

RESTEVERWERTUNG EINFACH GEMACHT

#weniger
VERSCHWENDEN



EVERYDAY
FOR FUTURE

GEFÜLLTE PEPERONI

4	PEPERONI
1	KLEINE ZWIEBEL
400 G	FASCHIERTES
150 G	GEKOCHTER REIS
	GEHACKTE PETERSILIE
	GERIEBENER PARMESANKÄSE
	OLIVENÖL
	SALZ
	PFEFFER



Zutaten für 4 Personen

- 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

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

Zutaten für 4 Personen



- 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, die Fischwürfel und die gehackte Petersilie mischen
- 7 Salatmarinade untermischen und servieren



KÄSENOCKEN

300 G	ALTBACKENES BROT
1/4 L	MILCH
300 G	SCHNITTKÄSE (EMMENTALER, TILSITER, GOUDA)
1	ZWIEBEL
1 EL	MILCH
3	EIER
80 G	BUTTER
60 G	GERIEBENEN PARMESAN
2 EL	SCHNITTLAUCH ODER PETERSILIE
	SALZ



- 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

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 klein würfelig 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



POLENTAPIZZA

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



Zutaten für 4 Personen



- 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

500 G **FESTKOCHENDE KARTOFFELN**
1 **ZWIEBEL**

MARINADE:

80 ML **WEISSEN BALSAMICO-ESSIG**
150 ML **OLIVENÖL**
2 EL **GESCHNITTENEN SCHNITT-
LAUCH ODER WINTERLAUCH**
1 TL **SENF**
 SALZ
 PFEFFER

Zutaten für 4 Personen





- 1** Kartoffeln in der Schale dämpfen
- 2** Auskühlen lassen
- 3** Kartoffel schälen und blättrig 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

Zur 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.

FASCHIERTE LAIBCHEN

1/2 KG	FASCHIERTES AUS FLEISCHABSCHNITTEN 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

Zutaten für 4 Personen



- 1** Zwiebel und Knoblauch klein würfelig 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 fertiggaren bzw. warmhalten

BESONDERER TIPP

Dazu passt Reis, Kartoffelpüree, Gemüse, Salat.



ZWETSCHGEN- POFESEN

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



Zutaten für 4 Personen



- 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 Schwarzbearmarmelade füllen.

DIESE LEBENSMITTEL FINDEN WIR

16 %

GEKOCHTES UND SELBST ZUBEREITETES
PRODOTTI GIÀ COTTI



14 %

BROT & BACKWAREN
PANE E PRODOTTI DA FORNO



MILCHPRODUKTE
LATTICINI

6 %

UNO SPESSO NELLA PATTUMIERA

R AM HÄUFIGSTEN IN DER TONNE

9%

SONSTIGE LEBENSMTTEL
ALTRI ALIMENTI



34%

OBST & GEMÜSE
FRUTTA E VERDURA



11%

GETRÄNKE
BEVANDE



FERTIG- UND
TIEFKÜHLPRODUKTE
PRODOTTI FINITI
E SURGELATI

7%



Impressum - Herausgeber/Editore: Autonome Provinz Bozen, Südtirol/
Provincia Autonoma di Bolzano - Grafische Erstellung/Grafica: Effekti,
Neumarkt/Egna - Druck/Stampa: La Bodoiana, Bozen/Bolzano
Quelle - Fonte: Umfrage unter 1.000 Befragten in Deutschland ab 14 Jahren, Bundes-
ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (Herbst 2018)

GLI ALIMENTI CHE FINISCONO P