

Rezepte gegen Food Waste



Nestlé

Rezepte gegen Food Waste



Wusstest du, dass der Lebensmittelkonsum in der Schweiz jährlich 2,8 Millionen Tonnen Food Waste generiert, die eigentlich vermeidbar wären? Und dass der grösste Teil davon direkt in den Haushalten anfällt?

Nestlé engagiert sich bereits seit Jahren im Kampf gegen Food Waste. In diesem Büchlein findest du feine, unkomplizierte Rezeptideen, die dir dabei helfen, Lebensmittel zu verwenden, die du ansonsten vielleicht weggeworfen hättest – zum Beispiel überreife Bananen, altes Brot, lädierte Früchte oder Reste von gekochtem Gemüse.

Viel Spass dabei!



Nestlé Good food, Good life

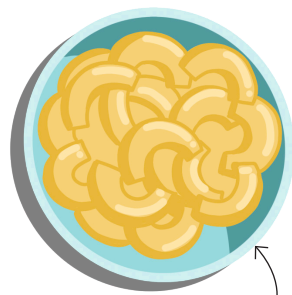
Pasta Gratin

mit THOMY-Sauce

⌚ Zubereitung: 15 min
⌚ Koch-/Backzeit: 20 min
👤 Für 4 Personen

Zutaten

- 400g gekochte Teigwaren
- 100g Speckwürfeli
- 100g Reibkäse
- 1 THOMY Gratin-Sauce



Reste gekochter Teigwaren

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen (Unter-/Oberhitze).
2. Bratpfanne erhitzen und die Speckwürfeli hineingeben bis das Fett ausgetreten ist. Das Fett abgiessen und dann die Speckwürfeli auf hoher Stufe knusprig anbraten. Zur Seite stellen.
3. Die Teigwaren in eine grosse Gratin-Form geben und die THOMY Sauce darüber giessen. Mit Reibkäse bestreuen.
4. Ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

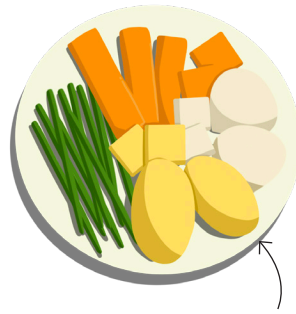
Ergänze den Gratin nach Belieben mit feingeschnittenem oder vorgekochtem Gemüse. Oder geniesst du dich mit einem gemischten Salat.

Für eine Vegi-Variante, ersetze die Speckwürfeli nach Belieben mit Gemüse oder einem Fleischersatzprodukt deiner Wahl.



Russischer Salat

mit THOMYNAISE



Reste gekochten Gemüses

 Zubereitung: 40 min

 Für 4 Personen

Zutaten

- 400g gekochtes Gemüse (Rüebli, Bohnen, weisse Rüben...) und Kartoffeln
- 100g Erbsli (tiefgekühlt oder aus der Dose)
- 3 EL THOMYNAISE
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 hartgekochte Eier
- 1 Bund Peterli

Zubereitung

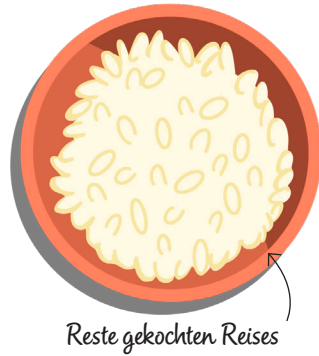
1. Gemüse in kleine Würfel schneiden.
2. Erbsen im kochenden Wasser garen. Abkühlen lassen. (Bei Dosen-Erbsen fällt dieser Schritt natürlich weg.)
3. Gemüse inkl. Erbsen in eine Schale geben und mit der THOMYNAISE und dem Zitronensaft vermischen
4. Eier vierteln und den Salat damit dekorieren. Gehackte Petersilie darüber streuen.

Ideal als Grill-Beilage.



Gemüse Wok mit Reis

und MAGGI Würze



Reste gekochten Reises

 Zubereitung: 35 min
 Koch-/Backzeit: 5 min
 Für 4 Personen

Zutaten

- 200g gekochter Reis
- Gemüse-Reste (roh), z.B.:
 - 200g Rübli
 - 200g Zucchini
 - 150g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Ein paar Tropfen MAGGI Würze

Zubereitung

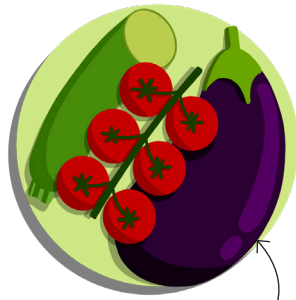
1. Gemüse in Scheiben resp. Streifen schneiden.
2. Zwiebel fein hacken.
3. Olivenöl im Wok (oder Bratpfanne) erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.
4. Sobald sie anfangen Farbe anzunehmen, das restliche Gemüse hinzugeben. Einige Minuten köcheln lassen, unter ständigem Rühren.
5. Den Reis hinzugeben.
6. Nochmals ein paar Minuten unter Rühren köcheln lassen.
7. Mit MAGGI Würze abschmecken und alles gut mischen.

