



Das
begehbare Kochbuch

Kreative
Resteküche





Kreative Resteküche



HERZLICH WILLKOMMEN IN UNSEREM BEGEHBAREN KOCHBUCH!

WIR LADEN SIE GANZ HERZLICH EIN,
ENTLANG ZU GEHEN, ZU STÖBERN, SICH REZEPTIDEEN ZU HOLEN
UND
IHRE LIEBLINGSREZEPTE WEITER ZU GEBEN !

FÜR EIN LEBENDIGES, FACETTENREICHES UND GEMEINSCHAFTLICHES
KOCHERLEBNIS!

VIEL SPASS & GUTEN APPETIT!

FOLGENDE SYMBOLE DIENEN ALS KLEINER LEITFADEN DURCH DIE REZEPTE:



FÜR DIE GANZE FAMILIE



SCHNELLE KÜCHE



GESCHENKIDEE

Kreative Resteküche



LEBENSMITTEL LANDEN IN DER TONNE, WENN WIR **ZU VIEL EINKAUFEN**,
PRODUKTE **FALSCH LAGERN** ODER DIE **RESTE NICHT VERWERTEN**.

DAS HAT WEITREICHENDE FOLGEN FÜR UNS, UNSERE UMWELT UND UNSREN
GELDBEUTEL.

LEBENSMITTEL SIND FÜR VIELE VON UNS IMMER UND ÜBERALL VERFÜGBAR.
INSGESAMT LANDEN ALLEIN **IN PRIVATEN HAUSHALTEN** JÄHRLICH RUND
SECHS MILLIONEN TONNEN LEBENSMITTEL IM MÜLL - ETWA DIE HÄLFTE DES
GESAMTEN LEBENSMITTELABFALLS.

HIERBEI MACHEN WEGGEWORFENES **OBST UND GEMÜSE** ÜBER EIN DRITTEL
DER VERSCHWENDUNG AUS, AM ZWEITHÄUFIGSTEN LANDEN **ZUBEREITETE
SPEISEN** IM MÜLL, GEFOLGT VON **BROT UND BACKWAREN**.

**INSGESAMT WIRFT SOMIT IM SCHNITT JEDE:R VON UNS PRO JAHR
UNGEFÄHR 75 KILOGRAMM LEBENSMITTEL WEG.**

(QUELLE: WWW.ZUGUTFUERDIETONNE.DE/STRATEGIE/HINTERGRUND)

VIelfältige Informationen gibt es unter bei zu gut für die tonne!



HIER GEHT'S ZUR BESTE RESTE-APP



Kreative Resteküche



WAS KÖNNEN WIR DAGEGEN TUN?

LEBENSMITTELWERTSCHÄTZUNG BEGINNT NICHT ERST BEIM KOCHEN!
BEDARFSGERECHT EINKAUFEN & ZUBEREITEN, RICHTIG LAGERN, RESTLOS VERWERTEN!

GUT PLANEN: IM VORAUSS PLANEN UND EINKAUFSZETTEL SCHREIBEN,
BEDARFSGERECHT UND MASSVOLL EINKAUFEN, SICH ZEIT NEHMEN

RICHTIG LAGERN: UNTERSCHIEDLICHE LEBENSMITTEL HABEN
UNTERSCHIEDLICHE ANFORDERUNGEN. NICHT IMMER IST DER KÜHLSCHRANK
DIE BESTE WAHL. WER SICH IN SACHEN LAGERUNG RICHTIG AUSKENNT, KANN
SEINE LEBENSMITTEL LÄNGER HALTBAR MACHEN.

HALTBAR MACHEN: ZU VIEL EINGEKauft? TROTZ GUTER PLANUNG UND
RICHTIGER LAGERUNG KOMMT ES IMMER WIEDER VOR, DASS DER
KÜHLSCHRANK VOLLER IST ALS UNSER HUNGER GROSS UND LEBENSMITTEL
LÄNGER LIEGEN ALS BEABSICHTIGT. ALLES KEIN GRUND ZUR SORGE! DENN
WER LEBENSMITTEL RICHTIG KÜHLT, EINFRIERT, EINKOCHT ODER EINLEGT,
MACHT DIESE HALTBAR UND BEWAHRT SIE VOR DER TONNE.

RESTE VERWERTEN: VIELES LÄSST SICH KREATIV WEITERVERARBEITEN UND
MUSS NICHT IN DER TONNE LANDEN.

(QUELLE: WWW.ZUGUTFUERDIETONNE.DE)

EIN PAAR TOLLE REZEPTIDEEN GIBT ES HIER!



Arme Ritter



DAS WIRD GEBRAUCHT:

2 EI
200 ML MILCH
EIN PRISE ZUCKER
EINE PRISE SALZ
8 SCHEIBEN BROT/BRÖTCHEN
ÖL
ZIMT & ZUCKER
OBST DER SAISON ODER KOMPOTT

TIPPS:

SO GEHT'S:

1. EI, MILCH, ZUCKER, SALZ VERRÜHREN.
2. ÖL IN DER PFANNE ERHITZEN.
3. BROTSCHNEIBEN IN DAS EIER-MILCH-GEMISCH TUNKEN UND IN DER PFANNE VON BEIDEN SEITEN GOLDBRAUN ANBRATEN.
4. DIE FERTIGEN ARME RITTER MIT ZIMT & ZUCKER BESTREUEN UND MIT OBST ODER KOMPOTT SERVIEREN.

