

# NUDELAUFLAUF MIT GEMÜSE

für die Verwertung  
von gekochten Nudeln,  
überreifen Tomaten  
und Resten von Gemüse

ZU GUT  
FÜR DIE TONNE

GUTES LEBEN

In Zusammenarbeit mit:



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

**KFS**  
Katholischer  
Familienverband  
Südtirol

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- Reste von Gemüse (Zucchini, Melanzane u.ä.) oder Pilzen
- überreife Tomaten (oder 1 kleines Glas Tomaten-Polpa)
- 1 Zwiebel
- Öl zum Braten
- Salz
- Pfeffer
- frische oder getrocknete Kräuter
- evtl. etwas Sahne oder Frischkäse
- 400 g beliebige gekochte Nudeln
- Reste von Käse (Schnittkäse oder Mozzarella oder Parmesan oder Feta oder Scheibenkäse)

## ZUBEREITUNG:

Das Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die geschnittene Zwiebel anbraten. Zuerst das Gemüse mit der festeren Konsistenz dazu geben und anbraten, zuletzt die Tomaten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Falls vorhanden, können Reste von Sahne oder Frischkäse unter das Gemüse gerührt werden. Die gekochten Nudeln mit dem gedünsteten Gemüse vermengen und in eine gefettete Auflaufform füllen. Schnittkäse oder Parmesan grob reiben bzw. Mozzarella oder Feta in Würfel schneiden und auf den Nudeln verteilen. Den Nudelauflauf im Backrohr bei 200°C ca. 20 Min. lang überbacken.

Unterstützt von:



AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL  
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Deutsche Kultur

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  
Familiengentur



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Agenzia per la famiglia



**OBI**

# WOCHENSCHAU-GRÖSTL

für die Verwertung  
verschiedener Speisereste,  
die sich angesammelt haben

ZU GUT  
FÜR DIE TONNE

GUTES LEBEN

In Zusammenarbeit mit:



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

**KFS**  
Katholischer  
Familienverband  
Südtirol

## ZUTATEN:

- ☒ jegliche Reste von rohem und gegartem Gemüse und Hülsenfrüchten: Kürbis Karfiol, Peperonata, Bohnen, Kichererbsen, Linsen usw.
- ☒ Reste von gegarten Beilagen: Pellkartoffeln, Nudeln, Reis, Polenta, Knödel usw.
- ☒ Käse- oder gegarte Fleisch- oder Fischreste: Braten, Fisch, Bratwürstchen usw.
- ☒ Salz, Pfeffer, frische oder getrocknet Kräuter
- ☒ 2-4 Eier und evtl. etwas Milch

## ZUBEREITUNG:

Rohes Gemüse in kleine Stücke schneiden und in Öl kurz anbraten, dann alle weiteren geschnittenen und schon gegarten Reste zugeben, anbraten und immer wieder umrühren, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Eier verrühren, evtl. etwas Milch untermischen und über das Gröstl gießen. Immer wieder umrühren bis die Eier gestockt sind, mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

## TIPPS:

- / Speisereste sofort in verschließbare Behälter geben und im Kühlschrank aufbewahren, sie können auch eingefroren werden.
- / Achten Sie darauf, dass die Zutaten geschmacklich zusammenpassen.
- / Speck und anderes gepökeltes Fleisch soll erst am Ende dazu serviert werden, nicht mitbraten!

Unterstützt von:



AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL  
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO ALTO ADIGE

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  
Familiengentur



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Agenzia per la famiglia



**OBI**

# GEMÜSEBRÜHE AUS GEMÜSEABSCHNITTEN MIT CROUTONS

für die Verwertung  
von Gemüseschalen und  
Gemüseabschnitten sowie  
von altbackenem Brot

ZU GUT  
FÜR DIE TONNE

GUTES LEBEN

In Zusammenarbeit mit:



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

**KFS**  
Katholischer  
Familienverband  
Südtirol

## ZUTATEN:

### Gemüsebrühe:

- saubere, gründlich gewaschene Schalen, Abschnitte oder Enden von jeglichem Gemüse
- Fenchel- und Karottengrün, Blätter von Kohlrabi, Stängel von Petersilie, Erbsenschoten, Karfiol- und Broccolistränke
- Stiele von Champignons
- Salz und Öl

