



F^{OOD}DRUS

Ein zweites Leben für Brot

Rezeptesammlung

nébih



Maradék nélkül
maradeknelkul.hu



EUROPEAN WEEK
FOR WASTE
REDUCTION

FOODRUS

mit Rezeptbeiträgen von:



**FREE
FOOD**



Maradék nélkül
maradeknelkul.hu

In Zusammenarbeit mit der **Europäischen Woche der Abfallvermeidung 2024**.

Die Kampagne fokussiert 2024 die Reduzierung von Lebensmittelabfällen.



**EUROPÄISCHE WOCHE
der ABFALLVERMEIDUNG**
16.-24. November 2024

**BIS ZUM LETZTEN KRÜMEL:
LEBENSMITTEL SORGSAM VERWENDEN**



#EWAV2024

#FOODWASTE

#FOODWASTE

#BISZUMLETZTENKRUEMEL

#LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Supported by



Veröffentlicht im Rahmen des FOODRUS-Projekts, gefördert vom Forschungs- und Innovationsprogramm Horizont 2020 der Europäischen Union unter der Finanzhilfvereinbarung Nr. 101000617.

VORWORT



Wir laden Sie ein, mit dieser Rezeptesammlung abfallfreies Kochen auszuprobieren – und in Ihren Alltag zu integrieren – für eine bessere Wertschätzung unserer Lebensmittel!

Lebensmittelverschwendung hat viele negative Auswirkungen auf unsere Umwelt – und damit letztlich auch auf unsere Gesundheit.

Zum Glück haben wir es aber selbst in der Hand und können in unseren eigenen Küchen Lebensmittel mit so wenig Abfall wie möglich verwenden – und dabei auch den Wert der in die Herstellung investierten Ressourcen respektieren.

Brot ist seit Jahrtausenden ein Grundnahrungsmittel, die große Mehrheit der Menschen isst regelmäßig Brot. Allerdings: Schätzungsweise mehr als ein Drittel der weltweit hergestellten Brot- und Backwaren wird schlecht, bevor es verzehrt werden kann, und landet im Müll.

In dieser Rezeptesammlung haben wir köstliche Anregungen für die Verwendung von altbackenem Brot zusammengestellt.

Ob ein würziger Brotpudding, knusprige Croutons oder ein duftendes Dessert – sie alle haben altbackenes Brot zur Basis!

So geben wir dem Brot eine zweite Chance und verhindern, dass es in der Mülltonne landet. Diese Rezepte sind damit auch gut für die Umwelt – und in Zeiten, in denen Brot teurer wird, sind sie auch gut für den Geldbeutel.

Machen wir uns die Kraft des Brotes zunutze, um eine nachhaltigere Zukunft für uns alle zu schaffen!

Wir wünschen allen – Kochanfängerinnen und -anfängern bis zu erfahrenen Köchinnen und Köchen – beim Ausprobieren viel Spaß und vor allem

Bon appétit!



TIPPS ZUR VERMEIDUNG VON BROTABFÄLLEN



Brot ist eines der beliebtesten Grundnahrungsmittel der Welt. Die ständige Nachfrage nach einer Vielzahl von Backwaren bedeutet, dass jeden Tag eine beträchtliche Menge davon verloren geht. Allein in Europa werden jede Sekunde fast 300 Scheiben Brot verschwendet!

In diesem Abschnitt haben wir einige einfach umzusetzende Tipps zusammengestellt, um Brotabfälle zu reduzieren und das Beste aus diesem Lebensmittel zu machen.

Planen Sie voraus

Vorausschauende Planung ist wichtig. Da Brot leicht verderblich ist, sollten wir wenn möglich öfter, aber kleinere Mengen kaufen und erst frisches Brot kaufen, wenn das Brot zu Hause aufgebraucht ist.

Kaufen Sie kleinere Portionen

Wenn Sie immer wieder feststellen, dass Sie Brot wegwerfen, sollten Sie kleinere Brote kaufen oder backen. Damit haben Sie nur so viel Brot und Backwaren zu Hause, wie Sie voraussichtlich brauchen und verschwenden weniger Geld und Backwaren.

Frieren Sie das Brot ein

Wenn Sie wissen, dass Sie nicht alle Backwaren aufessen werden, bevor sie verderben, dann geben Sie sie ins Gefrierfach. Bis zu 6 Monate bleiben sie so frisch. Wenn Sie das Brot vor dem Einfrieren in Scheiben schneiden, müssen Sie nicht alles auf einmal auftauen.

Achten Sie auf die richtige Lagerung

Die richtige Lagerung kann verhindern, dass das Brot vorzeitig austrocknet oder schimmelt. So können im Kühlschrank Backwaren schneller austrocknen. Plastiktüten schließen die Feuchtigkeit ein und können das Brot schimmeln lassen.

