIEß-KNÖDEL

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 4 alte Semmeln
- ¼ Becher Sauerrahm
- 1 Ei
- ¼ l Milch, Salz
- 120 g Butter od. Margarine
- 400 g Grieß

UND SO GEHT'S:

Semmeln in Würfel schneiden. Sauerrahm, Milch, Ei und eine Prise Salz versprudeln und über die Semmelwürfel gießen.

Butter/Margarine zergehen lassen und unterrühren. Zum Schluss den Grieß unterrühren und ca. 20 Minuten zum Ziehen stehen lassen.

Knödel formen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten köcheln lassen.



Symbolbild: © Futolo | iStock



Symbolbild: © Marha-Kitchen | iStock

VIELE VARIATIONSMÖGLICHKEITEN

Die Semmel-Grieß-Knödel können als Suppeneinlage oder als Beilage zu Fleisch serviert werden.

Aber auch als süße Variante schmecken sie köstlich: mit Zucker (und Zimt) bestreuen und/oder Apfelmus, Fruchtsaucen etc. dazu reichen.

KÄSE-LAIBCHEN

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 6 alte Semmeln
- 2–3 Eier
- Salz
- etwas Milch
- 1–2 EL Mehl
- 250 g Käse (Reste)

Knoblauchsauce:

- 1 Becher Rahm
- Knoblauch
- Schnittlauch

UND SO GEHT'S:

Semmeln in Würfel schneiden und mit Salz, Milch und Eier gut vermischen – und etwas rasten lassen.

Mehl und geriebenen Käse untermengen, Laibchen formen, auf das Backblech geben und im Backofen bei ca. 170 Grad goldbraun backen.

Für die Sauce alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Symbolbild: © oskaz25 | iStock

ABWECHSLUNG IST DAS HALBE LEBEN

Auch hier kann man nach Lust und Laune die Zutaten abändern:

Zwiebel und/oder anderes Gemüse (Reste aus dem Kühlschrank) sowie beliebige Kräuter hinzufügen.

SARDINEN-(BAND-)NUDELN



DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ Sardinendose(n)
- ▣ breite Bandnudeln (oder andere Teigwaren)
- ▣ Zwiebel
- ▣ Knoblauch
- ▣ Öl
- ▣ Salz
- ▣ Pfeffer
- ▣ Majoran oder Oregano

UND SO GEHT'S:

Zwiebel- und Knoblauchscheiben in Öl andünsten.

Gekochte (Band-)Nudeln vom Vortag dazugeben und anschließend Sardinen mit etwas Dosenöl daruntermischen.

Mit Salz, Pfeffer, Majoran oder Oregano würzen.

ÜBERBACKENE WURST-/SCHINKENFLECKERL

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ Wurst- und/oder Schinkenreste
- ▣ Fleckerl (Rest vom Vortag)
- ▣ ¾ l Sauerrahm
- ▣ 4 Eier
- ▣ Salz
- ▣ Pfeffer
- ▣ Butter

UND SO GEHT'S:

Fleckerl vom Vortag bzw. die Fleckerl in Salzwasser bissfest kochen. Dann die Wurst- oder Schinkenreste mit Sauerrahm und Dottern vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend Eiklar steif schlagen und unter die Fleckerlmasse heben.

Alles in eine gebutterte Form füllen und mit Butterflocken belegen.

Ca. 40 Minuten im vorgeheizten Rohr backen!



NOCH KÄSE ÜBRIG

Den geriebenen Käse unter die Masse heben bzw. diese damit bestreuen – und dann überbacken.



PIKANTER FLEISCHAUFSTRICH

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ Fleisch- oder Wurstreste (gekocht)
- ▣ Salz
- ▣ Pfeffer
- ▣ scharfen und/oder süßen Senf

UND SO GEHT'S:

Übrig gebliebene Fleisch- oder Wurstreste durch den Fleischwolf drehen oder (mit der Küchenmaschine) klein schneiden und mit Salz, Pfeffer sowie scharfem und/oder süßem Senf abschmecken.

Alles vermischen und auf Brot/Gebäck streichen.



Symbolbild: © Shaiith | iStock

SO BLEIBT BROT UND GEBÄCK LÄNGER FRISCH

Brot und Gebäck (Semmeln, Kuchen, Kekse etc.) – aber auch Obst und Gemüse – bleiben in einem zertifizierten (EN 13432) Biokunststoffsackerl länger frisch.

