



verbraucherzentrale

KREATIVE RESTEKÜCHE

Einfallsreiche Rezepte für deine Reste

HEISS SERVIERT

Gemüsesuppe und hausgemachte Gemüsebrühe	4
Quiche – französisches Überraschungspaket	6
Überbackenes – Leckerer für Käsefans	7
Ofenchips – Snacks vom Backblech	8
Tortilla – Feines aus der Pfanne	9

KALT GENIESSEN

Chutney – pikanter Dip für Fleisch, Fisch oder Käse	10
Aufstrich – endlose Möglichkeiten für Reste	11
Bowl – die schönste Art der Resteverwertung	12
Salatdressings	13
Pesto – Nudelsoße und Allesverwerter	14
Wraps – bringen Reste ins Rollen	15

SÜSSES NASCHEN

Leckereien – Köstliches aus Schokoresten	16
Nice Cream – leckeres Eis aus gefrorenen Bananen	18
Muffins – süßes oder herzhaftes Gebäck aus Resten	19

GETRÄNKE AUFGEPEPPT

Infused Water – Wasser mit Geschmack	20
Smoothies – Resteverwertung für Individualisten	21

RESTETIPPS

Eiswürfel – eine coole Idee	22
Reste vermeiden	23
Reste gut aufbewahren	26



MUSS DAS WIRKLICH WEG ODER IST DAS SOGAR NOCH LECKER?

Viele Lebensmittel und Speisereste wandern in den (Bio-) Müll, obwohl in ihnen noch ganz viele Ressourcen stecken. Mit kreativen Ideen und kleinen Tricks lassen sich neue Gerichte aus ihnen zaubern.

Die „Kreative Resteküche“ präsentiert Speisen und Ideen, die ohne großen Aufwand aus Lebensmittelresten oder vermeintlichen Abfällen hergestellt werden können. Die Beispiele sollen inspirieren und aufzeigen, wie es möglich ist, weniger wegzuworfen, Geld zu sparen und mehr Nachhaltigkeit in den Alltag zu bringen.

HEISS SERVIERT



GEMÜSESUPPE

Ein bunter Eintopf ist ideal, um Lebensmittelreste jeglicher Art zu verwerten. Ob übrig gebliebene **Nudeln, Reis** oder **Gemüsereste** – hinein darf alles, was schmeckt.

Gemüsebrühe, Reste vom Vortag und Kräuter sind die kulinarische Basis für beliebig erweiterbare Eintöpfe und Suppen.

HAUSGEMACHTE GEMÜSEBRÜHE



Vieles, was bei der Verarbeitung von Gemüse so übrig bleibt – **Strünke, Schalen, Blätter am besten in Bio-Qualität**, große wie kleine **Gemüsstücke** – kann auch für eine Gemüsebrühe verwendet werden. Immer wenn in der Küche Reste anfallen, können sie in einem Gefrierbeutel im Tiefkühlfach gesammelt werden. Stück für Stück, Tag für Tag bis der Beutel voll ist.

Dann alle Reste in einem Topf mit Wasser etwa 30 Minuten kochen, die Gemüsstücke entfernen und bei Bedarf würzen. Fertig ist eine leckere Gemüsebrühe. Sie hält sich über einige Tage im Kühlschrank und kann als Basis für Suppen, Eintöpfe oder zum Beispiel Risotto genutzt werden. Sie lässt sich auch leicht einfrieren und für viele Gerichte verwenden.



DIESE PFLANZENTEILE SIND NICHT GENIESSBAR:

- Rhabarberblätter enthalten Oxalsäure.
- Strunk, Stängel, grüne Stellen in Tomaten, Kartoffeln und Auberginen enthalten giftiges Solanin.
- Auch sollten keine Kartoffelschalen mit „Keimen“ verwendet werden.

QUICHE – FRANZÖSISCHES ÜBERRASCHUNGSPAKET

Der Klassiker aus der französischen Küche bietet eine gute Möglichkeit, um Gemüsereste wie zum Beispiel **Zucchini, Aubergine, Spargel, Tomate** und **Karotte**, aber auch **Fleischreste** zu verwerten. Für den Teig eignet sich ein einfacher Mürbeteig aus Mehl, Ei, Butter oder Margarine, etwas Wasser und Salz. Der Belag kann bunt zusammengewürfelt aus verschiedenen Resten bestehen. **Lauch, Knoblauch** und **Zwiebeln** verfeinern jede Quichevariante!



