



verbraucherzentrale

*Nordrhein-Westfalen*

# REST(E)LOS GENIESSEN

Gekonnt gekocht für Feiern ohne Reste.

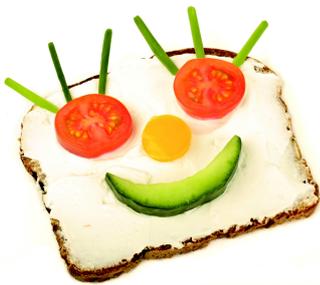
# Inhaltsverzeichnis

<b>REST(E)LOS GENIESSEN.....</b>	<b>3</b>
<b>Beispiele in Zahlen.....</b>	<b>3</b>
<b>Besser Planen: Für Gäste kochen .....</b>	<b>4</b>
<b>Wichtige Planungsfragen.....</b>	<b>4</b>
<b>Einkauf.....</b>	<b>6</b>
<b>Lagerung.....</b>	<b>7</b>
<b>RESTERZEAPTE .....</b>	<b>8</b>
<b>Bunte Bauernpfanne aus Resten.....</b>	<b>8</b>
<b>Gemüsesuppe "Quer durch den Garten".....</b>	<b>8</b>
<b>Tomaten-Roggen-Auflauf (vegetarisch).....</b>	<b>9</b>
<b>Gemüsecremesuppe.....</b>	<b>10</b>
<b>Sesam-Käse-Taler.....</b>	<b>10</b>
<b>Chococrossies.....</b>	<b>11</b>
<b>Scharfe Bananensuppe.....</b>	<b>11</b>
<b>Möhren (Gemüse)-Kräuter-Tarte, 12 Stücke.....</b>	<b>12</b>
<b>Nudelpfanne (mit Kochschinken und Eiern).....</b>	<b>13</b>
<b>Pilaw mit Paprikaschoten.....</b>	<b>13</b>
<b>Gefüllte Birne (1 Portion).....</b>	<b>14</b>
<b>Nudelpfanne (mit Bratwürstchen).....</b>	<b>14</b>
<b>Lebensmittelreste richtig entsorgen! .....</b>	<b>15</b>
<b>Weitere Informationen (<a href="http://www.vz-nrw.de/restelos">www.vz-nrw.de/restelos</a>).....</b>	<b>16</b>

# REST(E)LOS GENIESSEN

Wer kennt es nicht? Zu festlichen Anlässen – wie Geburtstagen, Partys, Weihnachten oder anderen Festen – möchte man etwas Besonderes kochen, für jeden Geschmack soll etwas dabei sein und alle sollen satt werden. Wer nicht jeden Tag für viele Gäste kocht, verschätzt sich leicht mit den Mengen und muss sich nach dem Fest noch um die vielen Überbleibsel kümmern. Die kosten nicht nur Geld und Zeit, sondern landen leider auch oft im Abfall.

Damit Sie künftig entspannt feiern können, haben wir viele Informationen und Tipps zusammengestellt, wie Sie besser planen können und auch gleichzeitig etwas für die Umwelt und den Klimaschutz tun. Bleibt trotzdem etwas übrig, helfen Ihnen unsere **Resterezepte**.



## **Machen Sie mit! Seien Sie Lebensmittelretter!**

Zu viele gute Lebensmittel landen in der Tonne – dies zeigt der Film "Taste the waste" und das hat viele Verbraucher/-innen schockiert. Nicht immer hat man es selbst in der Hand, etwas dagegen zu tun, denn bereits in der Landwirtschaft, bei der Verarbeitung und im Handel werden viele verzehrbare Lebensmittel weggeworfen. Doch wir Verbraucher/-innen sind für rund die Hälfte aller Lebensmittelabfälle verantwortlich. Darum: Lebensmittel vor der Tonne retten kann jede/-r!

### **Weniger Lebensmittelabfälle heißt:**

- ...✚ weniger Energieverbrauch, weniger Kohlendioxid-Ausstoß, weniger Flächennutzung – auch für Futtermittel – weniger Wasserverbrauch
- ...✚ mehr Ernährungssicherung in Entwicklungsländern.

