

# ZERO-WASTE-KÜCHE

Food Coop Regensburg

## Pesto aus Karottengrün

### Zutaten:

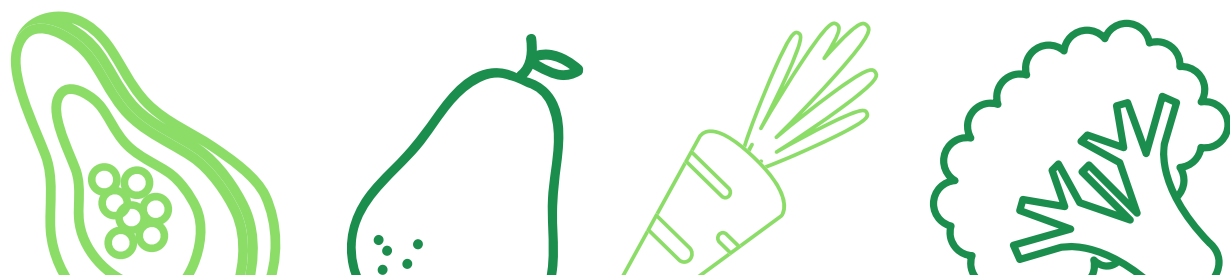
1 Bund	Möhrengrün
250 g	Cashewnüsse aus der Dose, gesalzen oder ungesalzen
4 EL	Salz
50 ml	Olivenöl
1 Zehe	Knoblauch

### Zubereitung:

Karottengrün waschen und gut trocknen (trocken schleudern). Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zerkleinern. Am Schluss sollte die Konsistenz cremig sein. Wenn alles cremig ist, kann das Pesto in saubere und sterile Gläser abgefüllt werden. Wenn alle Gläser befüllt sind, etwas Olivenöl oder ein anderes Öl über das Pesto geben, so dass die Oberfläche komplett bedeckt ist.

### Tipp:

Ihr könnt die Zutaten nach Geschmack variieren. Ab und zu nehme ich noch ein Stückchen Parmesan dazu.





## **Spinat aus Kohlrabiblättern**

---

### **Zutaten:**

Kohlrabiblätter

Zwiebel

Knoblauch

---

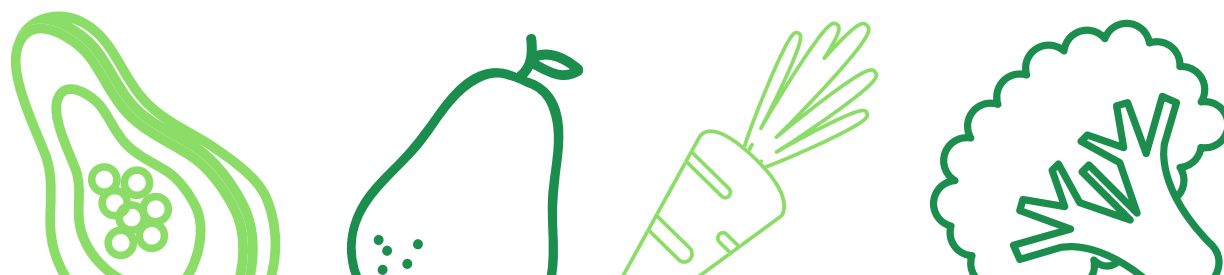
### **Zubereitung:**

Kohlrabiblätter waschen, in Streifen schneiden, dabei Stiele und dicke Blattadern entfernen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken oder pressen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel und Knoblauch anschwitzen. Kohlrabiblattstreifen zufügen und bei geringer Hitze für etwa 20-25 Minuten garen, ggf. etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabiblätter-Spinat schmeckt würziger als das Original, sein Aroma erinnert ein wenig an das von Weinblättern. Du kannst Kohlrabiblätter-Spinat zum Beispiel klassisch zu Salzkartoffeln und Spiegelei genießen oder deiner Nudelsauce damit die Extra-Würze verleihen. Zum Befüllen von herzhaften Blätterteigtaschen ist er ebenfalls hervorragend geeignet – zum Beispiel mit selbst gemachtem Quark-Blätterteig.

---

### **Quelle:**

<https://www.smarticular.net/kohlrabi-blaetter-essbar-smoothie-suppe-rouladen-gerichte-muell/>



# **Chips aus Gemüseschalen**

---

## **Zutaten:**

Gemüseschalen

Gewürze

Olivenöl

---

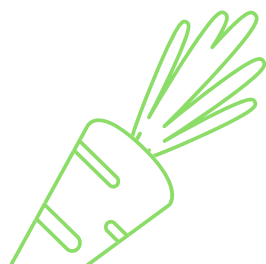
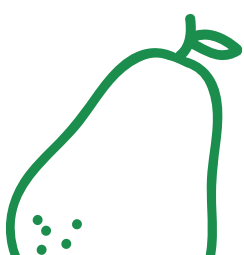
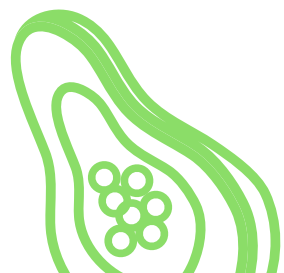
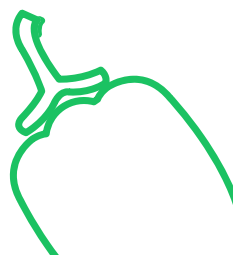
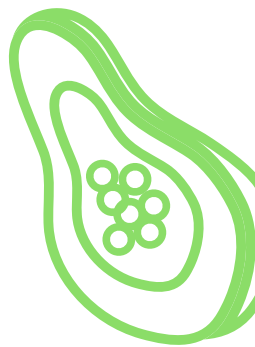
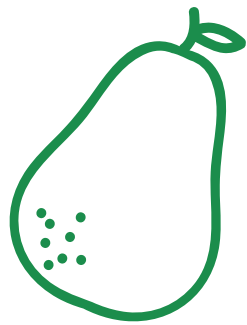
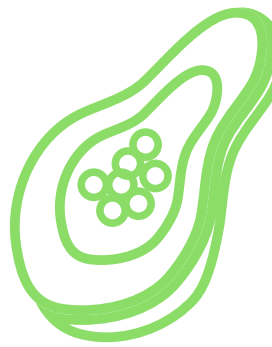
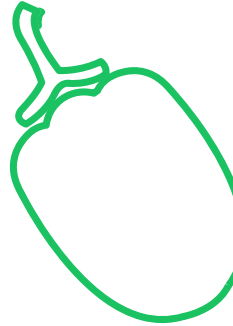
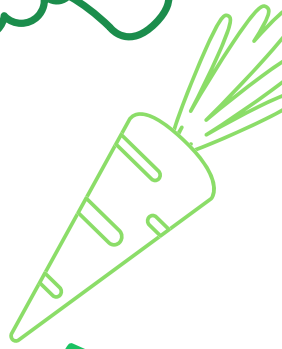
## **Zubereitung:**

Schalen auf einem, mit Backpapier belegtem, Backblech ausbreiten. Etwas Olivenöl darüber träufeln. Nach Geschmack kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chilipulver würzen. Bei 200°C im vorgeheizten Backofen für ca. 10 Minuten knusprig backen.

---

## **Quelle:**

<https://www.smarticular.net/diese-kuechenabfaelle-nicht-wegwerfen-sondern-tolle-speisen-daraus-zaubern/>





# **Suppe aus Kohlblättern**

---

## **Zutaten:**

Blumenkohlblätter  
Salz, Pfeffer  
Kümmel, Muskat  
Hafersahne oder Frischkäse

---

## **Zubereitung:**

Für die Blumenkohlblätter-Cremesuppe werden die Blätter grob zerkleinert und so lange in Salzwasser gekocht, bis die Stiele gar sind. Anschließend alles über einem Sieb ausgießen und das Kochwasser auffangen. Die Blätter und etwas Kochwasser mit einem Mixer fein pürieren. Dabei schrittweise Wasser hinzugeben, bis die Suppe eine cremige Konsistenz angenommen hat. Die Cremesuppe aus Blumenkohlblättern mit Salz und Pfeffer würzen und zum Beispiel mit Kümmel und Muskat abschmecken. Noch sämiger wird die Suppe mit einem Schuss Hafersahne oder Frischkäse. Selbst gemachte Chips aus Blumenkohlblättern runden die Mahlzeit ab.

