

REZEPT-TIPPS

# Reste übrig, was nun?

8 TIPPS,  
UM WENIGER LEBENSMITTEL  
WEGZUWERFEN



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung  
SEKTION NIEDERSACHSEN



## Reste übrig, was nun?

### 8 Tipps, um weniger Lebensmittel wegzuworfen

**TIPP 1** | Blätter von Gemüse, Wurzel, Schalen, Strunk mit Wasser, Kräutern und Gewürzen köcheln lassen und so eine Brühe als schmackhafte Grundlage für Suppen und Soßen zaubern. (→ *DGE-Rezeptkarte Gemüsebrühe*)

**TIPP 2** | Noch Gemüse im Kühlschrank? Im Auflauf, Eintopf oder püriert als Soße verwerten oder zu einem Chutney verarbeiten. (→ *DGE-Rezept Vegetarische Moussaka oder Chutney*)

**TIPP 3** | Hartes Brot reiben und als Semmelbrösel nehmen, kleingeschnitten in der Pfanne geröstet, schmecken sie als Croutons in Salat oder Suppen. Oder das Brot in Streifen schneiden und für Desserts verwenden. (→ *DGE-Rezept Auberginenbällchen oder Scheiterhaufen*)

**TIPP 4** | Zuviel Reis oder Nudeln gekocht? Entweder einfrieren oder in Suppen, Eintöpfen oder in Aufläufen verwenden. Auch in Pfannengerichte finden sie unkompliziert ihren Platz.

**TIPP 5** | Braune Bananen lassen sich klassisch zu Bananenbrot oder -milch verarbeiten – oder in Scheiben geschnitten und eingefroren, bilden sie die Grundlage einer Nicecream, einem cremigen und schnell gemachtem Eis ohne Milchprodukte.

**TIPP 6** | Überreifes Obst liefert Vitamine als Smoothie – vielfach kombinierbar mit Gemüse, pflanzlichen oder tierischen Milchprodukten, Haferflocken, Leinsamen, Ingwer, Minze oder anderen Kräutern. Oder sie bereichern Gemüsegerichte wie unser Linsencurry. (→ *DGE-Rezeptkarte Linsencurry*)

**TIPP 7** | Welches Gemüse wie Möhren können im Wasserbad wieder knackig werden, schmecken kleingeschnitten in Suppen und Eintöpfen oder geraspelt in Reibekuchen, pikanten Waffeln oder Quiche. (→ *DGE-Rezeptkarte Kartoffel-Kohlrabi-Waffel*)

**TIPP 8** | Blätter von z.B. Kohlrabi oder Radieschen können mit Kräutern zu einem cremigen Pesto gemixt werden.

Alle Rezepte & mehr  
online unter:  
[dge-niedersachsen.de](http://dge-niedersachsen.de)

