



Landkreis
Regensburg

Gib Dir den Rest

Kreative Kochideen für übriggebliebenes



www.landkreis-regensburg.de

Liebe Schülerinnen und Schüler,



65 Kilogramm Lebensmittel wirft der Durchschnitts-Bayer jedes Jahr daheim in die Mülltonne! Aber die wenigsten Lebensmittel, die im Müll landen, gehören auch wirklich dorthin! Dieser Verschwendung wollen wir entgegenwirken! Deswegen haben wir bei unseren Regionaltagen 2016 einen Schwerpunkt auf das Thema „Restlos Gut Essen“ gelegt.

Beim Kochen bleibt oft ein kleiner Rest übrig. Aber was soll man anfangen mit einer Handvoll gekochter Kartoffel, einer halben Paprikaschote oder ein paar Gemüseresten aus der Dose? Man könnte zum Beispiel sehr schnell ein leckeres Gemüse-Omelett zubereiten.

Unsere kleine Broschüre „Gib Dir den Rest!“ zeigt Euch, was mit ein bisschen Kreativität aus Lebensmittelresten, die noch gut und unverdorben sind, Leckeres gezaubert werden kann!

Das schont nicht nur den Geldbeutel, sondern auch die Umwelt. Wenn Lebensmittel, die noch gut sind, im Müll landen, werden auch eingesetzte Energien und Rohstoffe sinnlos verschwendet. Denn die meisten Lebensmittel haben oft einen langen Weg vom Anbau oder der Verarbeitung bis in unsere Küche hinter sich.

Deshalb unser Tipp: Schlagt zuerst dieses Heft auf, bevor Ihr die Tonne öffnet. Es gibt so viele Möglichkeiten, Lebensmittelreste genussvoll, kreativ und mit Spaß zu verwerten. Dabei unterstützt Euch die Kampagne „Restlos gut essen“. Schaut doch auch mal ins Netz unter [„www.restlosgutessen.de“](http://www.restlosgutessen.de).

Wir hoffen, dass wir Euch neugierig machen konnten auf „Umweltschutz und Abfallvermeidung der kulinarischen Art“. Und jetzt viel Spaß beim Kochen, Backen und Genießen!

Guten Appetit!

Eure Landrätin



Tanja Schweiger

Gib Dir den Rest!

Kreative Kochideen für übriggebliebenes

Herzhaft

Chicken Nuggets im Cornflakes-Mantel mit fruchtigem Dip	04
Schwarzbrot-Pizza	06
Quinoa „Asia“	07
Nudelauflauf	08
Penne mit Kirschtomaten, Rucola und Käsesauce	09
Brotchips mit Knoblauchkräutern	10
Kartoffelsuppe mit Wiener und Knoblauchbrot	11
Käsesalat „To go“	12
Tomaten-Schinken-Käse-Topping auf Putenschnitzel mit Lauch-Kartoffeln	14
Bunter Reisauflauf	16
Aufstrich mit Ei und Thunfisch	17
Gemüse-Burger	18
Gemüse-Omelett	19
Gemüsesalat mit kaltem Braten	20
Pizzasemmeln „bayerische Art“	21
Hähnchenreis mit Ananas und Weißkohl	22
Würtlglaschtopf	24
Fischfilet mit Gemüsehäubchen	25

Süß

Tassenkuchen „Speedy“	26
Echter Schokoladen- pudding mit Fruchtspiegel	28
Pancakes mit Beeren oder Nougatcreme	29
Schokoladenbrownies	30
Acai-Bowl	31
Smoothie-Bowl á la „Käsekuchen“	32
Streuselkuchen mit Obst	34
Frucht-Joghurt-Eis	35
Käsekuchen „light“	36
Blondies mit Beeren	38
Früchte-Quark-Ecken	40
Sahnereis mit Früchten	41
Cremige Früchte-Smoothies	42





Chicken Nuggets im Cornflakes-Mantel mit fruchtigem Dip

Das brauchst Du:

3 Hähnchenbrustfilets

3 Eier

100 g Mehl

150 g Cornflakes

3 EL mittelscharfer Senf

Salz und Pfeffer

Öl zum Anbraten

50 g Majonaisse

50 g Ketchup

*1 EL Zitronensaft
oder Essiggurkensaft*

**1 EL Orangensaft
oder anderen Fruchtsaft**

Salz und Pfeffer

Zutaten für 4 Personen

Los geht's:

Gib die Cornflakes in einen Gefrierbeutel, zerkleinere sie darin, indem Du vorsichtig draufklopfst und schütte sie dann in einen Suppenteller (oder anderen Behälter). Schlage die Eier in einem zweiten Teller auf und verquirl sie mit einer Gabel. Das Mehl kommt in einen dritten Teller.

Wasche die Hähnchenbrustfilets, schneide sie in mundgerechte Stücke/Nuggets, würze sie mit Salz und Pfeffer und bestreiche sie dünn mit Senf. Dann wendest Du die Nuggets als Erstes in Mehl, tauchst sie dann in die Eier und panierst sie schließlich gründlich mit den Cornflakes.

Erhitze das Öl in einer Pfanne, lege die Nuggets hinein und brate sie goldbraun an. Denke aber daran, dass Hähnchen-/ Geflügelfleisch immer durchgebraten sein muss! Für den Dip gibst Du Majonaisse, Ketchup, Zitronen- oder Essiggurkensaft und Orangensaft in eine große Tasse und verrührst Sie gut mit einem Schneebesen, dann würzt Du den Dip mit Salz und Pfeffer nach.







Schwarzbrot-Pizza

Das brauchst Du:

1 Paprikaschote

2 Tomaten

1 kleine Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer, eine Prise

Zucker und evtl. etwas

Pizzagewürz

2 – 4 Scheiben (je nach Größe) älteres Schwarzbrot oder Vollkornbrot

125 g Mozzarella oder Reste von geriebenem Käse

Verschiedene Reste, z. B. von Schinken, Salami, Oliven (entsteint), Mais, Artischocken, Rucola oder Champignons (aus dem Glas/der Dose) usw.

Zutaten für 2 Personen

Los geht's:

Zunächst wäscht Du die Paprikaschote und die Tomaten, dann entfernst Du jeweils den Strunk und die Kerne bei der Paprika.

Die Paprika schneidest Du anschließend quer in Streifen/halbe Ringe und die Tomaten in Würfel.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälst Du ebenfalls und würfelst sie, dann zerhackst Du den Knoblauch aber nochmals feiner.

Die Tomaten, Zwiebeln und den Knoblauch vermengst Du nun in einer Schüssel und würzt mit Salz, Pfeffer, Zucker und evtl. etwas Pizzagewürz.

Nun lässt Du den Mozzarella abtropfen und schneidest ihn in feine Scheiben.

Dann die Reste, wie z. B. Schinken, Salami usw. ebenfalls in Streifen oder Würfel schneiden, die abgetropften Artischocken aber ggf. nur halbieren oder die Scheibenchampignons ganz lassen.

Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Die Brotscheiben werden nun auf das Backofengitter gelegt und mit der Tomatenmischung bestrichen. Anschließend werden die Pizzabrote mit Paprikastreifen und den verschiedenen Resten belegt.

Schließlich belegst Du die Pizzabrote mit Mozzarellascheiben und gratinierst sie im Ofen ca. 8 bis 10 Minuten.

Quinoa „Asia“



Los geht's:

Wasche die Quinoakörner **mehrmals** gründlich in klarem Wasser und lasse sie dabei jedes Mal gut abtropfen, außer auf der Packung steht etwas anderes.

