



Ideenküche

Raffinierte Reste-Küche

Zweitverwertung in der Küche

Extra!
Unsere Top-Rezepte-Listen:

schnell, einfach,
raffiniert



FALKEN

Top-Rezepte-Ranking

Die unkompliziertesten Rezepte

Ganz einfach zweitverwertet

| | |
|---------------------------|----|
| Nudelsuppe mit Garnelen | 33 |
| Pikanter Nudelsalat | 34 |
| Erbsennudeln | 37 |
| Nudeln alla Puttanesca | 38 |
| Griechischer Nudelauflauf | 40 |
| Kartoffelsuppe | 45 |
| Reissalat mit Huhn | 54 |
| Reissuppe Primavera | 55 |
| Reis à la Risotto | 56 |

Die schnellsten Rezepte

Ruckzuck auf dem Tisch

| | |
|-----------------------------------|----|
| Bunter Fleischsalat | 14 |
| Fleischscheiben mit Tunfischsauce | 18 |
| Lachsnudeln mit Rucola | 30 |
| Schnitzelwok „Come together“ | 32 |
| Erbsennudeln | 37 |
| Feldsalat mit Kartoffeldressing | 50 |
| Viva Reste-Paella | 52 |

Die raffiniertesten Rezepte

Besondere Kreationen aus Resten

| | |
|-------------------------------|----|
| Gefüllte Blätterteigrouladen | 20 |
| Frühlingsrollen mit Gemüse | 22 |
| Sahne-Knoblauch-Fondue | 26 |
| Rotes Käsefondue | 27 |
| Minikartoffel-Burger | 48 |
| Viva Reste-Paella | 52 |
| Meeresfrüchte Asia | 58 |
| Reisbratlinge mit Gemüsesauce | 60 |

top-
rezepte-
ranking

Raffinierte Reste-Küche

Zweitverwertung in der Küche

Rose Marie Donhauser

Welcher „Restetyp“ sind Sie? – Sie wissen es nicht? Dabei ist das ganz einfach herauszufinden: Sind Sie vorausschauend, durchstrukturiert, betreiben Sie Zeitmanagement? Dann sind Sie sicher der Typ für die geplante Resteverwertung. Oder lassen Sie sich gern treiben und agieren spontan? Dann passiert es Ihnen wahrscheinlich oft, dass sich im Kühlschrank zufällig entstandene Reste anhäufen. In diesem Buch finden beide „Restetypen“ etwas, um das Beste aus den Essensresten zu machen.



Inhalt

| | |
|------------------------------|---|
| Alle Rezepte auf einen Blick | 2 |
| Aufräumen oder aufessen? | 4 |

Rezepte

| | |
|----------------------------------|----|
| Reste von Braten und Huhn | 8 |
| Reste von ungekochtem Gemüse | 22 |
| Reste von gekochten Nudeln | 30 |
| Reste von gekochten Kartoffeln | 42 |
| Reste von gekochtem Reis | 52 |
| Alphabetisches Rezeptverzeichnis | 62 |
| Rezeptverzeichnis nach Resten | 63 |

Hinweise zu den Rezepten

- für Kids → trifft auf das Rezept zu
- preiswert → trifft auf das Rezept nicht zu
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

hinweise
zu den
rezepten

Umrechnungstabelle

- 1 l = 1000 ml
- 1 Tasse = 150 ml
- 1 Wasserglas = 200 ml
- 1 Esslöffel = 15 ml
- 1 Teelöffel = 5 ml

Abkürzungen

- EL = Esslöffel (gestrichen)
- TL = Teelöffel (gestrichen)
- Msp. = Messerspitze
- P. = Päckchen
- TK-... = Tiefkühl-...
- l = Liter
- ml = Milliliter
- cl = Zentiliter
- kcal = Kilokalorien
- ca. = circa
- Min. = Minute(n)
- Std. = Stunde(n)
- Ø = Durchmesser
- °C = Grad Celsius
- cm = Zentimeter

Text & Bild



Rose Marie Donhauser wurde bereits mit dem Kochlöffel geboren: In einem bayerischen Landgasthof groß geworden, wusste sie von Kindesbeinen an, was unter guter Gastlichkeit zu verstehen ist. Als Hotelkauffrau und Köchin hat sie ihre Karriere begonnen. Heute, als Ehefrau und Mutter doch etwas sesshafter geworden, arbeitet sie als freiberufliche Food-Journalistin, ist Autorin von über 50 Kochbüchern und achtet als Restaurantkritikerin auch bei ihren Kollegen auf den richtigen Service.



Klaus Arras arbeitet seit 13 Jahren als freier Fotograf für Industrie, Werbung sowie namhafte Verlage und hat sich dabei auf die Food-Fotografie spezialisiert.

text & bild

Alle Rezepte auf einen Blick

| | Seite | kcal je Portion | für Kids | preiswert | vegetarisch | < 400 kcal | schnell | einfach | raffiniert |
|------------------------------------|-------|-----------------|----------|-----------|-------------|------------|---------|---------|------------|
| Fleischstrudel | 8 | 650 | | + | | | | | + |
| Gemüse-Fleisch-Quiche | 10 | 950 | + | + | | | | | |
| Blechkuchen mit allem | 12 | 660 | + | + | | | | | |
| Bunter Fleischsalat | 14 | 510 | | + | | | + | + | |
| Gemüseeeintopf mit Fleischstreifen | 15 | 390 | + | + | | + | + | + | |
| Fleischsalat mit Roten Beten | 16 | 360 | | + | | + | + | + | |
| Fleischscheiben mit Thunfischsauce | 18 | 250 | | + | | + | + | + | |
| Gnocchi in Tomaten-Fleisch-Sauce | 19 | 850 | + | + | | | + | + | |
| Gefüllte Blätterteigrouladen | 20 | 480 | | + | | | + | | + |
| Frühlingsrollen mit Gemüse | 22 | 620 | | | + | | | | + |
| Gemüse-Semmel-Bratlinge | 24 | 440 | + | + | + | | + | + | |
| Sahne-Knoblauch-Fondue | 26 | 580 | | + | | | | + | + |
| Rotes Käsefondue | 27 | 880 | | + | + | | | + | + |
| Vollkornkuchen Verdure | 28 | 580 | + | + | | | | | |
| Lachsnudeln mit Rucola | 30 | 560 | | | | | + | + | + |
| Schnitzelwok „Come together“ | 32 | 570 | | | | | + | + | + |
| Nudelsuppe mit Garnelen | 33 | 200 | | | | + | + | + | |
| Pikanter Nudelsalat | 34 | 620 | + | + | | | + | + | |

| | Seite | kcal je Portion | für Kids | preiswert | vegetarisch | < 400 kcal | schnell | einfach | raffiniert |
|--|-------|-----------------|----------|-----------|-------------|------------|---------|---------|------------|
| Zwiebel-Käse-Nudeln | 36 | 590 | | + | + | | + | + | |
| Erbsennudeln | 37 | 450 | + | + | | | + | + | |
| Nudeln alla Puttanesca | 38 | 560 | | | | | + | + | |
| Griechischer Nudelauflauf | 40 | 920 | | + | | | | + | |
| Zwetschgenknödel in Bröselbutter | 42 | 540 | + | + | + | | | | |
| Pichelsteiner mit Schweinefleisch | 44 | 420 | | + | | | | + | |
| Kartoffelsuppe | 45 | 270 | + | + | | + | + | + | |
| Kartoffelnudeln mit Schinken | 46 | 410 | + | + | | | | | |
| Minikartoffel-Burger | 48 | 360 | + | + | | + | | | + |
| Feldsalat mit Kartoffeldressing | 50 | 270 | | + | | + | + | | + |
| Viva Reste-Paella | 52 | 490 | | | | | + | | + |
| Reissalat mit Huhn | 54 | 370 | | | | + | + | + | |
| Reissuppe Primavera | 55 | 160 | | | + | + | + | + | |
| Reis à la Risotto | 56 | 660 | + | + | + | | | + | |
| Paprikaschoten in Tomatenrahm | 57 | 440 | | | | | | + | + |
| Meeresfrüchte Asia | 58 | 420 | | | | | + | + | + |
| Reisbratlinge mit Gemüsesauce | 60 | 720 | | + | + | | | | + |
| Überbackener Auberginenreis | 61 | 300 | | + | + | + | | | + |

Aufräumen oder aufessen?

Die „zufälligen“ Reste

Wer kennt das nicht: Beim Einkaufen oder Kochen hat man sich mal wieder gehörig verschätzt. Nun liegt noch ein Rest Gemüse im Kühlschrank oder der Braten ist nicht aufgegessen. Jetzt sind Fantasie und Improvisationsvermögen gefragt – oder dieses „Reste“-Kochbuch, das Ihnen hilft, aus dem übrig Gebliebenen und den Vorräten, die in jedem Haushalt zur Grundausstattung gehören, leckere Gerichte zu zaubern.

Die „geplanten“ Reste

Mit etwas Erfahrung und Vorausplanung kann man aber schon beim Kochen eine mögliche Zweitverwertung berücksichtigen und kauft vielleicht sogar gezielt etwas mehr ein, damit ein Rest für das Gericht des folgenden Tages bleibt – eine Methode, die beim Kochen Zeit, Arbeit und sogar Energie sparen kann. Auch für diesen Fall ist man mit diesem Buch bestens gerüstet.

Kleines Reste-Lexikon

Braten und Huhn Reste vom Festtagsbraten oder vom Hühnchen sind in der Regel zufällige Reste, die sich aber vielseitig verwenden lassen. Selbst mit kleinen Bratenresten können viele Gerichte aufgepeppt werden.

Gegartes Fleisch, egal ob Rinder- oder Schweinebraten, sowie gekochtes oder gebratenes Geflügelfleisch sind hervorragend für Auflaufgerichte oder Salate geeignet. Sie können als Füllung in einen Teig eingepackt werden oder als Einlage für Suppen

dienen. Schneiden Sie diese Fleischreste in kleine Würfel oder schmale Streifen, dann können Sie sie am besten mit Gemüse, Salat oder Käse kombinieren.

Gemüse Besonders bei abgepackt angebotenen Gemüse kommt es oft vor, dass man nicht alles auf einmal verwenden kann. So sammeln sich im Kühlschrank schnell die verschiedensten Sorten von Gemüse an – und das in relativ kleinen Mengen. Zur Resteverwertung eignen sich vor allem ungekochte Gemüsesorten. Gekochtes Gemüse ist meist schon so individuell gewürzt und zubereitet, dass es kaum mehr in einem anderen Rezept verwendet werden kann. In diesem Buch wird daher nur auf rohes Gemüse eingegangen.

