

DIE BESTEN RE[ST]ZEpte

EINFACH.SAUBER.KOCHEN.



VIEL SPASS BEIM KOCHEN UND GUTEN APPETIT!



VORWORT

Liebe Kochfreunde,

wussten Sie, dass in Deutschland im Schnitt etwa 82 Kilogramm Lebensmittel pro Person und Jahr weggeworfen werden? Genauer betrachtet ist das etwa jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen!

Dieses Kochbuch soll Sie zu neuen und leckeren Speisen inspirieren. Auf den folgenden Seiten finden Sie neben leckeren Re(st)zepten viele nützliche Tipps und Tricks zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen – machen Sie mit!

Seien Sie aktiv – Lebensmittelabfälle sind nicht nur teuer, sondern es schadet auch unserer Umwelt. Denn jedes Lebensmittel verbraucht kostbare Ressourcen, wie z. B. fruchtbaren Boden oder wertvolles Wasser. Hinzu kommen die Kosten für die Energie, denn weggeworfene Lebensmittel müssen entsorgt werden!

Was tun Sie, wenn der Apfel eine unappetitliche braune Stelle hat oder wieder zu viele Kartoffeln vom Abendessen übrig geblieben sind?

Hier kommt unser Re(st)zeptbuch ins Spiel: Durch die Verwendung von Speiseresten oder Lebensmitteln, die kurz vor dem Ablaufdatum sind, können Sie nicht nur Ihren Geldbeutel schonen, sondern gleichzeitig auch etwas Gutes tun.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Ihr Peter Mooren
Sprecher der Geschäftsführung
AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH & Co. KG





GEBRATENE KARTOFFEL-KLÖSSE MIT TRÜFFEL-BÜTTERCHEN

~ für 4 Personen ~

Zutaten

8 Klöße vom Vortag
1–2 EL Salzbutter
150 g Parmesan

1 Hand voll Kräuter der Saison
einzelne Tropfen Trüffelöl
zum Beträufeln

Zubereitung

Die Klöße vom Vortag in Scheiben schneiden und nochmals halbieren. Gesalzene Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Klöße darin schön knusprig braten und mit etwas Trüffelöl beträufeln. Je nach Geschmack anschließend frisch geriebenen Parmesan darüberstreuen.

Man kann das Gericht auch mit Kräutern der Saison anrichten. Im Sommer ist es z. B. sehr erfrischend mit Basilikum, wohingegen Rosmarin im Herbst einen deftigen Geschmack bringt.

Tipp: Das Rezept schmeckt auch lecker als Beilage zu Fleisch und Wildgerichten.

Wer trotz Re(st)zept den Teller nicht leermacht, darf die Reste fachgerecht in die Bio-Tonne entsorgen.

Rezept von Christiane Daub, AWB Köln: "Im Handumdrehen ein leckeres Gericht zaubern. Essensreste vom Vortag sind frisch und schmecken lecker, da steckt noch eine Menge Vielfalt hinter! Einfach ausprobieren!"



FIVE O'CLOCK TEA MIT SCONES

~ für 4 Personen ~

Zutaten

600 g feines Weizenmehl

2 Eier

2 TL Backpulver

Zum Bestreichen:

½ TL Salz

ca. 60 ml Sahne

50 g Zucker

oder Milch

115 g Butter

Zubereitung

Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Rührschüssel mischen. Mit der weichen Butter zu Krümeln verkneten. Eier und Sahne bzw. Milch miteinander verquirlen, zu der Krümelmischung geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche etwa daumendick ausrollen. Mit einem Glas (Ø 6–8 cm) Teigstücke ausstechen und mit etwas Abstand auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Jedes Stück mit etwas Sahne bzw. Milch bestreichen.

Das Backblech in den auf 200° C vorgeheizten Backofen schieben und etwa 15 Minuten lang backen lassen, bis die Scones goldbraun sind. Die Scones warm servieren – nach englischer Tradition mit einem Klacks Butter, Clotted Cream (alternativ auch Sahne) oder Konfitüre. Dazu den Tee mit Milch und Zucker reichen.

Nach dem Five o'Clock Tea (also etwa gegen 18 Uhr) die Eierschalen und anderen Backreste sowie die Teebeutel in die Bio-Tonne entsorgen.