Dann gibst Du die Körner in einen Topf mit Gemüsebrühe, bringst diese zum Kochen und schaltest den Ofen so weit zurück, dass die Brühe nur mehr bei kleiner Hitze ungefähr 15 Minuten köchelt. Zwischendurch rührst Du immer mal wieder um und machst am Ende der Zeit eine Garprobe.

In der Zwischenzeit putzt Du den Chinakohl, die Karotten und den Paprika. Dann schneidest Du den Chinakohl und die Paprika in Streifen und hobelst die Karotten in feine Scheiben. Die Gemüsereste bereitest Du zu mundgerechten Stücken zu bzw. gießt das Asia-Gemüse in ein Sieb.

Nimm eine Pfanne, gib das Öl hinein und erhitzte es, dann gibst Du das Gemüse hinzu und brätst es unter Rühren an. Schließlich fügst Du den Quinoa bei, ggf. auch die Erdnüsse und schmeckst das Ganze mit den Gewürzen ab.

Das brauchst Du:

150 g Quinoa

450 ml Gemüsebrühe

½ Chinakohl

2 Karotten

1 Paprikaschote

Verschieden Gemüsereste, wie z. B. Zucchini, Erbsen, Brokkoli oder Sprossen oder Pilze oder Asia-Gemüse aus dem Glas usw.

Ggf. aber auch Reste von Mais, Avocado, Tomaten, Erdnüssen usw.

1 – 2 EL Öl

Salz, Asia-/China-Gewürze, nach Geschmack auch Pfeffer

Zutaten für 4 Personen





Nudelauflauf

Das brauchst Du:

200 – 250 g Nudeln
(vom Vortag)

200 g Gemüsereste aus dem Kühlschrank
(wie z. B. Erbsen, Bohnen, Karotten, Champignons, Spargel, Blumenkohl, Broccoli, Zucchini usw.)

100 g Schinken
(oder Wurstreste)

100 g Käse, gerieben oder Scheiben vom Mozzarella

200 g Sahne oder Milch

3 – 4 Eier

Salz, Pfeffer, Muskat

Weiche Butter oder Öl für die Auflaufform

Zutaten für 4 Personen

Los geht's:

Wasche und putze das Gemüse, schneide es in kleine Stücke und fülle es in eine größere Schüssel.

Heize den Ofen auf 180° C vor.

Nun schneidest Du den Schinken ebenfalls in kleine Stücke oder Streifen und gibst diese zum Gemüse.

Jetzt mischt du auch noch die Nudeln vorsichtig darunter.

Gib in eine Auflaufform weiche Butter oder Öl und streiche sie mit einem Pinsel aus, dann füllst Du das Nudelgemisch in die Auflaufform.

Nimm die vorher benutzte Schüssel wieder zur Hand, schlage die Eier hinein, gib Sahne oder Milch dazu, verquirl das Ganze gründlich und würze mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat.

Anschließend verteilst Du die Eiersahne auf dem Nudelgemisch und streust den geriebenen Käse darüber.

Du stellst den Nudelauflauf in den Ofen und lässt ihn ca. 30 bis 40 Minuten backen.



Penne mit Kirschtomaten, Rucola und Käsesauce



Los geht's:

Halbiere oder viertle die Kirschtomaten und zerschneide den Rucola mundgerecht.

Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und schneide beides in feine Würfel.

Erhitze das Öl in einer Pfanne, gib Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinein und schwitze diese an.

Dann löscht Du den Pfanneninhalt mit Sahne und Zitronensaft ab, würzt mit Salz, Pfeffer und evtl. einer Prise Zucker und lässt das Ganze einmal aufkochen.

Nun gibst Du die Nudeln in die Soße, dann kommen die Tomaten, der Rucola und der Käse dazu. Du vermengst alles, bis alle Zutaten warm sind und der Käse geschmolzen ist. Eventuell würzt Du nochmals nach.

Das brauchst Du:

**100 – 150 g Penne
oder andere Nudeln
(Reste vom Vortag)**

**1 Handvoll Rucola
(oder andere Kräuter)**

*200 g Kirschtomaten
oder 2 – 3 Tomaten*

**200 g Sahne
(oder Frischkäse)**

1 Zitrone (Saft)

1 EL mittelscharfer Senf

1 Knoblauchzehe

1 kleine Zwiebel

**ca. 100 g Käse gerieben
oder in kleinen Würfeln**

1 EL Öl

*Salz, Pfeffer,
evtl. eine Prise Zucker*

Zutaten für 2 Personen





Brotchips mit Knoblauchkräutern

Das brauchst Du:

**1 Vollkorn-Baguette
(bereits etwas hart oder
anderes Baguette)**

8 EL Olivenöl

*Gewürze, wie z. B. Salz,
Pfeffer oder Knoblauch
(gepresst oder in Pulver-
form)*

*Getrocknete Kräuter,
wie z. B. Oregano oder
italienische oder
französische
Kräutermischungen*

Zutaten für 4 Personen

Los geht's:

Heize den Backofen auf 180° C vor.

Lege das Backblech mit Backpapier aus.

Schneide das harte Baguette mit einem scharfen
Messer oder mit der Brotmaschine in sehr dünne
Scheiben.

Würze das Olivenöl nach Belieben mit Salz, Pfeffer,
Knoblauch und/oder den Kräutern.

Verteile die Brotscheiben auf dem Backblech und
bestreiche sie dünn mit der Ölmischung.

Stelle das Backblech in den Ofen (mittlere Schiene –
keine Heißluft!) und röste die Scheiben ca.

20 – 25 Minuten, zwischendurch einmal wenden.



Die gerösteten
Scheiben
kannst Du nach
Belieben nochmals
etwas mit Salz oder
Kräutern bestreuen.

Kartoffelsuppe mit Wiener und Knoblauchbrot



Los geht's:

Die rohen Kartoffel musst Du waschen, schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Lege die Kartoffelscheiben in eine Schüssel mit kaltem Wasser, damit sie nicht verfärben. Das Gemüse und die geschälten Zwiebel schneidest Du ebenfalls klein, dann schälst Du die Knoblauchzehen und viertelst sie.

Erhitze 2 Esslöffel Öl in einem größeren Topf und brate darin die Zwiebel, die Hälfte der Knoblauchzehen und das Gemüse an. Dann gibst Du die abgetropften Kartoffelscheiben dazu und gießt auch die Brühe in den Topf. Bringe die Suppe zum Kochen und lasse sie rund 20 Minuten köcheln, bis die Kartoffelscheiben gar sind. In der Zwischenzeit heizt Du den Backofen auf 175° C vor.

Presse den verbliebenen Knoblauch durch eine Knoblauchpresse oder zerhacke ihn in sehr kleine Stückchen. Dann verrührst Du den Knoblauch mit dem restlichen Öl und gibst eine Prise Salz hinzu. Je nach Geschmack kannst Du auch getrocknete Kräuter zufügen. Nun legst Du die vier Brotscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und bepinselst sie mit dem Knoblauchöl. Schiebe die Brotscheiben in den Backofen und lasse sie rund 10 Minuten rösten.

Schneide die Wiener Würstl in 0,5 cm dicke Scheiben. Nachdem die Suppe gekocht hat, schmeckst Du sie mit den Gewürzen und dem Majoran ab. Dann pürierst Du das Gemüse in der Suppe mit Hilfe eines Pürierstabes fein. Gib nun die Würstlscheiben dazu, lasse die Suppe aufkochen und schmecke sie nochmals ab.