Zusätzlich ist das Sackerl dann als bequeme und hygienische Möglichkeit zur Sammlung von Bioabfällen im Haushalt zu verwenden.



FISCH-LAIBCHEN



Symbolbild: © Zolotarev | iStock

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ Lachs, Dorsch, Heilbutt
(diese Sorten eignen sich am besten)
- ▣ Erdäpfelpüree
- ▣ Kräuter
- ▣ Ei
- ▣ Brösel
- ▣ Öl

UND SO GEHT'S:

Einen Teil Fisch und einen Teil Erdäpfelpüree mit Salz, Pfeffer, Chili etc. (nach Geschmack) würzen und mit fein geschnittenen Kräutern mischen. Laibchen formen, in Ei und Bröseln wenden und mit Fett in der Pfanne braten.

Dazu passt Erdäpfelsalat sehr gut!

IST ERDÄPFELSALAT VOM VORTAG NOCH GENIEßBAR

Ja, aber es sollte Folgendes beachtet werden:

- ▣ Die Zwiebeln erst ganz am Schluss schneiden und dem Salat zufügen.
- ▣ Nur so viel Zwiebeln zu der Menge Salat hinzugeben, die tatsächlich direkt gegessen wird.
- ▣ Der zubereitete Salat sollte nicht stundenlang bei Zimmertemperatur, sondern im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- ▣ Eine Marinade mit Essig ist ideal, da die enthaltene Säure das Wachstum von Keimen vermindert.
- ▣ Eventuell die Zwiebeln leicht in Wasser oder Öl glasig anbraten (nicht rösten), denn durch die Hitze werden die Keime abgetötet.

Es geht beim Erdäpfelsalat nicht so sehr um die Erdäpfel selbst, sondern eher um die Zwiebeln. Diese bieten einen für Erreger angenehm feuchten Nährboden.

Darüber hinaus oxidieren Zwiebeln, wenn sie bei der Zubereitung, z.B. durch das Kleinschneiden gequetscht werden. Dadurch tritt nämlich Zwiebelsaft aus und es entwickelt sich ein unangenehm metallischer oder bitterer Geschmack.



GEBACKENE PALATSCHINKEN

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ Palatschinken (Rest vom Vortag)
- ▣ Senf
- ▣ Schinken-/Wurst-/Fleischreste
- ▣ Käse(-reste): Gouda, Toastkäse etc.

▣ Zwiebel

Zum Panieren:

- ▣ Mehl
- ▣ Ei
- ▣ Brösel
- ▣ Öl zum Herausbacken



UND SO GEHT'S:

Die Palatschinken mit Senf bestreichen. Mit Zutaten nach Geschmack belegen und zusammenrollen. Panieren und dann in Öl herausbacken.

WIE LANGE IST SPEISEÖL HALTBAR

Kalt gepresste Öle können in der geschlossenen Flasche bis zu zwölf Monate gelagert werden. Ist die Flasche einmal geöffnet, so hält das kaltgepresste Öl noch zwischen ein bis zwei Monaten.

Die Haltbarkeit raffinierter Öle in einer ungeöffneten Flasche beträgt ein bis zwei Jahre, bei angebrochener Flasche zwischen drei und sechs Monaten.

Speiseöle sollten an einem dunklen, kühlen Ort gelagert werden. Die Flaschen müssen immer gut verschlossen sein.

Neben der Abstellkammer eignet sich auch der Kühlschrank. Dort kann allerdings so manches Öl fest und eventuell flockig werden. Dies hat aber keinen Einfluss auf die Qualität des Öls. Das Pflanzenöl einfach eine Stunde vor der Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen, damit es wieder flüssig wird.

Bei guten Lagerbedingungen kann das Öl auch über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus noch verwendbar sein. Als Test einfach an der Flasche riechen bzw. kosten.

GEBACKENE MILCH



DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ 1 EL Butter
- ▣ 500 ml Milch
- ▣ 100 g Mehl
- ▣ 100 g Zucker
- ▣ ½ Vanilleschote od. Vanillezucker
- ▣ 2 Eier
- ▣ 100 g Semmelbrösel (von alten Semmeln)
- ▣ 125 ml Öl
- ▣ Zimt
- ▣ Zucker

UND SO GEHT'S:

Butter in einem Topf schmelzen, Milch dazugießen.