Einkaufen planen: Ein Einkaufszettel rüstet dich gut für deinen nächsten Einkauf. Schreib dir bei einer Tasse Tee genau auf, was du brauchst, und kaufe nach Bedarf.



SUPPE AUS BROKKOLISTRUNK MIT KARTOFFELSCHALEN-CHIPS

~ für 2-3 Personen ~

Zutaten

Strunk und Stiele vom Brokkoli
2 Schalotten
400 ml Gemüsebrühe
2-3 EL Schmelzkäse

Salz und Pfeffer
Muskat
Sahne oder Crème fraîche

Zubereitung

Den Strunk und die Stiele vom Brokkoli reinigen, in feine Scheiben oder Würfel schneiden. 2 Schalotten fein würfeln und in einem Topf anbraten. Die Brokkoliwürfel dazugeben und mit anbraten. Mit ca. 400 ml Gemüsebrühe ablöschen und 20-30 Minuten lang köcheln lassen. Die Suppe pürieren und 2-3 EL Schmelzkäse einrühren. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken und evtl. mit etwas Soßenbinder oder Stärke abbinden, wenn die Suppe zu flüssig ist. Man kann auch noch einen Schuss Sahne oder einen Stich Crème fraîche drangeben.

Garnieren kann man die Suppe z. B. mit Kartoffelschalen-Chips. Die Kartoffelschalen waschen und in feine Streifen schneiden. In einer Fritteuse oder einem Topf mit heißem Fett kurz frittieren und die krossen Streifen über die Suppe streuen.

Wenn einmal keine Speisereste für die Bio-Tonne übrig bleiben, freut sie sich auch über verwelkte Blumen und Gartenabfälle.

Rezept von Andrea Schäfer, Stadt Köln: "Nicht nur in den Röschen vom Brokkoli steckt was drin ... Auch der Stiel hat einiges zu bieten und macht sich viel besser im Suppentopf als auf dem Kompost."



MÖHREN-MANDEL-MUFFINS

~ für 4 Personen ~

Zutaten

3 Eigelb	50 g gehackte Mandeln
125 g Zucker	80 g Mehl
1 Päckchen Vanillezucker	½ Päckchen Backpulver
1 Prise Salz	
1 EL abgeriebene Orangenschale	Für den Guss:
3 EL Orangensaft	150 g Puderzucker
150 g Möhren	2 EL Zitronen- oder Karottensaft
125 g gemahlene Mandeln	

Zubereitung

Die Eigelbe mit der Hälfte des Zuckers, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Orangenschale und Orangensaft zugeben. Jetzt die Möhren waschen, schälen, feinreiben und unter die Eigelbmasse rühren. Danach Mandeln, Mehl und Backpulver untermischen. Das Eiweiß steifschlagen, dabei den restlichen Zucker langsam einrieseln lassen. Den Eischnee unter die Eimasse ziehen. Die Muffinform (12 Mulden) mit Papier-Backförmchen auslegen, Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180° C (Umluft: 160° C) ca. 30–35 Minuten lang backen.

Für den Guss Puderzucker mit Saft verrühren und die Muffins damit glasieren. Je nach Geschmack mit kleinen Marzipanmöhren dekorieren.

Eierschalen, Orangenreste und Möhrengrün in Papier einwickeln, in die Bio-Tonne entsorgen und danach zur Belohnung in einen frischen warmen Muffin beißen.

Bio-Tonne als letzte Station: Nicht alles kann beim Kochen restlos verwendet werden. Schalen und sonstige Reste gehören dann in die Bio-Tonne.



KARTOFFELSUPPE IN 15 MINUTEN

~ für 4 Personen ~

Zutaten

Kartoffelpüree vom Vortag
Braten oder Fleischreste vom Vortag,
wahlweise Würstchen
2 Möhren
1 Stange Lauch
150 g Speck, klein geschnitten
Oliven- oder Pflanzenöl

1 l Gemüsebrühe
1 Kugel Mozzarella oder
ein Reststück Gouda
Salz und Pfeffer
Oregano
Basilikum

Zubereitung

Die geschälten, geschnittenen Möhren, den in Stücke geschnittenen Speck und den klein geschnittenen Lauch in Öl glasig anbraten. Mit Brühe aufgießen und glasig köcheln.

