MINISTERIUM
FÜR EIN
LEBENSWERTES
ÖSTERREICH

bmlfuw.gv.at

DIE BESTEN „RESTL-REZEPTE“ 2013

LEBENSMITTEL SIND KOSTBAR!

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:
BUNDESMINISTERIUM
FÜR LAND- UND FORSTWIRTSCHAFT,
UMWELT UND WASSERWIRTSCHAFT
Stubenring 1, 1010 Wien

Text und Redaktion: Abt. Kommunikation und Service, Abt. V/6 Abfallvermeidung, -verwertung und -beurteilung
Konzept und Gestaltung: WIEN NORD Werbeagentur, BMLFUW/Bernhard Kern

Bildnachweis: BMLFUW/Rita Newman, BMLFUW/Alexander Haiden, AMA

Druck: BMLFUW, Stubenring 1, 1010 Wien,
Zentrale Kopierstelle des BMLFUW, UW-Nr. 907.
Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse" des Österreichischen Umweltzeichens.

Alle Rechte vorbehalten.

Wien, Juli 2014, 2. Auflage

bmlfuw.gv.at

INITIATIVE LEBENSMITTEL SIND KOSTBAR!

LEBENSMITTEL SIND EIN KOSTBARES GUT. Dennoch verschwenden wir viele von ihnen. Bei der Ernte, beim Transport oder nach dem Einkauf. Jährlich landen in Österreich 157.000 Tonnen Lebensmittel und Speisereste im Restmüll. Brot, Gebäck, Milchprodukte, Obst, Gemüse, Fleisch, Wurst und vieles mehr – pro Haushalt und Jahr sind dies Lebensmittel im Wert von durchschnittlich 300 Euro, die weggeworfen werden. Hierfür gibt es unterschiedliche Gründe: Oft wird zu viel und zu unüberlegt eingekauft, Lebensmittel werden nicht optimal gelagert und verderben zu Hause, sie werden entsorgt, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum in Kürze abläuft oder es wird zu viel gekocht und die Reste werden nicht verwertet.

Um dieser Wegwerf-Entwicklung entgegen zu wirken und um den Wert der Lebensmittel zu heben, hat das Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft die Initiative „Lebensmittel sind kostbar!“ gestartet.
Ziel ist, bis Ende 2016 die Lebensmittelabfälle im Restmüll um 20 Prozent sowie entlang der gesamten Wertschöpfungskette zu verringern.

Lebensmittel im Abfall sind nicht nur ethisch, sondern auch moralisch und ökologisch bedenklich. Wir alle können bereits mit kleinen Maßnahmen Großes bewirken. Die hier präsentierten Restl-Rezepte, die im Rahmen eines Wettbewerbs zu den Besten des Landes gewählt wurden, sind ein lebendiges Beispiel dafür.

Nähere Informationen sind unter
www.lebensmittel-sind-kostbar.at
abrufbar.

INHALT

5 Vorwort
7 Landes- und Bundessiegerin
8 Die Nominierten – Tirol
10 Ideen für Übriggebliebenes: Brot/Gebäck/Kuchen
11 Landessiegerin Steiermark und Sonderpreisträgerin
12 Die Nominierten – Steiermark
14 Ideen für Übriggebliebenes: Gemüse
15 Landessiegerin Burgenland
17 Die Nominierten – Burgenland
18 Ideen für Übriggebliebenes: Obst
19 Landessiegerin Kärnten
20 Die Nominierten – Kärnten
22 Ideen für Übriggebliebenes: Beilagen
23 Landessiegerin Steiermark
24 Die Nominierten – Steiermark
26 Ideen für Übriggebliebenes: Allerlei
27 Landessiegerin Oberösterreich
28 Die Nominierten – Oberösterreich
30 Tipps für bewusstes Einkaufen
31 Landessiegerin Salzburg
32 Die Nominierten – Salzburg
34 Informationen zu Haltbarkeit & Verbrauch
35 Landessiegerin Vorarlberg
36 Die Nominierten – Vorarlberg
38 Tipps für die Lagerung im Kühlschrank
39 Landessiegerin Wien
40 Die Nominierten – Wien
42 Tipps für die Lagerung außerhalb des Kühlschranks
43 Zahlen, die betroffen machen

VORWORT

QUALITATIV HOCHWERTIGE, SICHERE UND LEISTBARE LEBENSMITTEL sind ein wesentliches Grundelement für ein lebenswertes Österreich. Die Produktion und Verarbeitung von Lebensmitteln verbrauchen zahlreiche Ressourcen wie Wasser, Energie und Arbeitskraft. Trotzdem wird viel zu viel weggeworfen.
Allein in Österreich landen jährlich rund 157.000 Tonnen Lebensmittel und Speisereste im Wert von über einer Mrd. Euro im Restmüll.

Der bewusste und sorgsame Umgang mit Lebensmitteln ist aber schon heute vielen Menschen ein wichtiges Anliegen. Das zeigen eindrucksvoll die über 600 Einreichungen beim Restl-Rezepte Wettbewerb, der im Rahmen der Initiative „Lebensmittel sind kostbar!“ 2013 ausgeschrieben wurde. Mit viel Engagement und Kreativität wird Übriggebliebenes in köstlichen Gerichten verwertet. Wer weniger Lebensmittel wegwirft, tut Gutes für die eigene Geldbörse, die Wirtschaft und die Umwelt.

Ihr ANDRÄ RUPPRECHTER
Bundesminister für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft

LEBENSMITTEL
SIND KOSTBAR!

LANDES- UND BUNDESSIEGERIN TIROL

GEFÜLLTE KARTOFFEL

TINA B., VORDERHORNBACH, TIROL

ZUTATEN:

- Kartoffeln
- Frischkäse
- Schinken oder Speck
- übriggebliebenes Gemüse

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln kochen, aushöhlen, mit Frischkäse, Schinken, Speck, Mais, Karotten, Champignons, Zwiebel usw. (was im Kühlschrank zu finden ist) füllen, mit Kräutern (evtl. aus dem Garten) würzen, im Backrohr mit Käse überbacken.

Schwarzbrot, auch wenn es etwas älter ist, in dünne Scheiben schneiden, mit Butter oder Frischkäse bestreichen, mit Kräutern würzen und ins Backrohr schieben – kann auch mit in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln belegt werden, was sehr lecker schmeckt.

Wenn vorhanden, eignet sich dazu hervorragend ein Sauerrahm-Schnittlauch-Dip: Sauerrahm, evtl. Joghurt, mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Zitrone verrühren und dazu servieren.

BEILAGE:

Als Beilage einen grünen Salat und knuspriges Kräuterschwarzbrot servieren!

BEGRÜNDUNG DER JURY:

„Die gefüllten Kartoffel können entweder als Hauptspeise oder als Beilage serviert bzw. auch vegetarisch zubereitet werden. Mit diesem Rezept können sowohl Brot, Gemüse als auch Fleischreste aufgebraucht werden. Die Speise ist appetitlich und gesund. Zum Zubereiten des Dips können auch Milchprodukte, die aufzubrauchen sind, genommen werden.“

GEMÜSEBRÜHE

JUTTA M., INNSBRUCK

ZUTATEN:

--- Gemüse-Reste

ZUBEREITUNG:

Gemüse vor der Verarbeitung sauber waschen. Schalen von Rüben, Kohlrabi, Sellerie usw., Strünke von Brokkoli, Kraut, Fenchel, Karfiol usw., Petersilienstängel, äußere Blätter von Porree, Rotkohl usw. nicht wegwerfen!
Ich sammle diese „Abfälle" in der Tiefkühltruhe. Wenn genügend beisammen sind, mit Wasser aufkochen, ca. 1/2 Stunde köcheln, abseihen und die Brühe eventuell noch reduzieren. Heiß in Schraubgläser füllen oder einfrieren.

