



Mindesthaltbarkeitsdatum und Restküche

In österreichischen Haushalten landen jährlich bis zu 157.000t angebrochene und original verpackte Lebensmittel im Müll, obwohl diese bei rechtzeitigem Konsum genießbar gewesen wären.

Anders gesprochen werden in Österreich durchschnittlich pro Haushalt und Jahr Lebensmittel im Wert von ca. 300 - 400€ ungegessen in den Mistkübel geworfen.

Zuvor werden diese oft aufwendig verarbeitet und von weither zum Verkauf antransportiert.

Hier kann jeder von uns ansetzen, Ressourcen und unser Klima, sowie die eigenen Haushaltsausgaben zu schonen, indem ältere - natürlich unverdorbene - Lebensmittel noch einmal aufbereitet und wohlschmeckende Restgerichte daraus gekocht werden.

Aus Reis, Nudeln und Kartoffeln vom Vortag lassen sich noch herrlich schmeckende Speisen zubereiten, verfeinern kann man diese noch mit frischen saisonalem Gemüse und Kräutern aus dem Garten. In unseren Rezepten kochen wir mit frischem Gemüse im Juni, bitte je nach Jahreszeit mit anderem saisonalem Gemüse verwenden.

Nudeln vom Vortag können ganz kurz in heißem Wasser aufgekocht werden, so schmecken sie wie frisch.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist jenes Datum, bis zu dem ein Lebensmittel bei richtiger Lagerung mindestens haltbar ist und ohne Bedenken verzehrt werden kann.

Das heißt: Lebensmittel bei denen das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, können, **müssen aber nicht** verdorben sein. Sie sollten mit Augen und Nase kritisch geprüft werden und können möglicherweise noch viel länger konsumiert werden. Verdorbene Lebensmittel erkennt man am Geruch, aber auch an Oberflächenveränderungen wie Schimmel oder Farbe.

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Besondere Vorsicht ist jedoch bei rohem Fleisch, Wurst oder frischer Milch notwendig, hier stimmt das Mindesthaltbarkeitsdatum meist mit dem Datum des Schlechtwerdens überein.

Natürlich dürfen Lebensmittel, die schimmeln oder verdorben sind, nicht mehr gegessen werden!

Auch altes Brot muss nicht im Mistkübel landen. Wenn es noch nicht ganz hart ist, kann man es kurz im Toaster oder Backofen aufbacken und genießen, ansonsten kann man ganz leicht Brotchips, Brotwürfel (Croutons) als Suppeneinlage oder Knödelbrot daraus machen.

Und hier ein paar Restrezepte:

Brotchips

Zutaten:

- 3 Scheiben Weiß-oder Schwarzbrotreste oder Gebäck nach Belieben
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen

Brot in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne gehackten Knoblauch in Olivenöl anbraten. Die Brotscheiben kurz mitbraten und dabei aufpassen, dass der Knoblauch nicht schwarz wird. Brotchips können auch mit getrockneten Gewürzen (z.B. Rosmarin,..) verfeinert werden.

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Brotchips können auch im Backrohr gebacken werden. Die feingeschnittenen Broteischnen nach Beliebigen würzen und bei großer Hitze kurz im Rohr backen (ca. 220°C).

Überbackene Brote

Zutaten:

in Scheiben geschnittenes Weiß-oder Schwarzbrot
Schinken, Salami oder Wurst der Wahl
Gewürze (z.B. Oregano,..)
Käse (z.B. Gouda) grob gerieben

Die Broteischnen auf ein Backblech legen und mit der Wurst und dem Käse belegen und im Backrohr bei 200°C überbacken bis der Käse geschmolzen ist und eine hellbraune Kruste bildet.

Je nach Geschmack und Beliebigen können die Brote mit Paprika, Pfefferoni, Pilzen, Zwiebelringen,.. verfeinert werden

Erbsenreis

Zutaten:

0,3 kg gekochter Reis
1 Zwiebel
0,2 kg Erbsen
etwas Öl oder Butter
Salz, Pfeffer

Die Zwiebel fein schneiden, die Erbsen aus der Schote lösen und in heißem Wasser 2-3 Minuten kochen. Mit einem Sieb abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken. In der Pfanne die Zwiebel in Öl oder Butter anschwitzen, die Erbsen zugeben und kurz danach den Reis. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einige Minuten in der Pfanne wärmen. Sollte der Reis schon recht trocken sein einige EL Suppe oder Wasser beim Wärmen angießen.