Oft findet man im Kühlschrank auch einzelne Möhren, Zucchini, Lauch oder Auberginen. Die beste Methode, derartige Reste weiterzuverwerten ist, sie in Würfel oder Streifen zu schneiden und vermischt für ein Pfannen- oder Wokgericht zu braten bzw. zu dünsten. Je nach Art der Speisen können Sie Gemüse auch in Suppen, Salaten oder zusammen mit Fleischresten als Füllung verwenden.

Nudeln sind für die geplante Zweitverwertung ideal geeignet. Kochen Sie einfach am ersten Tag mehr und bewahren Sie die restlichen Nudeln bis zum nächsten Tag im Kühlschrank auf.

Als Faustregel gilt hier: Um 100 g gekochte Nudeln zu erhalten, benötigen Sie etwa 35 g ungekochte Nudeln – etwa ein Drittel. Benötigen Sie also für das Gericht, das



Sie für den nächsten Tag geplant haben, 250 g Nudeln, so kochen Sie einfach 90–100 g mehr Nudeln mit.

Gekochte Nudeln passen zu fast jedem Gericht. Ob in Salaten, in Suppen oder in Kombination mit Gemüsen, Fleisch und Käse in Aufläufen – Nudeln sind immer eine Bereicherung. Sehr kleine Nudelreste sollten Sie vielleicht nur mit Butter und Kräutern vermischen und anschließend in der Mikrowelle erwärmen. So erhalten Sie blitzschnell eine Beilage oder einen kleinen Snack für Zwischendurch. Bei Pfannengerichten mit Nudelresten müssen Sie aber vorsichtig sein, damit die Nudeln beim Vermengen nicht „beschädigt“ werden.

Kartoffeln Auch Kartoffeln – und zwar die fest kochenden Sorten – sind hervorragend für das geplante Verwerten von Resten geeignet. Besonders bei Pellkartoffeln macht es nicht mehr Arbeit, wenn Sie gleich die doppelte Kartoffelmenge kochen. Aber natürlich finden auch kleine, zufällig übrig gebliebene Kartoffelreste eine Verwendung.

Für einige Gerichte sind gekochte Kartoffeln vom Vortag genau genommen gar keine Reste, sondern notwendige Zutaten für das Gericht. Für Klöße sind gut gekühlte Pellkartoffeln unabdingbar, für Bratkartoffeln sind sie ebenfalls ein Muss – denn frisch gekochte Kartoffeln bleiben schnell am Pfannenboden kleben.

Nicht geplante Kartoffelreste sind sehr gut für ein warmes Kartoffelgemüse geeignet, aber ebenso für Salate, für Aufläufe und für Pfannengerichte. Man kann sie natürlich auch als Einlage für Suppen nehmen.

Reis Was für Nudeln und Kartoffeln gilt, gilt auch für Reis: Er kann perfekt für die geplante Zweitverwertung eingesetzt werden. Wie bei den Nudeln gilt auch hier das 1:3-Verhältnis: Um 100 g gekochten Reis zu erhalten, benötigen Sie 35 g ungekochten.

Reste von gekochtem Reis müssen nur noch erwärmt werden, denn gegart ist der Reis ja bereits. Um kleine Reisreste zu verwerten, kann man diese als Einlage in eine Suppe geben. Größere Reste eignen sich für ein Pfannengericht mit Gemüse. Aber auch in Salaten oder integriert in einer Füllung passen Reisreste sehr gut.

Planungshilfe

Damit Sie Ihre Zweitverwertung gut planen können, finden Sie auf Seite 63 eine Übersicht über die Restemengen, die Sie für die einzelnen Rezepte benötigen. Bei Nudeln und Kartoffeln, die durch das Kochen an Gewicht zunehmen, ist das Gewicht der gekochten Ware zusätzlich in das Gewicht der ungekochten Ware umgerechnet.

Die Rezepte

- Reste von Braten und Huhn 8
- Reste von ungekochtem Gemüse 22
- Reste von gekochten Nudeln 30
- Reste von gekochten Kartoffeln 42
- Reste von gekochtem Reis 52



Fleischstrudel

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

Zutaten

250g Bratenreste (gut geeignet: Schweine- oder Rinderbraten) ·
 1/2 Bund Suppengemüse ·
 1 Zwiebel · 2 Knoblauchzehen
 3 EL Pflanzenöl · etwas Salz ·
 etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · 1/2 TL scharfes Paprikapulver
 1 Strudelteig (Fertigprodukt)
 50g saure Sahne ·
 1 EL Paniermehl
 1 frisches Eigelb · 1 TL flüssige Butter

Für 4 Personen
 Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
 ca. 650 kcal je Portion

Reste-Tipp

Backen Sie einen Restestrudel mit allem, was im Kühlschrank aufgebraucht werden muss. Unter die Strudelmischung passen auch Champignons, Pfifferlinge, ebenso kleine Käsereste, frische Kräuter und Bohnen. Als Sauce können Sie – je nach Strudelinhalt – eine Bratensauce, eine Sauce hollandaise oder eine Fertigsauce servieren.

1 Die Fleischreste in sehr schmale Streifen schneiden. Das Suppengemüse waschen, teilweise schälen und klein schneiden: Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebel- und Knoblauchwürfel andünsten. Das Gemüse hinzufügen, einige Minuten unter Rühren mitbraten und die Fleischstreifen untermischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und gut abkühlen lassen.

3 Den Backofen auf 200°C (Umluft 170°C; Gas Stufe 3) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Strudelteig auf einem Küchentuch auslegen.

4 Die Teigflächen mit saurer Sahne bestreichen und gleichmäßig mit Paniermehl bestreuen. Den Inhalt der Pfanne darauf verteilen, dabei einen etwa 2 cm breiten Rand lassen.

5 Die Teigränder einschlagen und den Strudel aufrollen. Eigelb und Butter vermischen und den Strudel damit bestreichen. Den Strudel auf mittlerer Schiene im Ofen 15–20 Minuten backen.

Variation

Wenn Sie den Teig selbst herstellen wollen, aus 300g Mehl, einer Prise Salz, 3 EL Pflanzenöl und 100 ml lauwarmem Wasser einen geschmeidigen Teig kneten. Den Teig zur Kugel formen, in eine Frischhaltefolie geben und 30 Minuten ruhen lassen.



Gemüse-Fleisch-Quiche

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

Zutaten

250 g Mehl · 1 TL Salz ·
100 g kalte Butterstückchen ·
1 TL weißer Essig
1 Bund Suppengemüse · etwa
250 g Bratenreste (gut geeignet:
gegartes Hähnchenfleisch) ·
1 Zwiebel · 3 Knoblauchzehen
1 frische Chilischote · 2 EL Olivenöl · etwas Salz · etwas
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Butter für die Form · Mehl für die
Arbeitsfläche
200 g frisch geriebener Käse
(z. B. Emmentaler, Gouda) ·
200 g Sahne · 2 frische Eier

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Kühlzeit: ca. 30 Min.

ca. 950 kcal je Portion

Reste-Tipps

Die Fleischreste können gebraten oder gekocht sein. Rohe Fleischreste fein würfeln und mit dem Gemüse leicht braten.

Für eine Kräutervariante würzen Sie die Tarte mit frisch gehackten Kräutern; mit Chili, Cayennepfeffer oder Tabasco erhält sie eine scharfe Note.

1 Aus Mehl, Salz, Butter, Essig und 100 ml kaltem Wasser einen glatten Teig kneten. Den Teig zu einem Kloß formen, in Frischhaltefolie hüllen und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

2 Das Suppengemüse putzen, ggf. schälen und waschen. Eventuell die Haut vom Hähnchenfleisch abziehen und das Gemüse und die Bratenreste separat in gleich große kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

3 Die Chilischote waschen, entkernen und fein würfeln. Wenn man nicht mit Haushaltshandschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Suppengemüse, Zwiebeln, Knoblauch und Chili andünsten. Die Pfanne von der Hitze nehmen, Bratenwürfel untermischen und alles salzen und pfeffern.

4 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 170 °C; Gas Stufe 3) vorheizen und eine Springform (etwa 28 cm Ø) mit Butter einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Form bis zum Rand hoch damit auskleiden.

5 Den Inhalt der Pfanne gleichmäßig auf dem Teig verteilen und den Käse darüber streuen. Sahne und Eier verquirlen und über den Belag gießen. Die Quiche auf der untersten Schiene im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis sie goldgelb ist. Die Quiche herausnehmen, kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden.



Blechkuchen mit allem

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

1 Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde formen. Hefe einbröckeln, Zucker darauf streuen und die Milch darüber gießen. Etwas Mehl vom Rand darüber stäuben und den Vorteig etwa 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Lauchstangen längs halbieren, zwischen den Blattschichten waschen und quer in Streifen schneiden. Die Möhre schälen, längs vierteln und quer in Scheibchen schneiden.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebel, Lauch und Möhren etwa 5 Minuten andünsten. Fleischwürfel untermischen, 2 Minuten mitbraten und den Pfanneninhalt in eine Schüssel füllen.

4 Den Inhalt der Schüssel mit der Sahne vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kümmel würzen. Den Vorteig mit dem Ei, der Butter und einer Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zum Kloß formen und zugedeckt weitere 20 Minuten ruhen lassen.

5 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 170 °C; Gas Stufe 3) vorheizen und ein Backblech einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kneten, auf Backblechgröße ausrollen und auf das Blech legen.

6 Den Hefeteig gleichmäßig mit der Masse belegen und im Ofen etwa 40 Minuten backen.

Zutaten

300g Mehl · $\frac{1}{2}$ frischer Hefewürfel · 1 Prise Zucker · 150ml lauwarme Milch
 250g Bratenreste (gut geeignet: Schweine- und Rinderbraten) · 500g Zwiebeln · 2 Stangen Lauch · 1 Möhre
 4 EL Pflanzenöl
 200g saure Sahne · etwas Salz · etwas Pfeffer aus der Mühle · je 1 TL edelsüßes und rosenscharfes Paprikapulver · 1 TL Kümmel · 1 frisches Ei · 50g weiche Butter
 Butter für das Blech · Mehl für die Arbeitsfläche

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Ruhezeit: ca. 40 Min.

ca. 660 kcal je Portion
 (bei 5 Personen)

Variation

Wenn Sie den Kuchen überbacken wollen, zusätzlich Käse(reste) verwenden und die saure Sahne gegen Sahne oder Crème fraîche austauschen. Sollten Sie Kräuter im Haus haben, diese fein hacken und unter die Zwiebelmasse mischen.





