DENNER

Reste von den Feiertagen übrig? Voilà: Das perfekte Verwert-Rezept



Und, wie waren eure Feiertage? Ich hoffe, ihr habt es euch so richtig gut gehen lassen, habt gegessen, getrunken, gefeiert und gelacht... Falls ihr Gäste hattet, fragt ihr euch bestimmt, was ihr jetzt mit all den Resten anstellen sollt... Ich hätte da ein perfektes Rezept auf Lager...

Dieses Jahr wird mein Kühlschrank nach den Festtagen zum Glück nicht so überladen sein wie auch schon. Heuer sind wir nur eingeladen und veranstalten selber kein Essen. Ich kann mich aber noch an ganz andere Jahre erinnern, wo wir Verwandte aus Italien zu Gast hatten, und Unmengen an Pasta, Fleisch, Salat, Gemüse und Dessert übrig blieben. Essen wegschmeissen ist für mich jeweils die allerletzte Option, vorher versuche ich, alles was irgendwie geht, zu verwerten.
Hier einige Tipps gegen Food Waste:

- Räume den Kühlschrank auf und setze nach vorne, was am schnellsten verbraucht werden sollte.
- Kaufe nicht einfach zusätzliches Essen ein, sondern überlege vor dem Einkauf, womit du die vorhandenen Lebensmittel ergänzen könntest, um daraus etwas Leckeres zu zaubern.
- Smoothies und Salate eignen sich wunderbar, um alle möglichen Lebensmittel, von Früchten über Gemüse bis Käse, zu verwerten.
- Flammkuchen sind ebenfalls perfekt, um Übriggebliebenem neues Leben einzuhauchen. Sie sind total einfach zuzubereiten und schmecken lecker. Deshalb folgend das Grundrezept: Danach können die Fladen mit fast allem belegt werden, was man mag und noch verwertet werden sollte.

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 130 ml Wasser
- Etwas Salz
- 260 g Mehl
- Mehl mit Salz und Öl verreiben, danach Wasser beifügen, bis die Masse zu einem Teig wird: diesen kurz intensiv kneten.

(die ersten 3 Zutaten bilden die Basis, danach kann der Flammkuchen mit allem belegt werden, was das Herz begehrt: Fleisch, Gemüse, Früchte, Käse...)

- Eine ganz kleine Zwiebel in hauchdünne Streifen schneiden

- Gut 8 EL Crème fraîche
- Salz und Pfeffer
- Den Flammkuchen im vorgeheizten Ofen bei 220 °C (Ober-/Unterhitze) während ca. 12–14 Minuten backen.