### Einlage:

- alte Brotreste oder Brotenden
- Kräuter und Knoblauch nach Geschmack

## ZUBEREITUNG:

Alle Gemüsezutaten in einem großen Topf mit Wasser kurz aufkochen und anschließend auf kleiner Flamme köcheln lassen; nach 1/2 Stunde das Gemüse abseihen und die Suppe würzen; In der Zwischenzeit das altbackene Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne, mit oder ohne Öl, rösten. Mehrmals wenden und je nach Geschmack mit getrockneten Kräutern oder fein gehacktem Knoblauch würzen. Die Suppe mit den Croutons oder anderen Suppeneinlagen servieren.

## TIPPS:

- / Jegliche Gemüseschalen oder Abschnitte können gesammelt, eingefroren und dann zum Kochen verwendet werden.
- / Gemüsebrühe ist ideal zum Aufgießen der Speisen anstelle von Wasser
- / Gemüsebrühe hält sich in Schraubgläsern im Kühlschrank mehrere Tage.
- / Ausgekühlte Croutons (ohne Knoblauch) in einer Vorratsdose aufbewahren oder zum Knabbern anstelle von Salzgebäck reichen.

Unterstützt von:



AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL  
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO ALTO ADIGE  
Deutsche Kultur

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  
Familieneragentur



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Agenzia per la famiglia





# EIERSALAT PRIMAVERA

für die Verwertung  
von übrig gebliebenen  
hartgekochten (Oster-)Eiern

ZU GUT  
FÜR DIE TONNE

GUTES LEBEN

In Zusammenarbeit mit:



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

**KFS**  
Katholischer  
Familienverband  
Südtirol

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 6 hartgekochte Eier
- 6 Radieschen
- 1 kleiner Bund Rucola
- 1/2 Zwiebel (rote Zwiebel sorgt für einen Farbakzent)
- nach Geschmack 4-6 kleine Essiggurken
- nach Geschmack Gartenkresse

### Dressing:

- 50 g Mayonnaise
- Salz
- Pfeffer
- Essig

## ZUBEREITUNG:

Die hartgekochten Eier schälen, klein würfeln und in eine Schüssel geben. Radieschen und Rucola waschen, putzen, klein schneiden und zu den Eiern geben. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und ebenfalls zu den Eiern geben. Nach Geschmack Essiggurken klein schneiden und hinzufügen. Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren und mit dem Eiersalat vermengen, bei Bedarf noch salzen und pfeffern. Den Eiersalat für mindestens 30 Min. in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen. Den Eiersalat mit Kresse garnieren und zu Pellkartoffeln oder getoastetem Brot servieren.

Unterstützt von:



AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL  
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  
Familiengentur



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Agenzia per la famiglia



**OBI**

© Schöpfung

# KARTOFFEL- SCHALEN-CHIPS

für die Verwertung  
von Kartoffelschalen

ZU GUT  
FÜR DIE TONNE

GUTES LEBEN

In Zusammenarbeit mit:



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

**KFS**  
Katholischer  
Familienverband  
Südtirol

## ZUTATEN:

- ☒ Schalen von mehreren (Bio-)Kartoffeln (die Kartoffeln vor dem Schälen gründlich unter fließendem Wasser waschen)
- ☒ Salz
- ☒ Pfeffer
- ☒ frische und/oder getrocknete Kräuter wie Rosmarin, Thymian o.ä.
- ☒ Olivenöl

## ZUBEREITUNG:

Die Kartoffelschalen bei Bedarf trocken tupfen und in eine Schüssel geben. Frische Kräuter waschen und klein schneiden. Die frischen und/oder getrockneten Kräuter über die Kartoffelschalen geben. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl über die Kartoffelschalen geben und alles gut vermischen. Die gewürzten Kartoffelschalen in einer großen Auflaufform oder auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen. Im Backrohr bei 180-200°C knusprig backen.

## TIPPS:

- / Bevorzugen Sie Kartoffeln aus biologischem Anbau. Konventionelle Kartoffeln dürfen noch bis Oktober 2020 mit einem chemischen Keimhemmer behandelt werden.
- / Zu langes Backen fördert die Bildung von Acrylamid. Die Kartoffelschalenchips sollten daher nur leicht gebräunt sein.

