

Saubermacher REZEPTE

für eine genussvolle Restlverwertung





VORWORT

Der sorgsame Umgang mit Lebensmitteln ist uns ein großes Anliegen. Über 1 Mio. Tonnen an genießbaren Produkten landen in Österreich pro Jahr im Müll. Der Großteil davon stammt aus privaten Haushalten. Die damit verbundenen Auswirkungen auf uns und unsere Umwelt sind enorm – vor allem aber sind sie vermeidbar!

Die häufigsten Gründe für den Wurf in die Tonne sind u. a. fehlende Planung von Einkäufen und Mahlzeiten, spontane Genusskäufe sowie falsche Lagerung. Aber auch das Überschreiten des Mindesthaltbarkeitsdatums spielt beim überhasteten Wegwerfen eine große Rolle.

Saubermacher steht seit über 40 Jahren für eine lebenswerte Umwelt und verfolgt die Vision "Zero Waste", d. h. die Abfälle so aufzubereiten, dass sie möglichst lange im Stoffkreislauf geführt werden können.

Saubermacher wünscht gutes Gelingen und einen guten Appetit!

Ralf Mittermayr und Hans Roth



Mit dieser Restl-Rezeptsammlung setzen wir noch einen Schritt davor an, nämlich Lebensmittelabfälle zu vermeiden. Mit dieser Broschüre möchten wir Bewusstsein für dieses wichtige Thema schaffen und eine weitere Inspirationsquelle für schmackhafte Restlverwertung anbieten.

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren, gutes Gelingen und restlosen

Genuss. Lassen Sie sich Ihren Beitrag zu einer lebenswerteren (Um-)Welt gut schmecken!

Herzliche Grüße

Ralf Mittermayr Vorsitzender des Vorstands Hans Roth Gründer des Unternehmens



- 8 Marinierte Zucchini mit Schafs-Camembert
- 10 Grenadiermarsch
- 11 Scheiterhaufen
- 14 Karibische Bananenmarmelade
- 16 Gemüsestrudel mit Schnittlauchsauce
- 18 Gegrilltes im "Burrito-Style"
- 22 Sauer eingelegter Kürbis
- 24 Brotsuppe
- 26 Keksauflauf mit Vanillesauce
- 28 Fächerbaguette mit Tomaten und Mozzarella
- 30 Tipps gegen Lebensmittelverschwendung

Zero Wastein der Küche:
Kreatives FoodUpcycling



Lieblingsrezept von Vorstandsvorsitzenden Ralf Mittermayr

Zutaten:

- + 500 g Bio-Zucchini
- + 200 g Schafs-Camembert
- + 6 EL Kernöl
- + 100 ml weißer Balsamico-Essig
- + 50 g geröstete Walnusskerne in kleine Teile geschnitten
- + 1 Peperoncini (ohne Kerne)
- + 7 Kirschtomaten
- + Salz und Pfeffer



Marinierte Zucchini mit Schafs-Camembert

Zucchini in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und auf einem Backblech mit Backpapier bei Umluftgrill auf der obersten Schiene solange grillen, bis sie Farbe annehmen. Wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls so verfahren. Danach an einem kühlen Ort etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Schafs-Camembert und die Tomaten in kleine Stücke schneiden und ebenfalls beiseitestellen.

Kernöl, Essig, Salz, Pfeffer und eine klein geschnittene Peperoncini zu einer Marinade anrühren.

Den Camembert, die Tomaten und die Walnüsse unter die noch lauwarmen Zucchini rühren und mit der Marinade übergießen.

Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

*Tipp:*Dazu passt
Ciabatta-Brot
sehr gut!



Zutaten:

- + 250 g festkochende Kartoffeln
- + 200 g Spiralnudeln
- + 200 g Geselchtes
- + 3-4 EL Öl
- + 1 Zwiebel
- + 2 Knoblauchzehen
- + Petersilie, Salz,
 Pfeffer

Osterfleisch verwerten

Grenadiermarsch

Kartoffeln weich kochen, abseihen und auskühlen lassen. Die Nudeln im Salzwasser al dente kochen. Das Fleisch inzwischen in kleine, gleichmäßige Streifen schneiden, die Zwiebel fein schneiden, Knoblauch zerdrücken und beides untermischen.