ÜBERBACKENE GEMÜSEPALATSCHINKEN

SABINE P., LANDECK

ZUTATEN:

--- 180 g Mehl
--- 3/8 l Milch
--- Salz
--- 3 Dotter
--- 3 Eiklar

ZUTATEN FÜLLE:

--- 1 Zwiebel
--- ca. 500 g verschiedenes Gemüse
--- Pfeffer, Knoblauch, Chili
--- Käse gerieben, Parmesan
--- Butter oder Margarine für die Form

ZUBEREITUNG:

Einen Palatschinkenteig herstellen und nach Belieben pikant würzen.
Die feingeschnittene Zwiebel in etwas Öl hellgelb anrösten. Das Gemüse beliebig schneiden und in etwas Salzwasser dünsten. Gedünstetes Gemüse und Zwiebel etwas anbraten, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Chili und eventuell Suppenwürze abschmecken. Eine größere Auflaufform einfetten, die Hälfte des Palatschinkenteiges in die Form geben. Darüber kommt das Gemüse, das mit Käse bestreut wird. Den restlichen Teig darüber geben und mit Parmesan bestreuen. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten im Rohr überbacken.

WOCHENPFANDL

ALOISIA W., GAIMBERG

ZUTATEN:

- Tiroler Knödel
- Penne/Spaghetti/Fussili
- Polentataler
- ungeschälte Erdäpfel
- pro Person eine große Hand voll frisches Gemüse (Zucchini, Paprika, Champignons, Karotten …)
- 1/2 Zwiebel/Lauch
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Butter
- eventuell Speck, Wurst

ANDERE MÖGLICHE ZUTATEN:
Reis, Couscous, jede Art von Auflauf, Semmelknödel …

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

ZUBEREITUNG:
Reste und Gemüse schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfelig schneiden und in Butter anrösten. Gemüse kurz mitschwenken – aus der Pfanne geben.

Die Reste resch anbraten, Gemüse wieder zugeben und gut vermengen.
Abschmecken, nach Belieben mit Kräutern und Käse verfeinern.

GUTE EIERSPEISE

MARGIT B., ST. JOHANN IN TIROL

ZUTATEN:

- diverse Reste

ZUBEREITUNG:
Wenn Reste da sind, koche ich eine gute Eierspeise. Da mische ich in die verquirlten Eier alle Reste z.B. Wurst, Gemüse, Pilze, Spargel, gekochte Kartoffel.
Dann garniere ich die Eierspeise noch mit Kresse aus dem Garten.

IDEEN FÜR ÜBRIGGEBLIEBENES

BROT/GEBÄCK/KUCHEN

--- Hart gewordenes Weißbrot in Würfel schneiden und sehr gut trocknen lassen. Zu Semmelknödel, Semmelkren oder Croutons verarbeiten.

--- Schwarzbrot kurz vor dem Erhärten in Scheiben schneiden und einfrieren. Bei Bedarf im Toaster aufbacken.

--- Brotsuppe: Suppe aufkochen, hartes Brot zugeben und einige Minuten mitkochen lassen. Mit dem Pürierstab durchmixen und eventuell mit etwas Sauerrahm verfeinern.

--- Brotchips: Brot kurz vor dem Erhärten in ca. 4 mm dünne Scheiben schneiden und kurz im Rohr rösten, bis sie Farbe annehmen. Können vor dem Backen nach Belieben auch mit Kräuter-/Knoblauchsalz oder ähnlichen Gewürzen bestreut werden.

--- Semmel-Kaiserschmarrn: Noch weiche Semmel klein reißen, Milch, Ei, Rosinen und Zucker darüber gießen. In der Pfanne mit Butter goldbraun backen. Mit Kompott servieren.

--- Hart gewordenen Gugelhupf zu Brösel reiben und einfrieren. Kann sehr gut als Mehlersatz für den nächsten Gugelhupf verwendet werden oder als Wälzmaterial für z.B. Marillenknödel.

LANDESSIEGERIN STEIERMARK
UND SONDERPREISTRÄGERIN:

BROTAUFLAUF MIT OBST

IRIS P., ARDNING

ZUTATEN:

- 1/2 kg Schwarzbrot/Semmeln oder Kipferln vom Vortag
- 1/4 l Milch
- 1 EL Rum
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Zimt
- 1 Packung Vanillezucker
- 2 Eier
- 1/2 kg Obstreste (Kompottreste oder noch unverarbeitetes Obst wie Marillen, Pfirsiche, Kirschen, Weichseln, Äpfel, Zwetschken usw.)
- etwas Zucker
- Butter und Bröseln für die Form

ZUBEREITUNG:

Das Brot bzw. die Semmeln oder Kipferln in Scheibchen schneiden, die Milch mit Rum, Vanillezucker, Zimt, der geriebenen Zitronenschale und den Eiern verquirlen und das Gebäck vom Vortag übergießen. Etwas durchziehen lassen und inzwischen das Obst entkernen, zerkleinern und mit Zitronensaft vermischen. Je nach Geschmack kann auch mit etwas Zucker gesüßt werden.
Eine Auflaufform ausfetten, bebröseln und diese abwechselnd mit der Brotmasse und dem Obst befüllen – mit der Brotmasse abschließen.
Butterflocken darauf verteilen und bei 175 Grad (Umluft) ca. 30 Minuten backen, bis der Auflauf leicht gebräunt ist.

BEGRÜNDUNG DER JURY:

„Mit dem Brotauflauf werden zwei Arten von Lebensmittel aufgebraucht, die oftmals weggeworfen werden. Dieser Auflauf ist einfach zuzubereiten und es können auch größere Reste von Brot und Obst aufgebraucht werden. Süßspeisen sind ein wesentlicher Teil der österreichischen Küche.“

JOGHURT/TOPFENEIS

TANJA H., ZELTWEG

ZUTATEN:

--- Obst
--- Joghurt
--- Topfen
--- geriebene Schale einer Zitrone

ZUBEREITUNG:

Obst pürieren, die restlichen Zutaten dazugeben. Mit dem Mixer so lange rühren, bis eine glatte Masse entsteht.
In kleine Behälter füllen, Eisstäbchen reingeben und einfrieren. Man kann es auch so als einfaches Dessert essen.

RACLETTE

GERLINDE S., ST. LORENZEN/MÜRZTAL

ZUTATEN:

--- Fleisch- und Gemüsereste

ZUBEREITUNG:

Zubereitung diverser Fleisch- und Gemüsesorten auf dem Raclette-Grill (Fleisch OHNE irgendeine Fleisch-Würze, da das Fleisch ohnehin genug Eigengeschmack hat. Beim Gemüse wird höchstens mit selbst zubereiteter Kräuter-Butter „gewürzt"). Dazu gibt es immer einige verschiedene selbst zubereitete Saucen (Kren-Obers, Zwiebel-Ketchup, Knoblauch-Sauce), von denen aber letztendlich immer einiges übrigbleibt. In diesen übriggebliebenen Saucen-Resten (all-in-one) dünste ich am nächsten Tag meine – wie üblich gewürzten und angebratenen – Rindschnitzel (und eventuell Fleischreste vom Vortag)!

Diese „Mischkulanz" schmeckt allen vorzüglich und es gibt keine „Überbleibsel"!

RINDFLEISCHSALAT

JUSTINE G., UNTERFRESEN

ZUTATEN:

- 400 g gekochtes Rindfleisch
- 2 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 Äpfel
- 1 Stange Lauch, Kürbiskernöl
- Essig, Salatblätter, Petersilie

ZUBEREITUNG:

Gekochtes Rindfleisch (oder Reste vom Vortag) in feine Streifen schneiden. Danach die Äpfel und Zwiebel in dünne Spalten und den Lauch in dünne Ringe schneiden. Die Marinade aus Kernöl, Essig, Salz und Pfeffer bereiten. Rindfleisch auf Salatblättern anrichten und mit der Marinade beträufeln. Mit Petersilie bestreuen.
Dazu reicht man Bauernbrot oder Baguette.

