

Resterezepte

2. Dienstagssalat

Da es ein Restesalat ist, sind keine Mengenangaben vorgegeben. Das Dressing muss individuell angepasst werden. Fleischwurst und/oder gek. Schinken und Hartkäse kleinschneiden. Gemüsereste waschen, evtl. schälen, klein schneiden (z.B. Paprika, Radieschen, Gurke, Champignons, Blumenkohl usw.) 1 Zwiebel häuten, kalt abspülen, in feine Ringe schneiden.



Dressing: Essig mit Salz, Senf und Zucker gut verrühren. Öl hinzufügen und unterrühren. Alle Zutaten vermischen und ca. 30 Minuten stehen lassen. Nochmals abschmecken.

Von: **Marie Luise Birrenkoven,**
Limburger Str. 63, 53919 Weilerswist

3. French-Toast (für 2 Personen)

Geeignet als süßes Frühstück, Hauptgericht oder Dessert
4 Scheiben altes Weißbrot diagonal in Dreiecke schneiden (z.B. Sandwich-Toast)

1 Ei in einem Teller mit einer Gabel verschlagen.
200 ml Milch zugeben und verrühren. Weißbrotdreiecke nacheinander in der Eiermilch wenden, bis die ganze Flüssigkeit aufgebraucht ist. Eine Pfanne erhitzen.
2 EL Butterschmalz hineingeben und schmelzen lassen. Die Brotscheiben von beiden Seiten knusprig braten.
1 überreife Banane schälen. Die Frucht in Scheiben schneiden. Die Bananen- und Weißbrotscheiben auf zwei Esstellern verteilen. Die Brotscheiben mit Zucker + Zimt bestreuen. Evtl. auf die Bananenscheiben noch kleine Kleckse Konfitüre setzen.

Von: **Dr. Barbara Arnold, PhD,**
Schmetterlingsweg 3, 53909 Zülpich

Noch Fragen?

So erreichen Sie uns:

Ihre Abfallberatung

abfallberatung@kreis-euskirchen.de
Fon: 02251 – 15 - 530
Fax: 02251 – 15 - 391



DHB – NETZWERK HAUSHALT

Berufs- und Fachverband der Haushaltsführenden Kreisverband Euskirchen e. V.
Ulrike Pfenning-Kutsch
Windheckenweg 12
53902 Bad Münstereifel
Fon: 02253 – 18 01 57
pfenningkutsch@gmx.de
www.dhb-netzwerk-haushalt.de

Herausgeber:

**Kreis Euskirchen
Der Landrat**

Jülicher Ring 32
53879 Euskirchen

Fon: 02251 – 15 - 0
Fax: 02251 – 15 - 666

www.kreis-euskirchen.de
info@kreis-euskirchen.de

Teller statt Tonne

AKTIV gegen Lebensmittelverschwendung



Abfallberatung



DHB - Netzwerk Haushalt

82 kg Lebensmittel ...

... werfen wir pro Person und Jahr weg.
Das entspricht etwa zwei vollen
Einkaufswagen und ca. 235 Euro pro Kopf.

Warum?

Weil wir oft zu viel oder das Falsche einkaufen, die Lagerung nicht stimmt oder Reste nicht verwertet werden.

Was können Sie als Verbraucherin / Verbraucher tun?

1. Richtig planen - das spart Zeit und verhindert Fehlkäufe

- Lebensmittelvorräte regelmäßig überprüfen
- Die Woche grob planen (Esse ich auswärts? Kommt Besuch?)
- Einkaufsliste schreiben

2. Überlegt einkaufen

- hier können Sie Geld und Ressourcen sparen
- Nicht hungrig einkaufen gehen: mit leerem Magen kauft man oft zu viel ein
- XXL-Packungen werden mit einem Preisvorteil beworben. Dies ist im Vergleich jedoch nicht immer richtig. Hinzu kommt, dass die geöffnete Packung oft nicht aufgebraucht wird.

3. Richtig lagern

- Packen Sie kühlpflichtige Waren und Tiefkühlprodukte rasch in den Kühlschrank oder das Gefrierfach
- Beim Einräumen ältere Lebensmittel nach vorne räumen und die neu gekauften nach hinten stellen
- Angebrochenes in dicht schließende Gefäße füllen und zügig verbrauchen
- Obst und Gemüse (Ausnahmen z. B. Bananen, Mangos, Tomaten, Auberginen, Kartoffeln, Zwiebeln und Kürbis) in den Kühlschrank legen
- Brot am Stück kaufen und im Brotkasten oder Tontopf aufbewahren.

4. Haltbarkeit beachten

- Das **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** ist kein Wegwerfdatum. Prüfen Sie das Produkt bei überfälligem MHD mit Ihren Sinnen: Was gut schmeckt, gut riecht und gut aussieht, ist i. d. R. noch problemlos genießbar.
- Das **Verbrauchsdatum** ist ein tatsächliches Verfallsdatum und wird auf leicht verderblichen Produkten wie rohem Fisch, Hackfleisch oder Frischgeflügel ausgewiesen. Ist es überschritten, gehören diese Lebensmittel in die Tonne.

5. Reste verwerten

- Frieren sie diese beschriftet mit dem Lagerdatum ein.
- Oder lassen Sie daraus mit einem bisschen Kreativität neue Mahlzeiten entstehen



Weitere Ideen unter:
www.zugutfuerdietonne.de

Eine Initiative des Bundesministeriums
für Ernährung und Landwirtschaft



Resterezepte

Kreative Ideen der Preisträger
anlässlich unseres Wettbewerbs zur
»Europäischen Woche zur Abfallvermeidung 2014«



1. Gefüllte Pfannkuchen

250 g (Vollkorn-) Mehl, ¼ l Milch,
¼ l Wasser, 3 Eier, Salz verrühren.
Den Teig ca. 30 Minuten abgedeckt stehen lassen.
Füllung: 1 Zwiebel häuten, kalt abspülen, grob zerkleinern.
Mit Fleischresten durch einen Fleischwolf drehen.
Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einigen Spritzern Maggi sowie
etwas Tomatenketchup würzen. Den Deckel auflegen und
die Masse warmhalten.
Den Backofen auf 80° C einstellen.
Eine beschichtete Pfanne erhitzen.
Fett hineingeben und darin nacheinander die Pfannkuchen
backen. Im Backofen warm halten, bis der letzte gebacken
ist. Anschließend die Pfannkuchen auf der Arbeitsfläche
ausbreiten und mit der Füllung bestreichen.

Die Pfannkuchen zu Würsten aufrollen und in 2 Finger
dicke Röllchen schneiden. Diese vorsichtig nochmals an
den Kopfenden braten. Die kleinen Röllchen aufrecht
auf vorgewärmte Teller setzen und servieren.

Von: **Dolfi Heinen, Auf dem Bongert 4,
53894 Mechernich-Antweiler**