Zutaten

250 g Bratenreste (gut geeignet: Schweine- und Rinderbraten) · 1 große Zwiebel · je 1 gelbe und rote Paprikaschote
1 Bund Schnittlauch · 150 g Schnittkäse (z.B. Gouda)
5 EL Pflanzenöl · 3 EL Weinessig · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · 1 Prise Zucker
8 Blätter Romanasalat · 100 g blaue oder helle Weintrauben

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
ca. 510 kcal je Portion

Bunter Fleischsalat

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

1 Die Bratenreste in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden.

2 Den Schnittlauch waschen und trockentupfen. Den Schnittkäse in schmale Streifen schneiden.

3 Aus Pflanzenöl, Weinessig, Salz, Pfeffer, Zucker und 3 EL Wasser eine Marinade rühren. Die Marinade mit den vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel locker vermengen.

4 Die Salatblätter waschen, trockenschleudern und je 2 auf einem Teller anrichten. Den Salat darauf verteilen. Die Trauben entstielen, waschen, halbieren und entkernen. Den Salat mit den Trauben garnieren.

Reste-Tipps

Sie können diesen Salat beliebig variieren.

Als Beilage passt Kräuter- oder Knoblauchbaguette aus dem Tiefkühlfach sehr gut.

Zutaten

250 g Bratenreste (gut geeignet:
Schweine- oder Rinderbraten) ·
1 Bund Schnittlauch
1 ½ l Fleischbrühe (Instant) ·
250 g TK-Mischgemüse (Bohnen,
Erbsen und Möhren)
2 Zwiebeln · 2 EL Pflanzenöl ·
50 g Butter

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
ca. 390 kcal je Portion



Gemüse Eintopf mit Fleischstreifen

für Kids +

preiswert +

vegetarisch -

< 400 kcal +

schnell +

einfach +

raffiniert -

1 Die Bratenreste in Streifen schneiden.
Den Schnittlauch waschen und in Röll-
chen schneiden.

2 Die Brühe aufkochen und die Fleisch-
streifen sowie das Mischgemüse ein-
rühren. Alles bei mittlerer Hitze etwa
10 Minuten garen.

3 Inzwischen die Zwiebeln schälen, hal-
bieren und in dünne Streifen schneiden.
In einer Pfanne das Öl und die Butter er-
hitzen und die Zwiebelstreifen darin unter
häufigem Rühren goldbraun rösten.

4 Den Eintopf auf 4 vorgewärmte Suppen-
schalen verteilen. Mit Röstzwiebeln und
Schnittlauch garnieren.

Reste-Tipp

Diesen Eintopf können Sie beliebig
ergänzen und variieren. Sie können
z. B. Pfannkuchen backen, in Streifen
schneiden und als zusätzliche Einla-
ge verwenden. Oder Sie nehmen
statt TK-Gemüse frisches Gemüse
wie Möhren, Zucchini, Bohnen und
Lauch.

Fleischsalat mit Roten Beten

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

1 Die Bratenreste in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

2 Die Roten Beten abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, trockentupfen, von den Stielen zupfen und fein hacken.

3 Petersilie, Fleisch- und Zwiebelstreifen mit den Roten Beten in einer Schüssel vermengen. Aus Pflanzenöl, Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und unter den Salat heben.

Variationen

Verwenden Sie statt Roten Beten Möhren- und Apfelstreifen. Noch bunter wird der Salat, wenn Sie statt der weißen Zwiebel eine rote nehmen.

Das Dressing aus 150 g saurer Sahne, vermischt mit 3 EL Rote-Bete-Saft, herstellen.

Zutaten

250 g Bratenreste (gut geeignet: Rinder- oder Schweinebraten) · 1 große Zwiebel
250 g Rote Beten (aus dem Glas) · 1/2 Bund Petersilie
5 EL Pflanzenöl · 3 EL Weißweinessig · etwas Salz · etwas Pfeffer aus der Mühle

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
ca. 360 kcal je Portion

Tipp
Dazu schmeckt kräftiges Bauernbrot mit Butter.



Fleischscheiben mit Thunfischsauce

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

Zutaten

400 g Bratenreste (gut geeignet: gekochtes oder gebratenes Geflügelfleisch) · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · 1/2 Bund glattblättrige Petersilie

1 Dose Thunfisch im eigenen Aufguss · Saft von 1/2 Zitrone · 5 EL Weißwein · 100 g saure Sahne · etwas Worcestersauce
1 EL eingelegte Kapern

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

ca. 250 kcal je Portion

1 Das Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden, breitflächig auf 4 Teller verteilen und leicht salzen und pfeffern. Die Petersilie waschen, trockentupfen, von den Stielen zupfen und fein hacken.

2 Den Thunfisch abtropfen lassen. Mit einer Gabel zerpfücken und mit Zitronensaft, Wein und saurer Sahne pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce würzen.

3 Die Thunfischsauce löffelweise über die Fleischscheiben geben. Alles mit Petersilie bestreuen und die Tellerränder mit Kapern garnieren.



Reste-Tipps

Manchmal hat man noch kleine, rohe Fleischreste zum Kurzbraten im Kühlschrank – oder Reste von Grillhähnchen, einem Entenessen oder einer Geflügelroulade. Mit der Thunfischsauce können Sie daraus geschickt ein neues, tolles Gericht zaubern, ohne dass jemand ihre Zweitverwertung entdeckt.

Die Thunfischsauce kann nach Belieben auch mit 50 g Mayonnaise und 50 g saurer Sahne hergestellt werden.

Dazu passen knuspriges Baguette und trockener Weißwein am besten.

Zutaten

200 g Bratenreste (gut geeignet: Schweine- oder Rinderbraten) · 1 kleine Zwiebel · 1 Chilischote · 3 EL Pflanzenöl · 50 ml trockener Rotwein · 1 kleine Dose geschälte Tomaten im Saft · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · 1 Prise getrockneter Oregano · 2 EL Butter · 500 g Gnocchi (Fertigprodukt) · 100 g frisch geriebener Parmesan

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
ca. 850 kcal je Portion



Gnocchi in Tomaten-Fleisch-Sauce

1 Die Bratenreste in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, entkernen und fein würfeln. Wenn man nicht mit Haushaltshandschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebel-, Chili- und Fleischwürfel andünsten. Alles mit Rotwein ablöschen. Die Tomaten klein schneiden und mit dem Saft einrühren.

3 Die Tomatensauce etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

4 Die Butter in einer Pfanne zerlassen und darin die Gnocchi 5–8 Minuten schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Die Tomatensauce erneut abschmecken und auf Teller verteilen. Die Gnocchi darauf geben und alles mit Parmesan bestreuen.

Reste-Tipp
Nehmen Sie statt der Bratenreste Schinken- oder Speckreste. Sie können aber auch zur Hälfte Bratenreste und zur Hälfte frisches Rinderhackfleisch verwenden. Die fertigen Gnocchi in Butter mit frischen Salbeiblättern und Pinienkernen schwenken – fertig.

für Kids ●

preiswert ●

vegetarisch ●

< 400 kcal ●

schnell ●

einfach ●

raffiniert ●

Gefüllte Blätterteigrouladen

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

Zutaten

150g Fleischwurst oder Braten-
reste (gut geeignet: Schweine-
oder Rinderbraten) · ½ Bund
glattblättrige Petersilie
1 kleine Zwiebel ·
200g Sauerkraut (aus der Dose)
1 EL Butter
50g saure Sahne · etwas Salz ·
etwas schwarzer Pfeffer aus der
Mühle · ½ TL Kümmel · 1 Prise
Paprikapulver, edelsüß
4 Scheiben angetauter TK-Blät-
terteig · Mehl für die Arbeits-
fläche
1 frisches Eigelb

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
ca. 480 kcal je Portion

Reste-Tipps

In diese pikanten Blätterteigroula-
den lassen sich viele kleine Reste
einarbeiten. So z.B. Schinken- oder
Speckreste, aber auch Gemüse wie
Möhren, Zucchini oder Lauch.
Die Blätterteigrouladen schmecken
warm und kalt. Dazu passt Feld-
oder Kopfsalat. Zusätzlich können
Sie scharfen Senf dazu servieren
und die Rouladen mit gehackter Pe-
tersilie bestreuen.

1 Ggf. die Fleischwurst pellen. Die Wurst
bzw. das Fleisch in längliche Scheiben
und dann quer in Streifen schneiden. Die
Petersilie waschen, trockentupfen, von den
Stielen zupfen und fein hacken.

2 Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
Das Sauerkraut mit einer Gabel zer-
pflücken und klein hacken.

3 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 170 °C;
Gas Stufe 3) vorheizen und ein Back-
blech mit Backpapier auslegen. Die Butter
in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwie-
belwürfel andünsten. Die Wurststreifen ein-
streuen, 1 Minute braten und die Pfanne von
der Hitze nehmen.

4 Den Inhalt der Pfanne mit dem Sauer-
kraut und der Sahne verrühren. Mit Salz,
Pfeffer, Kümmel und Paprikapulver würzen.

5 Je eine Blätterteigscheibe auf einer be-
mehlten Arbeitsfläche halbieren und
leicht ausrollen. Die Füllung auf den Teig-
scheiben verteilen, dabei einen etwa 1cm
breiten Rand lassen. Die Teigländer ein-
schlagen und die belegten Teigscheiben
aufrollen.

6 Das Eigelb mit 2 EL warmem Wasser ver-
schlagen und die Blätterteigrouladen da-
mit bestreichen. Die Rouladen auf das Blech
legen und auf der mittleren Schiene im Ofen
etwa 20 Minuten backen.



Frühlingsrollen mit Gemüse

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

Zutaten

250g Gemüsereste (gut geeignet: Möhren, Frühlingszwiebeln) ·
 1 Glas Sojasprossen (à 200g) ·
 2 Knoblauchzehen
 5 EL Pflanzenöl
 3 EL Sojasauce · 1 TL Zucker ·
 etwas Salz · etwas schwarzer
 Pfeffer aus der Mühle
 10 TK-Frühlingsrollenblätter
 (etwa 21x21cm) · 2 EL Mehl
 2l Pflanzenöl zum Frittieren

Für 4 Personen
 Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
 ca. 620 kcal je Portion

Reste-Tipps

Auch Chinakohl und Zucchini sind für diese Frühlingsrollen geeignet. Sollten Sie im Küchenschrank noch Glasnudeln oder Mu-Err-Pilze vorrätig haben, ist die Füllung perfekt. Zum Servieren können Sie die Röllchen zusätzlich mit etwas gehackter Petersilie bestreuen. Reste von rohem Fleisch oder Bratenreste sehr fein hacken und unter die Gemüsefüllung mischen. Wichtig: Achten Sie beim Kauf der Frühlingsrollenblätter auf deren Größe.

1 Die Gemüsereste vorbereiten und klein schneiden oder würfeln. Die Sojasprossen abtropfen lassen und klein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

2 Das Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Unter ständigem Rühren das Gemüse und die Sojasprossen mit dem Knoblauch andünsten.