TIPP:

Hartgekochte Eier in Scheiben, Radieschen oder gekochte Käferbohnen, Maiskörner, je nach Vorhandensein, nach Jahreszeit, kann man alles zum Rindfleischsalat geben.

STERZ – VARIANTEN

HILDE R., METTERSDORF A. S.

ZUTATEN:

- Polentareste oder auch übriggebliebenen Heidensterz mit einer Gabel zerkleinern
- fein geschnittener Schnittlauch, Petersilie
- 1 geriebene Karotte (nicht zu grob)
- etwas zerlassene Butter
- ein paar Eier mit etwas Milch und ein wenig Mehl versprudeln
- etwas Salz

ZUBEREITUNG:

Das Ganze zu einer gut bindenden Masse, die nicht zu fest sein soll, verrühren und etwas ziehen lassen. Danach Fleisch- oder Wurstreste oder auch Käsewürfel darunter mengen. Statt Fleisch und Wurst kann man auch Thunfisch aus der Dose oder klein geschnittenes und kurz überkochtes Gemüse dazugeben, je nach vorhandenen Resten und Geschmack. Öl kurz erhitzen (nicht zu heiß!), ein Stückchen Butter dazugeben, darin ein paar Knoblauchzehen und eine halbe Zwiebel anschwitzen.
Aus der Grundmasse Laibchen formen und knusprig anbraten. Dazu reicht man Salat nach Belieben.

IDEEN FÜR ÜBRIGGEBLIEBENES

GEMÜSE

--- Gemüsereste als Grundlage für Suppen verwenden: In kleine Würfel schneiden, bei 100 Grad im Backrohr trocknen lassen und in Einmachgläser füllen.

--- Aus übriggebliebenen Kartoffeln (ungeschält) lassen sich köstliche „G'röstl" zaubern. Einfach mit Zwiebel, Wurst- oder Fleischresten abbraten und mit Gewürzen abschmecken.

LANDESSIEGERIN BURGENLAND

GEFÜLLTE PALATSCHINKEN

CAROLINE R., MÖRBISCH

ZUTATEN:

- 150 g glattes Mehl
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 1 Prise Salz

ZUTATEN FÜLLUNG:

Alles was noch im Kühlschrank bzw. Vorratsschrank ist z.B. Schinken, Mais, Zwiebel, Mozarella, Lauch, Tomaten, Hühnerbrust klein geschnitten, Faschiertes, Paprika, Champignons.

ZUBEREITUNG:

Die Eier versprudeln und in die Milch einrühren, danach das Mehl und Salz hinzugeben und 10 Minuten rasten lassen. Inzwischen die anderen Zutaten, je nach Geschmack und Vorhandensein, klein schneiden und mit Zwiebel anschwitzen, danach mit Gewürzen (Salz, Pfeffer, Chili, Knoblauch, Schnittlauch – je nach Belieben und Zusammensetzung) abschmecken und abkühlen.

Den Palatschinkenteig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl zu dünnen Palatschinken herausbacken. Die Füllung in die Palatschinken geben und mit Käse bestreuen. Im Backrohr ca. 10 Minuten backen. Mit Ketchup, Cocktailsauce oder mit Salat genießen.

BEGRÜNDUNG DER JURY:

„Diese Speise ist rasch zubereitet, wird frisch gekocht und ist auch eine typische regionale Köstlichkeit. Die verschiedensten Lebensmittelreste können gut aufgebraucht werden.“

ZUCCHINIREZEPT

PETRA M., HEILIGENKREUZ

ZUTATEN:

- 2 kg Zucchini
- 2 rote Paprika
- 3 große Zwiebeln
- 45 g Salz

ZUBEREITUNG:

Zutaten zerkleinern und alles zusammen 12 Stunden ziehen lassen. 30 dag Zucker, 0,5 l Tafelessig (5 %), 0,5 l Wasser, 2 Teelöffel Senfkörner und 2 Teelöffel Kurkuma aufkochen. Jetzt die Zutaten dazu geben und aufkochen lassen – sofort in Gläser füllen und diese 10 Minuten auf den Kopf stellen.

SCHEITERHAUFEN MIT MOHN

RENATE L., PIRINGSDORF

ZUTATEN:

- Alter Striezel, Kipferl, Weißbrot oder Semmeln
- Butter, Mohn

ZUBEREITUNG:

Entweder alte Striezel, Kipferl, Weißbrot oder Semmeln blättrig schneiden, in Milch einweichen. Soviel Milch verwenden, dass die Flüssigkeit aufgesaugt ist. Ich gebe alles in eine Mixschüssel, rühre öfters um und lasse es ziehen.

Feuerfeste Auflaufform mit Butter ausstreichen, mit der Masse unterste Schicht bilden, Mohn darüber streuen, wieder eine Schicht mit Masse, dann wieder Mohn, oben auf einige Butterflöckchen.
Im heißen Backrohr auf 180 Grad, ca. 1/2 bis 3/4 Stunde backen. Oben bildet sich eine knusprige Kruste.

Noch warm mit Zucker bestreut und Kompott nach Wahl genießen.

REISLAIBCHEN

ANITA P., PURBACH

ZUTATEN:

- 125 g Naturreis
- 2 geraspelte Karotten
- 1 kleine Zucchini
- 2 Eier
- Mehl

ZUBEREITUNG:

Naturreis (gekocht), mit geraspelten Karotten und einer kleinen Zucchini (oder Mais, Porree, Erbsen) vermischen. Eier und 3 Esslöffel Mehl hinzufügen. Salz, Pfeffer und Muskat zum Würzen.
In wenig Öl werden kleine Laibchen (dünn) ausgebacken.

Dazu schmeckt Schnittlauchsoße (Sauerrahm mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch vermengen) vorzüglich!

BROTSALAT

CHRISTA N., LACKENBACH

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN:

- 1/2 altbackenes Baguette, gewürfelt
- 100 g Rucola, gewaschen und geschnitten
- 2 Tomaten, entkernt und gewürfelt
- 2 Schalotten, feingehackt
- 1 Zehe Knoblauch, feingehackt und in Öl angeröstet
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Brotwürfel sollten richtig schön trocken sein. Ist das Brot nicht trocken genug, kann es noch kurz in etwas Öl angebraten werden.
Brotwürfel mit Rucola, Tomatenwürfeln, Schalotten und geröstetem Knoblauch in einer Schüssel mischen.

Olivenöl und Balsamico verrühren und über den Brotsalat träufeln, alles gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann anrichten.

IDEEN FÜR ÜBRIGGEBLIEBENES

OBST

--- Machen Sie aus übriggebliebenen Früchten einen leckeren Obstsalat.

--- Obst-Reste können auch zu köstlichen Vitaminsäften weiterverarbeitet werden.

--- Alle Beerensorten lassen sich einfrieren und zu Saucen für verschiedene Desserts verarbeiten.

--- Zitronen, die an ihrer Haltbarkeit angelangt sind, pressen und den Saft in einer Eiswürfelform einfrieren. So haben Sie immer frischen Zitronensaft zur Verfügung.

--- Zaubern Sie aus Bananen, die an der Kippe stehen, einen köstlichen Bananenkuchen: Bananen in 300 g Mehl, 1 Ei, 3 EL Öl, 200 g Zucker oder Marzipan, 1 Päckchen Backpulver eindrücken und 20 Minuten bei 180 Grad in einer Backform backen.