Zucker, Mehl und die Vanille begeben. Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen einmal aufkochen lassen und den Topf vom Herd nehmen. Ein Ei einrühren.

Eine flache Auflaufform mit etwas Öl auspinseln und die Masse einfüllen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Die Masse am nächsten Tag in quadratische Stücke schneiden, das zweite Ei in einer Schüssel verquirlen, die Stücke darin wenden und mit den Semmelbröseln panieren.

Das Öl erhitzen und die Milchstücke von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Mit Zimt und Zucker bestreuen.

FRUCHTSAUCEN - SCHNELL GEMACHTE ZUGABE

Dazu passen hervorragend jede Art von Fruchtsaucen (Himbeeren, Erdbeeren, Marillen, ...).

Schauen, was momentan saisonal und regional erhältlich ist – mit Kristallzucker (nach Geschmack) pürieren – und fertig!

GRIEßAUFLAUF

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ Reste vom Grießkoch
- ▣ Butter
- ▣ Zucker
- ▣ Vanillezucker
- ▣ 2–4 Eier
- ▣ Zitronenschale
- ▣ (Rosinen)

UND SO GEHT'S:

Ein wenig Butter, Zucker und Vanillezucker verrühren und Restl-Grießkoch dazumengen. Dotter (je nach Menge zwei oder vier Stück), etwas Zitronenschale und, wer möchte, Rosinen dazugeben.

Schnee schlagen, unterheben und bei ca. 160 Grad etwa 30 Minuten im Backrohr backen.

Grießauflauf mit Obstsalat oder Himbeersaft servieren.



Symbolbild: © Owart | iStock

OBSTSALAT - GANZ EINFACH SELBST GEMACHT

Obstsorten, die zur Zeit saisonal bzw. regional erhältlich sind, klein schneiden.

Mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit das Obst nicht braun wird – und nach Belieben ein wenig (Kristall-) Zucker darüber streuen.

Umrühren – einfach köstlich!



ESTERHAZYSCHNITTE

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ 9 Eiklar (die eingefroren waren)
- ▣ 270 g Kristallzucker
- ▣ 220 g Nüsse
- ▣ 45 g Mehl
- ▣ 1 Pkg. Vanillezucker
- ▣ Zimt
- ▣ geriebene Zitronenschale

Glasur:

- ▣ Zitronensaft
- ▣ Staubzucker

UND SO GEHT'S:

Eiklar und Zucker zu steifem Schnee schlagen. Die übrigen Zutaten trocken vermischen und locker unterziehen.

Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech aufstreichen und bei mittlerer Hitze backen.

Teig in drei Teile teilen und mit Vanillecreme füllen.

Zum Schluss noch mit Zuckerglasur glasieren.



Symbolbild: © surfi | iStock

EINFACHE „VANILLECREME“

Dafür brauchen Sie:

1 Pkg. Qimiq Vanille, 1 Becher Schlagobers

Und so geht's:

Anstatt der „echten“ Vanillecreme, die in der Zubereitung etwas aufwendiger ist, hier eine einfachere Variante:

Das geschlagene Obers mit der Packung Qimiq Vanille (vorher glattrühren) vermengen – fertig.



KAFFEECREME



DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ ¼ l Milch
- ▣ 1 EL Erdäpfelmehl
- ▣ 1 Dotter
- ▣ 50 g Kristallzucker
- ▣ 1 Tasse starken Mokka
- ▣ 20 g Butter
- ▣ 1 Pkg. Vanillezucker
- ▣ ½ l Schlagobers
- ▣ Biskotten zum Garnieren

UND SO GEHT'S:

2 EL Milch mit Erdäpfelmehl und Dotter abrühren. Restliche Milch, Zucker, Vanillezucker, Mokka und Butter zum Kochen bringen. Die aufgelöste Stärke-Dotter-Milch einrühren und dick einkochen lassen.

Creme in eine Schüssel gießen und abdecken, völlig erkalten lassen. Anschließend mit dem Schneebesen aufrühren und das steif geschlagene Obers unterheben.