## Beispiele in Zahlen

Es gibt zwar noch keine ausreichenden Daten, aber Schätzungen, die deutlich machen, wie die Umwelt durch weniger Lebensmittelabfälle entlastet werden kann.

### **...✚ Mehr Fläche für Bioanbau oder Natur!**

Zirka 10 Prozent weniger Anbauflächen werden benötigt, wenn Verbraucher/-innen konsequent ihre Lebensmittelabfälle vermeiden. Rund 20 Prozent der Anbauflächen in Deutschland können eingespart werden, wenn die Verluste vom Anbau bis zum Konsum verringert werden.

### **...✚ Klimaschutz ohne Verzicht**

Rund 800 kg Treibhausgase (Kohlendioxid-Äquivalente) können Sie jährlich einsparen, wenn Sie keine Lebensmittel wegwerfen. Das sind immerhin sieben Prozent des jährlichen Treibhausgas-Ausstoßes pro Kopf in Deutschland.

*(Quellen: WWF 2012, Öko-Institut)*

### **900 Euro sparen im Jahr?**

Wie beim Energiesparen bringt die Einsparung von Lebensmittelabfällen auch direkt etwas für die Haushaltskasse: Immerhin über 900 Euro für einen 4-Personen-Haushalt.

# Besser Planen: Für Gäste kochen

Wie schafft man es, weniger Lebensmittel wegzuerwerfen, gerade wenn es zu feierlichen Anlässen Leckereien im Überfluss gibt?

Die Umweltberatung Marl hat für Sie dazu ein Paket zusammengestellt:

<b>Portionsplaner</b>	Zum Kalkulieren der Portionsmengen
<b>Informationen rund um die Vorbereitung eines Essens für Gäste</b>	In diesem Heft finden Sie Tipps zur Planung, zum Einkauf, zur Lagerung und Zubereitung sowie Informationen zur richtigen Entsorgung, wenn es denn sein muss.
<b>Rezepte</b>	Für Reste, die oft nach Festen oder Feiertagen anfallen, haben die Marlerinnen und Marler Rezepte zusammengestellt. Diese finden Sie auch in diesem Heft.
<b>Postkarte</b>	Mit dieser Karte können Sie nicht nur Gäste einladen, sondern diese auch bitten, Gefäße für übriggebliebene Leckereien mitzubringen.
<b>Flyer</b>	Hier finden Sie weitere Informationen zum Thema „Lebensmittel – zu schade für den Müll“.

## Wichtige Planungsfragen

### Welche Esser haben Sie zu Gast?

Oft gleichen sich die Essgewohnheiten bei den geladenen Gästen aus, einige essen weniger, andere greifen gut zu. Darum halten Sie sich ruhig an die Durchschnittswerte. **Kinder** werden ab ca. 6 Jahren mit einer halben Portion berechnet, ab 10 bis 12 Jahren als „vollwertige“ Esser gerechnet. **Senioren/innen** essen eher etwas weniger als die durchschnittliche Portion.

### Vegetarier oder Fleischliebhaber?

Wenn Sie Vorlieben kennen, sollten Sie z. B. für Vegetarier die angegebene Fleischmenge in die Gemüse- oder Beilagenmengen rechnen.

### Portionsgrößen

Bieten Sie ein Büfett an, wird oft über einen längeren Zeitraum gegessen. Sie sollten ca. 800 Gramm Lebensmittel pro Person rechnen, für Menschen mit gutem Appetit rund 200 Gramm mehr, also 1000 Gramm. Für Menschen mit wenig Appetit reichen 600 Gramm.

Wenn Sie einen Eintopf oder eine Suppe als Hauptgericht beim Büfett anbieten, ersparen Sie sich viel Arbeit. Rechnen Sie rund 500 Milliliter pro Person. Portionsgrößen für ein Eingang- bis Dreigangmenü oder Büfett finden Sie auf dem „**Portionsplaner**“ der Verbraucherzentrale NRW oder im Internet unter: [www.vz-nrw.de/restelos](http://www.vz-nrw.de/restelos)



## Was gibt es sonst noch?

Laden Sie „nur“ zu einem Mittag- oder Abendessen ein? Gibt es vor dem Menü oder später noch Kaffee und Kuchen? Wollen Sie noch Knabbereien oder Süßes (z. B. Weihnachten) bereit stellen? Wenn Ihr Menü nicht zu üppig ausfällt, sind Ihre Gäste bestimmt froh, dass Sie auch noch auf diese Sachen Appetit haben.