Am besten wickeln Sie das Brot in ein Baumwolltuch und legen es in einen Brotbehälter. Das Tuch absorbiert die Feuchtigkeit und verhindert, dass das Brot zu schnell austrocknet. Eine andere Möglichkeit ist, das Brot in Bienenwachs einzuwickeln, damit es länger weich bleibt.

Rezepte für übrig gebliebene Backwaren

Dieses Kapitel enthält Rezepte für verschiedene Backwaren - von herzhaften Gerichten wie Suppen, Aufläufen und Salaten bis hin zu süßen Leckereien wie Brotpudding.

Die Verwendung von Brotresten ist nicht nur inspirierend für das Experimentieren mit Aromen und neuen Kochtechniken, es ist auch eine Hommage an Brottraditionen. Brot ist seit prähistorischen Zeiten eines unserer wichtigsten Grundnahrungsmittel und wird seit jeher als Symbol für Leben und Heimat geschätzt. Dies spiegelt sich in der ersten Strophe des Gedichts Gott von Attila József wider, das vor fast 100 Jahren geschrieben wurde.





Herzhafte Snacks

für übrig gebliebene
Superhelden



HUHN GEFÜLLT MIT BROT UND LEBER

Zutaten für 4 Portionen

3-4 geschnittene Brötchen oder Semmeln
200 ml Milch
1 kleine Zwiebel
100-150 g Hühnerleber
1 Ei
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Majoran
3 Esslöffel Petersilie
1 ganzes Huhn

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	161
Fette/g	6,5
Kohlenhydrate/g	9,7
Eiweiß/g	16,4

Die Füllung ist nicht nur ein willkommenes „Refugium“ für Brotreste, sondern auch eine Möglichkeit, oft übersehene Innereien unterzubringen.

Vorbereitung

- 1 Für die Füllung die Brötchen in der Milch einweichen. Die gewürfelte Zwiebel in dem Fett anbraten und die gehackte Leber hinzufügen..
- 2 Dann fügen Sie das Ei und die Gewürze hinzu. Gründlich mischen. Wenn die Füllung zu flüssig ist, mehr Semmelbrösel hinzufügen.
- 3 Den Hohlraum des Huhns und die Haut unter der Brust mit der Mischung füllen und mit Faden zusammennähen. Die beiden Schenkel zusammenbinden, damit sie sich während des Kochens nicht spalten.
- 4 Zugedeckt bei 190 °C 1 Stunde lang backen. Währenddessen das Hähnchen mit seinem eigenen Saft übergießen und ggf. Wasser hinzufügen, falls dieser ausläuft. Weitere 15 Minuten ohne Folie backen, bis die die Haut braun wird.
- 5 Nach Belieben garnieren.





GAZPACHO

Vorbereitung

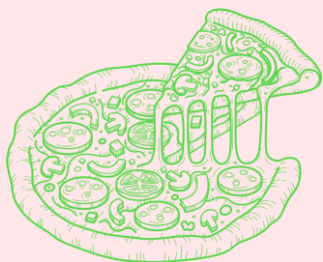
- 1 Weichen Sie das Brot bis zu 5 Minuten lang in einer kleinen Schüssel in kaltem Wasser ein. Dann das überschüssige Wasser mit sauberen Händen ausdrücken.
- 2 Brot, Tomaten, Gurken und Knoblauch in einem Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren, bis sie glatt sind.
- 3 Mit Salz abschmecken, das Olivenöl und eventuelle weitere Kräuter hinzufügen und erneut pürieren.
- 4 Etwa eine Stunde lang in den Kühlschrank stellen
- 5 Mit fein gehackten roten Zwiebeln servieren.



Zutaten für 2 Portionen

100 g geschnittenes Brot
4 größere, weichere Tomaten, in große Stücke geschnitten
1 kleine Salatgurke, geschält und gewürfelt
2 Knoblauchzehen
eine Prise Salz
60 ml Olivenöl
Feingehackte frische Kräuter
Rote Zwiebel zum Garnieren

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	159
Fette/g	11,2
Kohlenhydrate/g	11,8
Eiweiß/g	1,9



PIZZA AUS ALTBACKENEM BROT

Zutaten für 3 Portionen

500 g trockenes Brot
Olivenöl
Tomatensauce/Pizzacreme
Salz, Pfeffer, Basilikum
300 g Mozzarella
100 g Tomaten

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	153
Fette/g	3,4
Kohlenhydrate/g	23,4
Eiweiß/g	6,1

Extra-Tipp: Sie können fast alle Reste, die im Kühlschrank herumliegen, als Belag verwenden. Zum Beispiel Schinkenreste, Salami, gekochte Eier, Pilze, eine halbe Dose Mais aus der Dose, Oliven. Anstatt freitags eine Pizza zu bestellen....