Das brauchst Du:

600 g rohe Kartoffeln
(oder auch gekochte vom Vortag)

200 g geputztes Gemüse,
wie z. B. Sellerie, Karotten, Lauch oder auch
Reste von gekochtem
Brokkoli, Kohlrabi, Erbsen
oder Blumenkohl

1 Zwiebel

2 – 4 Knoblauchzehen,
je nach Größe

1 TL Majoran

Salz, Pfeffer, Muskat

Ca. 1,5 l Gemüse-,
Fleisch- oder Geflügelbrühe

4 große (oder 8 kleine)
Scheiben altes Brot
(z. B. Weißbrot, Schwarzbrot, Vollkornbrot)

2 + 2 EL Olivenöl

Getrocknete oder frische,
gehackte Kräuter nach
Geschmack

4 Wiener Würstl (oder
andere Wurstreste)

Zutaten für 4 Personen

Käsesalat „To go“

Das brauchst Du:

Ein paar gekochte Salzkartoffel (vom Vortag)

½ Salatgurke

1 Tomate oder

8 Kirschtomaten

1 Karotte und eine

Paprikaschote

1 Birne oder Apfel

Käsewürfel (z. B. Feta, Emmentaler, Gouda, Butterkäse, Bergkäse usw.)

6 EL Buttermilch (oder saure Sahne, Crème fraîche)

2 EL Salatöl

1 – 2 Prisen Zucker

Evtl. 1 TL Essig

Salatkräuter oder andere

Küchenkräuter, wie z. B.

Schnittlauch oder Petersilie

Salz, Pfeffer

2 – 3 verschließbare Gläser

Zutaten für 2 – 3 Portionen

Los geht's:

Schneide die Kartoffel, das Gemüse und die Birne in mundgerechte Stücke und vermische alles in einer Schüssel.

Gib die Käsewürfel dazu, vermenge alles vorsichtig und verteile die Mischung auf die Gläser.

Für das Dressing gibst Du Buttermilch, Salatöl, Kräuter und die Gewürze in ein Gefäß und verrührst alles gründlich und schmeckst es ab. Abschließend verteilst Du das Dressing gleichmäßig auf die Gläser und verschließt sie mit dem Deckel.





Tomaten-Schinken-Käse-Topping auf Putenschnitzel mit Lauch-Kartoffeln

Das brauchst Du:

6 große Kartoffeln
(vom Vortag)

½ Stange Lauch (oder ein Bund Lauchzwiebel oder 2 Zwiebeln)

2 – 3 Scheiben dünner Speck (oder 2 EL Speckwürfel)

1 kleine Handvoll feingehackte Blattpetersilie (oder Schnittlauch)

4 Putenschnitzel

4 feine Scheiben gekochter oder roher Schinken

1 Kugel Mozzarella (oder geriebene Käsereste)

1 große Tomate

2 + 2 EL Öl

20 g + 20 g Butter

1 TL mittelscharfer Senf

1 Zitrone (Saft)

Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker und ggf. etwas Brühe

Backblech mit Backpapier

Zutaten für 4 Personen

Los geht's:

Schneide die Kartoffel in Scheiben oder mundgerechte Stücke.

Den Lauch schälst und wäschst Du, dann halbiert Du ihn der Länge nach und schneidest ihn in feine Ringe.

Den Speck schneidest Du in Streifen.

Nimm eine größere Pfanne, gib 2 EL Öl hinein und lasse es heiß werden. Dann kommen die Kartoffel hinein und werden rd. 10 Minuten (unter Wenden und bei mittlerer Hitze) angebraten.

Dann gibst Du den Speck und den Lauch hinzu und lässt alles weitere 5 Minuten anrösten, hin und wieder umrühren.

Zum Schluss salzt und pfefferst Du die Kartoffel und gibst 20 g Butter und den Großteil der Petersilie dazu. (Den Rest brauchst Du für die Putenschnitzel!)

Die Kartoffel bei kleiner Hitze warm halten.

Heize den Backofen auf 180° C vor.

Wasche die Putensteaks unter kaltem Wasser ab und lasse sie auf einem Küchentuch abtropfen.

Lasse den Mozzarella abtropfen.

Schneide die Tomaten und den Mozzarella jeweils in 8 Scheiben.

Erhitze 2 EL Öl in einer Pfanne und brate die Putenschnitzel auf jeder Seite eine Minute scharf an.



Lege die Putensteaks auf das Backblech mit Backpapier und würze sie leicht mit Salz und Pfeffer. Den Bratensaft in der Pfanne lassen und nicht wegschütten!

Nun belegst Du das Fleisch gleichmäßig mit den Scheiben von Schinken, Tomaten und Mozzarella und streust die restliche Petersilie darüber.

Dann schiebst Du die Schnitzel in den Ofen und lässt sie 3 bis 4 Minuten überbacken.

Nimm nun die Bratpfanne wieder her, gib 20 g Butter, den Zitronensaft, einer Prise Zucker und den Senf hinzu und lasse das Ganze einmal aufkochen.

Ggf. kannst Du die Soße auch noch mit etwas Brühe strecken. Dann nochmals abschmecken.





Bunter Reisauflauf

Das brauchst Du:

120 – 150 g Reis vom Vortag (auch Vollkorn- oder Basmatireis)

½ – 1 ganze Zucchini

2 Paprikaschoten

2 Möhren

1 kleine Zwiebel

Reste von Mais, gekochtem Brokkoli, Blumenkohl, Erbsen, Champignons usw.

100 – 150 g Räuchertofu

Etwas Schnittlauch oder Petersilie

1 EL Öl zum Braten

200 ml Kokosmilch oder Sojamilch

Salz, Pfeffer, Curry

Pflanzenmargarine oder Öl für die Auflaufform

Zutaten für 2 Personen

Los geht's:

Wasche/schäle das Frischgemüse und schneide es in kleine Würfel. Heize den Ofen auf 175° C vor.

Erhitze das Öl in einer Pfanne und gib die gewürfelte Zucchini, Paprika, Möhren und Zwiebel hinein und lasse das Gemisch kurz anbraten.

Den Tofu würfelst Du ebenfalls, dann gibst Du ihn in die Pfanne und brätst ihn ebenfalls an. Nun gibst Du die gekochten Gemüsereste in die Pfanne, mischt diese unter und gibst würzt das Ganze mit Salz, Pfeffer und Curry. Mit einem Pinsel fettest Du

die Auflaufform mit Margarine oder Öl aus und anschließend das Tofu-Gemisch in die Auflaufform. Die Kokosmilch kannst Du nach Belieben ebenfalls etwas würzen, mit etwas Wasser oder geeigneter Brühe verdünnen und über den Auflauf gießen. Den Auflauf in den Ofen schieben und 30 – 40 Minuten garen.

**Vegetarisch
und
vegan!**



Aufstrich mit Ei und Thunfisch



Los geht's:

Zuerst schälst Du die hartgekochten Eier, dann schneidest Du sie grob in Scheiben.

Die Eierscheiben gibst Du in eine kleine Schüssel und zerhackst sie darin mit einem Messer.

Die Gurke wäscht Du ab, schneidest sie in kleine Würfel und gibst sie zu den Eiern.

Die zerdrückten Eier und die Gurkenwürfel bestreust Du nun ganz leicht mit Salz.

Dann schneidest Du die Zwiebel ebenfalls in kleine Würfel, gibst sie in ein Tasse und übergießt sie mit kochend heißem Wasser. 1 Minute stehen lassen und dann durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Paprika ebenfalls würfelig schneiden.