--- Äpfel schälen und in einem großen Topf mit Wasser, Nelken und Zimtrinde weichkochen lassen. Dann mit dem Stabmixer pürieren. Etwas Zucker und Zimt dazu und schon haben Sie ein köstliches Apfelmus zubereitet.

LANDESSIEGERIN KÄRNTEN

PIZZASCHNECKEN

MELITTA C., ST. PAUL

ZUTATEN:

- 400 g Mehl
- 1 Packung Trockengerm
- 1/2 TL Salz
- ca. 1 EL Zucker
- 2 EL Olivenöl

BELAG:

Speckreste, Salamireste, Wurstreste, Paprika und Käsereste wie vorhanden.

ZUBEREITUNG:

Lauwarme Milch und die übrigen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der sich schön von der Rührschüssel löst, aufgehen lassen – mindestens 30 Minuten.

Germteig ausrollen, mit Olivenöl und Tomatensoße bestreichen und mit Resten belegen. Mit Oregano bestreuen und zusammenrollen, mit einem scharfen Messer ca.1 cm breit herunterschneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, bei 170 Grad Heißluft backen.

Eignet sich auch sehr gut zum Einfrieren oder zum Mitnehmen in die Schule.

BEGRÜNDUNG DER JURY:

„Diese Speise ist rasch zubereitet, wird frisch gekocht und ist auch eine typische regionale Köstlichkeit. Die verschiedensten Lebensmittelreste können gut aufgebraucht werden.“

APFELNOCKERL ODER APFELKNÖDEL

KURT PETER S., KLAGENFURT

ZUTATEN:

- 3 – 4 große Äpfel
- Ei, Mehl
- Milch oder Wasser
- Zucker, Zimt, Butter, Brösel, Salz

ZUBEREITUNG:

Äpfel schälen und klein schneiden. Mit Ei, Mehl, Milch oder Wasser zu einem nicht zu festen Teig verarbeiten. Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Mit einem Esslöffel Nockerl formen und ins kochende Wasser einlegen. Anschließend die Nockerl, die an der Oberfläche schwimmen, in eine mit Butterbrösel angefettete Pfanne geben, schwenken und auf einem gewärmten Teller anrichten.
Dazu Kaffee, Tee, Kakao oder Buttermilch.

BAUERNOMELETTE

SIGRID L., MILLSTATT

ZUTATEN:

- Übriggebliebene Kartoffeln (ungeschält), Reis, Nudeln
- Zwiebel, Karotten, Kräuter, eventuell Bratenfleisch, Milch

ZUBEREITUNG:

Gekochte übrig gebliebene Kartoffeln (ungeschält) vom Vortag feinblättrig aufschneiden. Zwiebel, Petersilie, Liebstöckl, Porree fein hacken, Salz, Pfeffer, etwas Knoblauch, Karotten reiben. Wurstreste aufschneiden. Eventuell auch noch Bratenfleisch, das vom Vortag übriggeblieben ist, beigeben. 3 Eier mit etwas Milch oder Rindsuppe verquirlen. Dies mit den Kartoffeln vermischen und zum Schluss etwas Mehl dazugeben. Eventuell auch noch übriggebliebenen gekochten Reis oder Nudeln dazu. Alles ca. 1 Stunde gut durchziehen lassen.
Pfanne mit 2 EL Öl nicht zu heiß werden lassen. Gute 2 Suppenschöpfer von dieser, gut durchzogenen Masse, wie Pfannkuchen in der Pfanne knusprig herausbacken.

Dazu knackigen grünen Salat.

„WARME BROTE“

ERIKA G., VILLACH

ZUTATEN:

--- Jausenreste

ZUBEREITUNG:

Ich schneide alle Jausenreste kleinwürfelig, gebe noch etwas Gemüse (z.B. Paprika) dazu. Alles wird mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern gewürzt. Zum Schluss noch ein paar Löffel Creme Fraîche untergerührt und die Masse ca. 30 Minuten ziehen lassen.
Dann auf Toastbrot streichen und im Backrohr bei 180 Grad ca. 10 Minuten überbacken.
Mit einer Schüssel Salat gibt das ein feines Mittagessen.

LINZERTORTE, GERÜHRT

MONIKA P., KÖTSCHACH-MAUTHEN

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN:

--- 5 Eier, trennen und Eiklar steif schlagen
--- 250 g Butter, zimmerwarm
--- 250 g Zucker
--- 1 Prise Salz
--- 10 g Vanillezucker
--- geriebene Schale einer Zitrone
--- 250 g geriebene Haselnüsse
--- 360 g geriebene harte Kekse
--- 125 g glattes Mehl
--- 4 cl Rum
--- 2 g Nelkenpulver
--- 5 g Zimt
--- 200 g Ribiselmarmelade

ZUBEREITUNG:

Butter, Zucker, Salz, Vanillezucker und Zitronenschale schaumig rühren. Nach und nach die Eidotter beigeben. Mit Nelkenpulver, Zimt und Rum aromatisieren.
Haselnüsse, Keksbrösel und Mehl vermengen und abwechselnd mit dem Eischnee unter die Buttermasse heben.
3/4 des Teiges in eine mit Backpapier ausgelegte Tortenform streichen, die Ribiselmarmelade darüber geben. Mit einem Spritzsack aus dem restlichen Teig ein Gitter auf die Torte spritzen.
Die Torte im vorgeheiztem Rohr bei 160 Grad 1 Stunde backen.

Der Kuchen bleibt sehr lange saftig und durch die Zutaten und Gewürze in den Keksen ist er sehr aromatisch.

IDEEN FÜR ÜBRIGGEBLIEBENES

BEILAGEN (NUDELN/REIS/KARTOFFELPÜREE)

--- Knödel-Fritatten: Semmelknödel in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig rösten. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie würzen und als Suppeneinlage in klarer Rindsuppe verwenden.

--- Kartoffelpüree-Puffer: Kartoffelpüree mit Speck oder Fleischresten vermengen und ein bis zwei Eier, Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie oder andere grüne Kräuter beigeben. Mit kleingeschnittenen Semmel- oder Weißbrotresten binden und in flache Scheiben formen. In Butterschmalz abbraten.

--- Übriggebliebenes Kartoffelpüree kann am nächsten Tag zu Kroketten, zur gebundenen Kartoffelsuppe verarbeitet oder zum Binden für Gemüsesuppen verwendet werden.

--- Aus Reis-Resten können Sie am nächsten Tag gefüllte Paprika oder Fleischlaibchen machen.

LANDESSIEGERIN NIEDERÖSTERREICH

BUNTER TOPFEN-AUFSTRICH

INGRID W., PAASDORF

ZUTATEN:

- 10 dag Butter
- 25 dag Topfen
- 1 EL Senf
- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL Joghurt
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Wurstreste (jede Wurstsorte) klein geschnitten oder faschiert.
2 – 3 Essiggurkerl, (eventuell etwas) Ketchup
Fleischreste (Braten, Geselchtes) klein geschnitten oder faschiert, 1 kleine Zwiebel, klein geschnitten, 1 Knoblauchzehe fein gehackt.
Kräuterreste (alle vorhandenen Reste von Kräutern gemischt) mit dem Wiegemesser klein schneiden (Schnittlauch mit dem Messer schneiden).
Gemüsereste (z.B. Radieschen, Paprika, Salatgurke, Zucchini, Kohlrabi etc.) fein geschnitten oder mit dem Gemüsehobel fein gehobelt.
Eier (hart gekocht, klein gewürfelt) oder kalte Eierspeise (mit der Gabel klein zerrissen), etwas Schnittlauch.
Fischreste (Räucherlachs, Sardellenfilets, geräuchert Forelle, Thunfisch etc.).
Käsereste (Emmentaler, Räucherkäse oder andere Hartkäse) fein gerieben.
Speckreste (fein faschiert), 1 Knoblauchzehe fein gehackt.