### Erfahrungen machen!

Wir können Durchschnittswerte zur Orientierung liefern. Individuelle Vorlieben müssen Sie ergänzen oder anpassen. Achten Sie bewusst darauf, was übrig bleibt oder was schnell leer geputzt wurde. Beim nächsten Essen können Sie dann noch besser planen.

## Büfetts planen: Auswahl erhöhen, aber nicht die Mengen

Büfetts lohnen sich ab 12 Gäste und mehr. Rund 800 Gramm Lebensmittel rechnet man im Durchschnitt pro Person bei einem Büfett.

Gerade bei Büfetts neigt man dazu, von vielen verschiedenen Gerichten die jeweilige Rezeptmenge auf die Anzahl der Gäste hochzurechnen. Die Reste sind also unvermeidlich. Lassen Sie sich von dem Grundsatz leiten:

Ihre Gäste probieren bestimmt gerne von allen Sachen, aber essen sich nicht an allen Leckereien satt. **Mehr Vielfalt heißt auch kleinere Portionsgrößen der einzelnen Gerichte!**

**Wichtig:** Je mehr Gerichte Sie anbieten möchten, desto mehr Vorbereitungszeit müssen Sie einplanen!

## Putz- und Garverluste

Je nach Gemüseart müssen Sie etwas mehr oder viel mehr einkaufen. Unsere Übersicht zeigt, welche Gemüsereste durchschnittlich beim Putzen/Vorbereiten anfallen (Angaben in Prozent, das heißt diese Mengen müssen Sie **mehr** einkaufen).

<b>Ganz wenig, max. 10 %</b>	grüne Bohnen, Champignons, Fenchel, Gurke ungeschält, Tomate, Zwiebel
<b>Etwas, 10-20 %</b>	Aubergine, Chicorée, Kartoffeln, Mangold, Möhren, Spinat, Zucchini; <u>mit Strunk</u> : Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl; <u>mit grünem Anteil</u> : Porree
<b>Mittel, 20-35 %</b>	Chinakohl, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Gurke (ohne Schale), Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Paprika, Rosenkohl, Rotkohl, Rote Beete, Sellerie, Spargel, Weißkohl, Wirsing
<b>Viel, 35-50 %</b>	Artischocke, Blumenkohl, Brokkoli, Dicke Bohnen, Grünkohl, Porree, Schwarzwurzeln
<b>Rund 60 %</b>	grüne Erbsen in Schale und Zuckermais

## Garverluste bzw. nicht essbare Anteile

Auch beim Garen verliert Essen an Gewicht. Insbesondere bei Fleisch sollten Sie etwas mehr einkaufen, damit Sie die gewünschten Mengen nach dem Zubereiten auf dem Teller haben. **Garverluste** beim Fleisch betragen ca. 30 Prozent.

**Knochen und Gräten:** Auch diese Anteile beim Einkauf berücksichtigen.

Bei Geflügel mit Knochen pro Portion 250-300 Gramm rechnen (entspricht 180-200 Gramm Fleisch).

Fisch mit Kopf und Gräten: rund 200-300 Gramm pro Person rechnen (entspricht zirka 150 Gramm Fisch zum Essen).

## Noch ein paar Tipps zum Zubereiten/Servieren

...❖ Die Zugabe von Zitronensaft sorgt dafür, dass zerkleinertes Obst nicht braun wird.

...❖ Brot nicht ganz aufschneiden, damit es nicht so schnell austrocknet.

...❖ Salatsoßen immer extra reichen, dann können Sie Salate auch noch am nächsten Tag essen.

# Einkauf

## Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) – Keine Lizenz zum Wegwerfen!

„Mindestens haltbar bis“ diese Kennzeichnung müssen fast alle verpackten Lebensmittel tragen. Das MHD gibt an, bis zu welchem Zeitpunkt das Produkt seine spezifischen Eigenschaften wie Geschmack, Geruch und Nährwert behält. Die Datumsangabe gilt nur für ungeöffnete Verpackungen, die unter den empfohlenen Lagerbedingungen durchgehend aufbewahrt wurden. Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sind die Lebensmittel meist nicht verdorben, allerdings sollten Sie dies mit allen Sinnen prüfen.



