Food Waste Rezepte

aus der Maturaarbiet von Marla Achermann

INHALT

APÉROS

BROTCHIPS.....1

KAROTTENSCHALEN-CHIPS.....2

VORSPEISEN

GRÜNER SALAT MIT SELBSTGEMACHTEN CROÛTONS.....3

BLUMENKOHL-PEPERONI-SUPPE.....4

GEMÜSEBOUILLON.....5

HAUPTSPEISEN

FENCHELGRATIN.....7

BLUMENKOHL-WINGS.....8

DESSERTS & SÜSSES

FRENCH TOAST.....9

FEIGENCRÈME.....10

TORTA DI PANE.....11

BROTGRANOLA.....12

BROTCHIPS



ZUTATEN

Brot
Olivenöl
Salz
Gewürze nach Wahl wie
  Rosmarin oder Paprika

ZUBEREITUNG

Brot in dünne Scheiben schneiden. Auf einem Backblech auslegen und mit Olivenöl und Gewürzen bestreichen.
Die Brotscheiben im 200°C heissen Backofen für 5-10 Minuten knusprig und goldbraun backen.

KARROTTENSCHALEN-CHIPS



ZUTATEN

Karotten(schalen)
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Nach belieben Gewürze, wie
zum Beispiel Rosmarin oder
Paprika



ZUBEREITUNG

Karotten gut waschen, schälen und die Schale sammeln. Diese zusammen mit dem Olivenöl und den Gewürzen auf ein Backblech geben und mischen. Die Chips bei 180-200°C für 10-15 Minuten, bis sie leicht braun und knusprig sind, backen.

GRÜNER SALAT MIT SELBSTGEMACHTEN CROÛTONS



ZUTATEN

- Salat

Für die Croûtons:

- Brot
- Olivenöl
- Gewürze, beispielsweise
  - Rosmarin, Pfeffer, Salz

Für das Dressing:

- Olivenöl
- Aceto Balsamico
- Senf
- Gewürze wie Salz, Pfeffer, Basilikum

ZUBEREITUNG

Brot in kleine Würfel schneiden, mit etwas Olivenöl in einer Bratpfanne auf mittlerer Stufe anbraten und mit den Gewürzen nach Wahl würzen.

Für das Dressing gleiche Teile Olivenöl und Aceto Balsamico mit etwas Senf und Gewürzen gut vermischen und an den gewaschenen Salat geben.
Die abgekühlten Croûtons über dem Salat verteilen.

Die Croûtons eignen sich auch zu einer Suppe oder zu anderem Gemüse.

BLUMENKOHL-PEPERONI-SUPPE

ZUTATEN

Blumenkohl

Peperoni

Rahm oder vegane Alternative

Schnittlauch

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika



ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl und die Peperoni waschen und zerkleinern. Anschliessend in einem Dampfkochtopf mit etwas Wasser 5 Minuten dämpfen.

Das gekochte Gemüse mit einem Pürierstab pürieren und mit Rahm und den Gewürzen abschmecken. Nach Belieben Wasser hinzu geben, bis die gewünschte Dicke erreicht ist

Dazu können passend selbstgemachte Croûtons serviert werden (Rezept: siehe Seite 3)

GEMÜSEBOUILLON



ZUTATEN

Gemüsereste, wie Grün vom Blumenkohl oder Sellerie, Schnittlauch, Zwiebeln, Schale von Karotten, Kohlrabi, Fenchel
Wasser
Salz
Pfefferkörner
Lorbeerblätter
Chilischote

ZUBEREITUNG

Gewaschene Gemüsereste entweder direkt verwenden, oder im Gefrierfach über einige Zeit sammeln.
Das Gemüse in einer Pfanne mit Wasser und den Gewürzen für 1-2 Stunden köcheln lassen, anschliessend durch ein Sieb geben.
Die Bouillon zur Aufbewahrung heiss in luftdichte Flaschen abfüllen.

FENCHELGRATIN

ZUTATEN

Fenchel
Eier
Milch
Crème Fraîche
Gewürze
Schnittlauch
Käse



ZUBEREITUNG

Den Fenchel waschen, zerkleinern und anschliessend mit wenig Wasser im Dampfkochtopf ca. 5 min nicht vollständig gar dämpfen, danach in eine Gratinform geben.
Für den Guss das Ei mit jeweils gleichen Teilen Milch und Crème Fraîche verquirlen, würzen und über den Fenchel giessen. Abschliessend nach Belieben Käse darüber streuen.
Den Gratin für ca. 15 Minuten bei 200°C im Backofen goldbraun backen.

BLUMENKOHL-WINGS



ZUTATEN

trockenes Brot
Blumenkohl
Für den Teig:
Mehl
Milch
Öl
Gewürze wie Salz, Pfeffer, Paprika

ZUBEREITUNG

Für das selbstgemachte Paniermehl das trockene Brot raffeln
Für den Teig 1:2 Mehl und Milch und etwas Öl mit den Gewürzen zu einer homogenen Masse vermengen.
Den Blumenkohl waschen und Rosen abtrennen. Der Strunk kann ebenfalls gut verwendet werden, dazu diesen ebenfalls in Stücke schneiden. Die Blumenkohlstücke zuerst in den Teig, danach in das Paniermehl geben und auf einem Backblech verteilen.
Bei 200°C Umluft für 25-30 Minuten backen. Nach Belieben die Wings nach 15 Minuten Backzeit mit Sweet & Sour-Sauce bestreichen und wieder in den Ofen geben.

FRENCH TOAST

ZUTATEN

Brot

Ei

Milch

Zucker

Butter zum Anbraten

Toppings nach Wahl (Beeren, Zimt, Zucker...)



ZUBEREITUNG

Brot in Scheiben schneiden und das Ei, die Milch und etwas Zucker in einem Teller vermischen. Anschliessend die Brotscheiben in der Masse wenden.

In einer Bratpfanne Butter erhitzen und anschliessend das getränkte Brot beidseitig anbraten.

Mit Zimt, Zucker, Apfelmus, Beeren oder anderen Toppings servieren.

FEIGENCRÈME



ZUTATEN

Feigen
Zucker
Rahm
Quark
Sahnesteiff
Vanillezucker
Ev. Meringue

ZUBEREITUNG

Feigen mit einem Mixer pürieren und mit etwas Zucker süssen.
Den Rahm mit Sahnesteiff aufschlagen, Quark und Vanillezucker unterziehen.
Die beiden Massen entweder miteinander vermengen oder in Schichten in ein Glas geben. Nach Belieben unter die Crème zerkleinerte Meringue geben.

TORTA DI PANE



ZUTATEN

trockenes Brot (ca. 300g)
1 Liter Milch
1 Ei
Saft und Schale einer Zitrone
80g Zucker
1-3EL Kakaopulver
Rosinen, in Grappa eingelegt
Nach Belieben Bittermandelaroma
50g Pinienkerne
Puderzucker

ZUBEREITUNG

Die Milch in einer Pfanne aufkochen. Das Brot in eine Schüssel geben und anschliessend mit der kochenden Milch übergiessen und für einige Stunden einweichen lassen.

Das Brot von Hand oder mit einem Mixer zerdrücken. Die restlichen Zutaten, bis auf die Pinienkerne, hinzufügen und gut mischen bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

Die Masse in eine eingefettete Backform geben und die Pinienkerne darüber verteilen.

Im Backofen bei 180°C ca. 1 Stunde backen. Die Backzeit kann variieren, jedoch sollte der Kuchen innen noch feucht sein.

Den abgekühlten Kuchen vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

BROTGRANOLA

ZUTATEN



trockenes Brot
Zucker
Gewürze nach Belieben, bspw.
  Zimt oder Vanille
Optional Nüsse oder getrocknete
  Beeren

ZUBEREITUNG

Das trockene Brot raffeln oder zerkrümeln und in eine Schüssel geben. Die Gewürze, den Zucker und nach Belieben andere Zutaten daruntermischen.

Alles auf einem Backblech verteilen und im Backofen 10-15 Minuten unter gelegentlichem Wenden goldbraun backen.