Vorlage Rezept

„Gesucht - Rezepte für Reste“

Um die Rezeptvorschläge einheitlich präsentieren zu können, bitten wir Sie diese Vorlage zu verwenden!

Rezeptname: Cranberry-Brownies (Geschenke im Glas)

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Koch-/Backzeit: (Zeit für Deko und Anleitung: ca. 10 Minuten)

Zutatenliste

verwendete Reste:
50 g Speisestärke, 200 g Mehl, 2 TL Backpulver, 50 g Kakaopulver, 4 EL geschroteter Leinsamen, ½ TL Zimtpulver

sonstige Zutaten:
100 g Cranberrys, 170 g braunen Rohrzucker, 100g Zartbitterschokolade, 150 g Margarine

Reicht für wie viele Portionen?: ca. 6 - 8 Brownies

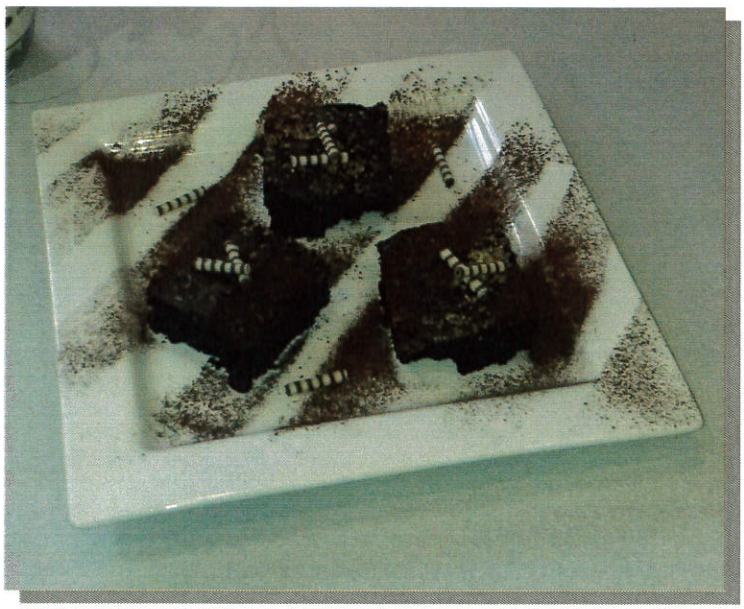
Zubereitung:

Die trockenen Zutaten (Getr. Cranberrys, Speisestärke, Kakaopulver, Mehl, Backpulver, und brauner Rohrzucker) werden in ein Einmachglas geschichtet (am besten eignet sich ein großes Essiggurkenglas) und anschließend mit einer Schleife usw. gestaltet. Passendes Rezept schreiben oder ausschneiden und als Backanleitung am Glas anbringen. **Viel Spaß beim Verschenken!**

Tipp: Zucker zum Schluss einfüllen – sollte im Glas kein Platz mehr sein, kann die Zuckermenge immer etwas reduziert werden!

Verfasser (Name, Ort): Klasse 9a, Christian-Wolfrum-Mittelschule Hof

Backmischung
Cranberry Brownies



Wer kennt das nicht – Unmengen an geöffneten, halbverbrauchten Backzutaten?
Backmischungen im Glas – das raffinierte Mitbringsel/Geschenk
Cranberry-Brownies

Cranberry-Brownies		
100 g 50 g 200 g 2 TL 50 g 150 g	getr. Cranberrys Speisestärke Mehl Backpulver Kakaopulver braunen Rohrzucker	aus dem **Einmachglas** in eine Schüssel geben
4 EL 180 ml	geschroteter Leinsamen kochendem Wasser	in eine Schüssel geben, mit übergießen und 10 Minuten quellen lassen.
½ TL 100 g 150 g	Zimtpulver Zartbitterschokolade Margarine	in einem Topf, bei schwacher Hitze schmelzen.
20 g	braunen Rohrzucker	abwiegen und zum Schluss auf dem Teig verteilen (siehe unten)
Alles zu den trockenen Zutaten geben und zu einem glatten Teig verrühren. Eine Auflaufform (ca. 20 x 20 cm) mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen, glatt streichen und mit dem restl. 20 g Zucker bestreuen. Bei 160°C Umluft, 30 – 35 Min. backen. Abkühlen lassen, in Stücke schneiden.		

Rezeptanleitung für das Einmachglas (ausschneiden, aufrollen, anbringen)

Name:	Klasse:	Datum:	Blattnummer:

So 9 Gesucht – Rezepte für Reste!

Rezepte für Reste Gesucht!
Wir suchen Ihre besten Reste-Rezepte!
RESTE-Koch
www.azv-hof.de

Warum mit Resten kochen?

Jeder von uns wirft pro Jahr durchschnittlich 82 Kilogramm Lebensmittel weg – das entspricht etwa zwei vollgepackten Einkaufswagen. Auf Deutschland hochgerechnet ergibt das einen gewaltigen Berg von 6,7 Millionen Tonnen. Das können **WIR** ändern!