Kaffee creme in Gläser füllen und eventuell mit Biskotten, Hippen etc. garnieren.

GESCHMÄCKER SIND VERSCHIEDEN

Das Rezept funktioniert nicht nur mit Kaffee sondern auch mit anderen „Geschmacksträgern“: Früchte mit dem Stabmixer „pürieren“ und dazu geben – aber auch Eierlikör etc. ist eine köstliche Variante.

Bei diesen Variationen den Zucker mindestens um die Hälfte reduzieren. Am besten zu Beginn etwas weniger nehmen und vor dem Erkalten nochmals abschmecken.

RESTLOS GUT-COOKIES

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- ▣ 125 g weiche Butter
- ▣ 150 g Zucker
- ▣ 1 Pkg. Vanillezucker
- ▣ 1 Ei
- ▣ 1 EL Puddingpulver
- ▣ 180 g Mehl
- ▣ 1 KL Backpulver
- ▣ 1 Prise Salz

Zum Unterkneten:

- ▣ 170 g Reste, z.B.: gehackte Schokolade, Rosinen, Cranberries, gehackte Nüsse, Müsli, Kokosette, usw.



JEDE/R, WIE ER/SIE MAG

Optimal für die Resteverwertung:

Man teilt den Grundteig – und kann für jedes Familienmitglied die Lieblingscookies mit den gewünschten Resten backen.

UND SO GEHT'S:

Für den Teig Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz cremig rühren, ein Ei einrühren, Puddingpulver und Mehl in kleinen Portionen unterrühren, dann die Reste unterkneten. Zehn Minuten kalt stellen.

Dann Kugeln mit ca. 28 – 30 g formen, mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und leicht flach drücken.

Bei Ober/Unterhitze (180 Grad) oder Heißluft (160 Grad) ca. zwölf Minuten backen.

Die Cookies müssen noch weich sein und unbedingt auf dem Blech auskühlen.

*In Niederösterreich gibt es mehr als
30 Abfallberater*innen,
 die Sie bei Fragen zur Abfall-
 und Kreislaufwirtschaft unterstützen.*

WERTE LESER*INNEN UND KOCHKÜNSTLER*INNEN!

Unsere Rezepte, Tipps und die in diesem Buch enthaltenen Kunstwerke verbindet eine Botschaft: Lebensmittel sind wertvoll und die Kunst des Kochens besteht auch im richtigen Einkauf und in der Reduzierung von Lebensmittelabfällen.

Auf www.umweltverbaende.at/lebensmittel finden Sie daher weitere Tipps und Informationen zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen.

Unseren Jüngsten bringt das Büchlein „Die lange Reise des Roggenkorns Roger“ den Wert unserer Nahrung näher. Für Schüler*innen ab der 9. Schulstufe bieten wir die „APPetit-Schulstunde“ – mit einer eigens entwickelten Web-APP – zum Thema Lebensmittelabfall(-Vermeidung) direkt in der Schulklasse an.

Zudem sind in Niederösterreich mehr als 30 Abfallberaterinnen und Abfallberater für Sie tätig. Diese unter-

stützen Sie tatkräftig bei Fragen zur Abfall- und Kreislaufwirtschaft sowie beim Recycling. Sie bieten zusätzlich zahlreiche Angebote für Gemeinden und Städte und Bildungseinrichtungen an. Die Kontaktdaten der NÖ Umweltverbände finden Sie auf der nächsten Seite.

Die NÖ Umweltverbände schaffen mit ihren kostenlosen Umweltbildungsangeboten Bewusstsein für den sorgsamen Umgang mit unseren natürlichen Ressourcen. Die Themen sind in den Bereichen Abfallvermeidung, richtige Abfallsammlung und -trennung angesiedelt. Wir leisten damit einen wichtigen Beitrag zu Niederösterreichs Umwelt- und Klimaschutz.

Auf der Innenseite unseres KOCH.KUNST.BUCHS finden Sie auch noch unseren Saisonkalender „Alles hat seine Zeit“. Einfach herausnehmen, aufklappen und von den Tipps und Wissen zu Saisongemüse und -obst profitieren.