Und ist einmal nichts übrig geblieben, zum Grundrezept etwas Tomatenmark und Paprikapulver und eine klein geschnittene Zwiebel – ergibt auch einen herrlichen Aufstrich.

BEGRÜNDUNG DER JURY:

„Das Grundrezept ist sehr variabel, es können verschiedene Lebensmittel verwendet werden. Auch kann dieses Rezept rein vegetarisch zubereitet werden und stellt jedenfalls eine gesunde Jause für die gesamte Familie dar.“

RINDFLEISCHTASCHERL

EVA D., KIRCHBERG AM WECHSEL

ZUTATEN:

- 80 dag Kartoffeln mehlig
- 1 großes Ei
- 25 dag Mehl
- 3 dag Weizengrieß
- Salz

ZUTATEN FÜLLE:

- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

ZUBEREITUNG:

Heiße Kartoffeln schälen, pressen, etwas ausdampfen lassen und mit den anderen Zutaten zu einem Teig kneten.

Zwiebel klein schneiden und anrösten. Die Fleisch-Gemüsemasse und die Gewürze dazu geben. Abschmecken und auskühlen lassen.

Den Erdäpfelteig ca. 1/2 cm ausrollen, Kreise ausstechen (ca. 8 – 10 cm) in der Mitte einen kleinen Löffel Fülle darauf und zusammenschlagen. Am Rand mit einer Gabel ein Muster eindrücken. Die fertigen Tascherl in schwach kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Abseihen und in Butter knusprig braten.

SMOOTHIE & FRUCHT-GEMÜSE-SALAT

JOHANNA PL., SCHÖNAU

FRUCHT/GEMÜSESALAT:

Einfach alle Früchte-/Gemüsereste klein schneiden und entweder als Fruchtsalat pur oder mit Eis genießen. Gemüse kann mit Salatdressing vermengt werden.

FRÜCHTE/GEMÜSE-SMOOTHIE:

Einfach alle Früchte-/Gemüsereste in den Mixer und schon hat man einen Multivitaminsaft.

NUDELSALAT

BRIGITTA H., RANNERSDORF

ZUTATEN:

- 4 Radieschen, 1/2 Gurke
- 1 kleine Karotte, 1/2 Apfel
- 1/2 Zitrone, 1/2 rote Zwiebel
- 1 Maiskolben, 4 Cocktailparadeiser
- 1/2 Kohlrabi
- 2 Scheiben Käse
- 200 g Nudeln

ZUBEREITUNG:

Die Nudeln bissfest kochen, die gewaschene Karotte und den Mais ebenfalls mitkochen (Energie sparen!). In der Zwischenzeit alle anderen Zutaten sehr klein würfeln oder hacken und in eine große Schüssel geben. Zitronensaft und 3 EL Olivenöl sowie Salz, Pfeffer, getrocknete Kräuter nach Belieben dazugeben. Gekochte Nudeln mit kaltem Wasser abspülen und mit den zerkleinerten Zutaten vermengen. Erkaltete Karotte ebenfalls noch hacken und die Maiskörner vom Kolben lösen. Den angerichteten Teller garniere ich noch mit Walnusskernen und frischen Sprossen. Die Menge reicht für etwa 4 Personen und die Masse ca. 30 Minuten ziehen lassen. Dann auf Toastbrot streichen und im Backrohr bei 180 Grad ca. 10 Minuten überbacken. Mit einer Schüssel Salat gibt das ein feines Mittagessen.

MEINE KRÄUTERFINGER

CHRISTINE G., BROMBERG

ZUTATEN:

- 300 g Vollkornmehl
- 100 g Gries
- 1 1/2 TL Salz
- 1 Packung Trockengerm
- 1/4 l lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- feingehackte Kräuter (viele!)

ZUBEREITUNG:

Alle trockenen Zutaten zusammen mischen. Dann gieße ich das lauwarme Wasser und Öl dazu und knete das Ganze mit den Kräutern zu einem weichen Teig. Teig 15 Minuten rasten lassen. Teig ausrollen und mit den Kräutern üppig bestreuen. Teigplatte noch einmal zusammen falten und ausrollen. Dann in fingerdicke Streifen schneiden und noch einmal zu Würsteln rollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Kräuterfinger mit Wasser bestreichen und ins vorgeheizte Rohr schieben und bei 220 Grad 15 – 20 Minuten backen. Schmeckt super mit Ziegenschafkäse.

ALLERLEI

--- Übriggebliebenen Pizzateig mit Sesam, Mohn oder grobem Salz bestreuen. Bei 200 Grad im vorgeheizten Rohr ca. 15 Minuten backen.

--- Reste von Saucen, Schlagobers oder Suppen können in Eiswürfelbeutel gefüllt eingefroren werden. So hat man immer etwas zum Abschmecken von Gerichten parat, in praktischen Portionen.

--- Reste von Getreide lassen sich gut als Einlage für Gemüsesuppe verwerten. In Öl geröstet, ergeben sie einen schmackhaften „Drüberstreuer“ für Salate und Rohkost.

LANDESSIEGERIN OBERÖSTERREICH

RESTL-GEMÜSE-STRUDEL MIT SCHNITTLAUCH-SAUCE

MARIA M., FRIEDBURG

ZUTATEN:

- --- ca. 3 Tassen Gemüse nach Belieben (Restl) – Karotte, Karfiol, Brokkoli, Zucchini
- --- gekochter Bulgur, Couscous, Reis, Dinkel, auch gekochte Linsen, Kichererbsen, Bohnen etc. – je nachdem, welche Restl man zu verkochen hat
- --- 100 g Käse
- --- 1 Becher Naturjogurt
- --- Salz, Pfeffer
- --- div. Kräuter
- --- Strudelteig
- --- 1 Bund Schnittlauch
- --- 1 Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG:

Gemüse weich dünsten, Käse reiben und mit 1/3 des Joghurts vermengen, salzen, pfeffern und mit Kräutern verfeinern und unter das Gemüse mischen.

Strudelblätter auflegen und die Masse auf das vordere Drittel des Teiges verteilen, zusammenrollen und bei 180 Grad Heißluft ca. 15 – 20 Minuten im Rohr backen.

SCHNITTLAUCHSAUCE:

Rest des Joghurts mit gehacktem Schnittlauch, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken und zum Strudel servieren.

BEGRÜNDUNG DER JURY:

„Dieses Gericht besticht durch Regionalität und Saisonalität, da die unterschiedlichen Zutaten leicht austauschbar sind. Der Strudel stellt eine typisch österreichische Speise dar.“

SAUERKRAUTLAIBCHEN

KATHARINA L., STEYR

ZUTATEN:

- 300 g Sauerkraut
- 450 g kernig gekochte, grob geriebene Erdäpfel
- 1 – 2 Eier
- etwas Rahm, Salz, Pfeffer, Kümmel
- eventuell etwas Mehl zum Binden

ZUBEREITUNG:

Das Sauerkraut etwas schneiden und mit geriebenen Erdäpfeln, Eiern, Rahm und Gewürzen vermischen. Wenn nötig, noch etwas Mehl dazugeben. Kleine Laibchen formen und in Öl knusprig herausbacken.

GEMÜSE-FLEISCH-LAIBCHEN

JOHANNA PL., SCHÖNAU

ZUTATEN:

- Gemüsereste, Fleischreste, Knödelbrot
- Kräuter, Pfeffer, Salz, Majoran oder Brathendlgewürz
- Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Eier
- Semmelbrösel

ZUBEREITUNG:

Verschiedene Gemüsereste leicht in Wasser überkochen. Wasser dann wegleeren und Knödelbrot dazugeben. Fleischreste fein schneiden oder faschieren und darunter mischen. Verschiedene Kräuter, Pfeffer, Salz, etwas Majoran oder Brathendlgewürz dazugeben. Eier, etwas Zwiebel und 1 Zehe Knoblauch ebenfalls beimengen und die Masse gut durchkneten. Die Konsistenz sollte so sein, dass sich Laibchen formen lassen. Diese dann in Semmelbrösel wenden und in etwas Öl beidseitig herausbacken.