Vorbereitung

- 1 Das Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und eine Minute lang in eine Schüssel mit Wasser legen, bis es sich vollgesogen hat.
- 2 Anschließend die Scheiben auf ein zuvor mit Olivenöl eingefettetes Backblech legen und etwas auseinander drücken, so dass alle Zwischenräume mit Brotscheiben gefüllt sind..
- 3 Dann die Brotscheiben mit Tomatensauce oder Pizzacreme bestreichen und mit Pfeffer und Basilikum bestreuen.
- 4 Mit Mozzarella und Tomaten belegen und 20 Minuten bei 180°C backen.





HOMEMADE CRACKERS

*Keine Snacks für den Film im Haus?
Bitte mal im Brotkorb nachsehen!*

Vorbereitung

- 1 Als erstes die Brötchen in dünne (2 mm) Scheiben schneiden und großzügig mit Olivenöl beträufeln.
- 2 Die Scheiben mit etwas Salz und gern auch mit einem Gewürz wie Knoblauchpulver oder Kräutern bestreuen.
- 3 Dann bei 180 °C im Ofen goldbraun backen.
- 4 Genießen Sie den Geschmack der hausgemachten Knusperhäppchen, die sich perfekt als Snack oder als Vorspeise mit Dip-Cremes eignen



Zutaten für 1 Portion

1 Brötchen oder Semmel
1 Esslöffel Olivenöl
1 Prise Salz
1 Teelöffel Knoblauchpulver
Kräuter

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	372
Fette/g	18,21
Kohlenhydrate/g	44
Eiweiß/g	7,2

BROTAUFSTRICH

Dieses Rezept könnte zum Dauerbrenner in Ihrer Küche werden. Denn es kann je nach Würzung quasi "tausend Gesichter" annehmen.

Vorbereitung

- 1 Das Brot in Würfel schneiden, mit etwas Öl bestreichen und im Ofen bei 160 °C goldbraun backen.
- 2 In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch hacken und in einer Pfanne karamellisieren.
- 3 Die gerösteten Brotwürfel in einen Topf mit der Gemüsebrühe geben.
- 4 Nach dem Aufkochen vom Herd nehmen, abkühlen lassen und pürieren, bis die Masse glatt ist. Falls erforderlich, Wasser hinzufügen und mit Salz abschmecken.
- 5 Als Gemüsedip servieren.



Zutaten für 4 Portionen

200 g Brotreste
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
300 ml Gemüsebrühe
Öl
Salz

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	112
Fette/g	3,41
Kohlenhydrate/g	17,4
Eiweiß/g	2,4



LASAGNE AUS ALTBACKENEM BROT

Zutaten für 5 Portionen

500 g Hackfleisch
200 g Bauchspeck
1 Karotte, 1 Stangensellerie, 1 Zwiebel
500 g Tomatensoße
100 ml Rotwein
250 ml Milch
500 ml Béchamelsoße
100 g geriebener Parmesankäse
1 Scheibe trockenes Vollkornbrot (oder 1
Packung Toastbrot)
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	193
Fette/g	9,6
Kohlenhydrate/g	15,4
Eiweiß/g	11



Ein kleiner Tipp zum Servieren der Lasagne: Nachdem Sie sie aus dem Ofen genommen haben, warten Sie einige Augenblicke, bevor Sie sie portionieren. Auf diese Weise bleiben die Stücke fest und fallen nicht auseinander.

Vorbereitung

- 1 Den Bauchspeck anbraten und Sellerie, Karotten und Zwiebeln andünsten. Das Fleisch zehn Minuten kochen, mit Rotwein ablöschen, Tomatensauce dazugeben und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Hackfleisch eindickt.
- 2 Um dem Ganzen eine cremige Konsistenz zu verleihen und die Säure der Tomate zu reduzieren, geben wir Milch hinzu und kochen es fertig..
- 3 Geben Sie etwas Öl oder Butter in die Pfanne. Dann schichten Sie die Brotscheiben, darauf das Fleisch, die Bechamelsauce und den geriebenen Käse aufeinander, dann wieder Brot.
- 4 Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Zuletzt mit geriebenem Käse bestreuen.
- 5 Bei 220 °C backen, bis der Käse geschmolzen ist und die Oberseite der Lasagne goldbraun ist.