GDA AMSTETTEN

3362 Oed-Oehling, Mostviertelplatz 1
Tel. 07475/53340200
post@gda.gv.at
gda.gv.at

GABL BRUCK/LEITHA

2460 Bruck/Leitha
Stefaniegasse 2 / 2. Stock
Tel. 02162/65 556
office@gabl.gv.at
gabl.gv.at

GVA BADEN

2441 Mitterndorf/Fischa, Schulweg 6
Tel. 02234/74 155
office@gvabaden.at
gvabaden.at

GV GMÜND

3945 Hoheneich, Gewerbepark 1
Tel. 02852/54 701
office@gvgmuend.at
gvgmuend.at

G. V. U. BEZIRK GÄNSERNDORF

2223 Hohenruppersdorf
Harrasser Straße 17
Tel. 02574/8954-0
office@gvu-gf.at
gaenserndorf.umweltverbaende.at

ABFALLVERBAND HOLLABRUNN

2020 Hollabrunn, Znaimerstraße 59
Tel. 02952/53 73-0
office@gvhollabrunn.at
hollabrunn.umweltverbaende.at

GEMEINDEVERBAND HORN

3580 Mold, Mold 89
Tel. 02982/53 310 – 0
office@gvhorn.at
horn.umweltverbaende.at

STADTGEMEINDE

KLOSTERNEUBURG

3400 Klosterneuburg
Wienerstraße 82
Tel. 02243/444 – 259 oder 260
wirtschaftshof@klosterneuburg.at
klosterneuburg.umweltverbaende.at

ABFALLVERBAND KORNEUBURG

2115 Ernstbrunn, Hauptplatz 1
Tel. 02576/30 1 30
korneuburg@abfallverband.at
avko.at

GV KREMS

3550 Langenlois, Kamptalstraße 85
Tel. 02734/32333-0
info@gvkrems.at
gvkrems.at

ABFALLWIRTSCHAFT STADT KREMS

3500 Krems an der Donau
Rechte Kremszeile 64
Tel. 02732 / 801 DW 651 oder 652
awa@krems.gv.at
awa-stadtkrems.at

GVA LILIENFELD

3170 Hainfeld, Hauptstraße 5
Tel. 02764/2246-74
office@gvalilienfeld.at
lilienfeld.umweltverbaende.at

GAUL LAA AN DER THAYA

2136 Laa an der Thaya, Stadtplatz 43
Tel. 02522/84 300
c.muck@gaul-laa.at
gaul-laa.at

GVA MÖDLING

2344 Maria Enzersdorf, Kampstraße 1
Tel. 02236 73940 0
office@gvamoedling.at
moedling.umweltverbaende.at

GVU MELK

3240 Mank
Wieselburger Straße 2
Tel. 02755/26 52 - 0
gemeindevverband@gvumelk.at
gvumelk.at

GAUM MISTELBACH

2130 Mistelbach
Wirtschaftspark 16
Tel. 02573/21162
gaum@gaum.at
mistelbach.umweltverbaende.at

AWV NEUNKIRCHEN

2624 Breitenau, An der B 17
Tel. 02635/64751
office@awv-neunkirchen.at
neunkirchen.umweltverbaende.at

GVU ST. PÖLTEN

3100 St. Pölten
Hötzendorfstraße 13
Tel. 02742/71117
gemeindevverband@gvu-stpoelten.at
stpoeltenland.umweltverbaende.at

**ABFALLWIRTSCHAFT
STADT ST. PÖLTEN**

3100 St. Pölten
Weiterner Straße 40
Tel. 02742/333 4444
abfallwirtschaft@st-poelten.gv.at
stpoelten.umweltverbaende.at

GVU SCHEIBBS

3251 Purgstall an der Erlauf
Petzelsdorfer Straße 35
Tel. 07489/30035
gvuscheibbs@purgstall.at
scheibbs.umweltverbaende.at

ABFALLVERBAND SCHWECHAT

2432 Schwadorf
Industriestraße 2
Tel. 02230/24 18
info@avschwechat.at
schwechat.umweltverbaende.at

GVA TULLN

3430 Tulln, Minoritenplatz 1
Tel. 02272/61 344
info@gvatulln.at
gvatulln.at

AWV WR. NEUSTADT

2751 Wiener Neustadt
ABA Heideansiedlung
Raketengasse 50
Tel. 02622/373 660
office@awvwn.at
wrneustadt.umweltverbaende.at