Nun musst Du den Thunfisch oder die Fischreste mit einer Gabel zerpfücken und zusammen mit den Zwiebel- und Paprikawürfeln und dem Schnittlauch zu den Eiern geben. Sollte sich in der Thunfischdose Saft befinden, kann man diesen später nach Belieben ebenfalls hineingießen.

Gib den Sauerrahm über die Thunfischmasse und vermische den Aufstrich.

Schließlich schmeckst Du den Aufstrich mit Salz, Pfeffer, Zucker und ggf. den weiteren Gewürzen ab.

Das brauchst Du:

3 hartgekochte Eier

1 kl. Dose oder ½ große Dose Thunfisch (oder Reste von gekochtem Fisch)

ein kleines Stück Salatgurke

½ geschälte Zwiebel

½ Paprikaschote

½ Becher Sauerrahm oder Crème fraîche

2 EL Schnittlauch oder Petersilie

Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker und nach Geschmack noch etwas Dill, Chilipulver oder einen Spritzer Essig

Zutaten für 2 Personen



Gemüse-Burger



Das brauchst Du:

**½ größere oder
1 kleine Zucchini
2 Karotten
Evtl. Reste von Paprika-
schoten, Mais aus der
Dose, gekochtem Brokkoli
100 g Lauch
2 – 3 Eier (je nach Größe)
3 Scheiben älteres Toast-
brot und evtl. ein paar
Semmelbrösel
Evtl. eine Handvoll Peter-
silie oder Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Muskat
4 – 6 EL Öl zum Braten
4 Semmeln / vom Vortag
(oder Burger-Brötchen)
4 Salatblätter, evtl. 4
Scheiben Schmelzkäse
(oder anderen Käse)
Evtl. Ringe von Zwiebeln,
Paprika, Tomatenscheiben**
*Für die Burger-Soße:
125 g Quark o. Schmand
Etwas Knoblauch,
Kräuter, Salz, Pfeffer,
Zucker, Knoblauchpulver
oder etwas Suppenpulver*
Zutaten für 4 Personen

Los geht's:

Wasche, putze die Karotten und Zucchini und rasple sie fein. Den Lauch viertelst Du der Länge nach und wäscht ihn ebenfalls. Dann schneidest Du ihn in feine Streifen. Hacke/schneide die Kräuter klein und würfle das Toastbrot. Gib nun das Gemüse und auch die kleingeschnittenen Reste, die Kräuter (alles bis auf einen Esslöffel für die Burger-Soße), das Toastbrot und die Eier in eine Schüssel und mische einen einheitlichen Teig. Würze mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat. Sollte der Teig zu flüssig sein, kannst Du auch noch Semmelbrösel untermischen. Gib das Öl in eine Pfanne und erhitze es. Dann formst Du aus dem Gemüseteig 4 Pflanzler und gibst sie in das heiße Fett. Nimm die Temperatur am Herd etwas zurück und lasse die Pflanzler langsam und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Heize den Backofen auf 175° C vor und belege ein Backblech mit Backpapier.

Für die Burger-Soße presst Du den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse und verrührst ihn mit dem Quark. Dann gibst Du die restlichen Kräuter dazu und schmeckst ihn mit den Gewürzen ab.

Schneide die Semmeln auseinander, lege die Unterhälften auf das Backblech und belege diese nach Deinem Geschmack und nach Burger-Art mit Salat, Gemüsepflanzler, Käsescheiben, Zwiebel- oder Paprikaringen, Tomatenscheiben usw. und gib auch Burger-Soße darauf. Dann stellst Du das Backblech kurz in den Ofen bis die Semmeln knusprig sind und der Käse zerlaufen ist.

Gemüse-Omelett



Los geht's:

Schneide das Gemüse nach Bedarf in kleine Würfel/ Stücke.

Vermische dann die Eier, die Kräuter, die Sahne und den Käse in einer Schüssel und schmecke das Ganze mit den Gewürzen ab.

Gib das Öl in eine Pfanne und erhitze es. Dann gib die Zwiebel und den Speck hinein und brate beides kurz an. Dann kommen die Zucchiniwürfel hinein, werden ebenfalls gut angebraten und zuletzt mischt Du die restlichen Gemüsewürfel unter. Schließlich gießt Du die Eiermasse auf das Gemüse und lässt diese bei mittlerer Hitze 3 – 4 Min. stocken. Versuche das Gemüse-Omelett vorsichtig zu wenden und lasse es dann auch auf der zweiten Seite durchgaren. In der Zwischenzeit kannst Du die Tomaten waschen, halbieren oder in mundgerechte Stücke schneiden. Das fertige Omelett garnierst Du noch mit Kräutern und Tomatenstückchen.

Das brauchst Du:

½ kleine Zucchini

½ Paprika

Evtl. Gemüsereste aus dem Glas/Dose

Evtl. ein paar gekochte Kartoffel

½ Zwiebel

Etwas dünner Speck oder gekochter Schinken, in Streifen oder Würfeln

Etwas gehackte Petersilie, Schnittlauch oder Rucola

1 TL geriebenen Parmesan (oder anderen Käse)

3 - 4 Eier

Evtl. 1 – 2 EL Sahne

Salz, Pfeffer, Muskat

1 EL Öl

4 Kirschtomaten oder 1 kleine Tomate

Zutaten für 1 – 2 Personen





Gemüsesalat mit kaltem Braten

Das brauchst Du:

**150 g Erbsen und Möhren
aus der Dose**

*1 rote Paprikaschote
(oder grün, gelb, orange)*

150 g Mais (aus Dose)

**200 – 300 g kalter
Schweinebraten (und/
oder Schinken-/Kassler-
oder andere Bratenreste)**

1 rote oder weiße Zwiebel

**Ggf. Reste von gekochtem
Gemüse, wie z. B.**

**Brokkoli oder Blumenkohl
Ggf. Reste von Salatgurke
oder Kirschtomaten**

**Verschiedene Kräuter, wie
z. B. Schnittlauch, Peter-
silie oder etwas Dill**

Für die Marinade:

6 EL Essig

2 TL mittelscharfer Senf

*½ TL Salz, 1 Prise Zucker
nach Geschmack*

8 EL Öl

Evtl. etwas Wasser

Zutaten für 4 Personen

Los geht's:

Für die Marinade gibst Du die Zutaten der Reihe nach in einen Meßbecher und verquirlst sie mit dem Mixer gründlich, bis eine einheitliche Soße entstanden ist, dann schmeckst Du sie ab. Wenn die Marinade zu scharf sein sollte, kannst Du noch etwas Wasser hinzugeben.

Für den Salat scheidest Du alle Zutaten (außer Erbsen und Mais) klein, füllst sie in eine Schüssel und vermengst sie vorsichtig miteinander.

Dann gießt Du die Marinade über den Salat und hebst diese vorsichtig unter.

Lasse den Salat etwas ziehen und würze dann nochmals nach.



Pizzasemmeln „bayerische Art“



Los geht's:

Heize den Backofen auf 175° C vor und belege ein Backblech mit Backpapier.

Schneide die Semmeln gleichmäßig auseinander und lege sie auf das Backblech.

Dann schneidest Du den Schinken, die Salamischeiben, die Paprika, die Kirschtomaten und evtl. auch zu große Champignonscheiben in Streifen oder kleine Stücke und gibst diese in eine Rührschüssel. Gib den Schmand dazu und evtl. etwas kleingeschnittenen Schnittlauch, vermische alles sorgfältig und schmecke mit den Gewürzen ab.

