

Resteverwertung einfach gemacht

**Weniger wegwerfen.
Bewusst einkaufen.**



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE

EVERYDAY
FOR FUTURE

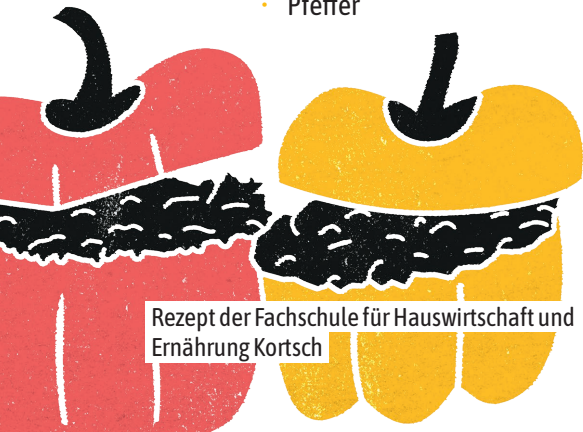
Gefüllte Peperoni

Reisreste



Zutaten für 4 Personen

- 4 • Peperoni
- 1 • kleine Zwiebel
- 400 g • Faschiertes
- 150 g • gekochter Reis
 - gehackte Petersilie
 - geriebener Parmesankäse
 - Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer



Rezept der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Kortsch

- 1** Die Peperoni waschen, die Deckel abschneiden, entkernen.
- 2** Die klein geschnittene Zwiebel in etwas Olivenöl andünsten.
- 3** Das Faschierte dazugeben und würzen.
- 4** Mit dem Reis, der Petersilie und dem Parmesankäse vermischen.
- 5** Die Peperoni damit füllen und den Deckel daraufsetzen.
- 6** In eine feuerfeste Form geben, mit etwas Wasser aufgießen.
- 7** Im Backofen bei 190 °C ca. 30 Minuten backen.

Fischsalat

Fischreste



Zutaten für 4 Personen

- 500 g • gebratene, gewürfelte Fischreste
- 100 g • gekochte Linsen
- 4 • Frühlingszwiebeln
- 1 • Knoblauchzehe
- 2 • Karotten
- Stangensellerie
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

Marinade:

Olivenöl, Balsamicoessig,
Salz, Pfeffer

Rezept der Fachschule für Hauswirtschaft und
Ernährung Tisens

- 1** Frühlingszwiebeln, Karotten und Stangensellerie würfeln.
- 2** Die Zwiebel und den klein geschnittenen Knoblauch in Butter dünsten.
- 3** Gewürfeltes Gemüse mitdünsten.
- 4** Die Linsen zum Gemüse geben und würzen.
- 5** Auskühlen lassen.
- 6** Das Gemüse mit den Linsen, den Fischwürfeln und der gehackten Petersilie mischen.
- 7** Salatmarinade untermischen und servieren.



Käsenocken

Käsereste



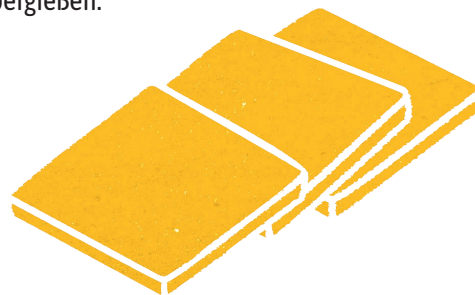
Zutaten für 4 Personen

- 300 g • altes Brot
- 1/4 l • Milch
- 300 g • Schnittkäse (Emmentaler, Tilsiter, Gouda)
- 1 • Zwiebel
- 1 EL • Milch
- 3 • Eier
- 80 g • Butter
- 60 g • geriebener Parmesankäse
- 2 EL • Schnittlauch oder Petersilie
- Salz



Rezept der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Dietenheim

- 1** Das Brot in kleine Würfel schneiden.
- 2** Das Brot mit lauwarmer Milch übergießen und ziehen lassen.
- 3** Den Käse kleinwürfelig schneiden.
- 4** Die Zwiebel klein schneiden.
- 5** Die Zwiebel in der Butter anrösten.
- 6** Mit den anderen Zutaten vermengen.
- 7** Alles gut vermischen.
- 8** Mit einem Esslöffel Nocken formen.
- 9** In Salzwasser 15 Minuten garziehen lassen.
- 10** Mit Parmesankäse bestreuen und Butter übergießen.



