

KU(H)LE SPEISEN



Entdecke, wie köstlich Essensreste schmecken.

Speisereste müssen längst nicht in der Biogasanlage landen. Mit etwas Übung und Kreativität entstehen leckere Menüs aus Resten. Probiere diese Ideen aus.

REZEPTE

Wer zuviel gekocht hat, kann die Reste auskühlen lassen, in den Kühlschrank stellen und an einem der nächsten Tage zu einem feinen Essen verwerten.

Salzkartoffeln mit Speck und Zwiebeln in wenig Öl in der Bratpfanne zu Bratkartoffeln veredeln.

Kartoffelstock portionieren, flachdrücken und in Öl in der Bratpfanne zu Puffern braten.

Gekochtes Gemüse mit Käse bestreuen, im Backofen überbacken. Das schmeckt vor allem, wenn man mehrere verschiedene Gemüsesorten mischt.

Hartes Brot wird zu Crostini, die einen an die Sommerferien erinnern. Tomaten in kleine Würfel schneiden, mit Salz und Kräutern und Öl, nach Belieben auch Balsamicoessig, würzen. Die Tomaten auf die Brotscheiben verteilen, ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Altes Brot in Milch einweichen, durch ein verquirltes Ei ziehen, in einer Bratpfanne in Butter goldgelb backen. Mit Zimtzucker bestreuen.