Dieses Rezept ist vegetarisch und lässt sich hervorragend mit Tofu ergänzen.



Gemüse Taschen

mit LEISI-Teig



Rohe Gemüsereste

⌚ Zubereitung: 20 min
⌚ Koch-/Backzeit: 25 min
👤 Für 4 Personen

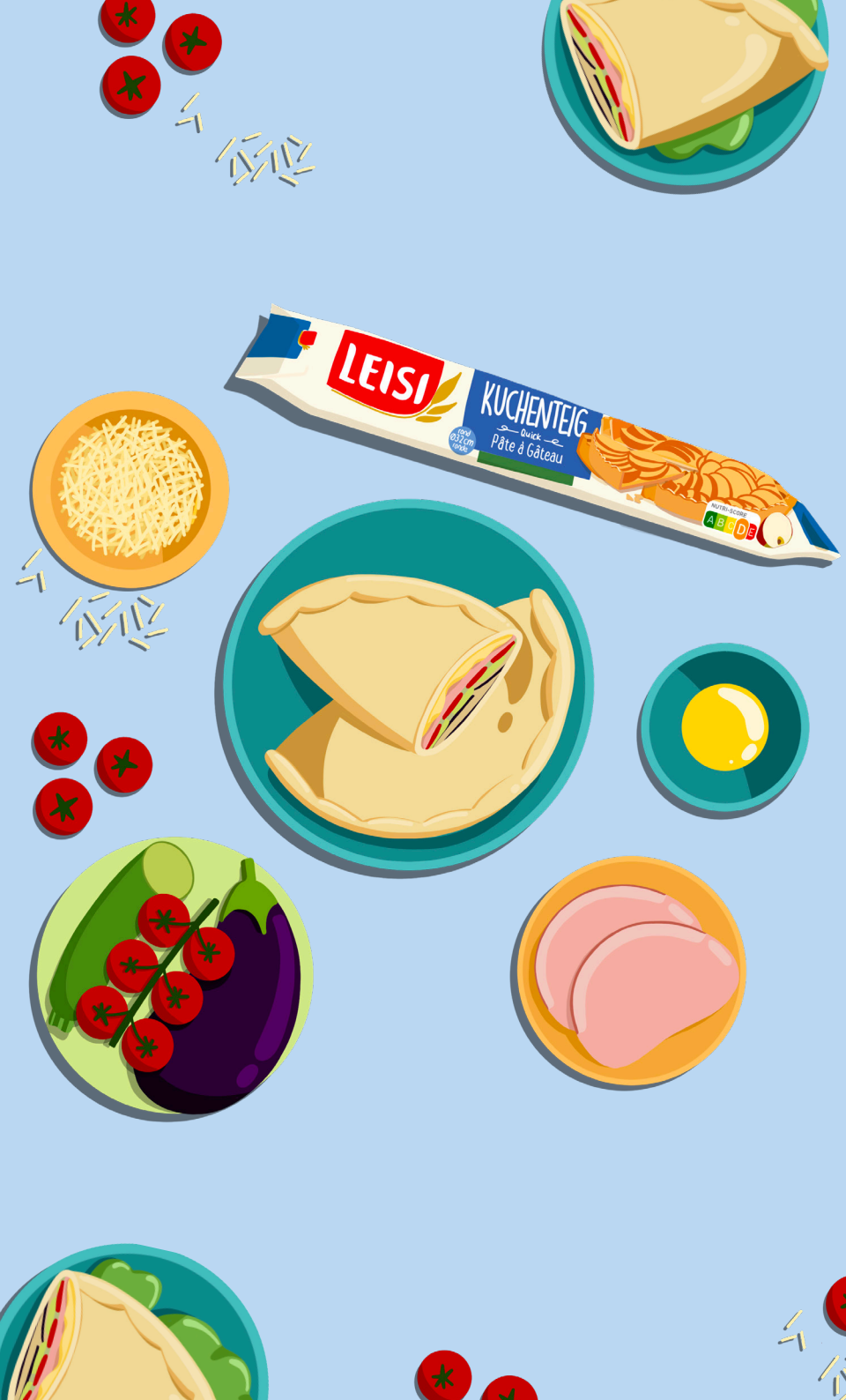
Zutaten

- 1 runder LEISI-Kuchenteig
- Ca. 300g Gemüsereste (roh), z.B.:
 - Zucchini
 - Aubergine
 - Tomaten
- 2 Scheiben Schinken
- 200g Reibkäse
- 1 Eigelb
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen (Unter-/Oberhitze).
2. Gemüse waschen, evtl. schälen und in feine Streifen schneiden.
3. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und das Gemüse auf kleiner bis mittlerer Stufe andünsten, bis das Wasser verdunstet ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Kuchenteig auf einem mit Backpapier belegten Blech ausbreiten und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Das Gemüse auf einer Hälfte verteilen und mit den Schinkenscheiben und dem Reibkäse bedecken.
5. Den Teig zuklappen und die Ränder nach oben «umfalten», damit nichts ausläuft.
6. Den Deckel mit Eigelb bestreichen und mehrmals mit einer Gabel einstechen.
7. Ungefähr 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis der Teig eine schöne goldene Farbe angenommen hat.