Croutons



DAS WIRD GEBRAUCHT:

4 SCHEIBEN BROT
4 EL BUTTER
1 STÜCK KNOBLAUCHZEHE

NACH BELIEBEN:
GEHACKTE KRÄUTER

TIPPS:

SCHMECKT GUT IN SALATEN ODER
SUPPEN.

SO GEHT'S:

1. KNOBLAUCH SCHÄLEN. BROT WÜRFELN
2. BUTTER IN EINER PFANNE ZERLASSEN, DEN KNOBLAUCHZEHE BEI NIEDRIGER HITZE ANDÜNSTEN.
3. KNOBLAUCHZEHE ENTFERNEN, BROTWÜRFEL IN DIE PFANNE GEBEN UND RUNDHERUM RÖSTEN. MIT GEHACKTEN KRÄUTERN MISCHEN.



Bananenbrot



DAS WIRD GEBRAUCHT:

60 G BUTTER
3 REIFE BANANEN
1 EIER (M)
100 G ZUCKER
2 TL BACKPULVER
220 G MEHL
100 G SCHOKOTROPFEN
SALZ

TIPPS:

SO GEHT'S:

1. BUTTER IN EINEM TOPF BEI MITTLERER HITZE ZERLASSEN. BANANEN ZERDRÜCKEN UND MIT BUTTER UND EI VERRÜHREN.
2. ZUCKER, BACKPULVER, MEHL, SCHOKOTROPFEN UND EINE PRISE SALZ IN EINER SCHÜSSEL MISCHEN, DIE BANANENMISCHUNG DAZUGEBEN UND VERMENGEN.
3. BACKOFEN AUF 180 GRAD (OBER-/UNTERHITZE) VORHEIZEN.
4. KASTENFORM MIT BUTTER EINFETTEN, MIT ETWAS MEHL BESTÄUBEN UND DEN TEIG IN DIE FORM FÜLLEN.
5. DAS BROT AUF MITTLERER SCHIENE 45 MINUTEN BACKEN.



Crumble



DAS WIRD GEBRAUCHT:

4 ÄPFEL ODER ANDERES OBST

2 EL ZITRONENSAFT

1 EL ZUCKER

2 EL FLÜSSIGE BUTTER

150 G MEHL

50 G GEMAHLENE

HASELNÜSSE/MANDELN

100 G ZUCKER

1/2 TL ZIMTPULVER

1 PRISE SALZ

100 G BUTTER

TIPPS:

SO GEHT'S:

1. ÄPFEL ENTKERNEN UND IN SPALTEN SCHNEIDEN, MIT ZITRONENSAFT BETRÄUFELN. MIT ZUCKER UND FLÜSSIGER BUTTER MISCHEN UND IN EINE FLACHE OFENFESTE FORM GEBEN.
2. BACKOFEN AUF 180 GRAD VORHEIZEN.
3. MEHL, NÜSSE, ZUCKER, ZIMT, SALZ MISCHEN.
4. DIE BUTTER IN FLÖCKCHEN SCHNEIDEN UND DAZUGEBEN. ALLES MIT DEN HÄNDEN ZU KRÜMELIGEN STREUSELN VERKNETEN UND ÜBER GLEICHMÄSSIG ÜBER DIE ÄPFEL GEBEN.
5. 30 MINUTEN BACKEN BIS DIE ÄPFEL WEICH UND DIE STREUSEL GOLDBRAUN SIND.

Quiche



DAS WIRD GEBRAUCHT:

250 G WEIZENMEHL
150 G MARGARINE ODER BUTTER
1 PRISE SALZ
200 G SCHMAND, SAURE SAHNE
ODER CREME FRAÎCHE
3 EIER
SALZ, PFEFFER, MUSKAT
GEMÜSERESTE

TIPPS:

SO GEHT'S:

1. MEHL, BUTTER UND SALZ MITEINANDER VERKNETEN, AUSROLLEN UND DIE QUICHEFORM MIT DEM TEIG AUSLEGEN.
2. IN DEN BODEN KLEINE LÖCHER STECHEN UND DEN TEIG 30 MINUTEN ABGEDECKT IM KÜHLSCHRANK RUHEN LASSEN.
3. SCHMAND, EIER UND GEWÜRZE VERRÜHREN.
4. GEMÜSERESTE IN KLEINE STÜCKE SCHNEIDEN UND UNTER DEN TEIG GEBEN.
5. DAS SCHMAND-EIER-GEMÜSE-GEMISCH AUF DEN TEIG GEBEN UND DIE QUICHE BEI 180 GRAD UMLUFT 30-35 MINUTEN BACKEN.



DAS WIRD GEBRAUCHT:

EIN REZEPT VON:

AUS:

TIPPS:

SO GEHT'S:

Mit meiner Rezept-Einsendung...

- zeige ich mich einverstanden, dass das von mir eingesandte Rezept unter Nennung meines Namen und Landfrauenvereins gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckerzeugnissen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichere ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze.

DAS WIRD GEBRAUCHT:

EIN REZEPT VON:

AUS:

TIPPS:

SO GEHT'S:

Mit meiner Rezept-Einsendung...

- zeige ich mich einverstanden, dass das von mir eingesandte Rezept unter Nennung meines Namen und Landfrauenvereins gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckerzeugnissen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichere ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze.