



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori*

## Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2

39100 Bozen

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

---

## Kochen mit Resten – das Rezept der Woche

Mo, 23.11.2020 - 10:05

**Eine gute Gelegenheit, um Lebensmittel nicht zu verschwenden, weniger Abfälle zu erzeugen und Geld zu sparen!**



Una Buona Occasione  
Eine gute Gelegenheit

**Es ist immer wichtiger, das Bewusstsein für Themen wie Lebensmittelabfälle und Lebensmittelrecycling zu schärfen. Jedes Jahr geht nämlich ein Drittel der für den menschlichen Verzehr produzierten Lebensmittel verloren oder wird verschwendet. Ein Teil des Problems ist auf den Verbrauch der Haushalte zurückzuführen.**

Dank verschiedener Studien und der Initiative „Tagebuch der Lebensmittelabfälle“ der Verbraucherzentrale Südtirol wurde festgestellt, dass Lebensmittel, die als nicht mehr frisch genug empfunden werden, im Müll landen. Diese Verschwendung entsteht dadurch, dass man mehr kauft, als man braucht, mehr kocht, als man isst und Lebensmittel nicht richtig lagert.

Untersuchungen in Deutschland zeigen, dass etwa 16% der Lebensmittelabfälle in privaten Haushalten gekochte Lebensmittel sind. Meistens landen sie in der Tonne, weil zu viel gekocht wurde oder die Reste nicht rechtzeitig wiederverwendet wurden.

Um diesem Phänomen entgegenzuwirken, sammelt die VZS Rezepte, die mit Speiseresten und/oder nicht mehr ganz frischen oder überschüssigen Lebensmitteln zubereitet wurden.

Eines der Rezepte für das „Recycling“ der Reste lautet wie folgt:

## **Brotnocken mit Spinat oder Quark**

Rezeptidee: Monika Mareso

für: altbackenes Brot

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

### **Zutaten:**

- 300 g altbackenes Brot
- 100 ml Milch
- 3 EL geriebener Parmesan
- 2 Eier
- je nach Geschmack:
  - 2 Handvoll blanchierte und ausgedrückte Spinatblätter
- oder
  - 150 g Quark
  - frischer Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- nach Geschmack Muskat
- nach Bedarf Semmelbrösel
- 5 EL Mehl
- Parmesan
- Olivenöl

### **Zubereitung:**

Brot grob schneiden, 1 bis 2 Minuten in Wasser einweichen und dann ausdrücken. Milch zufügen und mit dem Brot verkneten, wieder die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Parmesan, die verrührten Eier, den fein gehackten blanchierten Spinat oder Quark und den geschnittenen Schnittlauch zur Masse zugeben. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Muskat würzen und alle Zutaten gut verkneten. Falls die Masse zu feucht ist, Semmelbrösel untermengen.

In einem Topf Wasser bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen und salzen. Aus der Masse nussgroße Nocken formen, in Mehl wenden und im heißen Wasser ein paar Minuten lang ziehen lassen (das Wasser soll nicht kochen). Die Nocken mit einer Schaumkelle herausnehmen und in eine leicht gefettete Auflaufform oder Bratpfanne geben. Etwas geriebenen Parmesan darüber streuen und wenig Olivenöl darüber träufeln. Die Brotnocken im Backrohr bei 180°C ca. 15 Minuten lang überbacken oder auf dem Herd bei nicht zu hoher Hitze in der Pfanne von allen Seiten anbraten. Je nach Geschmack können die Nocken (statt mit Parmesan und Olivenöl) auch mit Salbeibutter,

Tomatensoße oder Hackfleischsoße serviert werden.

**Kennen auch Sie ein bewährtes Rezept zur Verwertung von Lebensmittel- und Speiseresten? Bitte senden Sie uns dieses (unter Angabe der Quelle) zu: [info@verbraucherzentrale.it](mailto:info@verbraucherzentrale.it).**

Mit der **UBO-App** finden Sie köstliche Rezepte auch für andere Speisereste!

App „Eine gute Gelegenheit – Una Buona Occasione“: das Helferlein gegen Lebensmittelverschwendung! Kostenlos über App Store und Google Play.

Ein gemeinsames Projekt der Regionen Piemont, Aostatal und der Verbraucherzentrale Südtirol.