GVA Waidhofen/Thaya

3830 Waidhofen/Thaya
Hauptplatz 9
Tel. 02842/51223
office@gvawt.at
waidhofen.umweltverbaende.at

GV ZWETTL

3910 Zwettl
Franz Eigl-Straße 14
Tel. 02822/53 735 - 0
gemeindevverband@gvzwettl.at
gvzwettl.at

- <https://mannheim-design.de/hungrig-einkaufen/>
<https://www.issgesund.at/>
<https://www.20min.ch/wissen/>
<http://gefrierschranktest.eu/>
<http://www.infoseiten.eu/files/Gefriertabelle.pdf>
<https://www.kochbar.de/>
<https://eatsmarter.de/>
<https://www.konsument.at/>
<https://web.de/magazine/ratgeber/>
<https://praxistipps.focus.de/>
<https://www.beobachter.ch/ernahrung/>
<https://www.gymondo.de/>
<https://www.gutekueche.at/>
<https://www.kleinezeitung.at/lebensart/gesundheits/>
<https://www.t-online.de/leben/essen-und-trinken/>
<https://www.spektrum.de/>
<https://www.focus.de/gesundheits/praxistipps/>
<https://www.bodymed.com/magazin/artikel/>
<https://www.daskochrezept.de/>
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/>
<https://www.ichkoche.at/>
<https://www.welt.de/gesundheits/>
<https://www.issgesund.at/>
<https://gesund.co.at/>
<https://www.gartenjournal.net/>
<https://www.essen-und-trinken.de/>
<https://www.gesundheit.gv.at/>
<https://www.tomaten-welt.de/>
<https://www.oege.at/index.php/bildung-information/>
<https://www.ndr.de/ratgeber/>
<https://www.smarticular.net/>
<https://gesund.co.at/>
<https://www.fitundgesund.at/>
<https://www.energieleben.at/>
<https://utopia.de/ratgeber/>
<https://www.haushaltstipps.net/>
<https://www.codecheck.info/>
<https://www.scinexx.de/dossierartikel/ethylen/>
<https://www.geo.de/natur/>
<https://www.lecker.de/>
<https://www.gesundheit.de/>
<https://www.hagebutte.org/>
 Kochbuch für ländliche Haushalte
 (Karoline Meindl-Dietrich, 2017)
<https://www.sportaktiv.com/>
<http://www.sarossa.at/kren-ist-gesund/>
<https://projekte.meine-verbraucherzentrale.de/>
<https://www.t-online.de/leben/essen-und-trinken/>
<https://www.dnn.de/Mehr/essen-trinken/>
https://de.wikipedia.org/wiki/Echter_Sellerie
<https://frischgekocht.billa.at/rezept/>
<https://meinheimvorteil.at/>
<https://www.bzfe.de/> (Bundeszentrum für Ernährung)
<https://therecipettes.com/> (Zero Waste)
<https://www.gmx.at/magazine/ratgeber/essen-trinken/>
<https://www.tippscout.de/zwiebeln-treiben-aus.html>
<https://www.onmeda.de/magazin/>
<https://www.vkz.de/serien/>
<https://www.srf.ch/sendungen/puls/>
<https://www.frag-mutti.de/>

IMPRESSUM

Herausgeber:

die NÖ Umweltverbände
Landhaus-Boulevard Haus 1/Top 1, 3100 St. Pölten
umweltverbaende.at

Mit freundlicher Unterstützung:

Land Niederösterreich
Abteilung Umwelt- und Energiewirtschaft
Landhausplatz 1, Haus 16
3109 St. Pölten

Kunstwerke Umschlag und Kapitelstartseiten:

Alexander Bisenz | bisenz.at

Gestaltung:

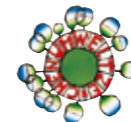
Tanja Lobinger (die NÖ Umweltverbände) &
mediadesign Podolsky & Partner GmbH | mediadesign.at

Druck:

Druckerei Janetschek GmbH
3860 Heidenreichstein

Die Rezepte in diesem Buch
stammen von NÖ Abfallberater*innen
sowie aus einem Restekoch-Wettbewerb.

Alle Rechte vorbehalten.



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens
Druckerei Janetschek GmbH · UW-Nr. 637



die NÖ
Umweltverbände