Die Gemüse-Fleischlaibchen mit Kartoffelsalat servieren.

RESTLKOCHIDEE MIT BASMATIREIS

ISABELLA D., LINZ

ZUTATEN SAUCE:

- Zwiebeln, klein geschnittene Paprika und Tomaten
- Balsamico-Essig zum Abschmecken
- Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer – daraus entsteht eine leckere Tomatensauce

ZUBEREITUNG:

Ich koche Basmatireis in Wasser (von der Menge immer ein bisschen mehr), verzichte auf Gewürze und bereite dazu eine leckere Sauce. Zuletzt wird der Reis samt Sauce mit einer Scheibe Käse belegt. Der übrig gebliebene Reis (über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt) wird am nächsten Tag zu einem wohlschmeckenden Obstreis verarbeitet: 2 – 3 Stück säuerliche Äpfel werden geschält und grob geraspelt, mit Bienenhonig, Zimt, Rosinen und Zitronensaft unter den Reis gemengt. Dazu kommt ein wenig Milch.Die Masse wird in eine gebutterte Auflaufform gegeben und wird im Backrohr fertig gebacken. Wenn man möchte, kann man auch Eischnee und Zucker unter die Masse heben, damit alles leichter und flaumiger wird. Besonders fein schmeckt der Obstreis, wenn man ihn mit Staubzucker und Zimt bestreut. Als Beilage eignet sich vorzüglich ein Kompott der Saison.

ERDÄPFEL-PIZZA

SUSANNE A., MAUTHAUSEN

ZUTATEN:

- 4 gekochte (ungeschälte) Erdäpfel
- 3 Eier
- 15 dag Schinken
- 4 Tomaten
- 1 grüner Paprika
- 10 dag geriebener Käse (am besten Gouda)
- Pizzagewürz
- etwas Salz

ZUBEREITUNG:

Eine Auflaufform ausfetten, die geschälten und in Scheiben geschnittenen Erdäpfel in die Form legen. Salz und Pizzagewürz darüber streuen. Eier versprudeln und über die Erdäpfel gießen. Schinken in Streifen, Tomaten in Scheiben, Paprika in Würfel schneiden und auf die Masse geben. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180 Grad ca. 20 – 30 Minuten backen.

TIPPS FÜR:

BEWUSSTES EINKAUFEN

--- Eine Einkaufsliste schreiben.

--- Bei Aktions- und Lockangeboten kritisch sein.

--- Geben Sie regionalen und saisonalen Produkten den Vorzug.
Das nützt der heimischen Wirtschaft und dem Klima.

--- Bereits beim Kauf auf das Haltbarkeits- bzw. Verbrauchsdatum achten.

--- Stofftaschen, Einkaufskörbe bzw. Papiertaschen verwenden.

--- Nach Möglichkeit einen Wochenspeiseplan erstellen.

LANDESSIEGERIN SALZBURG

GITTERKARTOFFEL

GUNDI ST., MITTERSILL

ZUTATEN:

- 500 g gekochte Kartoffel (ungeschält)
- etwas Mehl
- 2 Eier
- Wurst- und Käsereste
- Salz und Pfeffer
- Kräuterreste (Maggikraut, Rosmarin etc.)
- 1/2 Becher Schlagobers
- etwas Milch

ZUBEREITUNG:

Kartoffel schälen und stampfen. 2 Eier, die fein geschnittenen Wurst- und Käsereste und Kräuter/Salz darunter mengen. Nur so viel Mehl dazu, dass der Teig nicht klebt. Auflaufform einfetten.
Aus dem Teig fingerdicke Rollen formen. Mit einem fingerbreiten Abstand in die Form schichten. Die zweite Lage genau 90 Grad versetzt reinschlichten, so dass ein Gitter entsteht. Schlagobers drüber gießen und so viel Milch drüber, dass die erste Schicht gut verdeckt ist.
Bei 180 Grad rund 40 Minuten backen.
Aus Salatresten einen gemischten Salat zubereiten.

BEGRÜNDUNG DER JURY:

„„Mit den Gitterkartoffeln können verschiedenste Restln verwendet werden, insbesondere auch Milchprodukte, deren Mindesthaltbarkeitsdatum bevorsteht oder knapp überschritten ist. Bei dieser Speise isst auch das Auge mit.“

MILCHREIS

INGRID W., BÜRMOOS

ZUTATEN:

- Reis
- Milch
- Kakao
- Zimt

ZUBEREITUNG:

Reis mit Milch aufkochen und damit es cremig wird – je nachdem – ein paar Löffel Kindergrieß dazugeben. Dann nach Belieben mit Kakao oder Zimt bestreuen.

Man kann auch klein geschnittene Früchte untermengen. Pfirsiche, Nektarinen, Bananen, alles was verbraucht gehört.

LACHSLASAGNE

ALEXANDRA W., SEEKIRCHEN

ZUTATEN:

- Räucherlachs
- Bechamel-Soße (Butter, Mehl, Milch)
- Knoblauch, Dille
- Salz, Pfeffer
- Lasagneblätter

ZUBEREITUNG:

Eine Bechamel-Soße anrühren (Butter, Mehl, Milch) – eher flüssiger. Dann den Lachs hinein, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und viel Dille würzen. Sollte es noch einen Rest Schlagobers geben, kann man den mitverarbeiten – sowohl geschlagen als auch flüssig.
Eine feuerfeste Form abwechselnd mit Soße und Lasagneblättern füllen (erste und letzte Schicht Soße). Als Abschluss geriebenen Käse darüber (Rest vom Vortag oder früher einmal übrig geblieben, gerieben und eingefroren). Anschließend ins vorgeheizte Backrohr bei ca. 180 Grad Heißluft für ca. 40 Minuten.
Dazu Salat – grün oder gemischt, mit Gurke, Tomate, Karotte, Paprika (eventuell auch vom Vortag noch über) servieren.
Man kann die Lasagne auch mit Thunfisch machen.

FEINSCHMECKERAUFLAUF

SILVIA J., SALZBURG

ZUTATEN SAUCE:

- Reste von Fleisch (z.B. Schweins- oder Hackbraten, Faschierte Laibchen), Wurst, Schinken oder Geselchtem (ca. 30 – 40 dag)
- Reste von gekochten, ungeschälten Kartoffeln oder Gemüse (ca. je 30 – 40 dag)
- Käsereste (ca. 15 dag)
- 1 Becher Sauerrahm, etwas Mehl
- 1 Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- Salz, Pfeffer, frischer Schnittlauch

ZUBEREITUNG:

Zwiebel klein schneiden. Die Fleisch- oder Wurstreste klein schneiden, Kartoffel blättern, das Gemüse klein schneiden. Käse reiben. Knoblauch pressen. Die Zwiebel in Öl anbraten, die Kartoffeln zugeben und kurz durchrösten. Danach die Fleisch- oder Wurstreste dazugeben, vermischen und zum Schluss das gekochte Gemüse und den gepressten Knoblauch beimengen. Abkühlen lassen. Inzwischen den Sauerrahm cremig rühren, mit Pfeffer und Salz würzen und ein bis zwei Löffel Mehl einrühren. Eine Auflaufform ausbuttern, mit der abgekühlten Fleisch-/Kartoffel-/Gemüse-Masse füllen, den Sauerrahm darüber gießen und zum Schluss den Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 180 Grad 15 – 20 Minuten überbacken. Vegetarier lassen einfach das Fleisch weg und erhöhen die Kartoffel-Gemüse Menge entsprechend.