Die ausgekühlten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend mit der Hälfte des Öls in der Pfanne erhitzen, Tipp:
Ein Spiegelei
oben drauf schafft
perfekten
Genuss!

anbraten und aus der Pfanne nehmen. Das restliche Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Die gekochten Nudeln untermischen und mitbraten. Danach die Kartoffeln wieder in die Pfanne geben.

Zum Schluss würzen und klein gehackte Petersilie unterrühren.

Zutaten:

- + 500 g Osterbrot
- + 380 ml Milch
- + 2 Eier
- + 1 Eidotter
- + 40 g Staubzucker
- + 300 g Äpfel
- + 40 g Rosinen
- + 1 Schuss Rum
- + 1 Prise Salz und Zimt

Tipp für Oster-Restln



Scheiterhaufen

Osterbrot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Milch, Eier, Eigelb, Zucker und Prise Salz in einer Schüssel verrühren und Brotscheiben darin einlegen. Die Rosinen in Rum einlegen.

Nun die Äpfel waschen, schälen, Kerne entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Danach mit einer Prise Zimt bestreuen. Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen und mit Semmelbrösel einstreuen. Die Apfelscheiben und Rosinen vermengen.

Abwechselnd die in Ei-Milch-Zuckergemisch eingelegten Brotscheiben mit den Apfelscheiben in die Auflaufform schlichten. Den Rest über den Auflauf gießen und ca. 15 Minuten rasten lassen. Inzwischen das Backrohr auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Scheiterhaufen auf mittlerer Schiene etwa 40 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit mit Alufolie oder Backpapier abdecken. Scheiterhaufen aus dem Ofen nehmen und mit Staubzucker servieren.



Überreife Bananen verbrauchen

Zutaten:

- + 900 g sehr reife Bananen (ohne Schale gewogen)
- + 300 g Gelierzucker 3:1
- + Saft und Abrieb von 2 Zitronen
- + 1 TL Vanillezucker oder1 Messerspitze echteVanille
- + 1 Prise Zimt
- + Schuss Rum

Karibische Bananenmarmelade

Bananen, Zitronensaft und -abrieb mit dem Vanillezucker in einem Topf erhitzen. Rum und Zimt nach Geschmack hinzufügen.

Wenn die Bananen weich werden, mit dem Pürierstab pürieren. Mag man gerne ein paar Stücke in der Marmelade, reicht es, die Bananen grob zu zerstampfen.

Den Gelierzucker in die Masse einrühren und fünf bis acht Minuten sprudelnd kochen. Achtung: Immer rühren, damit nichts anbrennt! Auf einem kalten Teller mit ein paar Tropfen Marmelade die Gelierprobe durchführen.

Die fertig gekochte Marmelade heiß in vorbereitete Marmeladegläser füllen und schnell verschließen.

Tipp:
Eignet sich auch
hervorragend zum Verfeinern von Joghurt, Eis
oder Nachspeisen.

Zutaten:

- + 3 Tassen Gemüse nach Belieben: Karotten, Kartoffeln, Zucchini, Broccoli,...
- + Gekochter Bulgur, Couscous, Reis oder Linsen
- + 100 g Käse
- + 1 Becher Naturjoghurt
- + Salz und Pfeffer
- + Kräuter
- + Strudelteig
- + Schnittlauch
- + 1 Knoblauchzehe



Gemüsestrudel mit Schnittlauchsauce

Gemüse klein schneiden und weich dünsten. Käse reiben und mit 1/3 des Joghurts vermengen, salzen, pfeffern und mit Kräutern verfeinern und unter das Gemüse mischen.

Strudelblätter auflegen und die Masse auf das vordere Drittel des Teigs verteilen, zu-

sammenrollen und bei 180 Grad Heißluft ca. 15 bis 20 Minuten im Rohr backen.

Für die Schnittlauchsauce den Rest des Joghurts mit gehacktem Schnittlauch, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken und zum Strudel servieren.



Zutaten Fladenteig:

- + 500 g Mehl
- + 250 ml lauwarmes Wasser
- + 1 TL Backpulver
- + 4 EL Öl
- + 1 EL Salz

Tipp:
Statt frischem Gemüse einfach die
Salate mit Bohnen
und Mais vom Grillabend verwenden!

Gegrilltes im "Burrito-Style"- Teil 1

Für den Teig Mehl, Wasser, Backpulver, Öl und Salz gut verkneten und an einem kühlen Ort rasten lassen.

