Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Kochen mit Resten – das Rezept der Woche

Mon, 11/30/2020 - 09:33

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:

Bratäpfel mit Vanillesoße

für: nicht mehr ganz knackige und schon etwas runzelige Äpfel, Eigelb
Zeitaufwand: ca. 45 bis 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Äpfel
- Öl oder Butter zum Einfetten der Form
- 4 EL gemahlene bzw. gehackte Haselnüsse oder Mandeln oder Kokosraspeln
- 1 EL Rosinen
- 4 TL Marmelade oder Honig
- 1 Msp. Zimt
- Butter

Für die Vanillesoße:

- ½ l Milch
- 2 EL (gestrichen voll) Speisestärke
- 2 Eigelb
- 2 EL Zucker
- Salz
- 1 Vanilleschote oder 1 Packung Vanillezucker (in diesem Fall wird nur 1 EL Zucker verwendet)

Zubereitung:
Die ganzen Äpfel waschen und das Kerngehäuse am besten mit einem Apfelausstecher entfernen. Äpfel in eine gefettete Auflaufform setzen. Für die Füllung die gemahlenen bzw. gehackten Haselnüsse oder Mandeln oder Kokosraspeln mit Sultaninen, Marmelade oder Honig und Zimt vermengen. Die Füllung in die Öffnung der Äpfel drücken. Auf jeden Apfel ein Flöckchen Butter setzen, dann die gefüllten Äpfel im Backrohr bei 200°C (180°C mit Umluft) ca. 30 Minuten lang braten, bis sie weich sind. Für die Vanillesoße die Speisestärke mit wenig kalter Milch in einer Tasse anrühren. Eidotter in eine Schüssel geben. Restliche Milch in einem Topf erhitzen, Zucker und eine Prise Salz zugeben. Vanilleschote der Länge nach halbieren, Mark herauskratzen und mit der Schote zur Milch geben. Milch aufkochen lassen, dabei ständig rühren, damit nichts anbrennt. Die angerührte Stärke zur Milch geben und ca. ½ Minute lang kochen lassen, dabei ständig rühren. Soße vom Herd nehmen und Vanilleschote entfernen. Eine kleine Menge der Soße mit den Eidottern verrühren, dann diese Mischung in die heiße Soße einrühren.

Bratäpfel mit der Vanillesoße servieren.

Tipps:
Die Vanillesoße passt auch zu Apfelstrudel sehr gut.
Sollten nach Weihnachten noch Kekse übrig sein, können diese zerkleinert und anstelle der Nüsse/ Mandeln/ Kokosraspeln für die Füllung der Bratäpfel verwendet 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.

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.