**Nicht zu verwechseln ist das MHD mit dem Verbrauchsdatum (VD)**, erkennbar am Aufdruck „zu verbrauchen bis...“ verbunden mit dem Datum oder einem Hinweis, wo das Datum zu finden ist. Es ist auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie Hackfleisch, Putengulasch oder Fisch zu finden.

Über dieses Datum hinaus darf das Produkt nicht mehr verkauft oder verzehrt werden, da mit gesundheitlichen Gefahren zu rechnen ist!

# Lagerung

## Den richtigen Platz im Kühlschrank wählen:

<b>Oberstes Fach (ca. 8 °C)</b>	Käse, zubereitete Speisen, Geräuchertes, Konfitüre
<b>Mittlers Fach (ca. 5 °C)</b>	Milchprodukte
<b>Unterstes Fach bzw. Glasplatte (2-3 °C)</b>	Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Wurstwaren, Salate
<b>Gemüsefach (ca. 9 °C)</b>	Obst und Gemüse außer kälteempfindlichen Sorten wie z. B. Süd- und Zitrusfrüchte, Gurken, Kartoffeln, Kürbis, Paprika, Tomaten, Zucchini
<b>Kühlschranktür (ca. 9 °C)</b>	Eier, Butter, Milch, Salatsoßen, Tuben, Mayonnaise, Getränke



### Aufpassen:

Am Einkaufsort (Metzgerei, Bedientheke) **frisch hergestelltes Hackfleisch** (auch in Folie) muss am Herstellungstag verbraucht werden. Danach muss es entsorgt werden.

Bei in festen **Kunststoffschalen verpacktem Hackfleisch** gibt es teilweise auch mehrtägige Haltbarkeitsfristen. Diese gelten jedoch nur bei besonders niedrigen Lagertemperaturen (z. B. max. +2° C), die nur moderne Kühlschränke bieten. Sobald diese Temperaturen überschritten werden, gilt das Gleiche wie für frisch hergestelltes Hackfleisch.

**Frisches Geflügel** ist im Kühlschrank 1 bis 2 Tage haltbar, sollte unbedingt abgedeckt gelagert werden und darf wegen der Salmonellengefahr nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen.

### Was sollten Sie nicht als Rest weiter verwerten?

- ...❖ Lebensmittel, die mit **rohem Eigelb** zubereitet wurden (Salmonellengefahr). Dazu zählen zum Beispiel: Mayonnaise, Aioli, Tiramisu, Mousse au chocolat.
- ...❖ Gerichte, die mit **rohem Fleisch** zubereitet wurden wie Mettbrötchen, Carpaccio.
- ...❖ Lebensmittel, die mit **Schimmel befallen** sind. Ausnahmen sind Konfitüren mit mehr als 50 Prozent Zucker, Hartkäse oder ganz Brotleibe, wenn nur wenig Schimmel anhaftet. Dann reicht das großzügige Entfernen dieser Stellen.
- ...❖ Säfte, die **angegoren** sind (erkennbar an der Schaumbildung).
- ...❖ Fleisch und Wurstwaren, die eine **untypische Verfärbung** oder **schmierige Oberfläche** aufweisen.

# RESTEREZEPTE

Noch mehr Resterezepte finden Sie im Ratgeber „Kreative Resteküche“, erhältlich in Ihrer Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW.

---

## Bunte Bauernpfanne aus Resten

### Zutaten

gekochte Kartoffeln

Reste Fleischwurst und/oder Salami

Gemüsereste (Tomaten, Erbsen, Möhren, Mais, Paprika etc.)

1 kleine Zwiebel

3 - 4 Eier

Salz, Pfeffer

gefrorene oder getrocknete Petersilie

### Zubereitung

Die Kartoffeln, Wurstreste (je nach Größe) und ggf. Gemüse in Scheiben oder Stücke schneiden. Die Zwiebeln würfeln und in etwas Öl in der Pfanne glasig dünsten. Kartoffeln und Gemüse hinzugeben und anbraten.