Zutaten für 2 Portionen

200 g Gemüse
½ Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel oder 1-2 Frühlingszwiebeln
getrocknete oder frische Kräuter
40-50 g Brotreste
½ Teelöffel Salz
50 g geriebener Käse
1 Ei
Öl

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	175
Fette/g	11,5
Kohlenhydrate/g	9,4
Eiweiß/g	7,4

GEMÜSE- KOTELETTS

Wenn Sie gekochtes Gemüse verwenden, fügen Sie etwas rohes Gemüse hinzu, um die Konsistenz zu verbessern. Sie können auch übrig gebliebenes Gemüse wie Brokkolistängel, Dosenmais oder Suppengemüse verwenden.

Vorbereitung

- 1 Das Gemüse, den Knoblauch, die Zwiebel, die frischen Kräuter und das Brot in einer Küchenmaschine zerkleinern.
- 2 Salz, geriebenen Käse, weitere Gewürze nach Geschmack und das Ei hinzufügen.
- 3 Die Masse mit der Hand zu Knödeln formen und auf ein Backblech legen. Die Gemüsefladen dünn mit Öl einfetten und bei 200°C goldbraun backen.
- 4 Mit saurer Sahne und etwas Knoblauch servieren.



OMAS KASSEROLE

*Dieses Gericht könnte Sie an die
Küche ihrer Kindheit erinnern.*

Vorbereitung

- 1 Das Brot in Würfel schneiden. Eine Backform mit Butter einfetten und die Hälfte des Brotes hineinlegen.
- 2 Das Brot mit Öl beträufeln, 1 Esslöffel Tomatenmark darauf verteilen, das Fleisch und die in Scheiben geschnittenen Champignons darauf geben. Dann das restliche Brot darauf legen, mit dem restlichen Tomatenmark bestreichen, mit Petersilie und geriebenem Käse bestreuen.
- 3 In einer separaten Schüssel die Eier mit Milch, Senf, dem Gemüse, Salz und anderen Gewürzen nach Geschmack verrühren.
- 4 Die Mischung gleichmäßig auf dem Brotboden verteilen und mit dünnen Butterscheiben belegen.
- 5 In den vorgeheizten Backofen schieben und bei 200 °C etwa 35 Minuten backen.



Zutaten für 3 Portionen

600 g trockenes Brot
1 Esslöffel Öl
2 Esslöffel Tomatenmark oder Ketchup
100 g Fleisch nach Wahl (z. B. Reste von Eintopf, Schinken, Speck)
4 Köpfe Champignons
fein gehackte Petersilie
150 g geriebener Käse
3 Eier
300 ml Milch
1 Esslöffel Senf
Salz
40 g Butter

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	191
Fette/g	8,1
Kohlenhydrate/g	20,7
Eiweiß/g	8,2



SOMMER SALAT

In unserer Rezeptesammlung darf die italienische "Panzanella" nicht fehlen. Unter den vielen Variationen, die es gibt, stellen wir Ihnen eine Variante mit Wassermelone vor. Natürlich können Sie die Gemüse- und Obstbeilagen nach Ihrem Geschmack variieren.

Vorbereitung

- 1 Das Brot in Würfel schneiden, auf ein Backblech legen und mit 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln. Bei 180°C etwa 10–12 Minuten backen, bis das Brot knusprig und goldbraun ist.
- 2 Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, die Wassermelone und den Feta in kleine Würfel schneiden.
- 3 In einer großen Schüssel das geröstete Brot, die Zwiebel, die gewürfelte Wassermelone und den Fetakäse mischen.
- 4 Für das Dressing in einer kleinen Schüssel den Zitronensaft mit einem Esslöffel Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat gießen und mit Kräutern wie Minze bestreuen.



Zutaten für 1 Portion

2 Scheiben Brot
2 Esslöffel Olivenöl
1 rote Zwiebel
150 g Wassermelone
70 g Fetakäse
2 Esslöffel Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Minzblätter zum Abschmecken

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	137
Fette/g	4,81
Kohlenhydrate/g	18,5
Eiweiß/g	4,4

GEBACKENES ALTBACKENES BROT MIT WEISSEM GOLD



Zutaten 2 Portionen

1 Knoblauchknolle
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel frische Petersilie
120 g geriebener Käse
110 g Butter bei Raumtemperatur
2 Brötchen oder Brotscheiben
Salz, Gewürze nach Geschmack

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	351
Fette/g	21,4
Kohlenhydrate/g	29
Eiweiß/g	10

Das Besondere an diesem Gericht ist der süße Geschmack des weißen Goldes oder des im Ofen karamellisierten Knoblauchs, bis er cremig wird. Vielleicht eher nicht zu empfehlen vor wichtigen Präsenzterminen, aber ein Muss zu anderen Gelegenheiten.