Verteile und verstreiche nun die Masse gleichmäßig auf den Semmelhälften und streue den geriebenen Käse darüber. Wenn Du magst, kannst Du auch noch etwas Schnittlauch darauf streuen. Dann kommen die Pizzasemmeln für ca. 10 Minuten in den Ofen, bis der Pizzabelag gut erwärmt und der Käse schön zerlaufen ist.



Das brauchst Du:

**4 Semmeln / Brötchen
(vom Vortag oder
Baguette-Stücke)**

*100 g Schinken oder
magerer, milder Speck*

**Reste von Salamischeiben
oder ähnlicher Wurst**

**Evtl. Champignons
aus der Dose**

**Evtl. Reste von
Paprikaschoten**

Evtl. ein paar Kirschtomaten

100 – 150 g geriebenen Käse

**½ bis 1 Becher Schmand
(oder Crème fraîche)**

*Evtl. etwas Salz, Pfeffer,
Pizzagewürz, Zucker*

**Evtl. etwas Schnittlauch
oder Petersilie**

Zutaten für 4 Personen

Hähnchenreis mit Ananas und Weißkohl

Das brauchst Du:

200 g Reis (vom Vortag)

1 Paprika

*(oder kleine Zucchini
oder Aubergine)*

*1 Karotte (oder Erbsen
oder Kohlrabi)*

**1/4 Kopf Weißkohl (oder
Spitzkohl oder Wirsing)**

*1 Zwiebel (oder Lauch
oder Frühlingslauch)*

*1 kleine Ananas (oder
Mango, Bananen oder
Ananas aus der Dose)*

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer, Paprika

Etwas Sojasauce

200 ml Brühe oder Wasser

**400 g Hähnchenbrust
(oder Brathähnchen
vom Vortag)**

1 – 2 EL Öl

zum Anbraten

Zutaten für 4 Personen

Los geht's:

Schäle die Ananas ggf. und schneide sie in Streifen oder Würfel.

Putze die Paprika, die Karotte und den Weißkohl und schneide alles in Streifen.

Zwiebel und Knoblauch schälst Du ebenfalls, dann schneidest Du den Zwiebel in feine, nicht zu lange Streifen und den Knoblauch in sehr feine Würfel.

Auch das Hähnchenfleisch schneidest Du soweit möglich in Streifen.

Nun lässt Du 1 EL Öl in einer Pfanne heiß werden und brätst die Hähnchenstreifen darin scharf an. (Sollte Dein Fleisch roh gewesen sein, achte darauf, dass es durchgebraten wird.) Dann nimmst Du das Fleisch heraus, gibst es in eine Schüssel und würzt es mit Salz und Pfeffer.

Die Pfanne kommt zurück auf den heißen Herd.

Jetzt kommen Karotte, Weißkohl, Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne und du lässt diese wieder unter Rühren ca. 2 Minuten anbraten, dann gibst Du die Paprikastreifen dazu und brätst das Ganze nochmals 2 Minuten – ggf. kannst Du noch etwas Öl nachgießen, damit dir nichts anbrennt.

Lösche das Gemüse mit der Brühe ab und gib nun die Ananasstücke dazu. Bei mittlerer Hitze lässt Du den Pfanneninhalt nun rd. 10 - 15 Minuten schmoren. Mache dann einen Test, ob Weißkohl oder Karotten schon durchgegart sind. Wenn nicht, hängst Du einfach noch ein paar Minuten an.



Schließlich gibst Du das Hähnchenfleisch und den Reis dazu, lässt das Ganze einmal aufkochen und würzt die Pfanne nochmals mit Salz, Pfeffer und Sojasauce. Bei Bedarf kannst Du auch noch etwas Brühe oder Wasser nachgießen. Du kannst den Reis aber auch kurz in heißem Salzwasser erwärmen und getrennt zur Pfanne reichen.





Würstlgulaschtopf

Das brauchst Du:

2 Paprikaschoten

Reste von Gemüse, wie z. B. Karotten, Erbsen, gekochte Kartoffel usw.

1 Zwiebel

4 – 6 Würste/Würstchen, je nach Größe (z. B. Reste von Wiener Würsteln, Bockwürste, Regensburger, Weißwürste usw. oder eine Mischung davon)

400 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe

3 EL Ketchup

1 TL Curry

1 – 2 TL Paprikapulver

1 EL Öl zum Anbraten

200 – 250 g gekochte Nudeln (vom Vortag)

Salz und Pfeffer

Zutaten für 4 Personen

Los geht's:

Wasche und putze die Paprika, viertele und entkerne sie und schneide sie dann in Würfel.

Die Zwiebel musst Du schälen und ebenfalls würfeln, das weitere Gemüse klein schneiden.

Die Würstchen werden ggf. gehäutet und in mundgerechte Stücke geschnitten.

Erhitze in einer Pfanne das Öl, gib die Zwiebel und die Paprika dazu und dünste sie kurz an.

Nun gibst Du die Wurststücke dazu, brätst auch diese etwas an und dann kommen die Gemüsereste hinein.

Schließlich gießt Du die Brühe auf und gibst Ketchup, Gewürze und die Nudeln hinein.

Lasse den Nudeltopf gut aufkochen, dann schmeckst Du ihn mit den Gewürzen ab.



Fischfilet mit Gemüsehäubchen



Los geht's:

Heize den Backofen auf 175° C vor und schiebe das Ofengitter nicht in die Mitte des Ofens, sondern in eine untere Schiene. Fette eine Auflaufform mit Öl oder Butter aus. Dann wäschst Du die Fischfilets unter kaltem Wasser ab und lässt sie auf einem Küchentuch abtropfen. Beträufele den Fisch anschließend mit Zitronensaft und würze ihn mit Salz und Pfeffer. Lege die Fischfilets in die Auflaufform.

Gib die Gemüsereste in eine Schüssel, vermenge sie vorsichtig mit der Crème fraîche und den Semmelbröseln und würze mit Salz und Pfeffer sowie Curry oder Dill. Dann verteilst Du die Gemüsemasse gleichmäßig auf alle Fischfilets, streust ein paar Kräuter darüber und wenn Du magst auch etwas geriebenen Käse und ein paar Gemüsestückchen.

Dann stellst Du die Auflaufform für 20 Minuten in den Ofen. Sollten die „Häubchen“ zu dunkel werden, mit Alufolie abdecken.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Das brauchst Du:

4 Fischfilets

Saft einer ½ Zitrone

Ca. 400 g Gemüsereste, wie z. B. geraspelte Zucchini und Karotten, Erbsen, gekochter Brokkoli- oder Blumenkohlrischen, kleingeschnittener Lauch oder Zwiebellauch, ein paar halbierte Kirschtomaten oder Gemüsereste aus Glas/Dose usw.

1 Becher Crème fraîche (oder Schmand oder Frischkäse)

Etwas Öl oder Butter für die Auflaufform

1 – 2 EL Semmelbrösel (oder Zwiebackbrösel)

Salz, Pfeffer, evtl. eine Prise Zucker, nach Geschmack Curry oder Dill

Kräuter zum Bestreuen, wie z. B. Schnittlauch oder Dill

Evtl. 2 EL geriebener Käse nach Geschmack

Zutaten für 4 Personen



Tassenkuchen „Speedy“

Das brauchst Du:

25 g Butter

1,5 – 2 EL Zucker

1 Ei

**3 EL Milch, Kokosmilch
oder Sojamilch**

*2 EL Mehl (insgesamt
ca. 15 – 20 g)*

½ TL Backpulver

**6 EL Müslimischung
(mit Kernen, Beeren,
Nüssen, Kokosflocken,
Schokolade usw.)**

Puderzucker zum Bestreuen

Zutaten für 1 Person

Los geht's:

Eine Tasse, ein Becher, ein Glas oder ein anderes für die Mikrowelle geeignetes Gefäß mit mind. 300 ml Inhalt.