In der Zwischenzeit Eier verquirlen, gehackte Petersilie (gefroren oder getrocknet) hinzugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen, in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen, ggf. einmal vorsichtig wenden. Damit es stockt, bitte den Deckel auf die Pfanne geben.

Guten Appetit wünscht

**Werner Arndt!**

Bürgermeister der Stadt Marl

---

## Gemüsesuppe "Quer durch den Garten"

Gemüse wie Zwiebeln, Möhren, Petersilie ... befinden sich häufig im Kühlschrank, diese lassen sich durch Gemüsereste ergänzen und zu einer Suppe quer durch den Gemüsegarten kombinieren.

### Zutaten

1 Bund Suppengrün

2 Zwiebeln

1 kg Gemüse der Saison

1 Lorbeerblatt

5 Gewürzkörner (Piment)

Salz und Pfeffer

½ Bund glatte Petersilie

2 l Wasser

### **Zubereitung**

Gemüse putzen. Alle Schalen und Reste mit dem Wasser, Salz, Lorbeer und den Gewürzkörnern kalt ansetzen und mindestens eine halbe Stunde auskochen. Richtig lecker wird die Suppe, wenn man ein Stück Suppenfleisch mitkocht, einfach mit den Gemüseresten ansetzen. Abseihen und in der klaren Brühe das klein geschnittene Gemüse 20 Minuten bissfest garen. Eilige können auch fertige Gemüsebrühe verwenden, schmeckt aber bei weitem nicht so lecker wie die selbstgemachte. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreut anrichten. Dazu schmecken frisches Baguette oder Weißbrot.

**Rezept von Michael Lauche,  
Leiter des Zentralen Betriebshofes der Stadt Marl**

### **Tipp**

Suppeneinlagen: Lecker als Suppeneinlagen sind Fleisch- oder Markklößchen, Eierstich, Griesnockerln, Suppennudeln oder eine Kombination aus allem. Ein Tropfen Olivenöl oder ein Stich Butter bringen noch mehr Geschmack und dem Körper zusätzliche fettlösliche Vitamine.

---

## **Tomaten-Roggen-Auflauf (vegetarisch)**

### **Zutaten**

**150 g Roggenkörner**

**2-3 Tomaten**

**1 Zwiebel**

**Käsewürfel (weißer Käse)**

**100 ml saure Sahne**

**Ketchup**

**Essig**

**Gewürze**

### **Zubereitung**

Roggenkörner mit 1 l Wasser zum Kochen bringen, 1 Stunde weichkochen lassen, dann das Wasser abgießen. Die Zwiebel würfeln und auf die heißen Körner geben. Fleischtomaten in Stücke schneiden und dazu geben. Saure Sahne mit Ketchup, Essig, Salz, Pfeffer und Oregano verrühren und zu den Roggenkörnern geben. Zum Schluss den in Würfel geschnittenen Käse unterheben, alles in eine Auflaufform geben und im Backofen oder der Mikrowelle kurz garen.

**Rezept von Dietlind Gull,  
Stellv. Fraktionsvorsitzende der CDU im Rat der Stadt Marl  
Beirat für Verbraucherinteressen Marl**

---

## Gemüsecremesuppe

Es eignen sich übrig gebliebenes Gemüse (roh oder auch schon gekocht), verschiedene Sorten in kleinen Mengen. Besonders zu empfehlen sind: Möhren, Sellerie, Kohlrabi, Zucchini, Blumenkohl, Broccoli, Erbsen, ggf. Kartoffeln

### Zutaten

**1-2 Zwiebel**

**1-2 Knoblauchzehen**

**übriggebliebenes Gemüse**

**Olivenöl**

**Gemüsebrühe (Instant)**

**Salz, Pfeffer, Muskatnuss**

**Saure Sahne (oder Kokosmilch)**

### Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden, Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch kurz anbraten, kleingeschnittenes Gemüse mit in den Topf geben und mit Brühe aufgießen (Gemüse sollte knapp bedeckt sein). Gemüse weich kochen (Kochzeit ist abhängig von den verwendeten Gemüsesorten, unterschiedliche Gemüsen ggf. nacheinander hinzufügen, bereits gekochtes Gemüse erst kurz vor Ende der Kochzeit hinzufügen). Mit einem Stabmixer pürieren, die saure Sahne hinzufügen, verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

**Rezept von Ramona Glodschei,  
Stadtteilmangement Diakonie, Stadtteilbüro Hüls-Süd**

### Tipps

- mit frischen Kräutern z.B. Petersilie, Schnittlauch garnieren oder
- mit geröstetem Sesam oder Sonnenblumenkernen bestreuen oder
- Brotreste in Würfel schneiden und in der Pfanne anrösten und als Croutons zur Suppe reichen.

