

RESTELOS GENIESSEN

Teller statt Tonne

In fast jedem Haushalt gibt es sie: trockene Brotscherz-erl, angeschnittene Zucchini und harte Käsereste. Oft landen diese Überbleibsel im Biomüll – völlig zu Unrecht, denn beim Restl-Kochen bilden solche Lebensmittel eine wertvolle Basis in neuen Gerichten.



SO GELINGT DIE RESTLVERWERTUNG

Selbst Küchen-Neulinge müssen nicht zurückschrecken, denn bei dieser Form der Abfallvermeidung zählen Kreativität und Hausverstand. Wer anfangs Inspiration für die Restl-Küche braucht, dem helfen kostenlose Apps wie **Restegourmet** oder **Zu gut für die Tonne!** Nach Eingabe der vorhandenen Lebensmittel liefern die Apps passende Rezeptvorschläge. So behält man einen guten Überblick über seinen Vorrat und verbraucht Lebensmittel, bevor sie ungenießbar werden.

HALTBARKEIT VERLÄNGERN

Und was, wenn man einmal zu viel gekocht hat oder die Gemüseernte größer ausgefallen ist als gedacht? Ganz einfach: Fermentieren, Einmachen, Trocknen oder Einfrieren. Diese Methoden sind leichter umzusetzen, als man denkt. Wer sich einmal herantraut, entdeckt: Haltbarmachen ist nicht unnützes Wissen von gestern, sondern modernes Küchenwissen mit Zukunft – und ganz nebenbei noch eine wirksame Art, Lebensmittel vor dem Biomüll zu retten!

RESTLKÜCHE LEICHT GEMACHT



Gemüse-Brot-Frittata

1. Gemüse und Brot kleinschneiden
2. Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen
3. Zwiebel und Brotwürfel in Öl anbraten
4. Gemüse kurz mitanbraten und würzen
5. Eier dazugießen
6. Frittata 5 Minuten am Herd stocken lassen
7. Mit geriebenem Käse bestreuen
8. Frittata bei 175 Grad Umluft im Backrohr backen
9. Auskühlen lassen
10. Mahlzeit!