Vorbereitung

- 1 Die Knoblauchknolle säubern und den oberen Teil abschneiden, so dass man die einzelnen Zehen sehen kann.
- 2 Eine kleine Auflaufform mit Alufolie auslegen und die vorbereiteten Knoblauchknolle hineinlegen. Mit Olivenöl bepinseln und im vorgeheizten Ofen bei 170 °C etwa 50 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, dann die zart gerösteten Zehen aus dem Knoblauch"fleisch" pressen.
- 3 Die Petersilie waschen und hacken. Dann die Knoblauchcreme zubereiten: gerösteten Knoblauch, geriebenen Käse, weiche Butter und Petersilie mischen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Die Knoblauchmischung auf den Brotscheiben verteilen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 240 °C 3-4 Minuten auf dem Rost backen.



BROT-PANCAKES

MIT KÄSE

Vorbereitung

Zutaten für 2 Portionen

4 Scheiben altbackenes Weißbrot
4 große Eier
1 und ½ Teelöffel Kreuzkümmel
½ Teelöffel süßes Paprikapulver
30 g gehackter Schnittlauch
30 g gehackte Petersilie
50 g Schafskäse (Bryndza)
Salz und schwarzer Pfeffer
1 Esslöffel Sonnenblumenöl

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	191
Fette/g	7
Kohlenhydrate/g	21,5
Eiweiß/g	9,5

- 1 Das Brot 1 Minute lang in kaltem Wasser einweichen, dann gut ausdrücken und in einer großen Schüssel zerbröseln.
- 2 Die Eier, die Gewürze und den Käse hinzufügen und gut vermischen.
- 3 1 Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, mit einem Löffel kleine Pfannkuchen in der Pfanne formen und diese 2-3 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten.
- 4 Alternativ können Sie die gesamte Mischung in einer großen Bratpfanne als großen herzhaften Kuchen braten.
- 5 Mit Dip, Sauerkraut oder frischem Gemüse servieren.





BROT & KÄSE

Zutaten für 4 Portionen

ein ganzer Laib altbackenes Brot
Käse
Speck
Kräuter
Salz, Pfeffer, Zwiebel
Olivenöl

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	191
Fette/g	8,1
Kohlenhydrate/g	20,7
Eiweiß/g	8,2

Vorbereitung

- 1 Schneiden Sie Schlitze in das Brot wie auf dem Bild und legen Sie die Käse- und Speckscheiben in die Schlitze..
- 2 Mit Kräutern bestreuen, salzen und das Brot mit Olivenöl beträufeln.
- 3 Sie können die Aromen verstärken, indem Sie dem Olivenöl zerdrückten Knoblauch hinzufügen.
- 4 Bei 200-220 °C backen, bis sie goldbraun sind.
- 5 Wenn der Käse zu schmelzen beginnt, das Brot herausnehmen und sofort servieren.





MUFFINS AUS ALTBACKENEM BROT

Zutaten für 2 Portionen

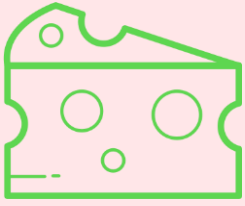
5 Scheiben altbackenes Brot
4 Eier
1 Becher saure Sahne (ca. 2 Esslöffel)
2 Knoblauchzehen
250 g geriebener Mozzarella (oder anderer
fetter Käse)
Salz und schwarzer Pfeffer

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	192
Fette/g	13,5
Kohlenhydrate/g	15,4
Eiweiß/g	8,7

Vorbereitung

- 1 Das Brot in kleine Würfel schneiden.
- 2 In einer Schüssel das Ei, die saure Sahne, den zerdrückten Knoblauch und den geriebenen Mozzarella vermengen..
- 3 Mit Salz und Pfeffer würzen und die Brotstücke hinzufügen.
- 4 Die Muffinform ausbuttern und die Eiermasse in die Löcher füllen.
- 5 Bei 200 °C etwa 15 Minuten lang backen.





Ingredients for 3 servings

6 Scheiben Toastbrot
6 Scheiben Käse
2 Eier
Salz
1 Tasse Cornflakes
Öl

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	303
Fette/g	12,9
Kohlenhydrate/g	34,1
Eiweiß/g	13



GEFÜLLTE TOASTROLLEN

Diese aufgerollten Häppchen eignen sich auch hervorragend als Mitbringsel.

Vorbereitung

- 1 Die Krusten von den Brotscheiben abschneiden und für die Semmelbrösel beiseite legen.
- 2 Die Brotscheiben ohne Kruste mit einem Nudelholz glätten.
- 3 Auf jede abgeflachte Brotscheibe eine Scheibe Käse legen und wie einen Pfannkuchen aufrollen.
- 4 Die so entstandenen Röllchen in verquirltes und mit Salz gewürztes Ei tauchen, dann in zerbröselten Cornflakes wälzen.
- 5 Die panierten Stäbchen im heißen Pflanzenöl goldbraun frittieren. Mit einer Dip-Sauce Ihrer Wahl servieren.