Gib die Butter in eine Tasse und schmelze diese bei 600 Watt ca. 30 Sekunden lang.

Dann rühre mit einer Gabel oder einem passenden Schneebesen sorgfältig und nach und nach Zucker, Milch, Ei, Mehl und Backpulver darunter, bis der Teig glatt ist.

Schließlich gibst Du 5 EL Müsli zum Teig und rührst auch diese unter. Den Rest gibst Du auf den Teig und stellst die Tasse in die Mikrowelle.

Bei 600 Watt bäckst Du den Tassenkuchen dann 1 Minute und 30 Sekunden, bis die Oberfläche fest geworden ist.







Echter Schokoladenpudding mit Fruchtspiegel



Das brauchst Du:

100 g Schokolade oder Kuvertüre

500 ml Milch oder 250 ml Milch + 250 ml Sahne

20 – 30 g Zucker

10 g Kakao oder Kabapulver

2 Päckchen Vanillezucker

50 g Speisestärke

Für das Fruchtpuree:

Reifes Obst nach Wahl bzw. Reste vom Obst, wie z. B. Beeren, Bananen, Mango, Kiwi, Kirschen usw.

Etwas Zitronensaft oder Saft einer Orange oder fertiger Fruchtsaft

Nach Belieben Zucker, Honig oder andere Süßungsmittel

Evtl. etwas Zucker zum Bestreuen, damit der Pudding keine „Haut“ bekommt. Zum Dekorieren: evtl. etwas Schokolade, Sahne, Kokosraspel usw. verwenden

Zutaten für 4 Personen

Los geht's:

Gib etwas Milch in eine Tasse und rühre die Speisestärke und den Kakao hinein. So lange rühren, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind. Wenn Du die Klumpen nicht weg bekommst, gieße das Gemisch durch ein Sieb! Die restliche Milch schüttest Du in einen Milchtopf und erhitzt sie. Zerkleinere die Schokolade in Stücke, gib sie in die Milch und lasse diese unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen schmelzen. Die Schokoladenmilch muss aufkochen, dann gibts Du die Speisestärke dazu und läßt das Ganze nochmals aufkochen. Nimm den heißen Pudding vom Herd, schmecke ihn mit Zucker und Vanillezucker ab. Falls Du den Pudding später stürzen willst, spüle passende Dessertschalen mit kaltem Wasser aus (nicht austrocknen!) und verteile den heißen Pudding in die feuchten Schalen. Falls Du den Pudding nicht stürzen willst, streue etwas Zucker auf den Pudding, dann bekommt er keine Haut. Schließlich stellst Du den Pudding kalt.

Für das Obstpuree gibst Du das zerkleinerte Obst in eine Rührschüssel und fügst etwas Saft hinzu. Dann pürierst Du das Obst zu einem Mus und süßt es nochmals nach.

Vor dem Servieren:

Gib das Obstpuree auf ein Teller, stürze jeweils einen Pudding vorsichtig darauf und dekoriere ihn nach Belieben.

Pancakes mit Beersauce oder Nougatcreme



Los geht's:

Schneide die Bananen in Stücke und püriere oder zerdrücke sie mit einer Gabel in einer Rührschüssel.

Gib dann die Eier und das Salz dazu, verquirlle alles und rühre das Mehl darunter.

Erhitze das Öl in einer Pfanne, gib in nicht zu großen Klecksen den Teig hinein und backe die Pancakes goldbraun aus.

Auf die fertigen Pancakes Beersauce oder Nougatcreme oder Honig auftupfen und mit Beeren oder Obststückchen belegen.

Das brauchst Du:

2 sehr reife Bananen

4 Eier

1 Prise Salz

3 – 5 EL Mehl oder

Kartoffelstärke

**Himbeeren, Erdbeeren,
Heidelbeeren oder andere
reife Obststückchen**

**Nougatcreme, wie
z. B. Nutella, Honig
oder Ahornsirup**

3 EL Öl

Zutaten für 4 Personen





Schokoladenbrownies

Das brauchst Du:

200 g Kokosflocken (oder gehackte Mandeln oder Nüsse oder eine Restemischung von allem)

50 g Kokosfett (z. B. Palmin, oder vegane Margarine oder Butter)

60 g Buchweizenmehl (oder Reis-, Dinkel- oder Weizenmehl)

60 g Kakao

3 Eier (oder 3 sehr reife Bananen püriert)

250 g Honig (oder Agavendicksaft)

250 g Zartbitter-Schokolade (am besten mit mind. 70 % Kakaoanteil oder andere Reste)

Zum Bestreichen:

250 g Zartbitter-Schokolade (oder andere Schokoladenreste)

Los geht's:

Breche die Schokolade in kleine Stücke.

Gib die Schokolade in einen Topf, gib das Kokosfett dazu und schmelze beides bei nicht zu starker Hitze am Herd. Lasse die Mischung fast abkühlen, aber sie muss noch flüssig sein, dann gib den Honig und den Kakao hinein.

Heize den Backofen auf 180° C vor.

Lege ein mittelgroßes Backblech mit Backpapier aus (es hält besser, wenn Du das Backblech gut anfeuchtest oder mit Öl austreichst).

Nimm eine Teigschüssel und fülle die Kokosflocken und das Mehl ein und vermische beides.

Dann gieße die Schokoladen-Fett-Mischung hinzu, schlage die drei Eier hinein und verrühre alles gründlich.

Gib den Teig auf das Backblech, verstreiche ihn und backe die Brownies ca. 15 - 20 Minuten.

Für die Glasur die Schokolade im Wasserbad schmelzen und den noch heißen Kuchen damit bestreichen. Am besten noch warm in Stücke schneiden.

**Glutenfrei
und auch
für Veganer!**



Acai-Bowl



Los geht's:

Lasse die gefrorenen Obstreste etwas auftauen und gib sie in einen Mixer.

Gib die Milch dazu und das Acai-Pulver.

Püriere das Ganze zu einem sämigen Bowl und süße ihn ggf. nach Geschmack.

Fülle den Bowl in zwei Gefäße und belege ihn vor dem Servieren mit verschiedenen Toppings.



**Auch
für Veganer
geeignet!**

Das brauchst Du:

Bananenscheiben, gefroren

200 g sonstige Obstreste, gefroren oder frisch, wie z. B. Mango, Orangen usw.

200 g fettarme Milch (oder Sojamilch, Kokosmilch usw.)

1 TL Acai-Pulver (aus dem Reformhaus)

Nach Belieben etwas Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup

Für das Topping je nach Belieben:

- **Scheiben von frischen Bananen (oder andere Obstreste)**
- **Kokosraspel (oder gehackte Nüsse oder Mandeln)**
- *Chiasamen*
- *Goji-Beeren*
- **Müslireste (oder grob zerkleinerte Cornflakes, Haferflocken usw.)**
- **Schokoladenreste, gehackt**

Zutaten für 2 Personen

Smoothie-Bowl à la „Käsekuchen“

Das brauchst Du:

*350 g Himbeeren,
Erdbeeren, Heidelbeeren
(oder andere Früchte)*

**250 g Frischkäse (oder
Quark oder ein anderes
dickflüssiges
Milchprodukt)**

100 ml Milch

*1 - 2 EL Honig nach Belieben
(oder Ahornsirup,
Agavendicksaft usw.)*

Für das Topping:

- **Himbeeren, Erdbeeren,
Orangen (oder andere
Früchte)**
- **6 – 8 Vollkornkekse
(oder Knäckebrot,
Zwieback usw.)**
- **40 g Zartbitterschoko-
lade (oder Reiswaffeln,
Obstchips usw.)**
- **Reste von Nüssen,
Mandeln usw.**

Zutaten für 2 Personen

Los geht's:

Zunächst musst Du die Früchte waschen oder schälen und ggf. putzen und kleinschneiden.