Unterstützt von:



AUTONOME  
PROVINZ  
BOZEN  
SÜDTIROL



PROVINCIA  
AUTONOMA  
DI BOLZANO  
ALTO ADIGE

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL  
Familienagentur



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Agenzia per la famiglia



# BANANENBROT

für die Verwertung  
von überreifen Bananen  
und nicht mehr  
ganz frischen Äpfeln

ZU GUT  
FÜR DIE TONNE

GUTES LEBEN

In Zusammenarbeit mit:



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

**KFS**  
Katholischer  
Familienverband  
Südtirol

## ZUTATEN FÜR 1 KASTENFORM:

- ☒ 3 überreife Bananen
- ☒ ca. 100 g Apfel (oder übrig gebliebene Apfelspalten)
- ☒ 2 Eier
- ☒ evtl. 1-2 EL Sesammus (Tahin)
- ☒ 200 g (Vollkorn-) Dinkelmehl
- ☒ 1 Pkg. Backpulver
- ☒ Zimt
- ☒ Salz
- ☒ nach Geschmack Sultaninen und/oder Wal- oder andere Nüsse
- ☒ Butter zum Einfetten der Form

## ZUBEREITUNG:

Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Den Apfel waschen, vierteln, putzen, reiben und unter die Bananen rühren. Die Eier zur Bananenmasse geben, eventuell das Sesammus hinzufügen und alles mit dem Mixer cremig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver, etwas Zimt und einer Prise Salz vermischen und unter die Bananen-Ei-Masse rühren. Je nach Geschmack Sultaninen und/oder grob gehackte Nüsse zugeben und unterrühren. Die Masse in eine gefettete und gemehlte oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und im Backrohr bei 180°C rund 40 Min. backen.

## TIPPS:

- / Dieses Bananenbrot kommt ganz ohne Zusatz von Haushaltszucker aus.
- / Es kann sowohl anstelle von Brot als auch als Alternative zu Kuchen gegessen und auch gut als Jause für die Schule oder für unterwegs eingepackt werden.

Unterstützt von:



AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL  
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Deutsche Kultur

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  
Familiagentur



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Agenzia per la famiglia



**OBI**

# BROTSCHMARREN MIT APFELMUS

für die Verwertung  
von altbackenen Brötchen  
und nicht mehr  
ganz frischen Äpfeln

ZU GUT  
FÜR DIE TONNE

GUTES LEBEN

In Zusammenarbeit mit:



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

**KFS**  
Katholischer  
Familienverband  
Südtirol

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

### Brotschmarren:

- 6 altbackene Semmeln oder andere Brötchen (oder eine vergleichbare Menge von anderem Brot)
- 300 ml Milch
- 3 Eier
- 3 EL (Vollrohr-)Zucker
- Butter zum Braten
- Zimt
- Sultaninen nach Geschmack

### Apfelmus:

- 4 nicht mehr knackige oder schrumpelige Äpfel (oder übrig gebliebene Apfelspalten)
- (Vollrohr-)Zucker nach Geschmack
- Zimt oder Vanillepulver

## ZUBEREITUNG:

Milch, Eier und Zucker verrühren und das in Scheiben geschnittene Brot darin 1/2 Stunde ziehen lassen. Äpfel in kleine Stücke schneiden, in einen Topf geben, zur Hälfte mit Wasser auffüllen und die Äpfel weichkochen, anschließend mit dem Pürierstab pürieren oder durch die flotte Lotte drehen, süßen und mit Zimt und Vanillepulver abschmecken. Die vollgesaugten Brotscheiben in heißem Öl auf beiden Seiten goldbraun backen und den Schmarren in Stücke reißen, mit Zimt und eventuell Sultaninen bestreuen und mit Apfelmus servieren.