3 Alles mit Sojasauce, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und zum Abkühlen in eine Schüssel umfüllen.

4 Die Frühlingsrollenblätter in jeweils 4 Teile schneiden. Das Mehl mit etwas Wasser zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

5 Auf jedes Teigblatt etwa 1 TL Füllung geben. Die untere Kante darüber ziehen, die linke und die rechte Seite zur Mitte einschlagen. Die obere Kante zum Verschließen mit dem Mehlwasserteig bestreichen, ebenfalls darüber ziehen und fest andrücken.

6 Das Pflanzenöl auf etwa 180°C erhitzen und darin die Frühlingsröllchen portionsweise goldgelb backen. Die Röllchen mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenkrepp entfetten.



Gemüse-Semmel-Bratlinge

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

1 Die Brötchen in gleich große Würfel schneiden und mit heißer Milch begießen. Die Petersilie waschen, trockentupfen, von den Stielen zupfen und fein hacken.

2 Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Gemüsereste vorbereiten und in etwa $\frac{1}{2}$ cm kleine Würfel schneiden.

3 In einer Pfanne 20 g Butter erhitzen. Zwiebel-, Knoblauch- und Restewürfel darin andünsten. Die Petersilie untermischen, die Pfanne von der Hitze nehmen und alles kurz abkühlen lassen.

4 Die Brotwürfel mit dem Inhalt der Pfanne, den Eiern und dem Mehl gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus dem Teig etwa 12 flache Bratlinge formen.

5 Die Butter portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Bratlinge in etwa 10 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten.

Variation
Die gebratenen Semmelbratlinge können Sie im Backofen noch mit Scheiblettenkäse gratinieren.

Zutaten

300 g Brötchen vom Vortag ·
200 ml heiße Milch ·
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 Zwiebel · 2 Knoblauchzehen ·
250 g Gemüsereste (gut geeignet: Möhren, Paprikaschoten)
80 g Butter
2 frische Eier · 1 Prise Mehl ·
etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
ca. 440 kcal je Portion

Reste-Tipps
Sie können auch etwa 250 g gemischtes Gemüse aus Zucchini, Lauch und Gemüsemais nehmen. Die Bratlinge schmecken aber ebenfalls sehr gut, wenn nur eine Gemüsesorte verwendet wird.
Zu den Bratlingen Tomatensauce oder kalte Joghurtsauce mit Kräutern servieren. Mit grünem Blattsalat oder einem gemischten Salat servieren.





Zutaten

400 g Gemüsereste (gut geeignet: Staudensellerie, Möhren, Zucchini) · 8 Knoblauchzehen · 3 eingelegte Sardellen ·

$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum

100 ml Olivenöl · 100 g Sahne · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 große Baguettes, in Würfel geschnitten

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
ca. 580 kcal je Portion

Sahne-Knoblauch-Fondue

• für Kids

• preiswert

• vegetarisch

• < 400 kcal

• schnell

• einfach

• raffiniert

1 Die Gemüsereste putzen, waschen, trockentupfen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Sardellen unter fließend kaltem Wasser spülen, mit Küchenkrepp trockentupfen und fein hacken. Das Basilikum waschen und trockentupfen.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und darin Knoblauch und Sardellen unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten braten. Alles mit Sahne aufgießen, kurz aufkochen lassen und den Topf von der Hitze nehmen. Das Ganze pfeffern.

3 Die Sahnemischung in einen Fonduetopf gießen und den Topf auf einen Tischrechaud stellen. Das Gemüse, das Basilikum und die Baguettewürfel bereit stellen. Das Gemüse einzeln auf Fonduegabeln spießen und die Basilikumstängel wie „Besen“ in den Topf tauchen.

Reste-Tipps

Die Gemüsereste können von Champignons, Pfifferlingen, Fenchel, Möhren, Paprika, Auberginen, Salatgurke bis zu Chinakohl reichen. Zusätzlich können Sie Oliven und eingelegte Artischocken servieren.

Zutaten

400 g Gemüsereste (gut geeignet: Kohlrabi, Fenchel, Zucchini, Champignons) · etwa 20 schwarze Oliven

500 g Tomaten · 2 Knoblauchzehen · 2 EL Olivenöl

500 g fein geriebener Käse (z. B. Gouda, Emmentaler, Edamer) ·

100 g Sahne · 1 EL Mehl ·

1 Schuss Weißwein · etwas Salz · etwas Pfeffer aus der Mühle ·

1 TL getrockneter Oregano

2 große Baguettes, in Würfel geschnitten

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

ca. 880 kcal je Portion



Rotes Käsefondue

1 Das Gemüse vorbereiten und in mundgerechte Stücke schneiden. Alles in Schüsselchen verteilen und zusammen mit den Oliven auf den Tisch stellen.

2 Die Tomaten waschen und klein schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Tomaten und Knoblauch etwa 10 Minuten dünsten.

3 Das Tomatenmus durch ein Sieb streichen und mit Käse, Sahne, Mehl und Weißwein unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis es cremig ist. Alles mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

4 Die Käsecreme in den Fonduepfopf umfüllen und den Topf auf den Tischrechaud stellen. Die Brotwürfel dazu servieren.

Tipps

Die Creme mit Chilisaucе, Tabasco oder Cayennepfeffer würzen.

Zum Dippen eignen sich Blumenkohl, Brokkoli, Stangensellerie, Zucchini, Oliven oder Aubergine. Geeignete Käsesorten für dieses Fondue sind Provolone, Greyerzer, Edamer, Emmentaler oder Gouda. Sie müssen keine frische Tomaten nehmen, ersetzen Sie die 500 g frische Tomaten durch 250 g passierte Tomaten aus dem Tetra Pak.

für Kids ➔

preiswert ➔

vegetarisch ➔

< 400 kcal ➔

schnell ➔

einfach ➔

raffiniert ➔

Vollkornkuchen Verdure

• für Kids

• preiswert

• vegetarisch

• < 400 kcal

• schnell

• einfach

• raffiniert

1 Die Haferflocken in eine Schüssel geben, mit 100 ml kochendem Wasser begießen und quellen lassen. Das Mehl in eine zweite Schüssel sieben, eine Mulde formen und Trockenhefe und Honig hineingeben. Mit 100 ml lauwarmem Wasser begießen und Mehl vom Rand überstäuben. Mit einem Tuch bedecken und 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Das Gemüse putzen, waschen, trockentupfen und klein schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den Schinken fein würfeln.

3 Den Vorteig mit den Haferflocken sowie mit einer Prise Meersalz zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zu einem Kloß formen, mit einem Tuch bedecken und 30 Minuten ruhen lassen.

4 Inzwischen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Knoblauch, Schinken und Gemüse einige Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Inhalt der Pfanne kurz abkühlen lassen und den Mais untermengen.

5 Den Backofen auf 220 °C (Umluft 190 °C; Gas Stufe 3–4) vorheizen und ein Backblech mit 1 EL Olivenöl bepinseln. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in Backblechgröße ausrollen.

6 Das Backblech mit dem Teig auskleiden, diesen mit 2 EL Olivenöl bestreichen und mit Pizzatomen belegen. Die Gemüse-Schinken-Mischung darüber verteilen und alles mit Käse bestreuen. Das restliche Olivenöl darüber träufeln und den Kuchen auf der untersten Schiene im Backofen etwa 25 Minuten knusprig backen.

Zutaten

50 g Haferflocken · 200 g Weizenvollkornmehl · 1 P. Trockenhefe · 1 EL Honig

250 g Gemüsereste (gut geeignet: Zucchini, Paprikaschoten) · 2 Knoblauchzehen · 100 g gekochter Schinken · 1 Dose Mais (285 g Abtropfgewicht) etwas Meersalz

6 EL Olivenöl · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Mehl für die Arbeitsfläche

100 g Pizzatomen (Tetra Pak) · 100 g geriebener Käse

Für 4–5 Personen

Zubereitungszeit:

ca. 1 ½ Std.

ca. 580 kcal je Portion

Reste-Tipps

Ideal ist eine Gemüsemischung aus Zucchini, Paprika, Fenchel und Auberginen. Sie können aber auch mit Sojabohnensprossen, Spinat, frischen Pfefferlingen oder Champignons und Möhren experimentieren.

Variationen

Mischen Sie nach dem Andünsten des Gemüses 1 EL Sesamsamen oder Pinienkerne unter. Verwenden Sie statt gekochtem Schinken geräucherten oder gepökelten.



Lachsnudeln mit Rucola

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

Zutaten

250 g frisches Lachsfilet · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
 1 Bund Rucola · 1 Schalotte
 1 EL Butter · 500 g gekochte Nudeln (entspricht etwa 175 g ungekochten Nudeln)
 200 g Sahne

Für 4 Personen
 Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
 ca. 560 kcal je Portion

1 Das Lachsfilet in schmale Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

2 Den Rucola waschen, die unteren Enden abschneiden und die Salatstängel quer in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

3 In einer großen Pfanne oder einem Wok die Butter erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten und die Nudeln vorsichtig untermengen.

4 Die Nudeln mit Sahne begießen, die Lachsstreifen unterheben und alles einige Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Alles salzen und pfeffern. Die Lachsnudeln auf 4 vorgewärmte Teller verteilen und den Rucola darüber streuen.

Reste-Tipp

Verwenden Sie Spaghetti, Bandnudeln, Maccharoni oder andere Nudeln Ihrer Wahl.

Wenn Sie möchten, können Sie den Rucola auch unter die Lachsnudeln heben. Das Gericht danach sofort servieren.





Zutaten

300g Schweine- oder Kalbs-
schnittel · etwas Pfeffer aus der
Mühle · 2 EL Puderzucker
300g Gemüse (z. B. Möhren,
Lauch, Zucchini) · 2 Knoblauch-
zehen
4 EL Erdnuss- oder Pflanzenöl ·
etwas Salz
3 EL Sherry oder Weißwein
200g gekochte Nudelreste (am
besten Spaghetti; entspricht 75 g
ungekochten Nudeln)
2 EL Mangochutney ·
2 EL Crème fraîche

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
ca. 570 kcal je Portion

Schnitzelwok „Come together“

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

1 Die Schnitzel in schmale Streifen schneiden, mit Pfeffer würzen und mit Puderzucker vermengen.

2 Die Gemüse putzen, waschen, eventuell schälen und in streichholzartige Stifte schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

3 Den Wok erhitzen, 2 EL Öl hineingeben und darin die Fleischstreifen portionsweise von allen Seiten braten. Das Fleisch auf einen Teller legen und salzen.

4 Das restliche Öl in den Bratensatz gießen und darin Knoblauch und Gemüsestreifen etwa 3 Minuten unter Rühren braten. Mit Sherry oder Wein beträufeln, mehrmals umrühren, salzen und pfeffern.