Ursachen:

- falsches Einkaufsverhalten,
- falsche Lagerung,
- Wegwerfen von noch gutem aber unansehnlich gewordenem Obst und Gemüse,
- falsche Betrachtung des Mindesthaltbarkeitsdatums,
- Verführung zu "Masseneinkäufen" durch Sonderangebote,
- mangelndes Bewusstsein ...

Rezeptideen:

Aus Resten von: * Gemüse wird → Curry-Kokos-Suppe m. Garnelen

* Reis wird → Reistaler mit Fleischspießen auf Salatbett

* verschiedenen Backzutaten wird → Geschenke im Glas

Diese Gerichte/Zutaten sind vom vorherigen Kochtag übrig, wir verarbeiten die Reste!

Gemüse (Kartoffeln, Paprika, Karotten)
Reis
Verschiedene, geöffnete Backzutaten

So genial kocht der RESTE-Koch!

Menge	Zutaten	Zubereitung
Curry-Kokos-Suppe mit Garnelen → Fit durch die kalte Jahreszeit!		
½ ½ ½ 3 - 4 1	rote Paprika (Rest) gelbe Paprika (Rest) Gemüsezwiebel Kartoffeln (Rest) Karotte (Rest)	+ fein würfeln in Streifen schneiden würfeln würfeln. Zwiebeln und Gemüse andünsten, mit
1 EL 10 g 750 ml	Curry (Vorrat) Ingwer Gemüsebrühe	bestäuben und fein würfeln und zugeben. Mit ablöschen.
250 ml 75 g	Kokosmilch rote Linsen Salz, Pfeffer, Curry, Zitronensaft (Vorrat)	+ zugeben und 10 Minuten bei niedriger Hitze kochen, bis das Gemüse und die Linsen weich sind. Mit abschmecken **Tipp: Als Einlage eignen sich Garnelen oder Hähnchenbruststreifen**

A. Hirzebeck

Menge	Zutaten	Zubereitung
Reistaler mit Fleischspießen auf Salatbett		
Reistaler Reis	vom Vortag (Rest)	(alternativ mit einer ½ Tasse Reis → Quellreis herstellen)
1 1 n. Bed. 75 g 75 g	Zwiebel (Vorrat) Knoblauchzehe Petersilie (Rest) Walnüsse Bergkäse	fein würfeln fein würfeln fein wiegen fein hacken reiben } alle Zutaten zu einer Masse verrühren
3 n. Bed. n. Bed. 3 EL	Eier (Rest) Salz, Pfeffer, Muskat Semmelbrösel ger. Käse	Zugeben, verrühren würzen zugeben ➔ kleine Kugeln formen, flach drücken, mit bestreuen Taler bei 170 °C ca. 25 Min. überbacken
Fleischspieße 400 g 2 4 EL 3 EL 3 EL n. Bed. 2 2	 Putenfleisch Zwiebel Zitronensaft Öl Wasser Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian Zwiebeln grüne Paprikaschoten	 in ca. 2 cm große Würfel schneiden schälen, über das Fleisch reiben. Marinade herstellen, über das Fleisch geben. Fleisch min. ½ Stunde abgedeckt stehen lassen (marinieren) schälen, vierteln waschen, halbieren, Kerne entfernen, in ca. 2 cm große Quadrate schneiden Auf Spieße abwechselnd Fleisch, Paprika, Zwiebel, Fleisch … stecken. In eine Auflaufform/Backblech legen und bei 180°C Umluft, ca. 20 Minuten garen. Dazu Salat der Saison vorbereiten und links am Tellerrand anrichten (+ Joghurt/Senf Marinade) **Tipp: Dazu passt gut ein Kräuter/Currydip**
Wer kennt das nicht – Unmengen an geöffneten, halbverbrauchten Backzutaten? **Backmischungen im Glas – das raffinierte Mitbringsel/Geschenk** **Cranberry-Brownies**		
100 g 50 g 200 g 2 TL 50 g 150 g	getr. Cranberrys Speisestärke (Rest) Mehl (Vorrat) Backpulver (Rest) Kakaopulver (Rest) braunen Rohrzucker	(Ofen vorheizen 160°C, Umluft) in ein Einmachglas schichten (600 ml Glas), dekorieren + Backanleitung dazu schreiben **oder** alle Zutaten abwiegen, in eine Schüssel geben
4 EL 200 ml	geschroteter Leinsamen kochendem Wasser	in eine Schüssel geben, mit übergießen und 10 Minuten quellen lassen.
½ TL 100 g 170 g	Zimtpulver (Vorrat) Zartbitterschokolade Margarine (Rest)	in einem Topf, bei schwacher Hitze schmelzen.
20 g	braunen Rohrzucker	abwiegen und zum Schluss auf dem Teig verteilen (Auflaufform)
Alles zu den trockenen Zutaten geben und zu einem glatten Teig verrühren. Eine Auflaufform (ca. 20 x 20 cm) mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen, glatt streichen und mit dem restl. 20 g Zucker bestreuen. Bei 160°C Umluft, 30 – 35 Min. backen. Abkühlen lassen, in Stücke schneiden.		

A. Hitzbleck