

Landkreis Kulmbach – Konrad-Adenauer-Str. 5 – 95326 Kulmbach

Aktionswoche Lebensmittelrettung & FAIRE Woche 2022
Wir sind mit dabei!



Projekt der lokalen Steuerungsgruppe des Landkreises Kulmbach

4. Kochkurs im MUPÄZ
Museen im Kulmbacher Mönchshof e.V.
am 14. Oktober 2022

**„Was kann ich aus Resten
leckerer kochen?“**

Rezepte

Uschi Prawitz, Journalistin
Brigitte Soziaghi, Kreisrätin
Katharina & Birgit Distler, Biohof Distler

Mach Mit!
BioFairRegio – Kampagne
des Landkreises Kulmbach



50
JAHRE
1972-2022



Rezepte

Seite

2	Semmelknödel in der Muffinform
3-4	Brotbällchen
5	Süße Brotbällchen
6	Brotchips
7	Croûtons
8	Armer Ritter
9	Fränkischer Brotsalat
10	Kuspermüsli
11	Fränkische Brotsuppe
12-14	Teigtaschen mit Frischkäsefüllung
15	Knusper-Kichererbsen
16	Gewürzpaste für Gemüsebrühe
17	Carbonara Muffins
18	Frittata
19	Reissuppe
20	Kartoffelfrittata
21	Gnocchi aus Kartoffeln vom Vortag
22	Gemüsepuffer
23	Gemüseauflauf

Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und Lebensmittel retten!

Brigitte Soziaghi

Biohof Distler

Uschi Prawitz



Semmelknödel in der Muffinform

Zutaten für 4 Portionen:

120 g durchwachsenen Speck, fein gewürfelt
300 g altbackene Brötchen, gewürfelt
1 Bund Petersilie, gehackt
1 Zwiebel fein gewürfelt
3 Eier
50 g Butter
250 ml Milch



Zubereitung:

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Speck und Zwiebeln darin anschwitzen, Petersilie dazu geben und alles mit den Brötchenwürfeln in einer Schüssel vermengen.

Eier trennen. Eigelb und Milch aufschlagen, mit Salz Pfeffer und Muskatnuss würzen und über die Brötchenmasse geben. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Die Teigmasse in gebutterte Muffinformen geben und im vorgeheiztem Backofen bei 180°C (Umluft) ca. 20 Min. backen. Passt gut als Beilage z.B. zum Braten.



Brotbällchen

Zutaten für etwa 16 bis 20 Stück:

ca. 200-300 g altes Brot oder Brötchen
(entspricht etwa 4 Brötchen bzw. $\frac{1}{2}$ Brot)

400 ml Milch

1 Zwiebel

1-2 Knoblauchzehe

1 Handvoll frische Kräuter nach Wahl (z.B. Petersilie, Salbei oder Schnittlauch)

1-2 TL Gewürze nach Wahl (z.B. Paprika, Cayennepfeffer oder Kümmel)

Salz, Pfeffer

etwas Pflanzenöl zum Braten

optional 2 EL Mehl



Zubereitung:

Brotreste in kleine Stücke zerschneiden oder zerreißen. Mit Milch übergießen, sodass alles bedeckt ist, und fünf bis zehn Minuten ziehen lassen.

Das eingeweichte Brot ausdrücken, Zwiebel und Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden, Kräuter hacken und alles zusammen mit den Gewürzen gut vermischen. Kneten, bis eine gut gebundene Masse entstanden ist. Sollte sie beim Kneten immer wieder auseinanderfallen, noch das Kichererbsenmehl als Bindemittel zufügen.

Die Hände anfeuchten, aus dem Teig etwa 20 Bällchen formen und in eine gefettete Auflaufform legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 20-25 Minuten lang backen.



Die knusprigen Brotbällchen aus dem Ofen können sofort serviert und noch warm gesnackt werden. Sie schmecken besonders gut zu Dips wie Guacamole, Salsa oder Aioli, aber auch in einer leckeren Tomatensauce zu Pasta. Dafür die noch heißen Bällchen erst kurz vor dem Servieren unter die warme Soße mischen, damit sie nicht zerfallen.

Luftdicht verpackt und im Kühlschrank gelagert, halten sich die Brotbällchen etwa fünf Tage. Sie können auch kalt gesnackt oder aber kurz im Backofen aufgebacken werden (zum Beispiel mit der Restwärme eines sowieso schon gestarteten Backvorgangs).

Aioli: 100 ml Milch, 200 ml Sonnenblumenöl, 2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer



Süße Brotbällchen

Zutaten für 16 bis 20 süße Brotbällchen:

ca. 200-300 g altes Brot oder Brötchen (entspricht etwa 4 Brötchen bzw. $\frac{1}{2}$ Brot)

400 ml Pflanzenmilch

50 g gehackte Trockenfrüchte nach Wahl (z.B. Pflaumen, Aprikosen oder Sauerkirschen)

50 g gehackte Nüsse nach Wahl (z.B. Mandeln, Sonnenblumenkerne oder Walnüsse)

1-2 TL Gewürze wie Kakaopulver, Zimt oder Lebkuchengewürz

optional 2-3 EL Zucker oder eine vergleichbare Zuckeralternative

optional 2 EL Mehl und etwas Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

Für die süße Variante der Brotbällchen werden ebenso die Brotreste in Milch eingeweicht, mit den Restzutaten zu einem gut formbaren Teig verknetet und mit den Händen zu Bällchen geformt. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 20-25 Minuten lang schön kross backen. Dazu passt beispielsweise Vanillesoße - kalt serviert als Dip oder warm als Dessert.

Wichtig ist nur, dass eine gut knetbare Masse entsteht und die Bällchen schön ihre Form behalten und nicht auseinanderfallen. Ist der Teig zu feucht, gib etwas Semmelbrösel hinzu, ist er zu bröselig, hilft eine kleine Menge Öl. Tipp: Für eine besonders krosse Kruste kannst du die fertig gerollten Bällchen noch in Mehl wenden und sie dann wie beschrieben backen. Dadurch kann sich die Backzeit noch um weitere fünf bis zehn Minuten erhöhen.



Brotchips

Rezept: Brotchips selber machen Für würzig-knusprige Brotchips eignet sich prinzipiell jede Art von Brot. Am besten funktioniert es jedoch mit sehr dünnen Scheiben. Leicht altbackenes Brot oder Brötchen vom Vortag lassen sich am einfachsten in zwei bis drei Millimeter dicke Scheiben schneiden.



Zutaten für ein halbes Blech Brotchips:

etwa 10 dünne, mittelgroße Brotscheiben
 3-4 EL Pflanzenöl (zum Backen geeignet), z.B. Olivenöl
 2-5 TL Küchenkräuter oder Gewürze, z.B. 1-2 Knoblauchzehen und gehackter Rosmarin
 1-2 TL Essig, z.B. Apfelessig, oder Saft und Schale einer halben Zitrone
 ½ TL Salz

Zubereitung:

Gewürze und Kräuter gegebenenfalls sehr fein schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Die entstandene Marinade beidseitig auf die Brotscheiben pinseln. Auf ein mit Backpapier oder einer Backpapier-Alternative belegtes Blech legen, sodass sich die Scheiben möglichst wenig überlappen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) in 10 bis 15 Minuten knusprig backen, bis sich goldbraune Ränder zeigen. Zwischendurch alle Scheiben einmal wenden.

Die Brotchips sind fertig, wenn mindestens die Ränder schön knusprig sind. Für eine lange Haltbarkeit ist es sogar wichtig, dass die Scheiben komplett durchgetrocknet sind und sich brechen lassen. Je nach Dicke der Scheiben kann das auch eine etwas längere Backzeit in Anspruch nehmen.