5 Die Nudeln locker unterheben. Erneut abschmecken und kurz vor dem Servieren die Fleischstreifen mit dem Bratensatz unterheben.

6 Das Mangochutney mit der Crème fraîche verrühren und unter den Inhalt des Woks mischen. Sofort servieren.

Tipps

Ob Schwein, Rind, Kalb, Geflügel oder sogar Wild – alles passt zu diesem Gericht.

Falls nach einem Fondue-Abend geschnittene, rohe Fleischstücke übrig bleiben, können Sie diese in gleichmäßige Streifen schneiden und, wie im Rezept beschrieben, verarbeiten. Auch beim Gemüse ist alles variabel – perfekt ist Lauch, der mit dem Puderzucker sehr gut harmoniert.

Nudelsuppe mit Garnelen

Zutaten

250 g frische Champignons und Austernpilze · 4 Frühlingszwiebeln · 250 g Chinakohl

1 große Möhre · 100 g frische Sojabohnensprossen 200 g geschälte Garnelen · 1 TL Zitronensaft

1 1/2 l Gemüsebrühe (Instant) · 1 EL Sherry · 200 g gekochte Nudeln nach Belieben (entspricht etwa 75 g ungekochten Nudeln)

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
ca. 200 kcal je Portion

für Kids ➔

preiswert ➔

vegetarisch ➔

< 400 kcal ➔

schnell ➔

einfach ➔

raffiniert ➔

1 Champignons sowie Austernpilze putzen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und achteln. Den Chinakohl entblättern, waschen, trockenschleudern und in 1 cm breite Streifen schneiden.

2 Die Möhre schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Sojabohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Die Garnelen mit Zitronensaft beträufeln.

3 Die Brühe mit dem Sherry in einem Topf aufkochen. Das vorbereitete Gemüse einrühren und alles einige Minuten garen lassen. Nudeln und Garnelen zum Erwärmen hinzufügen.

Reste-Tipps

In Ihren Kühlschrank werden Sie sicher noch weitere Zutaten für diese bunte Suppe finden: z. B. Kopfsalat, Paprikaschoten, Lauch, Stangensellerie oder Bohnen. Als Nudeln sollten Sie vorzugsweise Bandnudeln, Schmetterlinge, Hörnchen oder Spaghetti (kurz geschnitten) nehmen.



Reste von gekochten Nudeln

Pikanter Nudelsalat

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

1 Die Gurke in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz überbrühen, abschrecken, enthäuten, entkernen und in Streifen schneiden.

2 Die Fleischwurst pellen und in Scheibchen schneiden. Die Petersilie waschen, trockentupfen, von den Stielen zupfen und bis auf einige Blättchen für die Garnierung fein hacken. In einer Schüssel die vorbereiteten Zutaten mit den Nudeln locker vermengen.

3 Die Mayonnaise mit Essiggurkensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren und unter den Salat mischen. Mit Frischhaltefolie bedecken und vor dem Servieren 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Dann in Teller geben und mit den Petersilieblättchen garnieren.

Zutaten

1 große Essiggurke · 1 Zwiebel · 2 Fleischtomaten

250 g Fleischwurst · 1/2 Bund glattblättrige Petersilie ·

500 g gekochte Nudeln (entspricht etwa 175 g ungekochten Nudeln)

100 g Mayonnaise · 5 EL Essiggurkensaft · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · 1 Prise Paprikapulver, rosenscharf

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Marinierzeit: ca. 1 Std.

ca. 620 kcal je Portion

Variationen

Statt der Fleischwurst können Sie Braten- oder Schinkenreste verwenden.

Wem die Mayonnaise zu schwer ist, kann diese durch mageren Naturjoghurt kombiniert mit 2 EL Zitronensaft und frisch gehackten Kräutern ersetzen – oder eine einfache Vinaigrette aus Pflanzenöl, Essig, Salz und Pfeffer herstellen.

Servieren Sie den Nudelsalat zur Abwechslung auf Kopfsalatherzen und mit Paprikapulver bestäubt.

Reste-Tipps

Für Salate eignen sich kleine Nudeln wie Spiralen, Schmetterlinge oder Hörnchen am besten. Ansonsten Spaghetti oder Bandnudeln etwas kleiner schneiden.



Zwiebel-Käse-Nudeln

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

Zutaten

2 große Zwiebeln · Butter für die Form

$\frac{1}{2}$ Bund glattblättrige Petersilie · 500 g gekochte Nudeln (entspricht etwa 175 g ungekochten Nudeln) · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle 200 g Sahne · 200 g geriebene Käsereste

4 EL Pflanzenöl

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
ca. 590 kcal je Portion



1 Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 170° C; Gas Stufe 3) vorheizen und eine Auflaufform mit Butter einfetten.

2 Die Petersilie waschen, trockentupfen, von den Stielen zupfen, fein hacken und mit den Nudeln vermengen. Alles salzen und pfeffern und in der Auflaufform verteilen.

3 Die Sahne mit dem Käse vermischen und über die Nudeln verteilen. Den Auflauf auf der mittleren Schiene im Ofen etwa 20 Minuten backen.

4 Inzwischen das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln etwa 10 Minuten braten. Die Käsenudeln aus dem Ofen nehmen und mit den Zwiebeln belegen. Sofort servieren.

Reste-Tipps

Bandnudeln, Makkaroni oder Farfalle sind nur einige Nudelsorten, die Sie für dieses Gericht verwenden können. Zum Überbacken eignet sich z. B. Emmentaler oder Edamer.

Reste-Tipp
Die Nudelreste können Farfalle, Bandnudeln, Spaghetti oder Makkaroni sein. Beim Untermischen darauf achten, dass die Nudeln nicht beschädigt werden.



Erbsennudeln

1 Die Möhre schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den Schinken in Streifen schneiden.

2 In einer Pfanne oder in einem Wok die Butter erhitzen und darin unter Rühren Möhren, Knoblauch und Schinken anbraten.

3 Die Nudeln und die Erbsen vorsichtig untermengen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne darüber gießen und alles kurz weiterbraten. Die Erbsennudeln mit Muskatnuss abschmecken und servieren.

Zutaten

1 Möhre · 2 Knoblauchzehen ·
100 g gekochter Schinken

1 EL Butter

500 g gekochte Nudeln (entspricht etwa 175 g ungekochten Nudeln) · 250 g TK-Erbsen · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · 100 g Sahne · 1 Prise gemahlene Muskatnuss

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
ca. 450 kcal je Portion

für Kids ☉

preiswert ☉

vegetarisch ☉

< 400 kcal ☉

schnell ☉

einfach ☉

raffiniert ☉

Variation

Diese Nudelpfanne lässt sich beliebig abwandeln oder erweitern. Z. B. mit TK-Mischgemüse, Tomatenstreifen, frischen Kräutern und Garnelen.

Nudeln alla Puttanesca

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

1 Die Petersilie waschen, trockentupfen, von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Oliven entsteinen und in Streifen schneiden. Die Sardellen waschen, mit Küchenkrepp trockentupfen und klein schneiden.

2 Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz überbrühen, abschrecken, enthäuten, entkernen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

3 In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und darin die Knoblauchzehen bei geringer Hitze etwa 2 Minuten braten. Die Nudeln hinzufügen und unter Rühren erwärmen.

4 Tomaten, Petersilie, Sardellen, Oliven und Kapern unterheben. Alles mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf salzen.

Zutaten

1 Bund glattblättrige Petersilie ·
200 g schwarze Oliven ·
4 eingelegte Sardellen
4 Fleischtomaten · 2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl · 500 g gekochte Nudeln (entspricht etwa 175 g ungekochten Nudeln)
2 EL Kapern · etwas grob gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle · etwas Salz

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
ca. 560 kcal je Portion

Reste-Tipps

Im Originalrezept werden Spaghetti verwendet, aber das Gericht schmeckt genauso gut mit Bandnudeln, Spiralen oder Schmetterlingen. Soll die Sauce etwas flüssiger sein, zusätzlich Tomatensaft und/oder Sahne verwenden.



Griechischer Nudelauflauf

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

Zutaten

1 Zwiebel · 4 Knoblauchzehen ·
1 Stange Lauch
500 g Fleischtomaten ·
Olivenöl für die Form
4 EL Pflanzenöl · 250 g Hack-
fleisch · etwas Salz · etwas
schwarzer Pfeffer aus der Mühle ·
1 TL gerebelter Oregano
1/8 l trockener Weißwein · etwa
500 g gekochte Nudeln nach Be-
lieben (entspricht etwa 175 g un-
gekochten Nudeln)
3 EL Butter · 2 EL Mehl ·
1/2 l Milch · 2 frische Eier ·
150 g Feta

Für 4 Personen
Zubereitungszeit:
ca. 1 1/4 Std.
ca. 920 kcal je Portion

Reste-Tipps

Dieser Auflauf eignet sich sehr gut, um Reste zu verwerten. Das Hackfleisch kann durch klein gewürfelte Braten- oder Schinkenreste ersetzt werden. Die Gemüsereste können von Zucchini, Möhren, Frühlingzwiebeln und Auberginen stammen. Wenn frische Tomaten fehlen, einfach geschälte Tomaten im Saft aus der Dose verwenden. Im Originalrezept „Pastitsio“ werden Rinder- oder Lammhackfleisch und gekochte Makkaroni verwendet.

1 Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Lauchstange längs halbieren, zwischen den Blattschichten waschen und quer in Streifen schneiden.

2 Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz überbrühen, abschrecken, enthäuten, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 170 °C; Gas Stufe 3) vorheizen und eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten.

3 Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie die Lauchstreifen andünsten. Das Hackfleisch hinzufügen und unter Rühren kräftig braten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

4 Den Inhalt der Pfanne mit Weißwein ablöschen und die Tomatenwürfel einrühren. Alles 5 Minuten weiterbraten und dann abwechselnd mit den Nudeln in die Auflaufform schichten.

5 Die Butter in einem Topf erhitzen, bis sie schäumt, und das Mehl einrühren. Sobald die Mischung schäumt, die Milch dazugeben und etwa 5 Minuten kochen. Die Sauce kurz abkühlen lassen und mit den Eiern verquirlen. Den Feta klein schneiden, untermengen und alles über den Auflauf gießen. Den Auflauf auf der mittleren Schiene im Ofen etwa 35 Minuten überbacken.