Den Kartoffelbrei und den klein geschnittenen Käse dazutun und solange rühren, bis sich der Käse und der Kartoffelbrei aufgelöst haben. Die klein geschnittenen Braten- oder Fleischreste bzw. Würstchen hinzufügen. Fertig.

Möhrenschalen und Lauchreste unter ständigem Aufhalten des Deckels in die Bio-Tonne entsorgen.

Rezept von Bianca Christen, AWB Köln: "Mit wenigen Handgriffen kann man es schaffen, dass Übriggebliebenes vom Vortag frisch und lecker schmeckt. Also: Reste ab in die Pfanne und nicht in die Tonne."



TOMATEN-BROT-SALAT

~ für 4 Personen ~

Zutaten

ca. 100 ml Balsamico-Essig
200 g trockenes Weißbrot (z. B. Ciabatta)
400 g Tomaten
100 g schwarze und grüne Oliven, gemischt

20 Kapernäpfel
Salz, Pfeffer, Zucker
etwas Olivenöl
1Bund Basilikum

Zubereitung

Den Balsamico-Essig in einem Topf erhitzen. Trockenes Brot in Scheiben schneiden und einzeln auf ein tiefes Blech legen. Die Brot scheiben vorsichtig mit einem Teil des warmen Essigs begießen. Nicht zu feucht werden lassen, das Brot sollte sich nicht auflösen.

Die Tomaten vierteln, die Oliven hacken und die Kapernäpfel halbieren. Alles in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl und dem restlichen Essig vermischen. Zum Schluss das marinierte Brot grob würfeln und zusammen mit dem fein geschnittenen Basilikum vorsichtig unterheben.

Organische Reste wie Tomatenstrünke, Olivensteine und Brotkrumen in die Bio-Tonne geben, Deckel schließen und fertig.



Essen besser lagern: Durch die richtige Lagerung kannst du Gemüse länger genießen. Unterschiedliche Sorten solltest du möglichst getrennt voneinander aufbewahren.



KNÖDEL MIT EI

~ für 4 Personen ~

Zutaten

- | | |
|-------------------------------------|------------------|
| 6 Brötchen oder Weißbrot vom Vortag | etwas Mehl |
| ¼ l Milch | Salz und Pfeffer |
| 1 große Zwiebel | Öl zum Braten |
| 7 Eier | |

Zubereitung

Brot oder Brötchen in kleine Stücke schneiden bzw. reißen und in eine Schüssel geben. Die Milch erhitzen (nicht kochen), zu den Brotstücken geben und etwa 5 Minuten lang ziehen lassen. Zwei Eier unter die Masse rühren, klein gehackte Zwiebel dazumischen, etwas Mehl sowie Salz und Pfeffer nach Belieben hinzugeben. Anschließend aus der Masse gleich große Knödel mit angefeuchteten Händen formen.

Die Knödel in kochendes Salzwasser legen. Temperatur etwas verringern und je nach Größe der Knödel etwa 15–20 Minuten lang köcheln lassen. Knödel aus dem Topf nehmen, in Stücke schneiden und in einer großen Pfanne mit etwas Öl anbraten. Die restlichen fünf Eier verquirlen und über die Knödelstücke gießen und solange rühren, bis die Eier stocken.

Im Anschluss Eierschalen treffsicher in die Bio-Tonne werfen.



Rezept von Nikolai Mevissen, AWB Köln: "Nach einer Feier sind bei uns oft noch Brötchen übrig. Als Knödel, mit oder ohne Ei, wird aus ihnen noch ein super Abendessen am nächsten Tag."



APFEL-TARTE

~ für 4 Personen ~



Zutaten

200 g Mehl
1 TL Zucker
1 Prise Salz
150 g Butter
1 Eigelb

Für den Belag:
500 g säuerliche Äpfel
Butter zum Einfetten
1 Eigelb
3 EL Aprikosenkonfitüre

Zubereitung

Mehl mit Zucker, Salz, Butter und dem Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. Mit den Händen zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und 30 Minuten lang kaltstellen. Inzwischen Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Tarte- oder Springform mit Butter fetten. Den Teig ausrollen. Boden und Rand der Form damit auslegen.