---

## Sesam-Käse-Taler

Schnittkäse, der erste trockene Kanten oder beschlagene Flächen bekommt, ist auf dem Butterbrot nicht mehr ansehnlich – für Käsetaler eignet er sich wunderbar! Auch wenn nach einer Feier größere Mengen von Schnittkäse von der Käseplatte übrig sind, sind die Käsetaler eine wunderbar leckere Form der Haltbarmachung.

### Zutaten für ca. 40 Stück

**150 g Schnittkäse**

**300 g Mehl**

**1 Msp. Backpulver**

**2 Eier**

## **Jodsalz, Cayennepfeffer, geriebene Muskatnuss**

**200g Butter**

**Mehl zum Kneten und Formen**

**4 EL geschälte Sesamsamen**

**Butter für das Blech**

### **Zubereitung**

Käse am Stück fein reiben, Scheibenkäse sehr klein schneiden. Mit Mehl, Backpulver, einem Ei und einem Eigelb, Jodsalz, Gewürzen und Butter in Flocken mit dem Knethaken des Handrührgerätes zu einem Teigklumpen vermengen. Auf der dünn bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen weiterkneten. Teig zu einer Kugel formen, in 4 Portionen teilen, mit bemehlten Händen daraus Rollen von ca. 3 cm Ø formen. Die Rollen einzeln in Folie wickeln, über Nacht in den Kühlschrank legen.

Am nächsten Tag Sesamsamen auf einen flachen Teller streuen. Teigrollen rundum mit restlichem Eiweiß bestreichen und in den Sesamsamen wälzen. Ein Backblech buttern, Teig in 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf's Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 ° C 10-12 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Die Käsetaler halten sich in einer Blechdose aufbewahrt mindestens 4 Wochen.

Guten Appetit

**Rezept von Claudia Serschen,**

**Pädagogische Fachkraft Deutscher Kinderschutzbund Marl e.V.**

---

## **Chococrossies**

### **Zutaten**

**Schokolade (übriggebliebene Osterhasen, Weihnachtsmänner o. ä.)**

**Cornflakes**

### **Zubereitung**

Schokolade im Wasserbad erwärmen. Wenn die Schokolade flüssig ist, Cornflakes hinzugeben und unterrühren. Die Cornflakes sollten vollständig mit Schokolade überzogen sein. Die Schokoladen-Cornflakes-Masse häufchenweise auf Backpapier auskühlen lassen.

Guten Appetit wünscht

**Reint Jan Vos, Leiter der Beratungsstelle Marl, Verbraucherzentrale NRW**

---

## **Scharfe Bananensuppe**

### **Zutaten**

**4 reife Bananen**

**2 Knoblauchzehen**

**1 getrocknete Chili**

**800 ml Gemüsebrühe**

## **400 ml Sahne oder Kokosmilch Salz, Pfeffer**

### **Zubereitung**

Knoblauch und Chili kleinschneiden und in Butter anschwitzen. Brühe und Sahne oder Kokosmilch dazu geben und aufkochen. Die Bananen schälen und zerdrücken, mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Bananen in die Suppe geben und mit dem Pürierstab aufmixen, extl. salzen, pfeffern.

Dazu schmeckt Toastbrot oder Baguette oder ein indisches Naan-Brot.

**Rezept von Gudrun Haselau,  
Marler Weltzentrum e.V.**

### **Tipp**

Die Suppe kann man gut variieren, je nach Menge der Bananen schmeckt sie süßer oder kräftiger, frische Chili sind etwas milder. Bei Gewürzen können auch Curry, Garam Masala oder andere exotische Gewürze verwendet werden.