Zwetschgenknödel in Bröselbutter

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

Zutaten

1kg gekochte Kartoffeln ·
100g Wiener Grissler Mehl ·
2 frische Eier · etwas Salz
12 frische Zwetschgen · 12 Stück
Würfelzucker · etwas Mehl zum
Formen
80g Butter · 2 EL Zucker ·
2 EL Semmelbrösel

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
ca. 540 kcal je Portion

Reste-Tipps

Kartoffeln vom Vortag sind ideal für die Klöße, weil frisch gekochte Kartoffeln zu feucht sind und erst durch das Auskühlen im Kühlschrank eine bessere Bindefähigkeit erlangen. Das Wiener Grissler Mehl, das die Bindefähigkeit der Kartoffeln erhöht, erhalten Sie in jedem gut sortierten Supermarkt.

1 Die Kartoffeln schälen, fein reiben und mit dem Mehl, den Eiern und 1 Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

2 Die Zwetschgen waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Jede Zwetschge einschneiden und den Kern durch 1 Würfelzucker ersetzen. Mit bemehlten Händen aus dem Teig 12 Knödel formen und je eine Zwetschge darin einhüllen.

3 Einen Topf mit Salzwasser aufkochen und die Knödel hineinlegen. Die Knödel bei mittlerer Hitze 10 Minuten ziehen lassen.

4 Inzwischen in einer großen Pfanne die Butter zerlassen. Den Zucker darin auflösen und mit den Bröseln verrühren.

5 Die Knödel aus dem Kochwasser nehmen, kurz abtropfen lassen und in der Bröselbutter wälzen. Sofort servieren.

Variation

Als Einlage bieten sich auch Marillen (kleine Aprikosen) oder Erdbeeren an. Dieses Gericht ist in Österreich und in Süddeutschland nicht nur als Nachspeise, sondern auch als süße Hauptspeise sehr beliebt. Nach Belieben das Rezept verdoppeln und die Zwetschgenknödel auf Vorrat einzeln einfrieren. Gefroren in das kochende Salzwasser geben.





Zutaten

500 g mageres Schweinefleisch ·
1 große Zwiebel · 1 Lauchstange
500 g Möhren · 500 g Pellkartoffeln oder gekochte Kartoffeln ·
100 g Knollensellerie
 $\frac{1}{2}$ Bund glattblättrige Petersilie ·
5 EL Pflanzenöl
etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 l Fleischbrühe

Für 4-5 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

ca. 420 kcal je Portion

Pichelsteiner mit Schweinefleisch

• für Kids

• preiswert

• vegetarisch

• < 400 kcal

• schnell

• einfach

• raffiniert

1 Das Schweinefleisch in etwa 1cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Lauchstange längs halbieren, zwischen den Blattschichten waschen und quer in Streifen schneiden.

2 Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln und den Knollensellerie schälen und in Scheiben schneiden.

3 Die Petersilie waschen, trockentupfen, von den Stielen zupfen und fein hacken. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und darin die Zwiebelstreifen andünsten.

4 Die Fleischwürfel salzen und pfeffern und mit den Zwiebeln weitere 5 Minuten braten. Die Hälfte davon aus dem Topf nehmen.

5 Abwechselnd Möhren, Sellerie und Lauch in den Topf schichten und dabei jede Lage mit Fleischbrühe begießen. Zuletzt das Fleisch wieder in den Topf geben.

6 Den Eintopf bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 40 Minuten garen. Die Kartoffelscheiben auf den Eintopf legen, mit Brühe aus dem Topf begießen und alles weitere 10 Minuten garen. Den Pichelsteiner abschmecken, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Reste-Tipps

Beim Originalrezept werden rohe Kartoffelscheiben eingeschichtet, aber bei diesem Restegericht wird niemand einen Unterschied herauschmecken. Dieser Eintopf eignet sich für viele verschiedene Fleisch- und Gemüsereste.

Zutaten

$\frac{1}{2}$ Bund Suppengemüse · 1 kleine Zwiebel · 2 Knoblauchzehen · 50 g gekochter Schinken
500 g gekochte Kartoffeln · 1 EL Butter
1 l Fleischbrühe
150 g Sahne · etwas Salz · etwas Pfeffer aus der Mühle · 1 TL getrockneter Majoran · 1 Prise gemahlene Muskatnuss

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

ca. 270 kcal je Portion



Kartoffelsuppe

1 Das Suppengemüse putzen, waschen, eventuell schälen und sehr fein würfeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein würfeln. Den Schinken in kleine Würfel schneiden.

2 Die Kartoffeln schälen und in gleichgroße Stücke schneiden. In einem Topf die Butter erhitzen und darin Gemüse, Zwiebel, Knoblauch und Schinken andünsten.

3 Die Kartoffeln hinzugeben und alles mit Fleischbrühe aufgießen. Nach dem ersten Aufkochen die Suppe weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln von der Hitze nehmen und im Topf mit einem Mixstab fein pürieren.

4 Die Kartoffelsuppe mit Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskatnuss würzen. Erneut aufkochen und einige Minuten köcheln lassen.

Variationen

Als zusätzliche Einlage können Sie gebratene Fleischklößchen und Gemüse- oder klein gewürfelte Bratenreste verwenden.

für Kids ●

preiswert ●

vegetarisch ●

< 400 kcal ●

schnell ●

einfach ●

raffiniert ●

Kartoffelnudeln mit Schinken

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

1 Die Kartoffeln schälen und durch eine Presse drücken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Schinken in kleine Würfel schneiden.

2 Die Petersilie waschen, trockentupfen, von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und darin die Zwiebel- und Schinkenwürfel andünsten.

3 Den Inhalt der Pfanne mit der Petersilie verrühren und über die Kartoffeln geben. Mit den Eigelben, dem Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Koriander verkneten.

4 Mit bemehlten Händen aus dem Kartoffelteig daumenförmige Würstchen formen. Das Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelnudeln darin von allen Seiten knusprig braten. Die restliche Butter hinzufügen.

Zutaten

500 g gekochte Kartoffeln ·
1 Zwiebel · 200 g gekochter Schinken
 $\frac{1}{2}$ Bund glattblättrige Petersilie ·
2 EL Butter
2 frische Eigelbe · 2 EL Mehl ·
etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · etwas gemahlene Muskatnuss · etwas gemahlener Koriander
Mehl zum Formen ·
5 EL Pflanzenöl

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

ca. 410 kcal je Portion

Reste-Tipp

Unter den Kartoffelteig können Sie auch noch Braten- oder Gemüsereste, gemischte Kräuter und 100 g fest ausgedrücktes Sauerkraut geben.

Variation

Die gebratenen Kartoffelnudeln mit Käse überbacken oder mit einer Sahne-Gemüse-Sauce servieren. Dafür 100 g Möhren oder Zucchini klein würfeln. Das Gemüse in etwas zerlassener Butter anbraten und 200 g Sahne dazugeben. Einige Minuten einkochen lassen, salzen und pfeffern. Nach Belieben etwa 1 EL gehackte Petersilie, Kerbel, Basilikum oder Oregano einrühren.



Minikartoffel-Burger

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

Zutaten

100 g gekochter Schinken ·
1 kleine Zucchini · 1 kleine
Zwiebel
Butter für die Form
1 EL Butter · etwas Salz · etwas
schwarzer Pfeffer aus der Mühle ·
1/2 TL getrockneter Oregano
100 g Sahne · 100 g geriebener
Gouda · 500 g Pellkartoffeln oder
gekochte Kartoffeln

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
ca. 360 kcal je Portion

Reste-Tipps

Sie können die Kartoffeln nach Belieben in verschiedene Formen schneiden: rechteckige Scheiben für Kartoffeltürmchen oder runde Scheiben für geschichtete Kartoffelplätzchen.

Nach Belieben können Sie auch zusätzlich noch gehackte Petersilie auf die Burger streuen.

Dazu passt ein gemischter Salat mit Radieschen und Kopfsalatherzen.

1 Den Schinken klein würfeln. Die Zucchini putzen, waschen, das Zucchinifleisch in Scheiben und dann in Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 170 °C; Gas Stufe 3) vorheizen und eine Auflaufform mit Butter einfetten.

3 Die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebel- und Schinkenwürfel sowie Zucchinihölzer kurz andünsten. Alles mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

4 Die Pfanne von der Hitze nehmen. Das Gemüse mit der Sahne und dem Käse verrühren. Die Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren.

5 Die Kartoffeln halbieren oder in Scheiben schneiden, jedes Teil der Kartoffel mit der Gemüsemischung belegen und aus den Hälften bzw. Scheiben wieder ganze Kartoffeln bilden.

6 Die Kartoffeln in die Auflaufform setzen und mit der restlichen Gemüsemischung überziehen. Die Minikartoffel-Burger auf der mittleren Schiene im Ofen etwa 20 Minuten gratinieren.



Feldsalat mit Kartoffeldressing

• für Kids

• preiswert

• vegetarisch

• < 400 kcal

• schnell

• einfach

• raffiniert

1 Die Kartoffeln schälen, etwa 200 g in 1 cm große Würfel und 100 g grob schneiden. Den Speck sehr fein würfeln. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

2 Die Walnusshälften grob hacken. Den Feldsalat putzen, waschen und trockentupfen.

3 In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit Brühe aufgießen, aufkochen lassen und die grob geschnittenen Kartoffeln dazugeben.

4 Die Kartoffelbrühe mit einem Mixstab fein pürieren. Den Topf von der Hitze nehmen und das Kartoffeldressing mit Salz, Pfeffer und Sherryessig würzen.

5 Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Kartoffelwürfel von allen Seiten knusprig braten. Die Speckwürfel darüber streuen und einige Minuten weiterbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Feldsalat auf 4 große Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Die Speck-Kartoffel-Würfel darauf verteilen und den Salat mit den Walnüssen garnieren.

Zutaten

300 g Pellkartoffeln oder gekochte Kartoffeln · 100 g magerer Räucherspeck · 1 kleine Zwiebel
2 EL Walnusshälften · 200 g Feldsalat
3 EL Pflanzenöl · 100 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe (Instant)
etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · 1 1/2 EL Sherryessig
Paprikapulver, edelsüß

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

ca. 270 kcal je Portion

Variationen

Das Kartoffeldressing können Sie nach Belieben mit etwas getrocknetem Majoran und einem Schuss Sahne variieren. Frische Kräuter geben dem Dressing eine erfrischende Note.

Statt Feldsalat können Sie auch andere Salatsorten wie Batavia, Romana, Lollo rosso oder Lollo verde nehmen.

Der Räucherspeck lässt sich durch Schinken oder Bratenreste ersetzen.



