



## Retter-Küche

Rezepte mit Lebensmitteln, die zu gut für die Tonne sind!

Lieblingsrezepte vom Youngwave-Team

**Sendung am 15.9.2023 | 15-16 Uhr**



Ein Projekt der Evangelischen Jugend im Dekanat Vorderen Odenwald

## Worum geht's?

Geht es dir auch so? Du hast eine Party gefeiert und es bleiben Unmengen an Lebensmitteln übrig. Aufgeschnittenes Brot, geschnippeltes Gemüse. Von allem viel zu viel. Oder die Ernte aus dem Garten fällt besonders üppig aus. Das ist wunderbar. Nur was machen, mit dem riesigen Ernteertrag oder mit den Überresten einer Feier? **Das ist alles natürlich viel zu gut für die Tonne!**

### Schon gewusst?

In den deutschen Privathaushalten werden laut Brot für die Welt jährlich pro Kopf 81,6 Kilogramm Lebensmittel weggeworfen. Neben ungenießbaren Teilen werden auch viele essbare Lebensmittel in die Tonnen geworfen.

Stina, Fabio, Jan, Nils und Hannes beschäftigen sich in der Radiosendung, Nix für die Tonne, die große Lebensmittelverschwendung, mit diesem Problem. Zeitgleich haben sie dieses Heftchen zusammengestellt, mit vielen Tipps und Rezepten, wie man Lebensmittelverschwendung zuhause reduzieren kann.

**Viel Spaß beim Ausprobieren,  
wünschen euch  
Stina, Fabio, Jan, Nils und Hannes**

## Übersicht der Rezepte

### Pizzaschnecken

aus Resten von Gemüse, Aufschnitt, Party- Reste

### Tortilla de Patatas

aus Resten von Gemüse, Aufschnitt, Party- Reste

### Semmelknödel

aus Resten von Backwaren

### Nudelsalat

aus Resten von Gemüse, Aufschnitt, Party- Reste

### Tomaten-Ketchup Keksreste-Kuchen

Überreife Tomaten

aus Resten von Kekse, Kuchen, Schokolade, Pralinen

### Chutney

Lebensmittel Haltbar machen

Gemüse, Aufschnitt, Party- Reste

## Pizzaschnecken

12 Portionen | einfache und schnelle Zubereitung

### Zutaten

1 Pizzateig (Kühlregal)  
100 g Crème fraîche oder Tomatensoße  
100 g geriebener Käse oder Reste  
100 g Gemüsereste

### Zubereitung

1. Den Teig ausrollen und mit Creme fraiche bestreichen. Dann mit den Lebensmittelresten in kleine Stücke schneiden und mit dem geriebenen Käse bestreuen.
2. Darauf achten, dass rund um den Teigrand ein Streifen von 1,5 cm nicht bestreut und bestrichen wird.
3. Den Teig anschließend stramm aufrollen
4. Dann in Scheiben schneiden und die Scheiben auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech bei 200°C für 10-15 Minuten backen.

Gemüse, Aufschnitt, Party- Reste

## Tortilla de Patatas

1 Tortilla reicht für etwa 4 Personen | Zubereitung etwas tricky

### Zutaten

500 g Gemüse                      roh oder bereits gegart, zum Beispiel Kartoffeln,  
Kürbis, Möhren samt Möhrengrün, Rote Bete,  
Brokkoli und Blumenkohl oder Paprika

4 Eier

1 TL Salz

etwas Pflanzenöl oder Margarine zum Anbraten

### Variation

Zwiebel 1-2 Knoblauchzehen Küchenkräuter wie etwa Rosmarin, Thymian, Schnittlauch, Petersilie oder Dill Gewürze wie Pfeffer, Muskatnuss, Kreuzkümmel, Kurkuma oder Curry

### Zubereitung der Gemüse-Tortilla

1. Gemüsereste in kleine Stücke schneiden.
2. Etwas Öl oder Margarine in eine mittelgroße Pfanne geben und auf mittlere Temperatur erhitzen. Falls vorhanden, Zwiebel und Knoblauch kurz anschwitzen. Rohes und tiefgekühltes Gemüse dazugeben und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es noch leicht bissfest ist. Zur Seite stellen. (Wenn du ausschließlich gegartes Gemüse verwerten möchtest, kannst du Schritt 1 und 2 weglassen und gleich mit Schritt 3 starten.)
3. Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen.
4. Das gebratene Gemüse, eventuell schon vorher gegartes Gemüse, Kräuter und Gewürze sowie Salz zu den Eiern geben und alles gut vermengen. Etwa zehn Minuten ruhen lassen, damit sich die Zutaten verbinden.
5. In der Wartezeit die Pfanne von anhaftenden Gemüseresten befreien. Dann wieder etwas Öl oder Margarine hineingeben und auf niedriger Stufe erhitzen.