---

## **Möhren (Gemüse)-Kräuter-Tarte, 12 Stücke**

### **Zutaten**

**100 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl**

**50 ml Rapsöl**

**100 g geriebener Käse z. B. mittelalter Gouda, Emmentaler oder Bergkäse**

**100 g Zwiebeln**

**2 Knoblauchzehen**

**3 Eier**

**Jodsalz, Pfeffer**

**1/2 Bund Petersilie oder 2 EL getrocknete oder tiefgekühlte Petersilie**

**1 Bund Schnittlauch oder 4 EL getrockneter Schnittlauch**

**300 g rohe Gemüsereste (z. B. Möhren, Wirsing, Spitzkohl, Zucchini)**

### **Zubereitung**

Mehl, Rapsöl, geriebenen Käse, klein geschnittene Zwiebel, zerdrückte Knoblauchzehen, Eier, Gewürze, gewaschene und klein gehackte Kräuter und geschälte grob geraspelte Möhren (oder anderes kleingeschnittenes Gemüse, auch Mischung möglich) zu einem Teig verrühren. In eine gefettete Tortenform geben und in den nicht vorgeheizten Backofen stellen. Backzeit: 35 bis 45 Minuten bei 160 bis 170 Grad (Gas: Stufe 2)

**Rezept von Marianne Brauckmann,  
Leiterin der Stadtbibliothek Marl**

### **Tipp**

Die Möhren-Kräuter-Tarte schmeckt heiß und kalt.

---

## Nudelpfanne (mit Kochschinken und Eiern)

### Zutaten

**500 g gekochte Nudeln**  
**ca. 150 g Kochschinken**  
**4 Eier**  
**1 TL ÖL**  
**Salz, Pfeffer,**  
**Petersilie**

### Zubereitung

1 Tl Öl in einer Pfanne erhitzen und den gekochten Schinken darin kurz anbraten. Die gekochten Nudeln beifügen, Eier verquirlen und dazugießen. Weiter braten, bis die Eier gestockt sind, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Teller füllen. Petersilie darüber streuen.

**Rezept von Stefanie Dobberke,**  
**Leiterin der Volkshochschule Marl-die insel**

---

## Pilaw mit Paprikaschoten

### Zutaten

**1 Wasserglas Bulgur**  
**je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote**  
**10 g Butter**  
**1 EL Tomatenmark**  
**2 Gläser heißes Wasser**

### Zubereitung

Butter in einer Pfanne schmelzen, gehackte Paprika dann darin dünsten, Tomatenmark dazugeben und weiter dünsten. Bulgur zusammen mit den 2 Gläsern heißem Wasser zufügen und aufkochen. Auf mittlerer Flamme köcheln lassen bis kein Wasser mehr vorhanden.

**Rezept Shakier Güven,**  
**Hausmeister Marler Stern**

### Tipp

Heiß servieren!

---

## Gefüllte Birne (1 Portion)

### Zutaten

**2 EL Ziegenkäse**

**1 bis 2 EL Milch**

**Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle**

**einige Blättchen Minze gehackt und Minzeblättchen zum Garnieren**

**1 Birne**

**etwas Zitronensaft**

### Zubereitung

Den Frischkäse mit der Milch glatt rühren, mit Jodsalz und Pfeffer würzen, gehackte Minze unterheben. Birne längs halbieren, Kerngehäuse entfernen, die Schnittflächen mit Zitronensaft beträufeln. Den Frischkäse in die Birnenhälften einfüllen und mit Minzeblättchen garnieren.

**Rezept von Beate Hollands-Lohölter,  
Regionalleiterin Verbraucherzentrale NRW**

### Tipp

Dazu schmeckt eine Scheibe Schwarzbrot

---

## Nudelpfanne (mit Bratwürstchen)

### Zutaten

**500 g Nudeln**

**Salz**

**2 Stangen Porree**

**5 große Möhren oder 3 Paprikaschoten, evtl. Mais**

**4 bis 5 Bratwürstchen**

**Öl, Pfeffer**

**ca. 250 ml Gemüsebrühe**

**1 Becher (200 ml) Schlagsahne**

### Zubereitung

Nudeln in Salzwasser kochen. Möhren (oder Paprika) in Scheiben oder Streifen schneiden, Porree in Ringe schneiden. Nudeln auf ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Öl erhitzen und das Gemüse (Möhren, Paprika, Porree) anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen und ca. 10 min köcheln lassen. Nun die Nudeln und Bratwürstchen hinzufügen. Abschmecken. Fertig!