PESTO

ELISABETH H., BISCHOFSHOFEN

ZUTATEN:

- diverse Kräuter
- Knoblauch
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Zum Beispiel mixe ich mit dem Pürierstab ein Pesto aus frischer Petersilie, Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer mit gutem kaltgepresstem Olivenöl. Ich fülle es in ganz kleine wiederverwendbare Schraubgläser und lagere sie im Kühlschrank zur späteren Verwendung.

Solcherart habe ich stets verschiedene Kräuterpestos auf Lager, die später nur noch je nach Lust und Laune mit geriebenem Parmesan, gerösteten Pinienkernen oder Ähnlichem aufgewertet werden. Lecker und schnell bis zum letzten Rest!

INFORMATIONEN ZU:

HALTBARKEIT & VERBRAUCH

--- Mindesthaltbarkeitsdatum: Dieses gilt für das ungeöffnete Produkt. Es garantiert, dass sich Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Konsistenz, Nährwert und Farbe eines Produkts bis zu diesem Datum nicht verändern. Voraussetzung hierfür ist die strikte Einhaltung der Lagerbedingungen.

--- Sehen, riechen, schmecken: Meist können Sie Lebensmittel auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch verwenden. Kontrollieren Sie das Produkt auf Genießbarkeit, indem Sie Ihre Sinne einsetzen. Sieht das Produkt noch gut aus, riecht es so, wie es riechen soll und schmeckt es gut, kann es grundsätzlich noch verzehrt werden.

--- Verbrauchsdatum: Das ist jene Frist, bis zu der ein Lebensmittel verbraucht werden soll. Halten Sie bei besonders verderblichen Waren (z.B. Fleisch, Fisch) unbedingt das aufgedruckte Verbrauchsdatum ein, da sonst die Gefahr einer Lebensmittelvergiftung droht.

LANDESSIEGERIN VORARLBERG

KARTOFFELAUFLAUF

MARIA P., FUSSACH

ZUTATEN:

- 4 mittelgroße Kartoffel
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- evt. restliches Gemüse wie z.B. Erbsen Karotten Sprossenkohl
- Reste von Braten/Schinken/Hendl oder Fisch
- 200 g Käse (Reste von Gorgonzola/ Bergkäse oder Emmentaler)
- 2 Eier
- etwas Weißwein
- Gewürze wie z.B. Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian

ZUBEREITUNG:

Hälfte der Kartoffeln in eine Kasserole geben, anschließend mit den kleingeschnittenen Zucchini, Paprika und Fleischresten belegen.

Die Käsereste klein schneiden und auch auf den Auflauf geben. Die Eier mit dem Weißwein und den Gewürzen verquirlen und über die Masse geben.

Dann kommt alles ins Rohr bei 170 Grad für ca. 40 Minuten bei Heißluft.

BEGRÜNDUNG DER JURY:

„Bei der Zubereitung dieser Speise kann der Kreativität freier Raum gegeben werden. Aufgebraucht werden nicht nur Fleischreste, sondern auch der für Vorarlberg typische Käse.“

BROTSCHMARRN

GABRIELE ST., BLUDENZ

ZUTATEN:

- 8 Scheiben altbackenes Zopfbrot (= ca. 160 g in Würfeln geschnitten)
- 100 ml Milch
- 2 Eier
- 1/2 Packung Vanillezucker

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten verrührt mit den Zopfwürfeln mischen und etwas anziehen lassen.
Etwas Öl und 1 Stückchen Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Teigmasse zugeben und beidseitig bei kleinerer Hitze braten.
In Stücke teilen und mit Zucker und Zimt bestreut servieren.
Tipp: Kompott oder Apfelmus schmecken gut dazu.

TIROLER KNÖDEL

FRANZ A., RANKWEIL

ZUTATEN:

- altes Brot
- Milch
- Zwiebel, Knoblauch
- Speck, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Schneiden Sie das alte Brot (kann ruhig auch Schwarzbrot sein) in kleine Würfel. Dazu geben Sie Milch, damit das Brot weich wird. Dann ganze Eier (ca. 3 Stück) dazu.
Schneiden Sie eine ganze Zwiebel und 2 – 3 Knoblauchzehen ganz fein und rösten Sie diese in heißem Butterschmalz ab. Dazu der Speck und jetzt alles in die Brotmasse einarbeiten.
Gewürze: etwas Salz und frischer Pfeffer, frische Petersilie und etwas Kümmel. Etwas ziehen lassen. Wenn die Masse formbar ist, dann ca. 5 cm im Durchmesser Knödel formen und im heißen, kochenden Salzwasser kochen.
Diese Knödel können z.B. gut mit Sauerkraut und einem gekochten Fleisch serviert werden. Wenn Sie z.B. jetzt zu viele Knödel haben, diese im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag in Scheiben schneiden. Dann in Butterschmalz abbraten und 2 zerschlagene Eier auf die Knödelscheiben gießen. Anbraten. Dazu ein grüner Salat.

„REISKÜCHLE“

CHRISTINE E., WEILER

ZUTATEN SAUCE:

- --- übriggebliebener Reis
- --- 1 – 2 Eier
- --- Milch
- --- Zucker

ZUBEREITUNG:

Gekochten Reis mit 1 – 2 Eiern, etwas Milch und etwas Zucker vermengen. Besonders fein schmeckt das Ganze wenn man noch einen Rest Schlagobers statt Milch dazugibt. Nach Wunsch auch etwas Zimt dazu.
Eine Pfanne mit etwas Fett (vorzugsweise Butterschmalz) erhitzen. Die Pfanne ca. 2 cm dick füllen. Den Reiskuchen bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Auf einen Teller stürzen und drehen und die zweite Seite hellbraun braten.

Anrichten und mit Zucker oder Zimt bestreuen.

(SCHWARZ)BROTTORTE

MARLIESE M., ALTACH

ZUTATEN:

- --- 6 Eier
- --- 200 g Zucker
- --- 125 g hartes Schwarzbrot gerieben oder Weiß- und Schwarzbrot gemischt (ohne Körner)
- --- 125 g Mandeln gemahlen
- --- 1 Messerspitze Backpulver
- --- 2 EL Kakaopulver
- --- 6 EL Preiselbeeren oder andere Beeren
- --- 2 Becher Schlagobers

ZUBEREITUNG:

Eier und Zucker schlagen.
Schwarzbrot, Mandeln, Kakao mit Backpulver vermischt zur Ei-Zuckermasse geben und vorsichtig verrühren. Bei ca. 180 Grad 35 – 40 Minuten backen.

Die Torte 1-mal durchschneiden, mit Preiselbeeren und Schlagobers füllen, mit dem restlichen Schlagobers bestreichen und nach Belieben verzieren.

TIPPS FÜR:

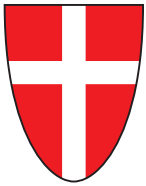
DIE LAGERUNG IM KÜHLSCHRANK

--- Das oberste Fach ist (abgesehen von der Kühlschranktür) der wärmste Ort im Kühlschrank. Hier ist der richtige Platz für z.B. Marmeladen, Hartkäse, vorgekochte Speisen oder Reste von Gerichten.

--- Auf die mittlere Kühlschrankebene gehören Milchprodukte wie Joghurt, Schnittkäse sowie geöffnete Becher. Stellen Sie auch Milch in diese Kältezone.

--- Obst und Gemüse unbedingt getrennt lagern. Bei z.B. Karotten das Grün entfernen, so bleiben sie länger frisch.

--- In der Kühlschranktüre bewahren Sie am besten Butter, Eier oder Getränkeflaschen auf.