Croûtons

Brot nach Wahl in Würfel schneiden und Rinde nach Belieben entfernen.

Öl oder Butter in einer Pfanne erhitzen. Je Brotscheibe etwa $\frac{1}{2}$ EL Öl oder Butter. Brotwürfel in die Pfanne geben und zu goldbraunen Croûtons rösten.

Die selbst gemachten Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben würzen (s. Tipps weiter unten).

Unser Tipp: Verteile die Brotwürfel auf einem Backblech und beträufel sie mit Öl oder flüssiger Butter. Im Ofen bei 150-200 ° C (Ober- und Unterhitze) rösten, dabei mehrmals wenden bis sie schön braun sind.



Armer Ritter

Zutaten:

- 4 Scheiben Brot (Toast oder Weißbrot)
- 2 Eier
- 300 ml Milch
- 1 EL Zucker, oder Rohrzucker
- 1 Prise Muskat
- $\frac{1}{2}$ Zimt*
- Pflanzenmargarine oder Kokosöl zum Braten



Zubereitung:

Toaste die Brote kurz im Toaster.

Schlage die Eier in einen tiefen Teller und verquirle sie.

Gib dann Zimt, die Hälfte des Zuckers und Muskat dazu, und gieße die Milch dazu.

Gib nun reichlich Margarine, Butter oder Kokosöl in eine Pfanne und heize sie an. Ziehe die Brotscheiben auf beiden Seiten einzeln durch den Teig, indem du sie kurz darin ruhen lässt. Aber nicht zu lange, sonst werden sie innen zu weich und zerfallen. Gib sie direkt danach in die heiße Pfanne.

Lasse sie auf einer Seite für ca. 2-3 Minuten braten bis sie goldgelb sind. Streue in der Zwischenzeit etwas von dem Zucker auf die obliegende Fläche der Brotscheiben in der Pfanne.

Wende die Brotscheiben dann und lasse alles noch einmal für etwa 2 Minuten braten bis der Zucker karamellisiert ist.

Nun kannst du die kleinen Kunstwerke herausnehmen und gleich servieren. Bestäube sie nach Bedarf mit etwas Puderzucker, reiche Obst oder eine Soße dazu.



Fränkischer Brotsalat

Zutaten:

500 g Fränkisches Bauernbrot

150 ml Öl

1 Knoblauchzehe

500 g Cherry-Tomaten

1 rote Zwiebel

100 g Parmesan

2 EL Senf

2 EL Balsamico-Essig

1 TL Zucker

1 TL Kräuter frisch oder getrocknet, z.B. Kräuter der Provence oder

Italienische Kräuter

Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Das Brot in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe in eine Schüssel pressen und mit etwa 8 EL des Öls mischen. Die Brotwürfel hinzugeben und so lange rühren bis sie vollständig benetzt sind. Die Brotwürfel nun entweder in einer Pfanne oder etwa 10 Minuten bei 175° Umluft im Backofen rösten. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und halbieren und die Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Den Parmesan reiben. Für das Dressing das restliche Öl, Essig, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Kräuter verrühren. Die noch warmen Brotwürfel mit Tomaten, Zwiebeln und Parmesan in eine Schüssel geben. Das Dressing darüber gießen und verrühren.



Knuspermüsli

Für einen kleinen Vorrat benötigst du folgende Zutaten:

500 g altbackenes Roggenbrot oder ein anderes Vollkornbrot - ganze Körner machen die süßen Brotkrümel später besonders knackig

80-100 g braunen Zucker oder eine Zucker-Alternative

1 Prise Salz optional zusätzliche Gewürze wie zum Beispiel Zimt oder Vanille



Zubereitung:

Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze (170 °C bei Umluft) vorheizen. Brot in grobe Würfel schneiden. Zusammen mit den anderen Zutaten in eine Küchenmaschine geben. Gründlich zerkleinern und alles gut miteinander vermischen. Auf einem mit Backpapier oder einer Backpapier-Alternative ausgelegten Backblech verteilen. Für 10 bis 15 Minuten backen, dabei gelegentlich die Krümel mit einem Löffel wenden. Jeder Backofen ist anders, deshalb am besten in den letzten Minuten der Backzeit die Krümel im Auge behalten, damit sie nicht zu dunkel werden oder verbrennen. Aufs Müsli statt in die Biotonne: Mit etwas Zucker und einer Prise Salz kannst du aus altbackenem Vollkornbrot ein leckeres Knuspermüsli zaubern.

Die fertigen Krümel auf dem Backblech auskühlen lassen und bei Bedarf noch einmal mit der Küchenmaschine zerkleinern. Zur Aufbewahrung in ein luftdichtes Gefäß abfüllen, zum Beispiel ein leeres Schraubglas. Wenn die Brotkrümel gut durchgetrocknet sind, sind sie bis zu mehrere Wochen lang haltbar. Dazu passen auch Walnüsse, Rosinen, Honig oder immer, was man mag.



Fränkische Brotsuppe

Zutaten:

2 alte Brotscheiben

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

50 Gramm Speckwürfel

Butter

Rinderbrühe oder Gemüsebrühe

Gewürze: Salz, Pfeffer, Zucker, Cumin (Kreuzkümmel muss nicht sein),

Majoran

Kräuter: Petersilie oder Schnittlauch



Zubereitung:

Die alten Brotscheiben in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne mit Butter anrösten. Brot anschließend auf die Teller verteilen. Speck, Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und in der gleichen Reihenfolge anbraten. Jetzt die Brühe hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Suppe auf die Brotteller verteilen und mit Petersilie oder Schnittlauch garnieren.



Teigtaschen Grundrezept

Zutaten:

750g-1000g mehlig kochende Kartoffeln
100g Mehl
 $\frac{1}{4}$ TL Salz (variiert je nach weiterer
Verwendung)
2 Eier
1-2 EL Sonnenblumenöl



Zubereitung:

Kartoffeln dämpfen, schälen, heiß durchpressen und auskühlen lassen. Die ausgekühlten Kartoffeln mit ca. 100 g -120 g Mehl, Salz und verrührten Eier rasch mit Hilfe einer Teigkarte zu einem Teig vermengen. Mit den Händen etwas nachhelfen aber nicht zu viel kneten.

Die Mehlmenge hängt vom Stärkegehalt der mehlig kochenden Kartoffeln ab. Oft muss kein weiteres Mehl zugegeben werden. Zu viel Mehl macht den Teig sehr spröde und dichter.

Eine Rolle formen, wenn nötig mit etwas Öl bepinseln, danach lässt sich der Teig einfacher weiterverarbeiten. (Serienarbeit!)



Gefüllte Teigtaschen mit Frischkäse

Zutaten für die Füllung:

100 - 150 g Frischkäse
 2 EL geschnittene Kräuter je nach Saison
 Etwas geriebenen Mozzarella oder Käsereste
 aller Art, Hartkäse fein reiben
 Pfeffer aus der Mühle
Zum Bestreichen der fertigen Teigtaschen:
 3 EL Sonnenblumenöl oder zerlassene Butter
 Butterschmalz zum Ausbacken



Zubereitung:

Den Frischkäse mit den geschnittenen Kräutern vermengen und je nach Geschmack mit etwas Pfeffer aus der Mühle abschmecken

Die Hälfte des Kartoffelteigs mit einem Nudelholz auf einer gut bemehlten Matte oder Holzbrett dünn auswellen.

Mit einem Trinkglas gleichmäßige Kreise ausstechen.

Auf jeden Kreis einen Teelöffel Kräuterquark setzen, wenig geriebenen Mozzarella und oder Käsereste darüber geben (nicht viel, läuft sonst die Fülle beim Ausbacken aus).