---

## **Quelle:**

<https://www.smarticular.net/blumenkohlblaetter-verwerten-rezepte/>



# Knuspermüsli aus altem Vollkornbrot

## Zutaten:

500 g	altbackenes Roggenbrot oder ein anderes Vollkornbrot – ganze Körner machen die süßen Brotrümel später besonders knackig
80-100 g	braunen Zucker oder eine Zucker-Alternative
1 Prise	Salz
optional	zusätzliche Gewürze wie z.B. Zimt oder Vanille

---

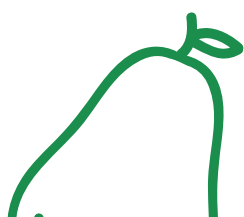
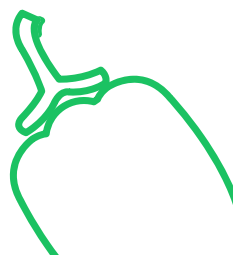
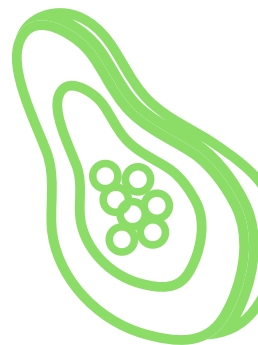
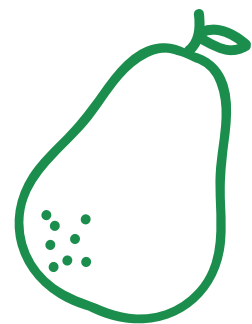
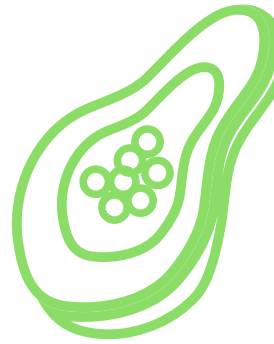
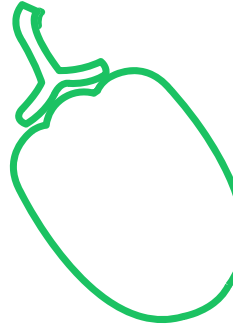
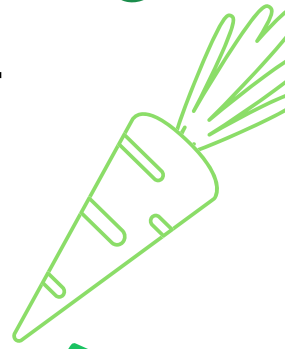
## Zubereitung:

Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze (170 °C bei Umluft) vorheizen. Brot in grobe Würfel schneiden. Zusammen mit den anderen Zutaten in eine Küchenmaschine geben. Gründlich zerkleinern und alles gut miteinander vermischen. Auf einem mit Backpapier oder einer Backpapier-Alternative ausgelegten Backblech verteilen. Für 10 bis 15 Minuten backen, dabei gelegentlich die Krümel mit einem Löffel wenden. Jeder Backofen ist anders, deshalb am besten in den letzten Minuten der Backzeit die Krümel im Auge behalten, damit sie nicht zu dunkel werden oder verbrennen. Die fertigen Ymerdrys auf dem Backblech auskühlen lassen und bei Bedarf noch einmal mit der Küchenmaschine zerkleinern. Zur Aufbewahrung in ein luftdichtes Gefäß abfüllen, zum Beispiel ein leeres Schraubglas. Wenn die Brotrümel gut durchgetrocknet sind, sind die Ymerdrys bis zu mehrere Wochen lang haltbar. In Dänemark isst man Ymerdrys traditionell zu einem joghurtähnlichen Sauermilchprodukt, dem Ymer. Du kannst sie aber ebenso gut über normalen Joghurt oder über dein Müsli streuen. Auch als knusprige Alternative zu Kekskrümeln für ein Schichtdessert passen sie hervorragend.