Apfelscheiben schuppenförmig auf dem Teig verteilen. Kuchen mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C 50–60 Minuten lang backen. Aprikosenkonfitüre mit 1 EL Wasser glatkrähen und erwärmen.

Die Apfel-Tarte 10 Minuten vor Ende der Backzeit damit bestreichen und weiterbacken.

Falls das Rezept wider Erwarten misslingt: Die Tarte zusammen mit den Apfelresten und den Eierschalen in die Bio-Tonne geben und einfach noch mal neu versuchen.



Haltbar machen: Lebensmittelreste kannst du für mehrere Monate haltbar machen. Das geht z.B. indem du sie einfrierst. Bei Früchten sind Einmachen oder Trocknen tolle Alternativen.



NUDELPFANNE

~ für 4 Personen ~

Zutaten

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 500 g Nudeln | 1 Packung Buko Fischkäse
(Pikante Kräuter) |
| 200 g Tomaten | Salz |
| 1–2 Paprika (rot oder gelb) | Pfeffer (aus der Mühle) |
| 4–5 eingekochte getrocknete Tomaten | Olivenöl |
| 2 EL Pinienkerne | |

Zubereitung

Die Nudeln in Salzwasser kochen lassen. Währenddessen die Paprikaschoten, die Tomaten und die getrockneten Tomaten klein schneiden. Pinienkerne ohne Öl in einer großen Pfanne leicht anrösten.

Anschließend die Paprikastücke mit einem Schuss Olivenöl in die Pfanne geben und etwa 3 Minuten lang anbraten lassen. Nun die restlichen Gemüestücke mit in die Pfanne geben und heiß werden lassen.

Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln abseihen und zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Nun so viel Buko Frischkäse (Pikante Kräuter) hinzufügen, bis das Gericht schön cremig ist.

Nach dem Essen Paprikareste und Tomatenstrunke in Zeitungspapier einwickeln und in die Bio-Tonne entsorgen. Währenddessen kurz den Gästen die Vorzüge der Bio-Tonne erklären.



KARTOFFEL-TORTILLA

~ für 4 Personen ~



Zutaten

700 g Kartoffeln
6 bis 8 Eier
Salz und Pfeffer
Zwiebeln

1 EL Thymian
Muskat
¼ l Olivenöl
Schnittlauch

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Reichlich Öl in eine Pfanne geben und mit dem Thymian vorsichtig erhitzen – Olivenöl darf nicht zu heiß werden. Die Kartoffelwürfel bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten lang frittieren. Nach knapp 10 Minuten die gehackten Zwiebeln hinzufügen. Sobald die Kartoffeln goldbraun sind, Kartoffeln und Zwiebeln mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Eier in einer Schüssel mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Die noch warmen Kartoffeln dazugeben. Eine Pfanne mit etwas Öl stark erhitzen, dann die Kartoffel-Ei-Masse bei geringer Hitze anbraten. Sobald sie anfängt zu stocken, kann die Tortilla gewendet werden. Dazu einen Teller verkehrt herum auf die Pfanne legen und beides herumdrehen, danach die Tortilla vom Teller wieder in die Pfanne gleiten lassen. Weiter auf kleiner Hitze braten, bis die Eimasse die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Die Tortilla noch 20 Minuten lang ruhen lassen. Den geschnittenen Schnittlauch über die Tortilla streuen, zum Servieren die Tortilla in Stücke schneiden.

Im Anschluss Eier-, Kartoffel- und Zwiebelschalen in die Bio-Tonne geben. Olé!

Haltbarkeit testen: Verlass dich auf deine Sinne, nicht auf das Mindesthaltbarkeitsdatum. Wenn ein Lebensmittel gut aussieht und riecht, ist es meistens noch gut.

*Wir haben ein Rezept
gegen Lebensmittelverschwendug!
Kochen Sie mit!*

HERAUSGEBER

AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH & Co. KG
Maarweg 271
50825 Köln
www.awbkoeln.de

Wir danken der Berliner Stadtreinigung (BSR) für ihre Unterstützung.