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Semmelknödel

Zutaten:

250g Semmelwürfel
60g Butter
60g Zwiebel
2 dl Milch
40g Mehl
3 Eier
Salz
Petersilie

Die Butter schmelzen, kleingeschnittene Zwiebel darin hell rösten. Eier und Milch gut verschlagen, salzen, über die Semmelwürfel gießen. Alle Zutaten vermengen, einige Minuten anziehen lassen, Mehl unterheben. Mit nassen Händen 6 Knödel formen und in reichlich Salzwasser schwach wallend ca. 12 Minuten kochen.

Geröstete Knödel mit Ei

Zutaten:

400g Semmelknödel
4 Eier
etwas Öl
Salz, Pfeffer
Schnittlauch

Knödel halbieren und in grobe Stücke schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, Knödel darin braun rösten. Die Eier in einer Schüssel verschlagen, salzen und pfeffern, über die Knödel gießen, anziehen lassen, wenden, bräunen. Anrichten und mit Schnittlauch bestreuen. Mit grünem Salat servieren.

WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Grenadiermarsch

Zutaten:

400g Erdäpfel (speckig, in der Schale gekocht, geschält)
300g Nudeln (z.B. Fleckerl)
200g Wurst, eventuell noch etwas Speck, oder Gemüse
120g Zwiebeln
Salz, Pfeffer
1 TL Petersilie gehackt
Etwas Öl

Wurst und (eventuell Speck) würfelig und Erdäpfel in Stücke schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck und Wurst darin rösten, die Zwiebel begeben, weiterrösten. Erdäpfel untermengen und unter Wenden bräunen. Teigwaren untermischen, würzen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Wurst- bzw. Gemüsefleckerl

Zutaten:

200g gekochte Fleckerl oder Nudeln
100g Schinken/ Wurst oder diverses Gemüse (Zucchini, Mangold, Paprika,...)
kleinwürfelig geschnitten
1 große Zwiebel
etwas Öl
Salz, Pfeffer
Kräuter der Wahl

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen, den Schinken / Wurst/ Gemüse zugeben, 1-2 Minuten anschwitzen und dann die Nudeln unterrühren. Weiterbraten bis alles gut warm ist, mit Kräutern der Wahl würzen.



WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Omelette mit Restfülle

Zutaten:

4 Eier
4 EL heißes Wasser
Etwas Öl
1 Zwiebel
Gemüse (z.B. Karotten, Zucchini, Mangold, Pilze,..)
Schinken oder Speck
Salz, Pfeffer

Die Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, wenn erwünscht feinkwürfelig geschnittenen Schinken oder Speck zugeben und mitrösten. Gemüse fein schneiden und mitbraten. Salzen und pfeffern.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit dem heißen Wasser verquirlen. Die Eimasse in die Pfanne einlaufen lassen (max. 2-3 Eier auf einmal), ein Omelette braten, wenn es fast fertig ist, die Gemüsefülle einlegen und das Omelette zuklappen.

Scheiterhaufen

Zutaten:

5 Semmeln oder 240g Brioche
1/8l Milch
3 Eier
50g Butter
30g Rosinen
30g Zucker
1 EL Vanillezucker
½ kg Äpfel
40g Kristallzucker
1 EL Rum, Zimt
40g Mandelsplitter
3 Eiklar
100g Kristallzucker



WENIGER CO₂

WIR SIND DABEI!

Semmeln oder Brioche in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden. Eier mit Milch verschlagen, Zucker und Vanillezucker darin auflösen. Die Semmeln damit befeuchten, Rosinen begeben, geschmolzene Butter zugeben. Die Äpfel entkernen und in feine Scheiben schneiden. Apfelscheiben mit Zucker, Zimt, Rum und Mandeln vermengen. Etwas Semmelmasse in eine gebutterte Auflaufform füllen, bodendeckend verteilen, eine Lage Äpfel einstreuen. Diesen Vorgang wiederholen bis Semmelmasse und Äpfel verbraucht sind. Die letzte Lage soll Semmelmasse sein. Im vorgeheizten Rohr bei 180°C ca. 40 Minuten backen. Für die Schneehaube Eiklar mit Kristallzucker zu einem steifen Schnee schlagen, den schnell 10 Minuten vor Ende der Backzeit auf den Scheiterhaufen streichen und nochmals im Backrohr sehr heiß überbacken.

Weitere Restrezepte:

http://www.umweltverbaende.at/noeav/user/nav/dokumente/Restl_Rezepte.pdf

<http://salzburg.orf.at/radio/stories/2548905/>

https://www.bmlfuw.gv.at/land/lebensmittel/kostbare_lebensmittel/restl-rezepte/restrezepte.html

<http://www.dasistdochnochgut.at/category/unsere-initiative/das-projekt/>

Wir wünschen guten Appetit!