ÜBERACKENES – LECKERES FÜR KÄSEFANS

Ob im Auflauf mit Nudeln, im Gratin mit Kartoffeln oder geschichtet in der Lasagne, hier passen viele Reste hinein und der Zusammenstellung sind keine Grenzen gesetzt. Hauptsache, es ist ordentlich überbacken mit Käse! Auch für die Soße lassen sich Reste von **Tomatenmark, (veganer) Sahne, (Pflanzen-)Milch, Käse(alternative)** oder **Kräutern** sinnvoll und lecker verbrauchen.

Zum Überbacken können auch Hefeflocken oder Brotbrösel verwendet werden.



OFENCHIPS – SNACKS VOM BACKBLECH

Äpfel, Rote Bete, Kartoffeln, Zucchini, Brot... all diese Reste lassen sich im Ofen zu köstlichen Chips verarbeiten. Man kann sie mit einem leckeren Dip noch im warmen Zustand essen oder abkühlen lassen und sie als Snack für unterwegs mitnehmen oder abends knabbern.

TORTILLA – FEINES AUS DER PFANNE

Reste von **Nudeln, Reis** oder auch **Kartoffeln** lassen sich lecker und schnell in einer Pfanne zubereiten. Aufgepeppt mit buntem Gemüse, Fleisch, Tempeh und Gewürzen. Mit einer Ei-Milch-Soße wird schnell eine Tortilla daraus.

REZEPT FÜR 2 PERSONEN

Für die Ei-Milch-Soße 2 Eier mit etwas Milch oder Sahne und Gewürzen verquirlen. Alles außer der Soße in einer Pfanne anbraten. Die Ei-Milch-Masse darüber geben und bei geringer Hitze stocken lassen.

Sobald die Masse nur noch oben etwas flüssig ist, die Tortilla wenden und kurz von der anderen Seite stocken lassen.



KALT GENIESSEN



CHUTNEY – PIKANTER DIP FÜR FLEISCH, FISCH ODER KÄSE

In einem Chutney lassen sich viele Obst- und Gemüsereste verarbeiten – von **Äpfeln** oder **Mangos** bis hin zum **Kürbis** oder **Zwiebeln**. Kräuter und Gewürze runden das Ganze ab.

Alles zusammen wird mit Essig oder Zitronensaft aufgekocht, dann in Einmachgläser abgefüllt – fertig.

AUFSTRICH – ENDLOSE MÖGLICHKEITEN FÜR RESTE

Mit wenig Aufwand lassen sich leckere Brotaufstriche schnell selbst machen.

REZEPT

1 Tasse **Gemüsereste**

1/2 Tasse *Hülsenfrüchte, Frischkäse oder Quark*

Gewürze

Zitronensaft

Zwiebeln

Knoblauch

Alles in einen Mixer geben und pürieren.

Den fertigen Aufstrich nur noch aufs Brot oder zum Beispiel zu Kartoffeln genießen.



BOWL – DIE SCHÖNSTE ART DER RESTEVERWERTUNG

Eine Bowl sieht nicht nur gut aus, sondern ist ein ideales Gericht zur Resteverwertung. In einer Art Baukastensystem kommt übriggebliebenes zusammen in eine Schüssel.

Dabei gilt: je bunter, desto besser. Die perfekte Bowl besteht aus Sattmachern wie zum Beispiel **Nudeln, Reis, Quinoa, Bulgur, Couscous** und **verschiedenen Gemüsesorten** oder **Salat** und einer Proteinquelle wie **Tofu** oder **Hühnchen**. Eine leckere Soße rundet das Ganze ab.

Die Zutaten nicht vermengen, sondern schön in einer ausreichend großen Schüssel anrichten!



Als Alternative zu Salz eignen sich pürierte getrocknete Tomaten oder Sojasauce oder noch besser viele Kräuter.

SALATDRESSINGS

Salatdressings, Saucen und Dips eignen sich wunderbar dafür, kleine Reste zu verwerten. Ein Salatdressing besteht meistens aus Öl, etwas Saurem bis Sauerlichen, etwas Süßem und etwas Salz, Gewürzen und Kräutern.

Eine Alternative für Öl können **Joghurt, saure Sahne, Tahin** oder **Pesto** sein. Für Säure sorgt der Saft einer halben **Limette** oder **Zitrone, Essig, Orangensaft**. **Honig, Ahornsirup**, ein Rest **Marmelade** oder auch **Fruchtsirup** bringen Süße ins Dressing.