Zwiebel schälen, in grobe Streifen schneiden und mit etwas Öl in einem größeren Topf anrösten. Paprika in ca. 2 cm lange,

fingerbreite Streifen schneiden und mitrösten. Tomaten würfelig schneiden und auch in den Topf geben. Alles gut durchdünsten.

Bohnen, Mais und Feta dazugeben (dieser soll sich auflösen). Mit Salz, Pfeffer, Suppengewürz, Curry, Paprikapulver und



Zutaten Fülle:

- + Grillreste (Fleisch, Gemüse, Grillkäse)
- + 1 Dose Kidney-Bohnen
- + 1 Dose weiße Bohnen
- + 500 g Tomaten
- + 250 g Feta
- + 50 g geriebener Käse
- + 1 Dose Mais
- + 2 Paprika
- + 2 große Zwiebel
- + 1 TL Currypulver
- + 1 TL Paprikapulver
- + 2 EL frischer Koriander
- + 1 Prise Suppengewürz
- + Salz und Pfeffer

Gegrilltes im "Burrito-Style"- Teil 2

Koriander würzen. Einköcheln lassen, bis ein sämiger Eintopf entsteht. Die mundgerecht geschnittenen Grillfleischreste untermischen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen und das Backblech belegt mit Backpapier bereitstellen. Für die Teigfladen eine beschichtete Pfanne mit großem Durchmesser heiß werden lassen. Auf einer bemehlten Oberfläche einen halb-faustgroßen Teigball mit dem Nudelholz sehr dünn ausrollen. Den

Fladen ohne Öl in der Pfanne auf beiden Seiten backen. Das dauert nur wenige Minuten. Während der Fladen bäckt, schon den nächsten vorbereiten.

Die fertigen Fladen zu 1/3 mit dem Eintopfgemisch mittig füllen und die beiden freien Seiten zusammenfalten. Anschließend auf das Backblech legen. Alles mit Käse bestreuen und für 15 Minuten bei 180 Grad überbacken.

Zutaten:

- + 1,2 kg Kürbis (geschält und geputzt)
- + 1 großer Paprika
- + 2 große Zwiebel
- + 500 ml Wasser
- + 300 ml Apfelessig
- + 200 g Zucker
- + 3 TL Salz
- + 1 TL Pfefferkörner
- + 3 Nelken
- + 1 TL Wacholderbeeren
- + 1 EL gelbe Senfkörner



Sauer eingelegter Kürbis

Kürbis schälen, Kerne und Fasern im Inneren entfernen. In gleichmäßige mundgerechte Würfel oder Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und vierteln. Paprika putzen und in mundgerechte Streifen schneiden.

Essig, Wasser, Zucker, Salz und Gewürze in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Kürbis dazugeben und ca. fünf bis acht Minuten bissfest kochen. Nach drei Minuten Zwiebel und Paprika dazugeben und mitkochen. Gelegentlich umrühren. Die Gemüsemischung heiß in saubere Gläser geben und mit dem Sud auffüllen. Schnell verschließen.

Tipp:
Man kann die Gläser
mehrere Jahre lagern.
Versuchen Sie auch
andere Gewürzvarianten,
wie z. B. Curry
oder Chili.



Zutaten:

- + 150 g trockenes Schwarzbrot
- + 2 Zwiebel
- + 1 Zehe Knoblauch
- + 1/2 Becher
 Sauerrahm oder
 Schlagsahne
- + 1 | Suppe
- + Prise Salz und Pfeffer

Altes Brot sinnvoll nutzen

Tipp:
Mit klein geschnittener, geräucherter
Wurst verfeinern.

Brotsuppe

Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch klein schneiden. Das Brot in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Zwiebel in einem Topf mit Fett anrösten.

Die Suppe dazugeben und alles gut aufkochen lassen. Sauerrahm oder Schlagsahne in die Suppe geben und kurz aufkochen lassen. Danach mit dem Stabmixer pürieren.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten Auflauf:

- + 400 g Kekse
- + 3 Eier
- + 2 Äpfel
- + 250 ml Milch
- + Reste von Schokofiguren oder Christbaumbehang

Zutaten Vanillesau<u>ce:</u>

- + 1 Pkg. Vanillepuddingpulver
- + 800 ml kalte Milch
- + 1 Pkg. Vanillezucker
- + 2 EL Zucker



Keksauflauf mit Vanillesauce

Kekse grob hacken und in eine Schüssel geben. Eier trennen, Milch mit Dottern versprudeln und darüber gießen. Mindestens eine Stunde gut durchziehen lassen.

