

Zu gut für die Tonne – vom Lebensmittelrest zum Gourmetgericht

Resteverwertung leicht gemacht



*Landesverband hauswirtschaftlicher Berufe
MdH Bayern e.V.
www.mdh-bayern.de*

Unser Verband – wir sind für Sie da

Unsere Tätigkeitsschwerpunkte

- Träger von Berufsvorbereitungslehrgängen zum staatlich anerkannten Ausbildungsberuf Hauswirtschafter/in nach §45.2 BBiG
- Träger von Vorbereitungslehrgängen zur Meisterprüfung in der Hauswirtschaft nach BBiG
- Anbieter von Fachseminaren
- Mitwirkung bei Berufswettbewerben
- Entsendung und Mitarbeit in Fachausschüssen bayern- und bundesweit
- Entsendung und Mitarbeit in hauswirtschaftlichen Prüfungsausschüssen
- Mitarbeit in Arbeitskreisen auf Landes- und Bundesebene

Unsere Ziele

- Interessenvertretung der hauswirtschaftlichen Berufe
- Objektive Wahrnehmung des Berufsbilds Hauswirtschaft und dessen Professionalität
- Nachhaltige Verbraucherbildung



Ansprechpartner für
hauswirtschaftliche
Berufe

Geprüfte/r Fach-
hauswirtschafter/in



Assistent/in für Ernäh-
rung und Versorgung



Fachlehrer/in
Hauswirtschaft



Auszubildende in
der Hauswirtschaft



Staatlich geprüfte/r
Dorfhelfer/in



Fachpraktiker/in
Hauswirtschaft



Staatlich geprüfte/r
Techniker/in
für Ernährungs- und
Versorgungsmangement



Meister/in
der Hauswirtschaft

Staatlich geprüfte/r
Betriebswirt/in
für Ernährungs- und
Versorgungsmangement



Hauswirtschafter/in



Staatlich geprüfte/r
Wirtschafter/in für
Ernährung und
Haushaltsmanagement



Diplom
Ökotrophologe/in



Fachkraft für Ernährung
und Haushaltsführung

Rezepte

Brotchips	9
Bruschetta	10
Gefüllte Reisrolle	12
Überbackener Ziegenkäse mit Honigsauce	14
Pizzabrötchen	16
Suppe mit Brotnudeln	18
Herbstlicher Nudelsalat	20
Rote-Bete-Carpaccio mit Kräuterpesto	22
Würstchengulasch	24
Gebackenes Allerlei	26
Scheiterhaufen mit Kirschen	27
Restetorte	28
Pannfisch	30
Kartoffel-Kürbis-Auflauf	32
Kartoffelpuffer aus Kartoffelpüree	33
Djuvec-Reis	34
Reisbratlinge	35
Süße Nudelmuffins mit Beeren	36
Mangodessert mit Spekulatius	38
Granola-Topping	39
Smoothie-Bowl	40
Trinkjoghurt	41
Wonder-Cake	42
Joghurt-Kuchen	44
Gesunde Frühstücksmuffins	45
Nuss-Ecken	46
Kräutersalz	49

Vorwort

75 Kilogramm Lebensmittel werden pro Jahr und pro Kopf in Deutschland weggeworfen! Davon entfallen ca. 14 % auf die Außer-Haus-Verpflegung und 52 % auf Privathaushalte. Der Rest verteilt sich auf die Lebensmittelproduktion mit 12 %, die industrielle Verarbeitung mit 18 % und den Handel mit 4 %. So die Zahlen des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.

75 Kilogramm weggeworfene Lebensmittel pro Kopf sind alarmierend und beschämend in Zeiten, in denen Millionen von Menschen weltweit auf der Flucht sind, weil sie in Ihren Herkunftsländern – auch aufgrund des vor allem durch die Industriestaaten, zu denen auch Deutschland gehört, herbeigeführten Klimawandels – mit Unterernährung und Hunger zu kämpfen haben und oft nicht wissen, was sie ihren Kindern am nächsten Tag zum Essen geben sollen.