PESTO – NUDELSOSSE UND ALLESVERWERTER

Gemüsereste eignen sich sehr gut, um ein leckeres Pesto herzustellen. Einfach die gewünschte Menge Gemüsereste ungefähr mit der halben Menge Kernen oder Nüssen, Parmesan /Hefeflocken, Knoblauch und etwas Olivenöl pürieren. In sterilisierten Schraubgläsern – bis oben hin mit Öl bedeckt – hält sich das selbstgemachte Pesto im Kühlschrank oder eingefroren sehr lange.

Brokkolistrunk, Blumenkohlblätter,
Radieschen- oder Karottengrün in
Bioqualität, Stängel von
Küchenkräutern können hier
auch verwendet werden.



WRAPS – BRINGEN RESTE INS ROLLEN

Wraps sind dünne Fladenbrote aus Mais- oder Weizenmehl. Sie werden kurz im Backofen erwärmt, anschließend mit allen erdenklichen Köstlichkeiten belegt und zusammengerollt von der Hand gegessen. Jede Rolle kann neu belegt werden, so bleibt kein Rest übrig. Vor allem **Salatreste, Mais, Bohnen, Tofu** und auch **Fleischreste** passen ganz wunderbar in dieses Gericht.

Dressings aus übrig gebliebenen **Joghurt** oder **Avocado** sind hier genau richtig!

SÜSSES NASCHEN



Reste von Pralinen und Keksen werden kleingehackt zu einem Topping auf Desserts.

LECKEREIEN – KÖSTLICHES AUS SCHOKORESTEN

Übrig gebliebene **Schokoreste** wie Weihnachtsmänner oder Osterhasen lassen sich sehr gut für die Herstellung von Keksen oder Konfekt oder als Topping verwenden.



REZEPT SCHOKOHÄUFCHEN (CA. 35 STÜCK)

Zutaten:

200 g Schokolade

(z. B. Weihnachtsmänner/Osterhasen)

60 g Cornflakes

Optional: 25–30 g Kokosraspeln oder Nussplitter

Zubereitung:

Schokolade etwas klein schneiden oder brechen und in einem warmen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Leicht abkühlen lassen, nochmals gut durchrühren und die Cornflakes unterheben.

Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse in kleine Häufchen daraufsetzen.

Kokosraspeln oder Nussplitter in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und die Schokohäufchen damit bestreuen. Etwa 1,5 Stunden fest werden lassen.



Je reifer die Bananen,
desto süßer!

NICE CREAM – LECKERES EIS AUS GEFRORENEN BANANEN

Diese leckere Nachspeise lässt sich ganz einfach aus gefrorenen **Bananen** zubereiten.

So geht's: Reife Banane in Stücke schneiden und ins Gefrierfach legen. Nach einigen Stunden mit etwas Milch oder Haferdrink zu einer cremigen Masse im Mixer pürieren. Die Nice Cream schmeckt auch zusammen mit Resten von **Erdbeeren, Heidelbeeren** oder **Aprikosen** und etwas Kakaopulver sehr gut.

Etwas cremiger wird sie, wenn etwas Pflanzendrink, Milch oder ein Rest Nussmus hinzugegeben wird.

MUFFINS – SÜSSES ODER HERZHAFTES GEBÄCK AUS RESTEN

Muffins kann man mit fast allem machen – ob als süße kleine Küchlein mit Resten von **Obst, Joghurt** oder **Keksen** oder als herzhaftere Variante mit Resten von **Gemüse, Käse** und **Schinken**. In Muffins findet jeder Rest einen Platz!

GRUNDREZEPT FÜR 12 MUFFINS

Zutaten:

2 Eier
200 g Mehl
60 g feine Haferflocken
100 ml Rapsöl, Butter
oder Margarine
2 TL Backpulver
300 g (veganer) Joghurt
evtl. Zucker, Salz und die Reste



Muffins ohne Papierförmchen in einer wiederverwendbaren Muffinform backen – das spart unnötigen Müll!

GETRÄNKE AUFPEPPEN



INFUSED WATER – WASSER MIT GESCHMACK


In einer Karaffe oder Flasche verleihen kleine Reste von **Obst**, **Gemüse** oder **Kräutern** frischem Wasser ein besonderes Aroma. **Gurkenscheiben, Beeren, Schalen von Bio-Zitronen** oder **Bio-Orangen** eignen sich für den Extra-Geschmack.



Wichtig: Gut kühlen und nicht länger als einen Tag stehenlassen!