LANDESSIEGERIN WIEN

QUICHE SURPRISE

CLAUDIA V., WIEN

ZUTATEN:

- 1 Zwiebel oder Lauch
- 2 – 3 Knoblauchzehen
- Tiefkühlblätterteig oder selbstgemachter Mürbteig
- Butter, Margarine, Öl
- Gemüsereste, Wurstreste, Käsereste
- Rahm-, Creme Fraîche-, Topfen-, Milch-Reste (ca. 250 ml)
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Zwiebel bzw. Lauch und Knoblauch klein schneiden und anrösten. Das kleingeschnittene Gemüse und wenn vorhanden auch den Speck oder die Wurst mitanrösten und ein bisschen weichdünsten.

Den Teig auf die Größe einer Quicheform ausrollen und in die Form legen. Dann das etwas ausgekühlte Gemüse-Gemisch gleichmäßig in der Form verteilen. Nun die Käsereste darüber reiben, zuletzt die Masse aus Eiern und den Rahm-Topfen-Creme Fraîche-Milch-Resten darüber gießen.

Bei ca. 170 Grad ca. 50 Minuten im Rohr backen.

Mit Salat servieren.

BEGRÜNDUNG DER JURY:

„Diese Quiche besticht durch ihre saisonale Anpassungsfähigkeit. Die verschiedensten Lebensmittelreste können für dieses Gericht verwendet werden.“

TOPFENAUFLAUF MIT STRIEZEL

DOMINIK M., WIEN

ZUTATEN:

- 20 dag altbackener Striezel
- 1/8 l Milch, 2 Eier, 6 dag Butter
- 6 dag Staubzucker
- unbehandelte Zitronenschale (abgerieben)
- 25 dag Topfen
- 2 dag Kristallzucker

ZUBEREITUNG:

Den Striezel in kleine Würfel schneiden, mit Milch übergießen und 10 Minuten durchziehen lassen. Eier trennen, Butter mit Staubzucker sowie Zitronenschale mit dem Mixer schaumig rühren. Dotter und Topfen unterrühren. Striezelwürfel dazugeben. Eiklar zu steifem Schnee schlagen, Kristallzucker nach und nach einschlagen. Den Schnee unter die Topfenmasse heben. Die Masse in eine befettete Form füllen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. Dazu passt Vanille- oder Fruchtsauce.

BAUERNLASAGNE

GERTRUDE P., WIEN

ZUTATEN:

- altes Schwarzbrot oder Gebäck (Kornspitz) geschnitten
- Eier
- Faschiertes
- Gemüse (Paprika, Zucchini), Kraut
- 1 Packerl Zwiebelsuppe
- Gewürze (Pfeffer, Majoran …)

ZUBEREITUNG:

Das alte Brot oder Gebäck in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und ein Packerl aufgekochte Zwiebelsuppe darüber gießen. Während das Brot durch die Zwiebelsuppe wieder weich wird, bereitet man die „Fülle" vor. Geschnittenes Weißkraut (auch ein Restl) mit Zucchini, Paprika anrösten und das Faschierte dazu geben. Da das Faschierte Fett enthält, erspart man sich Fett als Zugabe. Eine Auflaufform mit dem eingeweichten Schwarzbrot auslegen, darauf die „Fülle" verteilen und mit Schwarzbrot nochmals belegen. Eier (4 Stück) trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen. Die Dotter werden mit Milch zu einer Eiermilch verarbeitet. Jetzt gießt man die Eiermilch über den Auflauf und gibt den Schnee als Haube darauf. Im Rohr zirka 1/2 Stunde backen. Dazu passt grüner Salat.

KARTOFFELPFANNE MIT GEMÜSE

POLDI W., WIEN

ZUTATEN SAUCE:

- Kartoffeln oder Teigwaren
- Karotten, Lauch
- Speck, Champignons, Bergkäse

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln koche ich frisch und schneide sie in dicke Scheiben. Nachdem die Kartoffeln zubereitet sind, koche ich die Karotten in Salzwasser (ca. 2 Minuten), den Lauch ca. 1 Minute. Dann mit kaltem Wasser abkühlen. Den Speck schneide ich in Streifen, in Butter anbraten, gesamtes Gemüse und Champignons dazu und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Besonders gut schmeckt Bergkäse, den ich würfle und auf alle Zutaten darauf streue. Mit Deckel abdecken und bei schwacher Hitze schmelzen. Mit Schnittlauch bestreuen. Statt Kartoffeln könnte man z.B. auch Teigwaren nehmen, die übrig geblieben sind. Statt Salz/Pfeffer verwende ich manchmal Vegeta.

STRUDEL

KATHRIN K., WIEN

ZUTATEN:

- Fertiger Blätterteig (kalorienreicher) oder gezogener Strudelteig – kann man natürlich auch selber machen ...
- Gemüsereste, Fleischreste
- 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, Ingwer, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Als Restl-Inhalt eignen sich alle Reste von rohem oder gekochtem Gemüse, Kartoffeln (ungeschält) sowie gebratenem oder gegrilltem Fleisch, Speck und Würstchen. Gut ist es, alles klein würfelig zu schneiden.
In einer beschichteten Pfanne oder Wok mit 1 EL Olivenöl, einer kleingeschnittenen Zwiebel und einem daumengroßen Stück ebenso klein gehackten frischen Ingwer anrösten. Dann das Gemüse (sofern noch roh) dazu und unter ständigem Rühren anbraten (sodass es noch Biss hat) oder mit etwas Flüssigkeit andünsten. Dann das Fleisch, den Speck oder die Würstchen dazu. Eventuell noch ein Ei untermischen.
Sollte die Masse zu flüssig sein, einfach ein paar Brotwürfel dazu (auch da kann man gut Reste verwerten). Wichtig ist dann, die Masse etwas abkühlen zu lassen, sonst reißt der Teig gerne. Nun den Teig auf dem Backblech ausrollen. Masse drauf, Strudel einrollen und die Enden verschlagen. Strudel mit einem verquirlten Ei bestreichen, vielleicht noch ein paar Sonnenblumen- und Kürbiskerne draufstreuen und bei ca. 180 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 25 Minuten ins Backrohr schieben, bis er knusprig ist. Dazu gibt‘s frischen Salat und ein Joghurtsoßerl mit Salz, Pfeffer und Dille.

TIPPS FÜR:

DIE LAGERUNG AUSSERHALB DES KÜHLSCHRANKS

--- Brot und Gebäck am besten bei Zimmertemperatur in Tongefäßen oder Brotboxen lagern.

--- Ungewaschenes Obst hält länger.

--- Exotische Früchte wie Ananas, Avocados oder Bananen gehören nicht in den Kühlschrank.

--- Auch einige Gemüsesorten wie z.B. Gurken, Paprika, Tomaten oder Zucchini sollten nicht im Kühlschrank gelagert werden.

--- Für geöffnete Nudeln/Reis ist es optimal, sie in einem geschlossenen Behälter aufzubewahren.

ZAHLEN, DIE BETROFFEN MACHEN:

--- In Österreich landen jährlich rund 157.000 Tonnen Lebensmittel und Speisereste im Wert von über 1.000.000.000,– Euro im Restmüll.

--- Pro Haushalt und Jahr sind dies Waren in der Höhe von durchschnittlich 300,– Euro, die entsorgt werden.

--- Jede Österreicherin und jeder Österreicher wirft durchschnittlich 19 kg an Lebensmitteln weg.

Nähere Informationen zu bewusstem Einkauf, richtiger Lagerung und kreativem Kochen finden Sie unter

www.lebensmittel-sind-kostbar.at

MINISTERIUM
FÜR EIN
LEBENSWERTES
ÖSTERREICH

bmlfuw.gv.at