Es gibt aber für jeden die Möglichkeit, bei einer Trendwende mit-zuhelfen. Auf die Verschwendung im Rahmen von Produktion, Verarbeitung und Handel können wir vor allem durch ein bewussteres Einkaufsverhalten Einfluss nehmen. Beim größeren Anteil aber, nämlich im Rahmen der Außer-Haus-Verpflegung und im Privathaushalt, können wir dem Trend noch viel mehr entgegensetzen, wenn wir Mut zu Kreativität und spannenden neuen Kombinationen von Lebensmittelresten sowie Verarbeitungsmethoden haben.

Dafür soll dieses Büchlein eine Starthilfe sein. Wir stellen Ihnen einige Rezepte vor, mit deren Hilfe Sie unverarbeitete Reste oder auch Speisereste durch weitere Verarbeitung zu neuen, wohlschmeckenden und vollwertigen Gerichten verarbeiten können.

Überbackener Ziegenkäse mit Honigsauce

Zutaten für 10 Portionen

- 5 EL Pinienkerne
- 3 große Äpfel
- 10 Scheiben Ziegenfrischkäse, ca. 1 cm dick geschnitten
- Blattsalat
- 6 EL Honig
- 3 EL Butter
- 2 EL Balsamico

Zubereitung

- 1) Ofen auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2) Pinienkerne unter Umrühren in einer Pfanne ohne Fett rösten.
- 3) Von den Äpfeln mit einem Apfelfernausstecher die Kernhäuser entfernen, dann aus der Mitte 4 große Scheiben mit ca. 1,5 cm Dicke schneiden. Die Apfelscheiben in eine gefettete Form legen und jeweils eine Scheibe Käse obenauf legen. Ca. 20 Minuten überbacken, bis der Käse schön goldgelb ist.
- 4) Salat waschen, trocken schleudern, bei Bedarf etwas kleiner zupfen und auf Portionstellern anrichten.
- 5) Die überbackenen Apfel-Käse-Scheiben auf den Salat setzen und mit den Pinienkernen bestreuen.
- 6) Honig, Butter und Balsamico in die noch warme Form geben und verrühren, die Soße über den Käse gießen und servieren.

Tipp

- Die Reste der Äpfel können z.B. zu einer Karotten-Apfel-Rohkost verarbeitet werden.

Alternativen

- Für den Salat kann eine beliebige Blattsalat-Sorte gewählt werden. Diese muss bei Bedarf zerkleinert werden. Es können auch verschiedene Sorten gemischt werden.
- Die Äpfel können auch durch Birnen oder im Sommer durch Pfirsichschnitze ersetzt werden.
- Da Pinienkerne sehr teuer sind, können diese durch gehackte, gehobelte oder gestiftelte Mandeln oder Nüsse aller Art ersetzt werden.



Mangodessert mit Spekulatius

Zutaten für 10 Portionen

- 200 ml Sahne
- 250 g Quark
- 250 g Mascarpone
- 125 g Zucker
- 1 Packung Vanillezucker
- 350 g sehr reife weiche Mangos
- 250 g Spekulatius



Zubereitung

- 1) Sahne mit einem Handrührgerät steif schlagen.
- 2) Quark, Mascarpone und Zucker mit dem Vanillezucker mischen und unter die Sahne heben.
- 3) Mango waschen, schälen, den Kern auslösen und das klein gewürfelte Fruchtfleisch mit einem Stabmixer pürieren.
- 4) Von den Spekulatius 10 Stück für die Dekoration zur Seite legen, die restlichen in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerkleinern.
- 5) Spekulatiusbrösel, Mascarpone-Creme und Mango-Mus abwechselnd in 10 Dessertgläser schichten. Dabei mit den Bröseln beginnen, darauf die Hälfte der Creme verteilen und anschließend mit dem Mangopüree abschließen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind.
- 6) Die Creme 4 Stunden kalt stellen.
- 7) Zur Dekoration auf jede Portion einen Spekulatius setzen.

Alternativen

- *Statt Mango können auch andere reife bis überreife Früchte der Saison verwendet werden.*
- *Die Spekulatius können durch Kekse, Cookies, Plätzchen usw. ersetzt werden.*
- *Statt Mascarpone kann man auch nur Quark nehmen. Dieser sollte dann aber mit etwas Joghurt oder Sauerrahm cremig gerührt werden.*



*Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Vorbereitungslehrgangs zur
Meisterprüfung in der Hauswirtschaft M 9 München*