Danach alle Kreise zu einem Halbmond zusammendrücken.

Die Halbmonde in einer großen Pfanne mit Butterschmalz goldbraun backen.

Dazu schmeckt ein Salat oder eine Tomatensoße.

Die Teigtaschen schmecken auch mit Öl oder zerlassenen Butter bestrichen sehr fein.



Tipp:

Als Vorspeise die Teigtaschen kleiner formen und als Topping zu einem Salat reichen.

Abwandlung zu allerlei Köstlichkeiten aus dem Kühlschrank:

In die Teigtaschen lassen sich so manche angefangene Käsespezialität, verschiedene Gemüse oder beispielsweise Schinkenwürfel füllen. Diese können nach Belieben mit Kräutern der Saison verfeinert werden.

Abwandlung zur Süßspeise:

Die Teigtaschen lassen sich auch süß füllen. Dazu eignen sich geriebene Nüsse, Quarkfüllung oder Marmelade.



Knusper-Kichererbsen

© B. Distler

Zutaten:

Gekochte Kichererbsen oder aus der Dose

Je $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer, Paprikapulver

1 Zehe Knoblauch

2-3 EL Sonnenblumenöl

Blech mit Backpapier

Zubereitung:

Die Kichererbsen abtropfen lassen. In der Zwischenzeit aus den Gewürzen und den klein geschnittenen Knoblauch eine Gewürzmischung herstellen, mit dem Sonnenblumenöl vermengen und die Kichererbsen damit würzen.

Die gewürzten Kichererbsen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gleichmäßig verteilen.

Bei 200 Grad Heißluft etwa 15 Minuten knusprig backen.



Gewürzpaste für Gemüsebrühe

Zutaten:

30ml Wasser

900g Gemüsereste

zB.: 50g Pilze

200g Stellersellerie

250g Karotten

100g Zwiebeln

100g Tomaten

150g Zucchini

1 getrocknetes Lorbeerblatt

1 Bund frische Kräuter z.B. Basilikum, Salbei, Rosmarin, Petersilie,...

1 Zehe Knoblauch

1EL Olivenöl

110g Salz

Zubereitung:

Gemüse, Gewürze (Lorbeerblatt, Kräuter, Knoblauch, Olivenöl) in kleine Würfel schneiden und in einen Topf geben. Salz und Wasser zu Topf hinzugeben.

Ca. 25-30 Minuten einkochen. Die Mischung dickt dabei ein und wird trocken.

Anschließend pürieren. Die Paste in Schraubgläser umfüllen und abkühlen lassen.

Sobald die Gläser abgekühlt sind, können diese eingefroren oder im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Tipp:

kochen Sie die Gewürzpaste ca. 15 Minuten länger

Gewürzpaste hält sich mehrere Wochen im Kühlschrank, durch hohen Salzgehalt. Wird der Salzgehalt reduziert, ist die Paste nicht mehr so lange haltbar

Durch den hohen Salzgehalt sollten Speisen nicht zusätzlich gesalzen werden

Gewürzpaste kann auch eingefroren und nach Bedarf aufgetaut werden

Ca. 1 gehäufte Teelöffel Gemüsepaste verfeinert viele Speisen



Carbonara-Muffins

Zutaten:

- Spaghetti- oder sonstige Nudelreste (ca. 200 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 große Eier
- 100-150 g Sahne
- 1 TL Instantbrühe
- eine Handvoll geriebener Parmesan
- 100 g Speck- oder Schinkenwürfel
- etwas Käse zum Bestreuen, nach Geschmack Petersilie oder Basilikum zum Garnieren

Für eine vegetarische Variante können Speck/Schinken auch durch Gemüse ersetzt werden, z. B. klein gewürfelte Karotten, Lauch, Lauchzwiebeln oder auch Spinat oder Mangold

Zubereitung:

In einer Pfanne die klein gewürfelte Zwiebel, den geriebenen Knoblauch und Speck anbraten. Sahne angießen und aufkochen lassen, 1 Teelöffel Gemüse- oder Fleischbrühe (Instantpulver) dazu geben.

Sauce leicht abkühlen lassen, mit den Eiern und dem Parmesan unter die Nudeln mischen. Gefettete oder mit Förmchen ausgelegte Muffinform befüllen, mit etwas Käse bestreuen. Bei 180°C etwa 15-20 Minuten im Ofen backen.

Als Snack genießen oder für eine Hauptmahlzeit einen Salat dazu reichen.



Frittata

Zutaten (für 2 Personen):

Basis:

- 4 Eier
- Salz, Pfeffer
- Gewürze und Kräuter nach Belieben
- 1 Zwiebel

Weitere Zutaten:

- Gemüsereste (das kann alles sein, gekocht oder roh)
- Nudelreste
- Käsereste
- Fleisch-/Wurstreste

Zubereitung:

In einer Pfanne die Zwiebel in etwas Öl anbraten. Gemüse und/oder Fleisch-/Wurstreste hinzugeben und mit andünsten (bzw. etwas länger braten, sollte das Gemüse roh sein; in dem Fall das Gemüse sehr klein schneiden, damit es schnell durchgart). Nach Belieben Knoblauch und Kräuter hinzugeben; raffiniert: Mit einem Schuss Balsamico oder Shrub ablöschen; geriebenen Käse oder Käse in Stückchen/Scheiben dazu geben.

Eier mit Salz, Pfeffer, Gewürzen verquirlen, über die Masse gießen. Hitze auf kleine Stufe herunterschalten, Deckel auf Pfanne setzen und in ca. 10 Minuten durchstocken lassen.

Tipp: Wer Eiweiß übrig hat, kann dies auch zu einer Frittata verwandeln



Reissuppe

Zu viel Reis gekocht? Kein Problem, am nächsten Tag schmeckt der gekochte Reis in einer leckeren Tomatensuppe.

Zutaten:

- gekochte Reisreste
- 1 Flasche passierte Tomaten
- Instantbrühe
- nach Belieben Crème Fraîche

Zubereitung:

Reis in einen Topf geben, mit den passierten Tomaten auffüllen, Instantbrühe nach Geschmack unterrühren und aufkochen. Fertig.

Die Suppe mit einem Klecks Crème Fraîche servieren.



Kartoffelfrittata aus Kartoffeln vom Vortag

Zutaten für 4 Personen

6 EL Olivenöl

800 g festkochende Kartoffeln

1 Zucchini, Paprika, Rosenkohl, Broccoli oder was
im Haus ist

1 Bund Frühlingszwiebeln

Salz

Pfeffer

2 EL Oregano

120 g TK-Garnelen nach Wunsch

7 Eier

6 EL Sahne



Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin goldbraun anbraten.

Die Zucchini ebenfalls waschen und würfeln, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und beides zu den Kartoffeln geben.

Die Mischung würzen, den Oregano dazugeben und das Ganze weiter brutzeln lassen.

Eier und Sahne in einer Schüssel miteinander verquirlen und über die Kartoffelmischung geben. Die Frittata bei kleiner Hitze und mit geschlossenem Deckel ca. 15 bis 20 Minuten stocken lassen.

Die Frittata schmeckt am besten mit einem Stück herzhaftem Landbrot oder einem Salat.



Gnocchi aus Kartoffeln vom Vortag

Zutaten (für 2 Personen):

400 g gekochte Kartoffeln vom Vortag

50 g Hartweizengrieß

50 g Mehl

1 großes Bio Ei

Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1.

Am besten werden mehlig kochende Kartoffeln verwendet, denn kalte Kartoffeln lassen sich schwerer durch die Kartoffelpresse drücken, je fester kochend die Kartoffel ist, umso schwerer wird es. Sind die Kartoffelreste von festkochenden Kartoffeln, kann man den klassischen Kartoffelstampfer benutzen, denn dieser erfordert nicht ganz so viel Kraftaufwand.

2.

Kartoffeln klein stampfen bzw. durch die Kartoffelpresse drücken. Alle Zutaten zügig zu einem homogenen Teig verarbeiten. Dabei nicht zu lange kneten, denn das setzt Stärke frei und dadurch wird der Gnocchiteig klebrig. Hat man das Gefühl der Teig ist zu feucht, kann etwas mehr Grieß zugegeben werden. Ist er zu trocken, helfen 1-2 EL flüssige Butter oder Sahne.

3.

In einem ausreichend großen Topf Wasser zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit den Gnocchiteig in Rollen von 2-3 cm Durchmesser formen und von diesen je 2 cm große Stücke abschneiden. Nach Belieben zu kleinen Ovalen formen und mit der Gabel das klassische Muster einprägen.

4.

Gnocchis ins kochende Wasser geben und die Temperatur so weit runtergehen, dass das Wasser nicht sprudelnd kocht, sondern die Gnocchis in siedendem Wasser ziehen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schöpflöffel (mit Löchern) aus dem Wasser fischen und direkt weiterverarbeiten.

Dazu schmeckt Salbeibutter: zerlasse einfach etwas Butter in einer Pfanne bis sie aufschäumt, gib anschließend klein gehackten Salbei hinzu und würze mit etwas Salz und Pfeffer.



Gemüsepudder - ideale Resteverwertung

Zutaten für 2 Personen

200 g Ofengemüse (zB Kartoffeln, Kürbis, Zucchini, Melanzani)

2 Stück Eier

5 EL Mehl

5 EL geriebener Käse

Salz & Pfeffer zum würzen

Kräuter und Chili für die Deko

Öl zum Braten

Zubereitung:

Gemüse mit der Gabel zerdrücken oder klein schneiden. Je nachdem ob das Gemüse vorher schon sehr gewürzt war oder nicht, etwas Salz und Pfeffer begeben. Eier zugeben und gut durchrühren. Dann Mehl nach und nach zugeben, bis die Masse abbindet. zB sind Kartoffeln dabei, dann benötigt man weniger Mehl.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und dann mit einem Löffel Masse in die Pfanne setzen, so dass kleine Puffer entstehen. Hitze etwas reduzieren.

Wenn die Masse unten gut gestockt ist und leicht braun wird mit einem Pfannenwender und einer Gabel umdrehen und weiter braten bis die Puffer schön braun sind.

Platte ausschalten und die Puffer mit geriebenen Käse bestreuen. Deckel auf die Pfanne legen und für ein paar Minuten warten, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Kräutern und Chili bestreuen.

Man kann die Puffer aber auch am Teller mit Käse bestreuen.



Gemüseauflauf zur Resteverwertung

Zutaten:

Gemüse nach Wahl

Brühe

Mozzarellareste

Paniermehl

Parmesan

Zitronenschale oder etwas Zitronensaft



Zubereitung:

Das Gemüse putzen und klein schneiden und anschließend ca. 10 Minuten in Brühe köcheln. Danach wanderte das Gemüse mit den Mozzarellaresten in die Auflaufform.

In einem kleinen Schüsselchen Paniermehl, geriebenen Parmesan und ein, zwei Spritzer Zitronensaft oder Zitronenschale vermischen.

Damit das Gemüse in der Form bestreuen und zum Schluss noch drei, vier Esslöffel von der Gemüsebrühe darüber träufeln.

Dann noch ca. 30 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen.

Die Panade ist wirklich besonders lecker und für das Gericht können sehr viele Gemüsesorten so verwertet werden. Je nach Gemüse muss man die Koch- bzw. Backzeit anpassen, aber mit etwas Erfahrung klappt das schon. Guten Appetit!