Einen kleinen Teil davon (rd. 50 g) nimmst Du weg für das Topping.

Den Rest der Früchte pürierst Du mit dem Frischkäse und der Milch zu einer dickflüssigen Masse.

Nach Belieben schmeckst Du diese Creme noch mit Honig usw. ab und verteilst Sie auf zwei Schalen.

Für das Topping nimmst Du die weggestellten Himbeeren und legst sie als Ring auf die Frischkäsecreme.

Dann zerbröselst Du die Kekse und gibst sie in die Mitte des Ringes.

Schließlich verteilst Du noch die kleingestückelte Schokolade auf dem Bowl.

**Lecker
und nahrhaft:
Für Frühstück
oder Pause.**







Streuselkuchen mit Obst

Glutenfrei
und auch
für Veganer!

Das brauchst Du:

500 g Mehl + 300 g Mehl
(glutenfreie Mischung, z. B.
von der Fa. Schär oder Seitz)

125 g Margarine + 200 g
Margarine (vegane, z. B.
Alsan)

100 ml Mineralwasser mit
Kohlensäure („classic“)

4 EL Apfelmus

Evtl. Saft einer Zitrone oder

1 Fl. Backaroma „Zitrone“

1 Päckchen Backpulver

½ TL Zimt + 2 Prisen Zimt

1 Prise Salz

100 g Zucker + 100 g Zucker

50 g gehackte Nüsse

(oder Mandeln, Kokos-
raspel usw. oder Reste
von allem)

2 Gläser Kirschen (oder
anderes Dosenobst)

1000 g kleingeschnittene
Äpfel

(oder anderes Obst)

Margarine zum Einfetten

Los geht's:

Gib in eine Rührschüssel 125 g Marga-
rine, rühre sie schaumig und gib dann das Apfelmus
und evtl. den Zitronensaft hinzu. Mische nun 500 g
Mehl mit dem Backpulver, ½ Teelöffel Zimt, Salz und
100 g Zucker und rühre das Ganze nach und nach
mit dem Mineralwasser unter die Margarine-Apfel-
mus-Mischung, bis ein schöner Teig entsteht.

Heize den Backofen auf 175° C vor.

Mit einem Pinsel streichst Du ein großes Ofenback-
blech gründlich mit Margarine aus. Verteile nun den
Teig auf dem Backblech und stelle ihn kalt. Für den
Belag lässt Du die Kirschen in einem Sieb abtropfen.

Für die Streusel nimmst Du die benutzte Rührschüs-
sel, gibst 300 g Mehl, 100 g Zucker, 200 g Margarine,
2 Prisen Zimt und die Nüsse hinein und verrührst alles
mit den Knetthaken des Mixers zu Streuseln.

Bei ausgeschaltetem Mixer kann Du eventuell auch
ein bisschen mit der Hand nachhelfen.

Dann verteilst Du die Kirschen (oder anderes Obst)
und darüber gleichmäßig die Streusel auf dem
Kuchen. Backe den Blechkuchen dann ca. 35 bis 40
Minuten auf der mittleren Schiene des Backofens.



Frucht-Joghurt-Eis



Los geht's:

Wasche bzw. schäle die Früchte und schneide sie klein.

Gib die Fruchtstücke in ein hohes Gefäß, püriere sie fein und mixe den Zitronensaft darunter.

Füge dann das Joghurt und den Vanillezucker hinzu und mixe wieder alles gründlich durch.

Schmecke die Joghurtmasse mit dem Honig ab. Sie darf ruhig etwas süßer sein, da das Eis im gefrorenen Zustand etwas an Süße verliert.

Wenn Du zuhause keine Eismaschine hast, füllst Du die Eismasse in einen entsprechenden gefrierfähigen Behälter oder in mehrere Portionsbehälter und stellst diesen in den Gefrierschrank. Damit sich nicht so viele Eiskristalle bilden, solltest Du anschließend die Eismasse jede Stunde (mit einem Löffel o. ä.) durchrühren.

Bitte bedenke, dass dieses Eis im gefrorenen Zustand evtl. sehr hart werden kann. Deshalb den Eisbehälter rechtzeitig vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen!

Das brauchst Du:

*500 g Naturjoghurt
(oder Vanillejoghurt oder
andere Geschmacks-
richtung)*

**250 g Himbeeren
(oder andere Obstreste
wie z. B. Bananen,
Mango usw.)**

**Etwas Zitronensaft
(oder Orangensaft)**

*3 – 4 EL Honig,
je nach Frucht
und Geschmack*

2 Päckchen Vanillezucker

Zutaten für 4 Personen



Käsekuchen „light“

Das brauchst Du:

15 Scheiben Zwieback

120 g Halbfett-Margarine zum Backen

600 g Frischkäse

(light oder mit Joghurt)

70 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Fl. Rumaroma oder Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone

1 EL Maisstärke oder Kartoffelmehl

Ca. 1 EL flüssiger Süßstoff

5 Eier

Margarine für den Boden der Springform

Zutaten für 2 Personen

Los geht's:

Nimm eine Springform, bestreiche deren Boden mit Margarine und lege sie mit Backpapier aus.

Gib den Zwieback in einen Gefrierbeutel und zerbröckle ihn mit einem Nudelholz.

Die Zwiebackbrösel füllst Du in eine Schüssel, gibst die Margarine dazu und verknetest alles zu einem Teig.

Den Teig drückst/verteilst Du gleichmäßig auf dem Boden der Springform und auf deren Rand entlang. Dann stellst Du die Form in den Kühlschrank.

Heize den Backofen auf 150° C vor und schiebe das Kuchengitter in die erste Schiene von unten über dem Herdboden.

Trenne die Eier und gib das Eiweiß in eine hohe saubere, fettfreie Schüssel oder einen passenden Messbecher.

Die Dotter gibst Du in eine andere Rührschüssel.

Dann nimmst Du den Mixer und rührst zuerst das Eiweiß, bis steifer Eischnee daraus geworden ist. (Wenn Du mit einem Messer einen Schnitt in den Eischnee machst, muss dieser erhalten bleiben und darf nicht verlaufen!).

Zu den Eigelben in der Rührschüssel fügst Du Frischkäse, Zucker, Vanillezucker, Aroma, Maisstärke und Süßstoff (nach Geschmack!) hinzu und verrührst das Ganze zu einer schaumigen Masse.

Dann gibst Du zur Schaummasse den Eischnee hinzu und hebst ihn mit einem Schneebesen vorsichtig un-



ter, so dass eine einheitliche, luftige Masse entsteht.
Backe nun den Käsekuchen bei Ober-/Unterhitze
(oder 140° C Heißluft) ca. 60 - 70 Minuten lang. Sollte
die Kuchenoberfläche zu schnell bräunen, kannst Du
ihn nach 40 Min. mit einem Stück Alufolie abdecken.
Der Kuchen sollte goldbraun sein.

Übrigens: Erschrecke nicht, wenn der Kuchen nach
dem Backen noch etwas in sich „zusammenfällt“.
Das ist bei Käsekuchen ganz „normal“.

