

Rezeptideen zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung



Um möglichst keine Lebensmittel zu verschwenden, haben wir drei schnelle und schmackhafte Restl-Rezepte zusammengestellt.

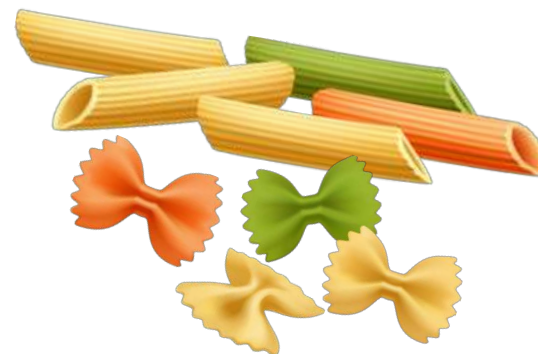
Gemüsesuppe

- 1,5-2kg übriggebliebenes Gemüse (Zucchini, Paprika, Karotten, Tomaten, Pilze, etc.)
- 1,5l Wasser
- Verschiedene Kräuter
- 1 EL pflanzliches Öl
- Salz und Pfeffer

Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kräuter ebenfalls waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einem großen Topf das Öl erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten. Dann mit Wasser aufgießen und ca. 20 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss noch die frischen Kräuter in die fertige Suppe streuen.

Nudelauflauf

- 400g übriggebliebene, gekochte Nudeln (z.B. Penne, Spiralen, etc.)
- 600g Gemüse (z.B. Zucchini, Paprika, Brokkoliröschen, Tomaten, Pilze, etc.)
- 1 Bund Basilikum
- 75g geriebener Käse
- 600ml Milch
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- 1 EL pflanzliches Öl



Das Gemüse waschen und in Scheiben oder kleine Stücke schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hälfte des Käses mit der Milch, den beiden aufgeschlagenen Eiern und dem Basilikum verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach eine Auflaufform mit Öl einstreichen und die Nudeln gemeinsam mit dem Gemüse in die Form schichten. Zuletzt mit der Eiermischung übergießen und den restlichen Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180-200 ° C ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Buntes Obstkompott

- Ca. 500g übriggebliebenes Obst (z.B. Äpfel, Birnen, Zwetschken)
- 2 Becher Wasser, Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Zucker, 1 Zimtstange, 2 Nelken

Das Obst waschen, schälen und würfelig schneiden. Dann mit dem Wasser und Zitronensaft sowie den übrigen Zutaten in einem Topf wenige Minuten kochen lassen.

Guten Appetit!