Viva Reste-Paella

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

Zutaten

1 rote Paprikaschote · 1 Zucchini ·
100 g gekochter Schinken ·
1 Zwiebel · 4 Knoblauchzehen
2 frische Chilischoten · 1/2 Bund
glattblättrige Petersilie
200 g Hähnchenschnitzel · etwas
Salz · etwas schwarzer Pfeffer
aus der Mühle · etwas Paprika-
pulver, rosenscharf
4 EL Pflanzenöl
500 g gekochter Langkornreis
(entspricht etwa 175 g unge-
kochtem Reis) · 1 Döschen
gemahlener Safran
5 EL trockener Weißwein ·
100 g geschälte Garnelen ·
Saft von 1/2 Zitrone

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

ca. 490 kcal je Portion

Reste-Tipp

Paella ist das spanische Wort für „Pfanne“. Die Paella gibt es nicht, da jede spanische Region ihre eigene Paella zubereitet. Sie ist ein ideales Reste-Gericht, da man den Reis mit zahlreichen Zutaten mischen kann: Meeresfrüchte, Fisch, Fleisch, Gemüse und Wurst. Probieren Sie und finden Sie heraus, was Ihnen am besten schmeckt.

1 Die Paprikaschote waschen, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zucchini putzen, waschen, das Zucchinifleisch längs vierteln und in Scheibchen schneiden. Den Schinken fein würfeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

2 Die Chilischoten säubern, entkernen und fein würfeln. Wenn man nicht mit Haushaltshandschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen. Die Petersilie waschen, trockentupfen, von den Stielen zupfen und fein hacken.

3 Das Schnitzel in schmale Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

4 In einem Bräter oder einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und darin die Fleischstreifen von allen Seiten anbraten. Das Fleisch wieder herausnehmen und auf einen Teller legen.

5 Das restliche Pflanzenöl im Bräter erhitzen und Zwiebel-, Knoblauch-, Schinken- und Chiliwürfel darin andünsten. Den Reis einrühren und alles mit Salz, Pfeffer, Paprika und Safran würzen.

6 Den Inhalt des Bräters mit dem Wein beträufeln. Die Garnelen und die Fleischstreifen untermengen und alles erneut abschmecken. Die Petersilie unterheben und die Paella mit Zitronensaft beträufeln.





Zutaten

200 g Hähnchenbrustfilet · 1 kleine Zwiebel · 2 Knoblauchzehen · 2 Frühlingszwiebeln
1 frische Chilischote · 5 EL Pflanzenöl
etwa 400 g gekochter Reis (entspricht etwa 140 g ungekochtem Reis) · Saft von 1/2 Zitrone · etwas Pfeffer aus der Mühle · etwa 2 EL helle Sojasauce
1 römischer Salat · 2 EL Sherryessig · etwas Salz
1 Bund Schnittlauch

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

ca. 370 kcal je Portion

Reissalat mit Huhn

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

1 Das Hähnchenbrustfilet in kleinste Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, halbieren und in Streifen schneiden.

2 Die Chilischote waschen, entkernen und fein würfeln. Wenn man nicht mit Haushaltshandschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und darin Fleisch- und Chiliwürfel einige Minuten braten.

3 Den Inhalt der Pfanne mit Reis, Zwiebeln, Knoblauch und Frühlingszwiebeln gut vermischen. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Sojasauce würzen.

4 Den römischen Salat in Blätter teilen, waschen, trockenschleudern und quer in Streifen schneiden. Mit dem restlichen Öl, Sherryessig, Salz und Pfeffer anmachen.

5 Die Salatstreifen auf 4 Tellern verteilen und den Reissalat darauf anrichten. Den Schnittlauch waschen und über den Salat streuen.

Reste-Tipp

Das rohe Hähnchenfleisch können Sie gegen 1/2 Grillhähnchen, Braten- oder Schinkenreste austauschen. Diese nicht mehr anbraten, sondern einfach klein gewürfelt unter den Salat geben.

Reissuppe Primavera

Zutaten

2 Frühlingszwiebeln · 1 Möhre
100 g frische Champignons ·
1 Kästchen Gartenkresse
1 EL Butter · etwas Salz · etwas
schwarzer Pfeffer aus der Mühle ·
2 EL Sherry
1l Gemüsebrühe (Instant) ·
150–200 g gekochter Reis
(entspricht etwa 50 g unge-
kochtem Reis)

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
ca. 160 kcal je Portion

für Kids ➔

preiswert ➔

vegetarisch ➔

< 400 kcal ➔

schnell ➔

einfach ➔

raffiniert ➔

1 Die Frühlingszwiebeln putzen, ein Drittel des Grüns entfernen und den restlichen Teil der Zwiebeln in Scheibchen schneiden. Die Möhre schälen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden.

2 Die Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben und, je nach Größe, halbieren oder vierteln. Die Kresse waschen und abtropfen lassen.

3 Die Butter in einem großen Topf erhitzen und darin Frühlingszwiebeln und Möhren andünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sherry ablöschen.

4 Die Brühe in den Topf gießen und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und Reis und Champignons einrühren. Bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten ziehen lassen. Die Suppe in vorgewärmte Suppenteller verteilen und mit der Kresse garnieren.

Reste-Tipp

In dieser harmonischen abgestimmten Reissuppe haben **Zutaten** wie frische Sojabohnensprossen, TK-Erbsen, kleine Bohnen und Chinakohl genauso Platz wie dünne Streifen gekochtes Fleisch oder Garnelen.



Reste von gekochtem Reis



Reis à la Risotto

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

1 Den Käse fein reiben, in einer hitzebeständigen Schüssel mit der Sahne verrühren und über einem heißen Wasserbad unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen.

2 Die Schalotten schälen und fein würfeln. In einer beschichteten Pfanne die Butter erhitzen und darin die Schalottenwürfel andünsten. Den Reis hinzufügen, alles unter Rühren erhitzen, salzen und pfeffern.

3 Den Reis auf 4 Teller verteilen. Die Käsecreme gut durchrühren und die Eigelbe unterziehen. Die Creme löffelweise über den Reis geben und alles mit Pfeffer bestreuen.

Zutaten

200 g Käse (Edamer oder Gouda) · 150 g Sahne
 2 Schalotten · 50 g Butter · etwa 500 g gekochter Reis (entspricht etwa 175 g ungekochtem Reis) · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 2 frische Eigelbe · etwas grob geschroteter schwarzer Pfeffer

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

ca. 660 kcal je Portion

Variationen

Statt Schalotten können Sie Zwiebeln oder Frühlingszwiebel nehmen.

Die Käsesorte kann nach Belieben variiert werden, z. B. Tilsiter, Chester, halb Edamer und halb Emmentaler oder wie im Originalrezept Fontina.

Tipp

Hierzu passt als Beilage eingelegtes Gemüse oder ein gemischter Salat.

Zutaten

4 Paprikaschoten · 1 kleine Zwiebel · 2 Knoblauchzehen
100 g gekochter Schinken ·
50 g Pinienkerne · 1 EL Butter
Butter für die Form
200 g gekochter Reis (entspricht etwa 75 g ungekochtem Reis) ·
1 frisches Ei · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle ·
Paprikapulver, rosenscharf
1 kleine Dose geschälte Tomaten im Saft (etwa 350 g) · 100 ml trockener Weißwein · 100 g Crème fraîche mit Kräutern

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 55 Min.

ca. 440 kcal je Portion



Paprikaschoten im Tomatenrahm

1 Die Paprikaschoten waschen, oben einen „Deckel“ abschneiden und entkernen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

2 Den Schinken in kleine Würfel schneiden. Die Pinienkerne grob hacken. In einer Pfanne die Butter erhitzen und darin Zwiebel-, Knoblauch- und Fleischwürfel kurz andünsten.

3 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 170 °C; Gas Stufe 3) vorheizen und eine Auflaufform mit Butter einfetten.

4 Den Inhalt der Pfanne mit Reis, Pinienkernen und dem Ei verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Reisteig in die Paprikaschoten füllen, diese mit den Deckeln verschließen und in die Auflaufform setzen.

5 Die Tomaten etwas kleiner schneiden und in einer Schüssel mit Tomatensaft, Weißwein und Crème fraîche verrühren. Salzen und pfeffern.

6 Die Tomatensauce über und um die gefüllten Paprikaschoten verteilen. Die Form mit Aluminiumfolie oder einem Deckel verschließen und die Paprikaschoten auf der mittleren Schiene im Ofen 40–45 Minuten garen.

Variationen

Gratinieren Sie die in Tomatensauce geschmorten Paprikaschoten kurz vor dem Servieren mit frisch geriebenem Gouda, Parmesan oder Bergkäse.

Bereiten Sie die Füllung zur Abwechslung aus 100 g gekochtem Reis und 100 g rohem Hackfleisch zu.

für Kids ●

preiswert ●

vegetarisch ●

< 400 kcal ●

schnell ●

einfach ●

raffiniert ●

Meeresfrüchte Asia

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

1 Den Brokkoli putzen und waschen. Die Stiele in dünne Scheibchen und die Röschen klein schneiden. Die Meeresfrüchte waschen, mit Küchenkrepp trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln.

2 Die Knoblauchzehen schälen und klein würfeln. Die Chilischote waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Wenn man nicht mit Haushaltshandschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen.

3 In einer großen Pfanne oder einem Wok das Öl erhitzen und darin unter ständigem Rühren Knoblauch, Chili und Brokkoli anbraten.

4 Den Reis und die Meeresfrüchte untermischen. Alles mit Salz, Pfeffer sowie Currypulver würzen und mit Sherry und Sojasauce beträufeln. Das Gericht einige Minuten unter Rühren garen und erneut abschmecken.

Variationen

Nehmen Sie statt Brokkoli Blumenkohl, Kaiserschoten, Bohnen oder Erbsen. Die Meeresfrüchte können Sie gegen Fischfiletstückchen austauschen.

Zutaten

250 g Brokkoli ·
250 g TK-Meeresfrüchte ·
Saft von 1 Zitrone
2 Knoblauchzehen ·
1 frische Chilischote
4 EL Pflanzenöl
etwa 500 g gekochter Reis (entspricht etwa 175 g ungekochtem Reis) · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle ·
1 kräftige Prise gemahlenes Currypulver · 1 EL Sherry ·
2 EL Sojasauce

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
ca. 420 kcal je Portion

Tipp

Asiatische Gerichte haben viele verschiedene Zutaten. Scheuen Sie sich also nicht, weitere Reste unterzumischen: Hühner- und Schweinefleisch, Krabben und diverse Gemüsesorten...



Reisbratlinge mit Gemüsesauce

- für Kids
- preiswert
- vegetarisch
- < 400 kcal
- schnell
- einfach
- raffiniert

Zutaten

etwa 400 g gekochter Langkornreis (entspricht etwa 140 g ungekochtem Reis) · 2 frische Eier · 50 g geriebener Käse · etwas Salz · etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle · 100 g Paniermehl
 1/2 Bund Suppengemüse · 1 kleine Zwiebel · 1 Knoblauchzehe
 1 EL Butter · 1 Schuss trockener Weißwein
 200 g Sahne
 8 EL Pflanzenöl

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
 ca. 720 kcal je Portion



Reste von gekochtem Reis

1 Reis, Eier, Käse, Salz und Pfeffer gut verkneten. Mit nassen Händen 8 Bratlinge formen und diese in Paniermehl wenden.

2 Das Suppengemüse waschen, eventuell schälen und in dünne Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

3 In einer Pfanne die Butter erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch und Gemüsstifte andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein ablöschen.