PASTA AUS BROTRESTEN



Zutaten

Brotreste
Weizenmehl
Eier
Nudelmaschine

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	266
Fette/g	3,7
Kohlenhydrate/g	46,6
Eiweiß/g	9,4

Vorbereitung

- 1 Das Brot zerkleinern/in einen Zerkleinerer geben.
- 2 Die entstandenen Krümel mit Mehl mischen, dann das Ei hinzufügen und zu einem Teig kneten.
- 3 Schneiden Sie den Teig in Stücke, die breit genug sind, um durch den Teigknetmaschine zu passen.
- 4 Den Teig mehrere Male durch die Maschine laufen lassen, bis die Teigblätter die gewünschte Dicke erreicht haben..
- 5 Trocknen Sie die Blätter und verwenden Sie sie z. B. für Lasagne oder Hüttenkäse-Couscous, oder frieren Sie sie für später ein.

PASTA MIT BROTSTÜCKCHEN



Zutaten

Brotreste
Olivenöl
Knoblauch
Nudeln
Sardellenfilet

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	170
Fette/g	5,8
Kohlenhydrate/g	22,8
Eiweiß/g	6,4

Vorbereitung

- 1 Das Brot in große Stücke reißen und in einer Küchenmaschine grob zerkleinern. Die Krümel in einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze rösten und beiseite stellen.
- 2 In einer Pfanne das Öl erhitzen und den zerdrückten Knoblauch hinzufügen, damit er sein Aroma an das Öl abgeben kann.
- 3 Die Nudeln kochen und abgießen. Die Nudeln in das Knoblauchöl geben, dann die gehackten Sardellenfilets hinzufügen.
- 4 Rühren, bis der gesamte Teig mit Öl bedeckt ist.
- 5 Zum Servieren die gerösteten Semmelbrösel über die Pasta streuen.





GEFÜLLTE ROLLEN

Diese Zutaten dürften Sie alle im Hause haben – etwa für ein Treffen mit Freunden, wenn aber keine Zeit ist, um einkaufen zu gehen...

Vorbereitung

- 1 Die Brötchen der Länge nach halbieren und mit einem Löffel aushöhlen, um Platz für die Füllung zu schaffen. Den ausgekratzten Teil können Sie zu Paniermehl verarbeiten oder für andere Rezepte verwenden.
- 2 Die Füllung zusammenstellen. Den Käse reiben und 2–3 Esslöffel zum Bestreuen beiseite stellen.
- 3 Das Ei kochen und reiben. Die Paprika in kleine Würfel schneiden und alles in einer Schüssel vermischen.
- 4 Zum Schluss die geschmolzene Butter, Salz und Pfeffer hinzugeben. Mit einem Löffel die Brötchen füllen und mit Käse bestreuen.
- 5 Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180°C backen, bis der Käse goldbraun ist.



Zutaten für 2 Portionen

4 aufgeschnittene Hotdog-Brötchen oder Brötchen
150 g geräucherter Käse
2 gekochte Eier
1 grüne und 1 rote Paprika
60 g Butter
½ Teelöffel Salz
Eine Prise schwarzer Pfeffer

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	228
Fette/g	13,6
Kohlenhydrate/g	15,3
Eiweiß/g	10,8



BROT KNÖDEL

Vorbereitung

- 1 Das Brötchen in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl rösten. Abkühlen lassen.
- 2 Im nächsten Schritt die Milch mit den Eiern verrühren, salzen und pfeffern, dann die abgekühlten Brotwürfel einrühren und eine Weile quellen lassen. Danach so viel Mehl hinzugeben, dass sich mit der Hand Teigkugeln formen lassen. Sollte der Teig zu weich sein, noch 2 Esslöffel Semmelbrösel dazugeben.
- 3 Wenn Sie möchten, können Sie die Mischung auch mit fein gehackter Petersilie würzen. Die Knödel in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen. Wenn die Knödel an der Oberfläche schwimmen (nach etwa 2 Minuten), umdrehen und weitere 2 Minuten kochen. Nach dem Kochen die Knödel aus dem Wasser nehmen und als Beilage servieren.