Passt hervorragend
zu einem Salat.



Bananen Brot

mit NESQUIK

⌚ Zubereitung: 15 min
🕒 Koch-/Backzeit: 1 h 15
👤 Für 8 Personen

Zutaten

- 3 reife Bananen
- 200g Zucker
- 1 Ei
- 50g geschmolzene Butter
- 140g Weismehl
- 3 EL NESQUIK Schokoladen-Pulver
- 1 TL Bicarbonat
- 1 TL Salz



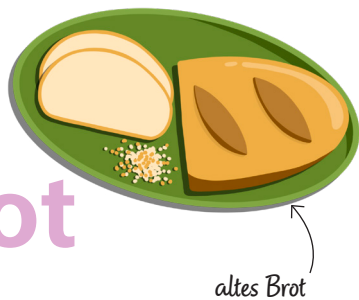
Zubereitung

1. Ofen auf 165°C vorheizen (Unter-/Oberhitze). Cake-Form einfetten oder mit Backpapier auslegen.
2. Bananen mit einer Gabel zerdrücken und in einer Schüssel mit Zucker, Ei und Butter vermischen.
3. In einer anderen Schüssel das Mehl mit dem NESQUIK Schoggi-Pulver, dem Bicarbonat und dem Salz mischen. Die Bananen-Mischung hinzugeben und unterheben bis eine homogene Masse entstanden ist.
4. In die Cake-Form füllen und in den Ofen geben.
5. Während ca. 75 Minuten backen. In der Mitte mit einem Messer oder einer Stricknadel einstechen, wenn das Messer bzw. die Nadel beim Herausziehen «sauber» ist, ist das Bananenbrot fertig.



Cookies mit altem Brot

mit weisser CAILLER-Schoggi



altes Brot

 Zubereitung: 10 min
 Koch-/Backzeit: 15 min
 Für 4 Personen

Zutaten

- 180g altes Brot
- 70g Zucker
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- 90g weisse CAILLER Dessert Schokolade
- 50g Butter

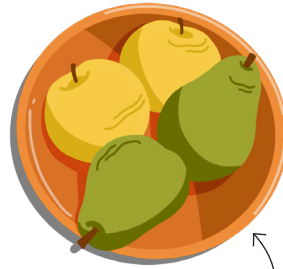
Zubereitung

1. Ofen auf 160°C vorheizen (Unter-/Oberhitze).
2. Das Brot in Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Ca. 30 Sekunden lang zu Pulver mixen.
3. Die Schokolade in grobe Stücke hacken und zu dem Brot-Pulver in den Mixer geben.
4. Die anderen Zutaten hinzugeben und nochmals ca. 30 Sekunden mixen, bis ein homogener Teig entstanden ist.
5. Den Teig zu kleinen Kugeln formen, ca. von der Grösse einer Baumnuss.
6. Die Kugeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und leicht flachdrücken.
7. Ca. 15 Minuten backen.
8. Die Cookies auf einem Gitter auskühlen lassen.



Apfel-Birnen Crumble

mit Fitness-Cerealien
und CAILLER-Schoko-Tropfen



überreife Früchte

 Zubereitung: 10 min
 Koch-/Backzeit: 35 min
 Für 4 Personen

Zutaten

- 150g Mehl
- 125g Butter, in Stückchen geschnitten
- 100g brauner Zucker (grob)
- 100g CAILLER Dessert Schokoladen-Tropfen, dunkel
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 1 TL Zimt
- 30g FITNESS-Cerealien
- 700g Früchte, z.B. :
 - 3 Birnen
 - 3 Äpfel
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Ofen auf 190°C vorheizen (Unter-/Oberhitze).
2. Mehl, Backpulver, Salz und Zimt in einer Schüssel vermischen. Die Butterstückchen hinzufügen und mit den Fingern vermengen.
3. Den Zucker und die zerbröselten FITNESS-Cerealien unterheben. Kneten bis grobe Krümel entstehen.
4. CAILLER-Schoko-Tropfen untermischen.
5. Die Früchte klein schneiden und in eine feuerfeste Form geben.
6. Die Krümel-Masse darauf verteilen und während ca. 35 Minuten backen.



Mit Unterstützung von
PUSCH :
Save Food, Fight Waste



Herausgeber:
Nestlé Suisse S.A.

Du hast Fragen?
Dann kontaktiere uns:
0800 860 015.

www.nestle.ch
www.foodlovers.ch/de

September 2021



Nestlé Good food, Good life