Äpfel schälen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und unter die Masse heben. Schokolade grob hacken und unterrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form gießen und bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen.

2/3 der Milch in einem Topf aufkochen, restliche Milch mit dem Puddingpulver, Vanillezucker und Zucker verrühren. Die Mischung in die kochende Milch einrühren. Ständig weiterrühren, bis die Sauce ein paar Minuten gekocht hat (je nach Packungsangabe) und eine cremige Konsistenz annimmt.

Vom Herd nehmen und mit einer Klarsichtfolie gut abdecken, damit sich keine Haut bildet. Den Auflauf mit der warmen Vanillesauce servieren.



Zutaten:

- + Baguette vom Vortag
- + 2 große Tomaten
- + 2 Pkg. Mozzarella
- + Basilikumpesto
- + Füllung ist austauschbar, z. B. Schinken und Käse

Last Minute Silvester-Rezept



Fächerbaguette mit Tomaten und Mozzarella

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Baguette ungefähr alle 2 cm mit einem Brotmesser einschneiden.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Die Brot-Einschnitte von innen mit Basilikumpesto bestreichen. Tomaten und Altes, hartes Baguette?
Vor dem Backen und Belegen mit etwas Wasser beträufeln. So ist es nach dem Aufbacken wieder knackig.

Mozzarella abwechselnd in die Brotspalten hineinlegen.

Nun das Baguette auf ein Backblech legen (Backpapier verwenden!) und bei 200 Grad ca. zehn Minuten backen. Kurz abkühlen lassen, aber dennoch warm servieren.

Saubermacher-Tipps gegen Lebensmittelverschwendung

1

Bewusst einkaufen

Gute Planung ist die halbe Miete: Wer vorher überlegt, was auf den Tisch kommen soll, kann besser planen und passend einkaufen. Auf dem Markt erhält man im Gegensatz zum Supermarkt auch kleinere Mengen.

2

Kühlschrank durchforsten

Werfen Sie regelmäßig einen Blick in den Kühlschrank. So können Lebensmittel, deren Ablaufdatum bald erreicht ist, gut aufgebraucht werden und landen nicht im Müll. Wenn doch einmal etwas verdorben (nicht nur abgelaufen) ist, bitte unverpackt in den Biomüll geben. So entsteht aus Speiseabfällen hochwertiger Kompost und aus Verpackungsabfällen Recyclingkunststoff.



Besser verarbeiten

Beim Gemüseschneiden landet oft mehr als nötig im Abfall. Wussten Sie, dass der Stiel vom Brokkoli zum Beispiel genauso lecker schmeckt wie die Röschen?



Mindesthaltbarkeitsdatum

Mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert der Hersteller, dass das Produkt bei ordnungsgemäßer Lagerung seine volle Genussfähigkeit behält. Es bedeutet nicht, dass es nach Ablauf des Datums verdorben ist. Viele noch sehr gut genießbare Lebensmittel landen so voreilig im Abfall. Hier kann jeder von uns einen Großteil der Lebensmittel retten, indem wir auf unsere Sinne vertrauen und mittels Sehen, Riechen und Schmecken prüfen, ob das Produkt noch verwendbar ist.

5

Haltbar machen

Unsere Omas wussten schon immer, was gut ist. Einkochen rettet Obst und Gemüse vor der Tonne. Marmeladen, Chutneys und Co sind nicht nur lang haltbar und köstlich, sondern auch tolle Geschenke.

Feiern einmal anders

Reim gemeinsamen Koc

Beim gemeinsamen Kochen mit Freunden bringt jeder seine Reste mit und es werden kreative Speisen gezaubert. Der Spaßfaktor ist jedenfalls garantiert und der Lebensmittelverschwendung wird keine Chance gegeben.



Platz für *Notigen und eigene Rezepte:*

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Saubermacher Dienstleistungs AG, Hans-Roth-Straße 1, 8073 Feldkirchen b. Graz. Projektleitung: Saubermacher Konzernkommunikation, Bernadette Triebl-Wurzenberger.

Produktion: Saubermacher Konzernkommunikation.

Herstellung: DSR-Werbeagentur Rypka GmbH.