Zutaten für 8 Portionen

6 Stück altbackene Brötchen
3 Esslöffel Öl
100 ml Milch
3 Eier
150 g Mehl
2 Esslöffel Semmelbrösel
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	156
Fette/g	3,8
Kohlenhydrate/g	21
Eiweiß/g	8



BROT SUPPE

Vorbereitung

- 1 Wenn Sie getrocknete Pilze haben, sollten Sie sie zu Beginn des Kochens einweichen..
- 2 Für die Suppe wird ein Topf mit lauwarmem Wasser gefüllt, das Brot hineingegeben und zum Kochen gebracht.
- 3 Nach dem Aufkochen vom Herd nehmen, glatt pürieren und die Gewürze (Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel) hinzufügen.
- 4 In der Zwischenzeit die gehackte Zwiebel in einer Pfanne karamellisieren. Die Eier zu den Zwiebeln geben und anbraten, dann die Zwiebel-Ei-Mischung in die Suppe geben.
- 5 Wenn Sie frische Pilze verwenden, braten Sie diese in einer trockenen Pfanne an und fügen Sie sie der Suppe hinzu. Abschmecken und ggf. mit Essig nachwürzen.



Zutaten für 3 Portionen

Trockenes Brot, Brötchen oder Semmel (ca. 3 Scheiben Brot)
1 Liter Wasser
Champignons, frisch oder getrocknet
Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer, Kümmel
1 Esslöffel Fett oder Öl
1 kleine Zwiebel
6 Eier
Essig, falls erforderlich

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	61
Fette/g	2,81
Kohlenhydrate/g	4,9
Eiweiß/g	3,4



Delikatessen für Naschkatzen



BANANENBROT MIT BUTTER- PUDDING

Altbackenes Brot und überreife Bananen finden in diesem Dessert eine gute Verwendung.

Vorbereitung

- 1 Toasten Sie das Brot und bestreichen Sie es mit Butter. Schneiden Sie dann jede Scheibe in 6 gleiche Teile.
- 2 In einer mikrowellengeeigneten Form (ca. 23 cm breit und 5 cm tief) die Brotstücke mit der Banane schichten, dabei die Kruste nach oben legen.
- 3 Eier, Milch, Zucker und Zimt schaumig rühren. In einer kleinen Schüssel die Speisestärke mit etwas Milch glatt rühren, dann zur Eier-Milch-Mischung geben.
- 4 Alles über das Brot und die Banane gießen, dann etwas Zucker darüber streuen.
- 5 In der Mikrowelle ohne Deckel auf höchster Stufe 8-10 Minuten garen. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.



Zutaten für 2 Portionen

4 dicke Scheiben Weißbrot
50 g Butter
1 große Banane
2 Eier
450 ml Milch
85 g (brauner) Zucker
Eine große Prise Zimt
1 Esslöffel Speisestärke

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	172
Fette/g	6,1
Kohlenhydrate/g	24,6
Eiweiß/g	4,2



FRENCH TOASTS

*Eine Wochenend-Frühstücks-idee
für Reste-Superhelden.*

Vorbereitung

- 1 In einer Schüssel das Ei, die Milch, den Kristallzucker und den Zimt verquirlen, bis eine glatte Masse entsteht. Die Butter in einer Pfanne erhitzen.
- 2 Die Brotscheiben in die gewürzte Eimischung tauchen und in der Pfanne braten, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind..
- 3 In einem anderen Topf den Rohrzucker schmelzen. Die in kleine Stücke geschnittenen Früchte hinzufügen.
- 4 Erhitzen Sie die Fruchtmischung und legen Sie sie auf den vorbereiteten Toast. Besonders lecker auch mit Ahornsirup!



Zutaten für 2 Portionen

4 Eier
60 ml Milch
75 g Kristallzucker
1 Teelöffel Zimt
2 Esslöffel Butter
8 Scheiben altbackenes Brot
2 Esslöffel brauner Zucker
400 g gemischte Beeren, ggf. Ahornsirup

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	192
Fette/g	5,8
Kohlenhydrate/g	27,8
Eiweiß/g	4,9

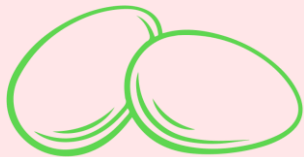


BRÖTCHEN- PUDDING

Extra-Tipp: Wenn Sie Backwaren übrig haben, die weniger süß sind, können Sie dem Pudding zusätzlichen Zucker oder etwas Vanillezucker hinzufügen. Auch eine Prise Zimt kann den Eindruck von Süße verstärken.

Vorbereitung

- 1 Die Brioche in Milch einweichen
- 2 Trennen Sie die Eier in Eigelb und Eiweiß. Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen.
- 3 Die Sahne schlagen, bis sie mit dem Eigelb weiß wird, dann mit der eingeweichten Brioche vermischen und den Eischnee vorsichtig unterheben.
- 4 Die Mischung 40 Minuten lang bei schwacher Hitze auf dem Herd köcheln lassen, dann ist der Pudding fertig.
- 5 Wir können auch frische Beeren und Schokoladenstücke als Belag verwenden..