### Aus Backwaren

## Semmelknödel

4 Portionen | Zubereitung etwas tricky

### Zutaten

500 g Backwaren: Brötchen, Brot, Brezel, Baguette etc.  
1 Zwiebel                      5 Stiele Petersilie  
10 Ei Butter                      300 ml Milch  
4 Eier (Kl. M)                      Salz/Pfeffer  
100 g Parmesan

### Zubereitung

1. Backwaren in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Zwiebel fein würfeln, Petersilienblättchen hacken.
2. 1 Ei Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Petersilie zugeben und kurz mitdünsten. Milch zugießen und lauwarm erhitzen. Alles über die Brötchenscheiben gießen. Eier zugeben und alles locker mischen. 10 Min. ziehen lassen. Einen Topf voll Wasser zum Kochen bringen.
3. Backwarenmischung mit Salz und Pfeffer würzen, dann am besten mit den Händen zu einer gleichmäßigen Masse vermengen. Dabei alles so locker wie möglich mischen und nicht fest drücken.
4. Kochendes Wasser salzen. Backwarenmischung mit feuchten Händen zu 4 gleich großen Knödeln formen. In das Salzwasser geben und bei milder Hitze 20 Min. gar ziehen lassen.
5. Inzwischen den Parmesan reiben.
6. 4 Ei Butter in einer Pfanne zerlassen und leicht bräunen. Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf Teller geben.
7. Mit der Butter übergießen und mit Parmesan bestreut servieren.

### Gemüse, Aufschnitt, Party- Reste

## Nudelsalat

4 Portionen | einfache und schnelle Zubereitung

### Zutaten

400 g Nudeln (Spaghetti, Tortellini...)                      400 g Gemüsereste  
2 rote Zwiebeln                      3 Ei Olivenöl  
Salz/Pfeffer

### Variation

Ein paar gehackte Minzeblätter  
100 g Feta (zerbröselt)

### Zubereitung

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
2. In kleine Stücke schneiden.
3. 1 rote Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.
4. Olivenöl dazu geben und alles gut vermischen
5. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. durchziehen lassen.
6. Evtl. mit Feta und Minze bestreuen.

### Überreife Tomaten

## Tomaten-Ketchup

1 Liter | einfache und schnelle Zubereitung

### Zutaten

2 kg vollreife Tomaten	2 große Gemüsezwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
1 Stück Ingwer ca. 4 cm	1-2 EL Salz
1 TL Senfpulver	1 TL Paprikapulver scharf
2 Gewürznelken	½ TL Pimentkörner
½ TL Pfefferkörner	50 g brauner Zucker oder 50 ml Honig
100 ml Rotweinessig	

### Material:

Pürierstab oder Küchenmaschine, Passiersieb

### Zubereitung

1. Tomaten waschen, Stielansätze sowie grüne Stellen entfernen, anschließend grob zerkleinern.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und grob zerkleinern.
3. Olivenöl in einen großen Topf geben und das zerkleinerte Gemüse einfüllen.
4. Salz, Senfpulver, Paprikapulver, Gewürznelken, Piment- und Pfefferkörner unterrühren.
5. Alle Zutaten kurz aufkochen und danach auf kleiner Hitze eine gute halbe Stunde köcheln lassen. Regelmäßig umrühren, um das Ansetzen der Mischung zu vermeiden.
6. Topf von der Herdplatte nehmen und die Mischung mit einem Pürierstab oder der Küchenmaschine pürieren.
7. Püree portionsweise durch ein Passiersieb streichen.
8. Die passierte Masse in einem Topf aufkochen und danach unter regelmäßigem Rühren etwa 30 Minuten köcheln lassen.
9. Zucker und Essig unterrühren.
10. Masse so lange reduzieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
11. Tomatenketchup abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

### Haltbar machen

## Chutney: z.B. Kürbis-Chutney

Einfache Zubereitung

Chutney ist eine sehr würzige Soße aus eingekochtem Gemüse oder Obst.

Für ein Chutney eignen sich auch Obst und Gemüsesorten, wie Pflaumen, Äpfel oder Beeren, Rinden, Kürbis und Paprika, Einfach im Rezept ersetzen.