SMOOTHIES – RESTEVERWERTUNG FÜR INDIVIDUALISTEN

Nahezu jedes **Obst** und roh genießbares **Gemüse** eignet sich für den Mixer. Hier kommt es ganz auf den individuellen Geschmack an – gemixt wird, was schmeckt. Auch verrückt klingende Kombinationen wie **Spinat** mit **Orangen** und **Ingwer** sind eine vitaminreiche und leckere Zwischenmahlzeit. Einen extra Frischekick verleihen tiefgefrorene Früchtereste.



Einen Schuss Zitronensaft oder etwas rote Paprika mit in den Smoothie, so wird er nicht so schnell braun!

RESTETIPPS



EISWÜRFEL – EINE COOLE IDEE!

Eiswürfelbehälter – egal in welcher Form – eignen sich wunderbar, um Reste von zum Beispiel **Tomatensoße, Suppen, Sahne, Kräutern, Kokosmilch** oder **püriertem Obst** einzufrieren.

Die kleinen praktischen Portionen bleiben so länger haltbar und können später für neue Gerichte und Getränke verwendet werden.

RESTE VERMEIDEN

Der einfachste und wohl nachhaltigste Weg, Lebensmittel vor der Tonne zu retten, ist die Restevermeidung. Dabei hilft es, den Zustand der Lebensmittel zu prüfen.

So gelingt der Test ganz einfach:

❖ MACH DEN SINNESCHECK



❖ RICHTIGE LAGERUNG

www.verbraucherzentrale.de/tipps-zur-haltbarkeit-und-lagerung-von-lebensmitteln-59515



❖ LEBENSMITTEL SICHER EINKAUFEN, TRANSPORTIEREN UND AUFBEWAHREN

www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/lebensmittel-sicher-einkaufen-und-lagern-8336



❖ RICHTIGER UMGANG MIT DEM MINDESTHALTBARKEITSDATUM

www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/mindesthaltbarkeitsdatum-mhd-ist-nicht-gleich-verbrauchsdatum-13452



❖ GUT PLANEN UND CLEVER EINKAUFEN

www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/gut-planen-und-clever-einkaufen-fuer-das-gemeinsame-essen-zu-hause-10740



Portionsplaner für die Menüplanung:
www.verbraucherzentrale.de/portionsplaner



RESTE GUT AUFBEWAHREN

Vor der kreativen Resteverwertung kommt das große Sammeln. Damit Reste lange frisch und nutzbar bleiben, muss schnell entschieden werden, ob sie zeitnah oder erst viel später gegessen werden sollen. Statt in den Müll wandern die Reste dann zum Einfrieren ins Tiefkühlfach oder zur kürzeren Lagerung in den Kühlschrank.

...❖ NÜTZLICHES ZUM EINFRIEREN

www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/haltbares-aus-der-eigenen-kueche/einfrieren/



www.verbraucherzentrale.nrw/schadstoffe/kueche/eisdosen-sind-sie-zum-einfrieren-von-speisen-geeignet-43441



...❖ TIPPS ZUM LAGERN IM KÜHLSCHRANK

Film: Den Kühlschrank optimal einräumen

<https://youtu.be/CyujCP12o9M>



Auf unserer Homepage gibt es noch viele weitere Infos und Rezepte rund ums „Genießen statt Wegwerfen“:
www.verbraucherzentrale.de/lebensmittelverschwendung



QUELLEN, LITERATUR UND TIPPS

Mit der „Zu gut für die Tonne!“-App kann man dank einfacher Reste-Rezepte Lebensmittel retten. Egal, ob es sich um übriggebliebene Nudeln, altes Brot oder etwas zu braune Bananen handelt: tolle Rezeptideen ohne großen Aufwand und Einkauf.

www.zugut fuerdietonne.de/app



...❖ AUFSTRICHE

Bundeszentrum für Ernährung: „Brot: Gesund essen“

www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/brot/brot-gesund-essen/

...❖ BOWL

Bundeszentrum für Ernährung: „Buddha Bowl – gesunde Zutaten bunt gemischt“

www.bzfe.de/was-wir-essen-blog/blog-archiv/blog-archiv-2017/august-2017/buddha-bowl-gesunde-zutaten-bunt-gemischt/

...❖ CHUTNEY

Bundeszentrum für Ernährung: „Chutney und Relish: Was ist der Unterschied?“

www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2023/juni/chutney-und-relish/

...❖ EISWÜRFEL

Bundeszentrum für Ernährung: „Kräuter und Gewürze – Was gibt meinem Essen Geschmack?“

www.bzfe.de/einfache-sprache/kochen-aufbewahren/kraeuter-und-gewuerze/

...❖ MUFFINS

Zu gut für die Tonne: „#restereloaded: Muffins“

www.zugut fuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/reste-rezepte/restereloaded-tutorials/muffins