Zutaten für 4 Portionen

4 Brioche-Brötchen
4 Eier
80 g Butter
Eine Prise Salz

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	309
Fette/g	19,51
Kohlenhydrate/g	25,5
Eiweiß/g	9,4



Zutaten für 2 Portionen

2 kleine Äpfel
250 g übrig gebliebenes Toastbrot
Butter zum Einfetten der Auflaufform
1 Ei
3 Esslöffel Zucker
100 ml Milch
2 Esslöffel gehackte Mandeln
1 Teelöffel Zimt

Nährwert	100 gr
Energie/kcal	181
Fette/g	4
Kohlenhydrate/g	29,5
Eiweiß/g	5,5

ZIMT

DELIKATESSEN

*Süße, fruchtige, abfallfreie
Leckerbissen für gemütliche Tage.*

Vorbereitung

- 1 Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne, etwa 3-5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Brotscheiben in der Mitte durchschneiden.
- 2 Eine flache Auflaufform mit Butter einfetten, dann die Brot- und Apfelscheiben abwechselnd senkrecht in die Form legen.
- 3 In einer anderen Schüssel das Ei mit 2 Esslöffeln Zucker und der Milch schaumig schlagen. Die Mischung über das Brot und die Äpfel gießen.
- 4 Alles mit Mandelblättchen, 1 Esslöffel Zucker und gemahlenem Zimt bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (350°F) für 30 Minuten backen.
- 5 Man kann ihn mit Puderzucker bestäuben oder mit Vanillepudding oder mit Vanillezucker gesüßter Schlagsahne übergießen.



MOHNBROT & VANILLEPUDDING

Tipp: Wenn Sie keinen Mohn mögen, schmeckt es auch mit Walnüssen.

Vorbereitung Mohnbrot

- 1 Wir lassen die Milch mit Vanillezucker oder dem ausgekratzten Mark einer Vanilleschote bei schwacher Hitze köcheln (Sie können auch die Schote selbst in die Milch geben, da sie noch Aroma enthält).
- 2 Das Brötchen in kleine Kreise schneiden und in eine große Schüssel legen.
- 3 Wenn die Milch kocht, gießen Sie sie über die Croissants und lassen Sie sie einige Minuten lang quellen. Die überschüssige Milch abgießen (nicht wegwerfen! Verwenden Sie sie für einen Milchkaffee oder Kakao, das wird etwas Besonderes).
- 4 Mohn und Puderzucker gründlich vermischen. Die in Milch eingeweichten Hörnchen in eine feuerfeste Form schichten und jede Schicht mit der Mohn-Zucker-Mischung bestreuen. Diesen Vorgang fortsetzen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.
- 5 Wenn Sie möchten, dass die Oberfläche leicht gebräunt ist, stellen Sie die Form für 3–5 Minuten in den auf 180°C vorgeheizten Ofen. Mit Vanillepudding oder Pudding servieren.



Zutaten für 6 Portionen

Für den Mohnbrotpudding:

- 15 Esslöffel gemahlene Mohnsamen
- 10 trockene Brötchen (Sie können auch altes Brot verwenden)
- 1 Liter Milch (je fettreicher die Milch, desto besser schmeckt er)
- 7 Esslöffel Puderzucker
- 1 Vanilleschote oder 1 Päckchen Vanillezucker

Für den Vanillepudding:

- 2 Eigelb
- 2 Päckchen Vanillezucker
- ½ Liter Milch
- 1 Esslöffel Mehl

Nährwert 100 gr

Energie/kcal229

Fette/g8,5

Kohlenhydrate/g 29

Eiweiß/g 7,2

Vanillepudding

- 1 Die Eigelbe mit dem Vanillezucker schlagen. Das Mehl hinzufügen und mit knapp 100 ml Milch zu einem glatten, klumpenfreien Teig verrühren
- 2 Die restliche Milch erhitzen, dann die Eigelbmischung hinzufügen. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren kochen, bis die Masse eindickt.
- 3 Extra-Tipp: Schlagen Sie das Eiweiß mit etwas Zucker steif und bestreichen Sie damit den Mohnbrotpudding, bevor Sie ihn in den Ofen schieben. So erhalten Sie ein ganz besonderes, festliches Dessert.

FOODRUS

Lassen Sie es sich schmecken!

European Week for Waste Reduction

EWWR 2024: Food Waste

The Hungarian Food Chain Safety Office
1024 Budapest, Keleti Károly utca 24.

www.maradeknelkul.hu
maradeknelkul@nebih.gov.hu

Europäische Woche für Abfallvermeidung EWAV

2024: Lebensmittelabfälle

www.ewwr.eu

contact@ewwr.eu oder
abfallvermeidung@vku.de

nebih



Maradék nélkül
maradeknelkul.hu



EUROPEAN WEEK
FOR WASTE
REDUCTION