Nudelsalat

Nudelreste



Zutaten für 4 Personen

- 300 g • Maccheroni
- 200 g • getrocknete Tomaten
- 400 g • Cocktailtomaten
- 4 EL • Pinienkerne
- 1 Bund • Basilikum
- 1 • Knoblauchzehe
- 2 EL • Olivenöl
- 2 EL • Balsamicoessig
- Salz
- Pfeffer

- 1** Maccheroni kochen und abschrecken.
- 2** Getrocknete Tomaten kleinwürfelig schneiden.
- 3** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten lassen.
- 4** Knoblauchzehe und Basilikum klein schneiden.
- 5** Tomaten fein würfeln und mit den restlichen Zutaten vermischen.
- 6** Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Rezept der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Kortsch

Polentapizza

Polentarestes



Zutaten für 4 Personen

- 300 g • Polenta
- 1,2 l • Wasser
- 250 g • gewürfelter Käse
- 300 g • verschiedenes Gemüse
- 300 g • Champignons
- 2 • Tomaten
- 10 g • Butter
- Olivenöl
- Salz



Rezept der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Kortsch

- 1** Die Polenta mit Salz und Butter aufkochen.
- 2** Quellen lassen.
- 3** Das Gemüse putzen, fein schneiden.
- 4** Kurz in Olivenöl andünsten.
- 5** Ein Blech mit etwas Olivenöl einfetten.
- 6** Die heiße Polenta darauf ausstreichen.
- 7** Das Gemüse und den Käse über die Polenta verteilen.
- 8** Im Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Kartoffelsalat

Kartoffelreste

Zutaten für 4 Personen

500 g • festkochende Kartoffeln

1 • Zwiebel

Marinade:

80 ml • weißer Balsamico-Essig

150 ml • Olivenöl

2 EL • geschnittener Schnittlauch
oder Winterlauch

1 TL • Senf

• Salz

• Pfeffer

- 1 Kartoffeln in der Schale dämpfen.
- 2 Auskühlen lassen.
- 3 Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
- 4 Zwiebel in feine Ringe oder Würfel schneiden.
- 5 Kartoffeln und Zwiebel mischen.
- 6 Mit der Marinade gut vermengen.
- 7 Ziehen lassen.
- 8 Abschmecken.
- 9 Mit fein geschnittenem Schnittlauch oder Winterlauch servieren.

Besondere Tipps:

Für die Marinade 100 ml Fleischsuppe oder Gemüsebrühe verwenden. Mit Mayonnaise zubereiten; Mayonnaise mit etwas Naturjoghurt strecken. Andere Zutaten, wie z. B. Erbsen, Löwenzahn, hart gekochte Eier untermischen. Verschiedenfarbige Kartoffelsorten verwenden.

Rezept der Fachschule für Hauswirtschaft und
Ernährung Dietenheim



Faschierte Laibchen

Fleischreste



Zutaten für 4 Personen

- 1/2 kg • Faschiertes aus Fleisch-
abschnitten oder Fleischresten
- 1 • Zwiebel
- 2 • Knoblauchzehen
- 1 • Ei
- 4 EL • klein geschnittene Petersilie
- 1 EL • Mehl
- 1 TL • Salz
- 1 TL • Paprikapulver
- 2 EL • Olivenöl
- Pfeffer

- 1** Zwiebel und Knoblauch kleinwürfelig schneiden und in etwas Olivenöl andünsten.
- 2** Zum Faschierten geben und mit den restlichen Zutaten verkneten.
- 3** Laibchen formen und ca. 10 Minuten rasten lassen.
- 4** Laibchen in einer Bratpfanne ca. 8 – 10 Minuten braten.
- 5** Im Backofen bei 180 °C ca. 10 Minuten fertigkochen bzw. warmhalten.

Rezept der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Tisens



Besondere Tipps:

Dazu passen Reis, Kartoffelpüree, Gemüse, Salat.

Zwetschgenpofesen

Brotreste



Zutaten für 4 Personen

- 3 • alte Semmeln oder
altes Toastbrot
- 100 g • Zwetschgenmarmelade
- 200 ml • Milch
- 2 • Eier
- 2 EL • Zucker
- 2 EL • Rum
 - Erdnussöl zum Frittieren
 - Zucker und Zimt
zum Bestreuen

- 1** Semmeln entrinden und in Scheiben schneiden.
- 2** Eine Scheibe mit Marmelade bestreichen, eine andere Scheibe drauf legen und andrücken.
- 3** Milch mit Zucker, Eiern und Rum verrühren.
- 4** Die Pofesen darin einlegen.
- 5** Kurz ziehen lassen.
- 6** Im heißen Öl goldgelb frittieren.
- 7** Gut abtropfen lassen.
- 8** Mit Zimtzucker bestreuen.

Besondere Tipps:

Am besten schmecken die Pofesen, wenn sie noch warm serviert werden. Man kann sie auch mit Kirsch- oder Schwarzeermarmelade füllen.

Rezept der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Neumarkt

Diese Lebensmittel finden wir am häufigsten in der Tonne:



21 %

Obst und Gemüse



20 %

Brot



22 %

Milchprodukte



4 %

Tiefkühlprodukte

Quellen:

Waste Watcher 2023/2024/2026,
IIAS – Istituto Italiano Alimenti Surgelati
(Italienisches Institut für Tiefkühlkost)



21 %

an Obst und Gemüse
werden aussortiert

20 %

der Brotprodukte
werden weggeworfen

22 %

der Milchprodukte
werden entsorgt

provinz.bz.it/lebensmittel-verschwendung