...❖ NICE CREAM

Zu gut für die Tonne: „Voll Banane? Nice Cream für die heißen Tage“

www.zugut fuerdietonne.de/blog/schon-gewusst/voll-banane-nicecream-fuer-die-heissen-tage

...❖ OFENCHIPS

Zu gut für die Tonne: „Gemüse trocknen für längere Haltbarkeit“

www.zugut fuerdietonne.de/blog/schon-gewusst/gemuese-trocknen-fuer-laengere-haltbarkeit

Zu gut für die Tonne: „Snacks in Serie“

www.zugut fuerdientonne.de/blog/schon-gewusst/snacks-in-serie

❖❖❖ QUICHE

Bundeszentrum für Ernährung: „Bunte Tomatenquiche als Essen für Gäste – Tomatensaison nutzen“

www.bzfe.de/was-wir-essen-blog/blog-archiv/blog-archiv-2017/september-2017/bunte-tomatenquiche-als-essen-fuer-gaeste/

❖❖❖ SMOOTHIES

Utopia: Ratgeber Smoothie

utopia.de/ratgeber/smoothie/

❖❖❖ ÜBERBACKENES

Zu gut für die Tonne: „#restereloaded: Eintöpfe und Aufläufe“

www.zugut fuerdientonne.de/tipps-fuer-zu-hause/reste-rezepte/restereloaded-tutorials/eintoepfe-und-auflaeufe

❖❖❖ WRAPS

Bundeszentrum für Ernährung: „Mit Wraps als schnelles Mittagessen“

www.bzfe.de/was-wir-essen-blog/blog-archiv/blog-archiv-2023/juni-2023/wraps-als-schnelles-mittagessen/

BILDNACHWEISE

Titel: iStock/Xsandra; S. 3: iStock/AndreyPopov; S. 4: iStock/Mariha-kitchen; S. 5: Adobe Stock/Karl Bolf; S. 6: Adobe Stock/efl-studioart; S. 7: iStock/Maria_Lapina; S. 8: iStock/peter bocklandt; S. 9: iStock/Sloop Communications; S. 10: iStock/Joannatka-czuk; S. 11: Adobe Stock/Hannes Eichinger; S. 12: iStock/Geshas; S. 13: iStock/vanillaechoes; S. 14: iStock/Mariha-kitchen; S. 15: Adobe Stock/exclusive-design; S. 16: iStock/Ridofranz; S. 17: Adobe Stock/Lena_Zajchikova; S. 18: Adobe Stock/Platform; S. 19: iStock/HandmadePictures; S. 20: iStock/vm; S. 21: iStock/Creative-Family; S. 22: iStock/Liudmila Chernetska; S. 23: iStock/by-studio (Auge), iStock/Liliia Bila (Nase), iStock/art-4-art (Mund), iStock/nensuria (Joghurt); S. 24: iStock/ArtMarie; S. 25: Adobe Stock/shootingankauf; S. 26: Adobe Stock/New Africa; S. 27: iStock/Extreme Photographer; S. 31: Adobe Stock/Erich Mücke

IMPRESSUM

1. Auflage: 30.000 Stück, Stand 01.10.2023

Autor:innen und Mitarbeit der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, Verbraucherzentrale Bayern

Gestaltung: MaBarbey Kommunikation, Hamburg

Druck: Druckerei Lokay e.K., Reinheim



MUSS DAS WIRKLICH WEG ODER IST DAS SOGAR NOCH LECKER?

Die Kreative Resteküche präsentiert Speisen und Ideen, die ohne großen Aufwand aus Lebensmittelresten oder vermeintlichen Abfällen hergestellt werden können. Ob zum Beispiel Aufstriche, Nice Cream oder Wraps: Die Ideen und Tipps inspirieren und zeigen, wie es möglich ist, weniger wegzuworfen und mehr Nachhaltigkeit in den Alltag zu bringen.

verbraucherzentrale

HERAUSGEBER

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Mintropstr. 27 | 40215 Düsseldorf
Telefon: 0211 / 91380-1121 | Fax: 0211 / 91380-1238
www.verbraucherzentrale.nrw
ernaehrung@verbraucherzentrale.nrw

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



WK9

Dieses Druckerzeugnis wurde mit
dem Blauen Engel ausgezeichnet

www.blauer-engel.de/uz195