400 g Kürbis (z.B. Hokkaido)	
2 Zwiebeln	1 bis 2 Knoblauchzehen
100 ml weißen Balsamico	3 EL Zucker
Salz und Pfeffer	Wasser
Öl	

### Material

einen Topf, Einweckgläser (du solltest sie durch Auskochen sterilisieren, bevor du das Chutney einfüllst)

1. Putze den Kürbis und würfle das Fleisch. Die Würfel sollten recht klein sein.
2. Schäle die Zwiebeln und würfle auch diese. Schäle außerdem den Knoblauch und hacke ihn klein.
3. Erhitze etwas Öl in einem Topf und dünste den Knoblauch kurz darin an. Füge dann die Zwiebeln hinzu und warte, bis sie glasig sind.
4. Gib die Kürbiswürfel und den Zucker mit in den Topf und lass die Zutaten für weitere fünf Minuten dünsten.
5. Lösche die Masse mit Essig ab und lass das Ganze einkochen.
6. Gieße ungefähr 250 ml Wasser hinzu und lass das Chutney bei mittlerer Hitze für eine halbe Stunde im zugedeckten Topf schmoren.
7. Würze mit Salz und Pfeffer und fülle das noch heiße Chutney in die Einweckgläser. Stelle diese auf den Kopf und lasse sie für 15 Minuten abkühlen. Danach kannst du die Gläser wieder umdrehen. Fertig!

Das fertige Chutney hält sich etwa 6 Monate.

Kekse, Kuchen, Schokolade, Pralinen

## Keksreste-Kuchen

einfache und schnelle Zubereitung

### Zutaten

Für den Keksrestekuchen können verschiedene Kekse oder Pralinen verwendet werden – egal ob Lebkuchen mit Eiweißspritzglasur, Vanillekipferl, Raffaello-Kugel etc.

400 g Kekse oder Kuchenreste	250 ml Milch lauwarm
40 g Zucker	1 Pkg Vanillezucker
2 Eier	80 g Mehl
1 Pkg Backpulver	20 g Backkakao

### Zubereitung

1. Kekse zerbröseln. Dafür die Kekse in einen Frischhaltebeutel geben und mit einem Nudelholz darüber rollen bis Keksbrösel entstanden sind.
2. Die lauwarml Milch zu den Keksbröseln geben
3. Eine Kuchenform (1,5 Liter Fassungsvermögen) fetten und ggf. mit Mehl bestäuben.
4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Die Eier mit dem Kristallzucker und dem Vanillezucker schaumig schlagen.
6. Mehl, Backpulver und Backkakao hinzugeben.
7. Die Keksbröselmischung noch einmal gut durchmischen.
8. Anschließend zu den restlichen Zutaten geben.
9. Den Teig gleichmäßig in der vorbereiteten Form verteilen und den Kuchen für ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofenbacken.
10. Stäbchenprobe durchführen. Anschließend den Kuchen aus dem Ofen nehmen und für 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, danach aus der Form auf ein Abkühlgitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

**Zu wenige Kekse:** Wenn nicht genügend Kekse vorhanden sind, kann die Differenz durch Biskotten oder Mehl ersetzt werden

**Schokoladereste:** Wenn Schokoladestückchen übrig geblieben sind, können diese entweder geschmolzen und in den Teig gegeben werden. Alternativ können diese mit 1 TL Kokosöl geschmolzen werden und der Keksreste Kuchen damit glasiert werden.

## Youngwave-Tipps

Wie kann man Lebensmittelverschwendung reduzieren

### Beim Einkaufen

Nicht mit leerem Magen (Hunger) einkaufen gehen

### Vertraut auf eure Sinne

Selbst wenn das MHD mal überschritten ist auf die Sinne verlassen heißt Mund, Nase, Augen. Die drei Fragen: Sieht es noch gut aus? Hat es eine normale Farbe? Schmeckt und riecht es wie immer. Denn meistens sind die Produkte noch einwandfrei genießbar.

Aber Achtung bei Fisch und Fleisch: da solltet ihr das MHD einhalten.

### Haltbar machen

Was unsere Omas können, könnt ihr auch. Lebensmittel einkochen um sie länger haltbar zu machen, Bsp. Erdbeermarmelade oder Kürbis Chutney.

### APP: To good to go

Mit dieser App können sie dank einfacher Reste-Rezepte Lebensmittel retten. Und das ohne großen Aufwand und Einkauf.

Entwickelt vom Bundesamt für Ernährung und Landwirtschaft

### Food Sharing

Bei food sharing kann man als privat Person zu Supermärkten, Restaurants, Bäckereien und Bauern gehen und kostenlos essen abholen und auch selbst essen anbieten.

Mehr Informationen über die Organisation und Anlaufstellen, finden sie hier:

<https://foodsharing.de/>



### Weiter Infos unter:

Web: Radio-Wein-Welle.de  
Ejvo.de

Instagram: radioweinwelle  
ej.vo

