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, 12/28/2020 - 09:26

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

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.
Sehr beliebt für gemütliche Silvesterfeiern ist ein Käsefondue. Es ist einfach vorzubereiten und eignet sich sehr gut für die Resteverwertung nach den Feiertagen.

Käsefondue

für: Reste von Schnitt- oder Weißschimmelkäse, Weißwein, altbackenes Brot
Zeitaufwand: ca. 25 bis 50 Minuten (für die alkoholfreie Variante wird mehr Zeit benötigt)

Zutaten für 6 Portionen:

- ca. 500 g verschiedene Schnitt- oder Weißschimmelkäse (z.B. Fontina, Asiago, Provolone, Emmentaler, Tilsiter, Gouda, Raclettekäse, Camembert, Brie)
- nach Geschmack 1 Knoblauchzehe
- 250 bis 300 ml Weißwein oder Sekt, trocken
- 2 bis 3 EL Wasser (oder nach Geschmack 2 EL Schnaps, Gin o.ä.)
- 2 bis 3 TL Speisestärke
- Muskat
- Pfeffer

für die alkoholfreie Variante (anstelle von Wein oder Sekt, die anderen Zutaten bleiben gleich):

- ca. 250 ml Gemüsebrühe ohne Stückchen
- 2 bis 3 TL Zitronensaft
- 1 Prise Natron

Zubereitung:
Eventuell vorhandene Rinden vom Käse entfernen, bei Weißschimmelkäse die Edelschimmelrinde abschneiden. Käse reiben oder fein schneiden und in einer Schüssel vermischen. Je nach Geschmack die Knoblauchzehe halbieren und damit die Innenseite eines hohen Topfes einreiben. Wein oder Sekt im Topf erhitzen und nach und nach den Käse zugeben und langsam schmelzen, dabei ständig in Achterbewegungen rühren, damit nichts anbrennt. Wenn die Masse leicht köchelt, die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser (oder alternativ Schnaps o.ä.) glatt rühren, zur Käsemasse geben und diese kurz aufkochen lassen. Mit Muskat und Pfeffer abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen und auf dem Esstisch zum Warmhalten auf ein beheiztes Stövchen stellen, während des Essens ab und zu umrühren.
Die Zutaten zum Eintauchen sollten schon vorher vorbereitet werden. Dafür eignen sich beispielsweise: mundgerechte Würfel von frischem oder geröstetem altem Brot, mundgerechte Stücke von gegarten (festkochenden) Kartoffeln, Apfelspalten, Birnenspalten, sauer eingelegtes Gemüse, bissfest gegartes Gemüse wie Karfiolröschen oder Karottenscheiben, rohe oder gebratene halbierte Champignons. Diese Happen werden auf (Fondue-)Gabeln gespießt und durch das heiße Käsefondue gezogen.

Alkoholfreie Variante:
Anstelle von Wein oder Sekt die Gemüsebrühe mit dem Zitronensaft langsam erhitzen. Käse nach und nach einrühren und bei niedriger Hitze langsam schmelzen, dabei ständig umrühren. Achtung: diese Mischung darf nicht kochen, sonst gerinnt der Käse! Wenn der Käse geschmolzen ist, 3 TL Speisestärke mit 3 EL kaltem Wasser glatt rühren und in die Soße einrühren. Mit Muskat und Pfeffer abschmecken. Zuletzt das Natron einrühren. Das Fondue sofort servieren und auf dem Esstisch zum Warmhalten auf ein beheiztes Stövchen stellen.

Tipp:
Wenn Sie Käsefondue nur gelegentlich zubereiten, brauchen Sie kein spezielles Fonduegeschirr anzuschaffen. Ein herkömmlicher Edelstahltopf, ein Stövchen und normale Gabeln sind ausreichend.

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.