

## Speisereste verwerten – sinnvoll & gut!

*Kreative „Restküche“ reduziert Müllberge und schont unsere Umwelt.*

- ☺ Stellen Sie aus Brotresten Knödelbrot, Brösel, Brotchips oder Salat-/Suppencroutons her. Aus alten Semmeln lässt sich außerdem perfekt ein Scheiterhaufen oder Semmelschmarrn zubereiten.
- ☺ Übriggebliebenes Gemüse oder Kräuter dienen als Basis für Suppen, Saucen, Gröstl, Wokgerichte oder für die Herstellung einer Suppenwürze. Auch Gemüsechips schmecken köstlich.
- ☺ Kartoffelreste verleihen Suppen und Saucen eine sämige Konsistenz und können dadurch bestens zum Binden eingesetzt werden. Auch pikante Aufstriche wie z.B. ein leckerer Erdäpfelkäse können daraus gemacht werden.
- ☺ Reis- oder Nudelreste sind als Einlage für ausgiebige Suppen oder für die Verarbeitung zu Aufläufen und Gratins verwertbar. Wie wäre es einmal mit Reislaibchen oder gebratenen Nudeln?
- ☺ Aus übriggebliebenen oder überreifen Früchten können individuelle Obstsalate, Saucen- oder Smoothiekreationen entstehen. Weiche Äpfel werden zu Apfelmus oder Apfelnockerl verarbeitet. Zwetschken oder Marillen verleihen dem Kuchen und Beerenobst dem Milchs-hake das gewisse Etwas.
- ☺ Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist KEIN Wegwerfdatum! Prüfen Sie erst das Produkt mit all Ihren Sinnen, bevor Sie es tatsächlich entsorgen.
- ☺ Frieren Sie Übriggebliebenes auch portionsweise ein!
- ☺ Seien Sie mutig und denken Sie Speisen neu. Lassen Sie dabei Ihrer Kreativität und Phantasie freien Lauf!

### Apfel-Nockerl (4 Portionen)

**Zutaten:** 500 g weiche Äpfel, Saft von 1 Zitrone, 300 g Mehl (50 % Vollkorn), 2 Eier, 250 ml Milch, eine Prise Salz

**Apfelmasse:** Äpfel schälen, vierteln und mit etwas Wasser und Zitronensaft weich kochen. Die Äpfel anschließend je nach gewünschter Konsistenz mit einer Gabel etwas zerdrücken oder pürieren.

**Nockerl:** Mehl, Salz, Milch und die Eier zu einem weichen Teig verrühren. Mit einem Löffel Nockerl formen und in Salzwasser ca. sechs Minuten kochen lassen.

Die Nockerl mit der Apfelmasse vermischen und nach Belieben z.B. mit etwas Zimt und Zucker abschmecken.



© Land OÖ, Abt. Gesundheit