**Rezept von Olaf Magnusson,  
Centermanagement Marler Stern**

# Lebensmittelreste richtig entsorgen!

Auch bei bewusstem Umgang mit Lebensmitteln wird es Reste geben, die Sie nicht mehr verwenden können. Hier die Entsorgungstipps der Umweltberaterin für Marl.

## **Auf den Kompost, wenn vorhanden, oder in die Biotonne (Restmülltonne) dürfen:**

- ...❖ Schäl- und Putzreste von Obst und Gemüse
- ...❖ angefaultes oder schimmliges rohes Obst und Gemüse
- ...❖ ranzige Gewürze und Mehl
- ...❖ gegarte verdorbene Essensreste (Bitte unbedingt beachten: im Kompost gut abdecken, damit keine Tiere angezogen werden)
- ...❖ Fleisch- oder Fischreste bzw. Knochen und Gräten (möglichst in Zeitungspapier eingewickelt)

## **In die Restmülltonne gehören, (ggf. mit der Verpackung entsorgen):**

- ...❖ Konserven, bei denen Boden oder Deckel sich wölben (nicht öffnen)
- ...❖ Lebensmittelreste, die mit rohem Ei zubereitet wurden oder rohe Fleischreste; Frittierfettreste (Reste ebenfalls in Zeitungspapier wickeln)

## **Bitte beachten Sie: Lebensmittelreste dürfen auf gar keinen Fall über die Toilette entsorgt werden!**

Die Reste können zu Verstopfungen führen, insbesondere fetthaltige Lebensmittel können sich in Rohren anlagern. Die Reste locken Ungeziefer in den Abwasserkanälen an und die Klärung ist aufwendiger.



## Weitere Informationen ([www.vz-nrw.de/restelos](http://www.vz-nrw.de/restelos))

Haben Sie „Appetit bekommen“ und möchten Sie noch mehr zum Thema wissen? Informationen rund um das Thema Lebensmittelverschwendung finden Sie auf

[www.vz-nrw.de/lebensmittelverschwendung](http://www.vz-nrw.de/lebensmittelverschwendung)

[www.vz-nrw.de/wertschaetzung](http://www.vz-nrw.de/wertschaetzung) (Materialien für den Unterricht)

Auf der Suche nach noch mehr kreativen oder schnellen Rezepten?

Folgende kostenpflichtigen Ratgeber erhalten Sie in der Beratungsstelle:

...❖ „Kreative Resteküche“, Rezepte und Tipps zum Einkauf und Vorratshaltung :

- Praktische Tabellen für die Verwendung vorhandener Zutaten
- Zusammenbringen, was passt: Gemüse, Kräuter, Gewürze, Fleisch oder Fisch und Co.
- Viele leckere Rezepte mit Angaben der benötigten Reste
- Klug planen: Einkauf, Vorratshaltung, Haltbarmachen



...❖ „Fixfood“

Rund 250 schnelle Rezepte mit höchstens 30 Minuten Vorbereitungszeit. Zeitnot hält Sie vom Kochen ab, und lässt Sie öfter, als Sie eigentlich wollen, zu Fertigprodukten greifen? Dieses Buch schafft Abhilfe! Es zeigt, wie Sie auch mit wenig Zeit fantasievoll und gesund kochen können.



Außerdem bieten wir Ihnen die **Tablet-App**: „Von wegen Reste“ mit vielen einfachen Resterezepten.

<b>Umweltberaterin:</b>	Kerstin Ramsauer
<b>Beratungsstelle:</b>	Marl
<b>Straße:</b>	Bergstraße 228 - 230
<b>Ort:</b>	45768 Marl
<b>Telefon</b>	02365-856 25-05
<b>E-Mail:</b>	<a href="mailto:marl.umwelt@vz-nrw.de">marl.umwelt@vz-nrw.de</a>

Stand: 11/2015

gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel