



Rezeptideen

für eine nachhaltige Ernährungsweise

Tomaten-Gurken-Brot-Salat (Panzanella)

Das Rezept eignet sich hervorragend zur Verwertung von altbackenem Brot.

Zutaten

für 4 Portionen

300 g altbackenes Brot, in Würfel geschnitten
500 g Tomaten, grob gehackt
1 Gurke, geschält und in Scheiben geschnitten
1 rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
1 Paprika, gewürfelt
50 g schwarze Oliven, entsteint und halbiert
3 EL Olivenöl
2 EL Rotweinessig
Salz und Pfeffer
Frische Basilikumblätter zum Garnieren

Zubereitung

1. Das altbackene Brot in eine große Schüssel geben und mit ein wenig Wasser leicht anfeuchten.
2. Tomaten, Gurke, Zwiebel, Paprika und Oliven hinzufügen und gut vermischen.
3. Olivenöl und Rotweinessig darüber geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und erneut gut vermengen.
4. Den Salat etwa 20-30 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten.
5. Mit frischen Basilikumblättern garnieren und servieren.



Gemüse-Quiche

Dieses Rezept ist ideal, um verschiedene Gemüse- und Käsereste zu verwerten, die sich im Kühlschrank angesammelt haben.

Zutaten

für 4 Portionen

1 Rolle Blätter- oder Mürbeteig (fertig gekauft oder selbst gemacht)	200 ml Sahne oder pflanzliche Alternative
300-400 g gemischtes Gemüse, das übrig ist (z.B. Karotten, Zucchini, Pastinake, Spinat etc.)	100 g geriebener Käse oder pflanzliche Alternative
1 Zwiebel, fein gehackt	2 EL Rapsöl
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	Salz und Pfeffer
3 Eier (oder eine pflanzliche Alternative wie z.B. sog. Leinsamen-Eier oder 9 EL Apfelmus)	Frische Kräuter (z.B. Thymian, Petersilie)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Den Teig in eine Quiche- oder Tarteform legen und den Rand leicht andrücken. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen.
3. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten.
4. Das restliche Gemüse hinzufügen und etwa 5-10 Minuten anbraten, bis es leicht weich ist. Mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.
5. Das Gemüse gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen.
6. In einer Schüssel die Eier oder pflanzliche Alternative mit der Sahne verquirlen und den geriebenen Käse hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Eiemischung gleichmäßig über das Gemüse gießen.
8. Die Quiche im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten backen, bis die Füllung gestockt und die Oberfläche goldbraun ist.
9. Die fertige Quiche etwas abkühlen lassen, bevor sie in Stücke geschnitten und serviert wird.



Pfirsich-Crumble

Dieses Crumble ist perfekt, um reife Pfirsiche zu verwerten. Da die meisten Zutaten lange haltbar sind und/oder in vielen Haushalten zum Standard-Repertoire gehören, wird der Kauf außergewöhnlicher Lebensmittel verhindert und vorhandene Lebensmittel ideal genutzt.

Zutaten

für 4 Portionen

6 reife Pfirsiche, geschält, entkernt und in Scheiben geschnitten

2 EL Zucker

1 TL Zimt

1 EL Zitronensaft

100 g Mehl

75 g Haferflocken

100 g brauner Zucker

1 TL Backpulver

½ TL Salz

100 g Butter oder pflanzliche Alternative, kalt und in kleine Stücke geschnitten

Optional: Vanilleeis oder aufgeschlagene (pflanzliche) Sahne

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Pfirsichscheiben in eine große Schüssel geben und mit Zucker, Zimt und Zitronensaft vermischen. Die Mischung in eine leicht eingefettete Auflaufform geben.
3. In einer separaten Schüssel Mehl, Haferflocken, braunen Zucker, Backpulver und Salz vermischen.
4. Die kalten Butterstücke zur Mehlmischung hinzufügen und mit den Fingern oder einem Teigmischer verarbeiten, bis die Mischung krümelig ist.
5. Die Streusel gleichmäßig über die Pfirsiche streuen.
6. Den Crumble im vorgeheizten Ofen etwa 35-40 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind und die Pfirsiche Blasen schlagen.
7. Den Crumble etwas abkühlen lassen und warm servieren, idealerweise mit einer Kugel Vanilleeis oder einem Klecks Schlagsahne.



Meine Einkaufsliste

Du möchtest die Rezepte ausprobieren und musst dazu noch einkaufen? Nutze gerne unsere Einkaufsliste. Indem du deine Einkäufe bewusst planst, kaufst du nur das ein, was du brauchst und verwertest und vermeidest Impulseinkäufe.

Mein Einkauf

**TIPP**

Vergiss deinen Stoffbeutel oder Korb nicht, dann musst du keine neue Tüte im Laden kaufen und sparst Müll und Ressourcen.