Unterstützt von:



AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL  
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO ALTO ADIGE

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  
Familiagentur



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Agenzia per la famiglia



**OBI**



# FRUCHTMUS AUS REIFEM OBST

für die Verwertung  
von überreifen Früchten

ZU GUT  
FÜR DIE TONNE

GUTES LEBEN

In Zusammenarbeit mit:



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

**KFS**  
Katholischer  
Familienverband  
Südtirol

## ZUTATEN:

- ☒ reife und überreife Früchte (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Marillen...)
- ☒ Zitronensaft
- ☒ nach Geschmack Zucker

## ZUBEREITUNG:

Die Früchte waschen und nach Bedarf schälen, putzen, entkernen und zerkleinern. Etwas Zitronensaft zugeben und je nach Geschmack mit Zucker süßen. Das Obst in einem Topf kurz aufkochen lassen und pürieren. Das Fruchtmus entweder heiß in Schraubgläser füllen, gut verschließen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren. Oder das Fruchtmus auskühlen lassen und gleich verwenden: Fruchtmus kann u.a. in Naturjogurt gerührt und als Soße zu Süßspeisen (z.B. Kaiserschmarren) oder Eis serviert werden.

## TIPPS:

- / Kleine Schadstellen auf den Früchten kann man wegschneiden.
- / Früchte, die schon gären, große angefaulte Stellen haben oder Schimmelfall aufweisen, können nicht mehr verwendet werden.

Unterstützt von:



AUTONOME  
PROVINZ  
BOZZEN  
SÜDTIROL

PROVINCIA  
AUTONOMA  
DI BOLZANO  
ALTO ADIGE

AUTONOME PROVINZ  
BOZZEN - SÜDTIROL  
Familienagentur



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Agenzia per la famiglia



**OBI**



# EIWEISS- KUCHEN

für die Verwertung von  
übrig gebliebenem Eiweiß

ZU GUT  
FÜR DIE TONNE

GUTES LEBEN

In Zusammenarbeit mit:



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

**KFS**  
Katholischer  
Familienverband  
Südtirol

## ZUTATEN FÜR 1 KASTENFORM:

- 5 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 180 g Zucker
- 25 g Rosinen
- 25 g Zitronat
- 25 g Orangeat
- 100 g Butter, zerlassen
- 180 g Mehl
- 1/2 TL Backpulver

## ZUBEREITUNG:

Eiweiß mit Salz anschlagen. Zucker unter ständigem Schlagen einrieseln lassen und zu steifem Schnee schlagen. Rosinen, Zitronat und Orangeat sehr fein hacken und unter Eischnee heben. Butter schmelzen und unterziehen. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und vorsichtig unterheben. Den Teig in eine vorbereitete Kastenform füllen und für ca. 60 Min. bei 170 - 180° C. backen. Nach dem Backen aus der Form stürzen, abkühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.

## VARIATION:

- > Statt Zitronat und Orangeat kann auch Raspelschokolade zugegeben werden.
- > Mehlmenge auf die Hälfte kürzen, dafür 90 g geriebene Mandeln oder Haselnüsse zugeben.

Unterstützt von:



AUTONOME  
PROVINZ  
BOZEN  
SÜDTIROL

PROVINCIA  
AUTONOMA  
DI BOLZANO  
- ALTO ADIGE

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Familienagentur

Agenzia per la famiglia



**OBI**

# DIE BESTEN TIPPS FÜR SPEISERESTE – VON A BIS Z

ZU GUT  
FÜR DIE TONNE

GUTES LEBEN

Reste und übriggebliebenes Tipps und Rezeptideen	
<b>Apfelspalten</b>	<u>Apfelschmarren:</u> Den Apfel in dünne Scheiben schneiden und diese in der Pfanne anbraten, danach die Schmarrenmasse zugeben.
<b>Überreife Bananen</b>	<u>Gebratene Bananen:</u> Die Bananen schälen, der Länge nach halbieren und in etwas Butter von beiden Seiten braten, bis sie glasig und leicht gebräunt sind. Warm servieren.
<b>Altbackenes Brot</b>	<u>Brotchips:</u> Das Brot in dünne Scheiben schneiden, diese mit Olivenöl bestreichen und mit Kräutern würzen und im Backrohr knusprig backen. <u>Brotbrösel selbst herstellen:</u> Das Brot in Scheiben schneiden, diese trocknen lassen und dann mit einem elektrischen oder mechanischen Zerkleinerer zu Bröseln verarbeiten. <u>Knödelbrot auf Vorrat herstellen:</u> Das Brot in Würfel schneiden, diese gut trocknen lassen und in einem gut schließenden Behälter aufbewahren.
<b>Champignons</b>	<u>Gemüsepizza:</u> Champignons in Scheiben schneiden und auf eine Pizza legen.
<b>Jogurt</b>	Reste von Jogurt können unter einen (Gemüse-)Salat oder unter einen Obstsalat gerührt werden.
<b>Frischkäse</b>	Reste von Frischkäse können in eine Tomatensoße oder eine Suppe gerührt werden.
<b>Gemüse</b>	Kleine Mengen an Gemüse können für einen Gemüserisotto verwendet oder unter eine Tomatensoße gemischt werden.
<b>Kaminwurz</b>	Reste von Kaminwurz können anstelle von Speck für die Zubereitung von „Speck“knödeln verwendet werden.
<b>Karfiol (gegart)</b>	<u>Blumenkohlpuüre:</u> gegarter Karfiol kann püriert und unter ein Kartoffelpüree oder in eine Tomatensoße gemischt werden.
<b>Käse (Schnittkäse)</b>	Reste von Käse können für die Zubereitung von Käseknödeln verwendet oder anstelle von Parmesan über verschiedene Speisen gerieben werden.
<b>Lauch</b>	Reste von Lauch geben einem Rührei ein herzhaftes Aroma.
<b>Nudeln (gekocht)</b>	<u>Geröstete Nudeln:</u> Die Nudeln in einer Pfanne rösten und mit einem Pesto servieren. <u>Nudelsalat:</u> Die kalten Nudeln mit frischem saisonalem Gemüse, Mozzarella oder Feta und frischen Kräutern zu einem Salat anrichten.

<b>Obst</b>	Kleine Mengen an Obst können in ein Müsli, ein Jogurt oder eine Topfcreme geschnitten oder als Belag in Palatschinken verwendet werden.
<b>Oliven</b>	Übrige Oliven können einen Salat, eine Tomatensoße oder ein Rührei verfeinern.
<b>Orange</b>	Kleine Mengen von Orange können, in Filets geschnitten, unter einen Salat gemischt werden.
<b>Quark</b>	<u>Kräuteraufstrich</u> : Reste von Quark können mit frischen Kräutern und Salz zu einem Kräuteraufstrich verarbeitet werden. Dieser schmeckt zu Brot oder Kartoffeln.
<b>Sahne (flüssig)</b>	Reste von Rahm können in einem mittelgroßen Schraubglas zu Butter geschüttelt werden.
<b>Schoko-Nikolaus oder -Osterhase</b>	Die Bruchstücke eines überschüssigen Schoko-Hasen oder -Nikolaus können als Zutat unter einen Kuchenteig gemischt werden. Am schnellsten geht das „Zertrümmern“ der noch eingepackten Figur mit einem Hammer.
<b>Tomaten</b>	Überreife Tomaten können zu einer Tomatensoße verarbeitet werden. Reste von Tomatensalat können für Bruschetta verwendet werden.
<b>Altbackenes Vollkornbrot</b>	Wie weißes Brot, kann auch Vollkornbrot zu Bröseln, Croutons, Brotchips u.ä. verarbeitet werden.
<b>Weihnachtskekse</b>	<u>Schichtdessert</u> : übrig gebliebene Weihnachtskekse können zerbröselnd und abwechselnd mit anderen Zutaten wie Apfelmus, Sahne, Topfcreme, Pudding u.ä. in durchsichtige Gläser oder kleine Schüsseln geschichtet werden.
<b>Wurst</b>	Reste von Wurst können klein geschnitten unter einen Kartoffel- oder Nudelsalat gemischt werden.
<b>Zucchini (roh)</b>	Überschüssige Zucchini können mit einem Spiralschneider zu „Spaghetti“ verarbeitet, kurz in einer Pfanne gedünstet und mit Tomatensoße als Zucchini-“Nudeln“ serviert werden.

Ideen: Verbraucherzentrale Südtirol und Verbraucherzentrale Bayern

In Zusammenarbeit mit:



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti



Unterstützt von:



AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL  
AUTONOMA PROVINZA DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Deutsche Kultur

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  
Familiengentur



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Agenzia per la famiglia