**Auch
für Diabetiker
interessant!**



Blondies mit Beeren

Das brauchst Du:

150 g Margarine oder Butter

100 - 150 g weiße Kuvertüre (oder dunkle Kuvertüre oder Schokolade)

3 Eier

100 – 150 g brauner Zucker (kann aber auch weißer Zucker sein)

1 Päckchen Vanillezucker

200 g Mehl

2 TL Backpulver

100 – 200 g Beeren, frisch oder gefroren (oder andere Früchte, auch gemischt)

Öl oder Butter zum Ausfetten der Form.

Semmelbrösel

Evtl. etwas Kuvertüre zum Besprenkeln der Blondies

Los geht's:

Heize den Backofen auf 175° C vor.

Gib die Margarine und zerkleinerte Kuvertüre in einen Topf und lasse beides bei mittlerer Hitze schmelzen und danach etwas abkühlen.

Dann verquirlst Du Eier, Zucker und Vanillezucker mit dem Mixer und rührst die Kuvertürenmasse darunter.

Mische das Mehl und das Backpulver, siebe es auf den Teig und rühre es ebenfalls unter.

Streiche eine passende Backform mit Fett aus, bestreue sie mit Semmelbrösel.

Obst auf dem Kuchen verteilen und in den Teig eindrücken.

Teig im Ofen ca. 35 Min. backen, dann in der Form abkühlen lassen.

Kuchen aus der Form nehmen, in Stücke schneiden und evtl. mit zerlaufener Kuvertüre besprenkeln.

Blondies sind die „Schwestern“ der Brownies!





Früchte-Quark-Ecken

Das brauchst Du:

*400 g frischer Blätterteig
(aus der Kühltheke)*

**400 g Früchte
(nach Geschmack auch
Reste)**

100 g Quark

Evtl. 10 Blätter Minze

*50 g Zucker oder
Pudrzucker*

1 Messerspitze Zimt

1 TL Vanillezucker

*Evtl. 1 EL Semmelbrösel
(bindet den austretenden
Fruchtsaft)*

*1 Eigelb und 2 EL Wasser
Wasser zum Bestreichen*

Zutaten für 4 Personen

Los geht's:

Je nach Bedarf musst Du die Früchte evtl. waschen, schälen und/oder entkernen usw., dann schneidest Du sie in ca. ½ cm große Würfel.

Verrühre den Quark, Zucker, Vanillezucker, Zimt und evtl. feingeschnittene Minze in einer Schüssel und hebe vorsichtig die Fruchtwürfel unter.

Heize den Backofen auf 200° C vor.

Lasse den Fruchtquark nun 10 – 15 Minuten stehen. Sollten die Früchte in dieser Zeit Wasser ziehen, kannst Du auch die Semmelbrösel unterheben.

Den Blätterteig schneidest Du in gleich große Quadrate, dann verteilst Du jeweils ein Häufchen in der Mitte der Quadrate. Streiche die Ränder mit Wasser ein.

Nun nimmst Du eine Blätterteigecke und legst sie auf die gegenüberliegende Ecke, so dass ein Dreieck entsteht. Der Fruchtquark soll dabei nicht herauslaufen.

Mit den Fingern drückst Du die Teigränder anschließend gut aufeinander

Nimm einen Küchenpinsel, verrühre damit das Eigelb mit dem Wasser und bestreiche dann die Ecken damit.

Nun legst Du die Ecken auf ein Backblech, das Du vorher mit Backpapier ausgelegt hast. Dann bäckst Du sie im Ofen (Mittelschiene) etwa 25 Minuten, bis der Blätterteig schön goldbraun ist.

Sahnereis mit Früchten



Los geht's:

Wasche, schäle oder putze die Früchte und schneide sie klein und gib sie in eine größere Schüssel.

Dann süßt Du sie nach Geschmack mit dem Puderzucker und gibst ggf. Zitronensaft oder Zimt dazu.

Schlage die Sahne mit dem Vanillezucker und dem Salz steif.

Gib den Reis zu den Früchten, mische beides vorsichtig durch und hebe dann die Sahne darunter und stelle den Reis kalt.

Fülle den Sahnereis vor dem Servieren in Schälchen/ Gläser und streue Schokoladenraspel darüber.

Das brauchst Du:

250 g Beeren (oder andere reife Früchte oder Obst aus Glas oder Dose)

Puderzucker, Honig oder anderes Süßungsmittel nach Belieben

Evtl. etwas Zitronen- oder Orangensaft

250 g Sahne

1 – 2 Päckchen Vanillezucker

1 kleine Prise Salz

Ggf. etwas Zimt

200 g gekochter Reis vom Vortag

Schokoladenreste, geraspelt

Zutaten für 4 Personen



Cremige Früchte-Smoothies

Das brauchst Du:

Version I:

**400 g Früchte (Reste
Birnen, Bananen, Mango,
Erdbeeren usw.)**

oder Version II:

**300 g Äpfel
(oder Melonenstücke),
100 g Salatgurke
etwas Petersilie**

und jeweils noch:

*600 ml Milch oder Butter-
milch*

*Evtl. etwas Puderzucker
(oder Honig)*

*Ein paar Fruchtscheiben
zum Dekorieren*

Nach Belieben Eiswürfel

Zutaten für 4 Personen

Los geht's:

Wasche oder schäle die Früchte, putze sie und schneide sie klein.

Dann gibst Du den Obstmix in ein hohes Gefäß (z. B. hoher Meßbecher) und pürierst ihn mit einem entsprechenden Küchengerät.

Zu dem jeweiligen Fruchtmuss gibst Du die Milch und evtl. etwas Puderzucker.

Dann mixt Du das Ganze nochmals sehr gründlich durch und füllst den Smoothie in Gläser.

Nach Belieben gibst Du jeweils noch ein oder zwei Eiswürfel ins Glas.

Dekoriere die gefüllten Gläser mit Fruchtscheiben, die Du auf den Glasrändern aufsteckst.





Impressum:

Redaktion:

Gerda Bauer, Landratsamt Regensburg
Alexander Hermann, Alteglofsheim

Besonderer Dank gilt:

Ulrike Schmid, VHS Regensburg-Land;
Fabian Bauer, Tatiana und Patricia Lücke

Gestaltung: www.bauercom.eu

Bilder:

Hans Bauer, © www.bauercom.eu;
fotolia.com – © maxi, HLPhoto, Joshua Resnick;
123rf.com – © grafner, Julian Rovagnati, gekaskr, cokemomo,
madllen, movingmoment, handmadepictures, indigolotos, Zoran
Orcik, phive2015, tobi, margouillat, monticello, belchonock,
Roman Tsubin, homy_design, Igor Dutina, vvoenny, kuzina1964,
Mikhail Valeev, alex9500, 123rfaurinko, Katerina Kovaleva,
Sergejs Rahunoks, ifong, Oksana Tkachuk, ewa1kubiak, Julia
Sudnitskaya, natika, stable, margouillat, hightower_nrw,
Maksym Protsenko, Anatolii Tsekhmister, antagonist, Aleksandr
Belugin, simoneandress, Michael Gray, Olga Traskevych,
marrakeshh, Mariia Voloshina, victor69, photosiber, Simone
Voigt, Paul Brighton, pitrs, margouillat.

Druck:

HC-Druck, Kneiting

Ihr Ansprechpartner:

Landratsamt Regensburg

Sachgebiet Abfallwirtschaft

Andreas Hügel, Gerda Bauer

E-Mail: abfallwirtschaft@lra-regensburg.de

Tel.: 0941 4009-368



Herausgeber:

Landkreis Regensburg,

Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg

Sachgebiet Abfallwirtschaft

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.landkreis-regensburg.de