4 Die Sahne über das Gemüse gießen, alles einmal aufkochen lassen und bei kleiner Hitze 5 Minuten garen.

5 In einer großen Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und darin die Bratlinge portionsweise in 8–10 Minuten goldbraun braten. Je 2 auf einem Teller anrichten und mit der Gemüsesauce überziehen.

Reste-Tipp

Kleine Reste (50–100 g) wie z. B. Zucchini, gekochter Schinken oder Braten sind für die Reisbratlinge besonders gut geeignet. Die Reste sehr klein würfeln und unter die Reismasse geben.

Variation

Formen Sie aus dem Reisteig Kroketten und frittieren Sie diese in heißem Pflanzenöl.

Zutaten

2 Auberginen
2 EL Pflanzenöl · 2 Knoblauch-
zehen · 1 kleine Zwiebel
4 EL Olivenöl · 100 ml passierte
Tomaten · etwas Salz · etwas
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g Rosinen · 200 g gekochter
Reis (entspricht etwa 75 g unge-
kochtem Reis) · je 1 Prise Ca-
yennepfeffer, gemahlener Zimt
und Curry

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

ca. 300 kcal je Portion



Überbackener Auberginenreis

1 Die Auberginen waschen und längs hal-
bieren. Das Fruchtfleisch so herauslösen,
dass ein etwa 1 cm breiter Rand bleibt. Das
Fruchtfleisch in etwa 1/2 cm große Würfel
schneiden.

2 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 170 °C;
Gas Stufe 3) vorheizen und eine Auflauf-
form mit dem Pflanzenöl einfetten. Knob-
lauchzehen und Zwiebel schälen und fein
würfeln.

3 In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen
und darin Knoblauch-, Zwiebel- und Au-
berginenwürfel 3 Minuten andünsten. Mit
den passierten Tomaten verrühren, salzen
und pfeffern. Die Pfanne von der Hitze
nehmen.

Variation
Dieses orientalisch
angehauchte Rezept
können Sie mit 2 EL
(ungerösteten) Man-
delstiften und einer
Prise gemahlenem
Kreuzkümmel vari-
ieren.

4 Den Inhalt der Pfanne mit den Rosinen
und dem Reis vermischen. Mit Cayenne-
pfeffer, Zimt und Curry abschmecken. Die
Auberginenhälften in die Form setzen und
mit dem Pfanneninhalte füllen.

5 Die Auberginenhälften mit dem rest-
lichen Olivenöl beträufeln. Die Form mit
Aluminiumfolie bedecken und die Auber-
ginen auf der mittleren Schiene im Ofen
etwa 20 Minuten garen, dabei in den letzten
10 Minuten die Folie entfernen.

Reste-Tipp
Falls Sie noch etwa 100 g ge-
kochtes Rindfleisch im Kühl-
schrank haben sollten, kön-
nen Sie dieses würfeln und
unter den Pfanneninhalte mi-
schen.

für Kids ➔

preiswert ➔

vegetarisch ➔

< 400 kcal ➔

schnell ➔

einfach ➔

raffiniert ➔

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A

Auberginenreis,
überbackener 61

B

Blätterteigrouladen,
gefüllte 20
Blechkuchen mit allem 12

E

Erbsennudeln 37

F

Feldsalat mit Kartoffel-
dressing 50
Fleischsalat, bunter 14
Fleischsalat mit Roten
Beten 16
Fleischscheiben mit
Thunfischsauce 18
Fleischstrudel 8
Frühlingsrollen mit
Gemüse 22

G

Gemüseeeintopf mit
Fleischstreifen 15
Gemüse-Fleisch-Quiche 10
Gemüse-Semmel-
Bratlinge 24
Gnocchi in Tomaten-
Fleisch-Sauce 19

K

Kartoffelnudeln mit
Schinken 46
Kartoffelsuppe 45
Käsefondue, rotes 27

L

Lachsnudeln mit Rucola 30

M

Meeresfrüchte Asia 58
Minikartoffel-Burger 48

N

Nudelauflauf,
griechischer 40
Nudeln alla Puttanesca 38
Nudelsalat, pikanter 34
Nudelsuppe mit Garnelen 33

P

Paprikaschoten in Tomaten-
rahm 57
Pichelsteiner mit Schweine-
fleisch 44

R

Reis à la Risotto 56
Reisbratlinge mit Gemüse-
sauce 60
Reissalat mit Huhn 54
Reissuppe Primavera 55

S

Sahne-Knoblauch-Fondue 26
Schnitzelwok „Come
together“ 32

V

Viva Reste-Paella 52
Vollkornkuchen Verdure 28

Z

Zwetschgenknödel in
Bröselbutter 42
Zwiebel-Käse-Nudeln 36

Rezeptverzeichnis nach Resten

Gemüsereste

- 400 g → Sahne-Knoblauch-Fondue 26
- 400 g → Rotes Käsefondue 27
- 250 g → Frühlingsrollen mit Gemüse 22
- 250 g → Gemüse-Semmel-Bratlinge 24
- 250 g → Vollkornkuchen-Verdure 28

Reste von Schweine- oder Rinderbraten

- 250 g → Fleischstrudel 8
- 250 g → Gemüse-Fleisch-Quiche 10
- 250 g → Blechkuchen mit allem 12
- 250 g → Bunter Fleischsalat 14
- 250 g → Gemüseintopf mit Fleischstreifen 15
- 250 g → Fleischsalat mit Roten Beten 16
- 200 g → Gnocchi in Tomaten-Fleisch-Sauce 19
- 150 g → Gefüllte Blätterteig-rouladen 20

Geflügelreste

- 400 g → Fleischscheiben mit Thunfischsauce 18
- 250 g → Gemüse-Fleisch-Quiche 10

Pellkartoffel- reste

- 500 g → Pichelsteiner mit Schweinefleisch 44
- 500 g → Minikartoffel-Burger 48
- 300 g → Feldsalat mit Kartoffeldressing 50

Reste von gekochten Kartoffeln

- 1 kg → Zwetschgenknödel in Bröselbutter 42
- 500 g → Kartoffelsuppe 45
- 500 g → Kartoffelnudeln mit Schinken 46

Reste von gekochten Nudeln

- 500 g (entspricht 175 g Rohware) → Lachsnudeln mit Rucola 30
- 500 g (entspricht 175 g Rohware) → Pikanter Nudelsalat 34
- 500 g (entspricht 175 g Rohware) → Zwiebel-Käse-Nudeln 36
- 500 g (entspricht 175 g Rohware) → Erbsennudeln 37
- 500 g (entspricht 175 g Rohware) → Nudeln alla Puttanesca 38

- 500 g (entspricht 175 g Rohware) → Griechischer Nudelauflauf 40
- 200 g (am besten Spaghetti) (entspricht 75 g Rohware) → Schnitzelwok „Come together“ 32
- 200 g (entspricht 75 g Rohware) → Nudelsuppe mit Garnelen 33

Reste von gekochtem Reis

- 500 g (entspricht 175 g Rohware) → Viva Reste-Paella 52
- 500 g (entspricht 175 g Rohware) → Reis à la Risotto 56
- 500 g (entspricht 175 g Rohware) → Meeresfrüchte Asia 58
- 400 g (entspricht 140 g Rohware) → Reissalat mit Huhn 54
- 400 g (entspricht 140 g Rohware) → Reisbratlinge mit Gemüsesauce 60
- 200 g (entspricht 75 g Rohware) → Paprikaschoten in Tomatenrahm 57
- 200 g (entspricht 75 g Rohware) → Überbackener Auberginenreis 61
- 150–200 g (entspricht 50 g Rohware) → Reissuppe Primavera 55

So wird's gemacht

Tomaten enthäuten und entkernen

- 1 Die Tomaten am runden Ende mit einem Messer über Kreuz leicht einritzen und sie dann kurz mit kochendem Wasser überbrühen.



- 2 Herausnehmen und sofort kalt abschrecken. Die sich leicht ablösende Haut vorsichtig abziehen.



- 3 Die Tomate halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben und die grünen Stielansätze abschneiden.



Chilischoten putzen und schneiden

- 1 Die Chilischoten mit einem kleinen Küchenmesser der Länge nach in 2 Hälften schneiden.



- 2 Den Stielansatz und die Trennwände der Chilischoten heraus-schneiden sowie sämtliche Kerne entfernen.



- 3 Die Chilischoten in feine Streifen schneiden. Nach der Arbeit mit Chilischoten sollten man sich die Hände sehr gründlich waschen.



so wird's gemacht



Lust auf mehr ...

Internet-Service

... dann besuchen Sie uns doch
im Internet unter

www.ideenkueche.falken.de

Dort haben wir zu jedem Gericht
aus diesem Buch ein 3-Gänge-Menü
mit neuen zusätzlichen Rezepten
für Sie zusammengestellt.

Mit einem Benutzernamen aus diesem
Buch haben Sie exklusiv Zugang zu
diesem besonderen Menüservice.


Wo Sie den Benutzernamen finden,
erfahren Sie an gleicher Stelle.
Halten Sie auf jeden Fall
dieses Buch bereit!

internet-service

www.ideenkueche.falken.de

Kochen Sie doch gleich für den nächsten Tag mit! Nudeln, Kartoffeln oder Reis lassen sich prima „zweitverwerten“ - das spart Arbeit, Zeit und Energie. Auch ungeplant entstandene Reste von Fleisch und Gemüse finden in den Rezepten aus diesem Buch eine neue „Bestimmung“. So machen Sie das Beste aus Ihren Resten!

Ideenküche: Immer eine Idee voraus!


Exklusiv für Sie
halten wir zu jedem Rezept
ein 3-Gänge-Menü im Internet
bereit - mit vielen neuen
Rezepten!

- In der Rezepte-Übersicht finden Sie in Sekundenschnelle das passende Rezept
- Unser Top-Rezepte-Ranking präsentiert eine besondere Auswahl an Rezepten: schnelle Resteverwertung, einfache Rezepte für Unkomplizierte und besonders raffinierte Gerichte mit Pep
- Der Umschlag kann nicht nur als praktisches Lesezeichen genutzt werden - ausgeklappt finden Sie dort auch wichtige Hinweise zu den Rezepten
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Fotos helfen bei schwierigen Zubereitungstechniken
- Außerdem: nützliche Infos und Warenkunde