---

## Quelle:

<https://www.smarticular.net/ymerdrys-rezept-altbackenes-brot-verwerten/>



# Geröstete Kürbiskerne

---

## Zutaten:

ca. 150g gereinigte Kürbiskerne in der Schale  
2 EL Speiseöl, z.B. Sonnenblumenöl  
Gewürze nach Geschmack, z.B. Oregano, Thymian,  
Chilipulver, Paprikapulver, Knoblauch, Salz und Pfeffer

---

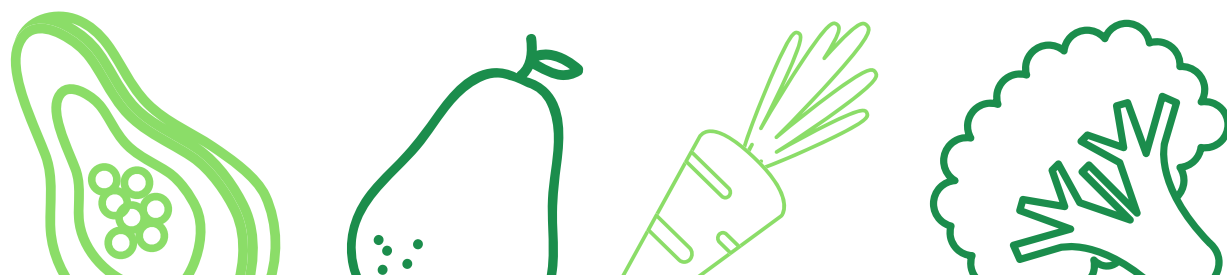
## Zubereitung:

Und so wird die gesunde Knabberei aus Kürbiskernen hergestellt: Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbiskerne mit Öl und Gewürzen vermischen, sodass die Kerne gleichmäßig damit überzogen sind. Die vorbereiteten Kerne auf einem mit Backpapier oder einer Backpapier-Alternative ausgelegten Backblech verteilen und 20 bis 25 Minuten lang im Ofen rösten. Nach zehn Minuten wenden. Zum Ende der Garzeit gelegentlich prüfen, ob die Kerne schon knusprig genug sind, um den richtigen Zeitpunkt für das Herausnehmen nicht zu verpassen!

---

## Quelle:

<https://www.smarticular.net/kuerbiskerne-roestengesund-knabbern/>



# Kuchen aus Bananenschalen

---

## Zutaten:

- 3 Demeter- bzw. Bio-Bananenschalen (ohne Enden)
  - ¼ Tasse Wasser
  - 2 EL Chia eingeweicht in 6 EL Wasser
  - 1/2 Tasse Kokosblütenzucker
  - 30g Kokosöl, flüssig
  - 1,5 Tassen Mehl (z.B. gleiche Teile Buchweizen-, Kokos-, Reis- und Braunhirsemehl oder eine beliebige (glutenhaltige) Mehlsorte)
  - 3 TL Backpulver
- 

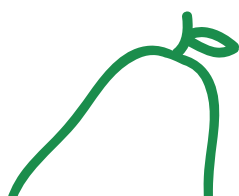
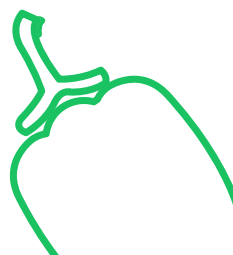
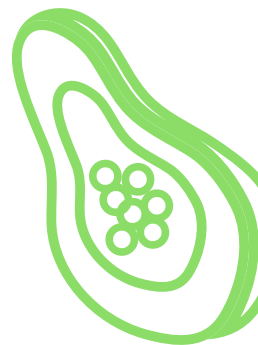
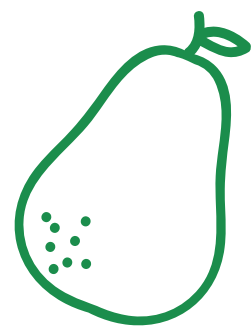
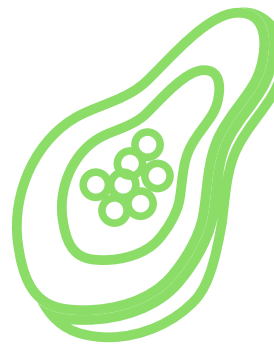
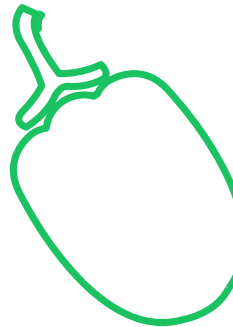
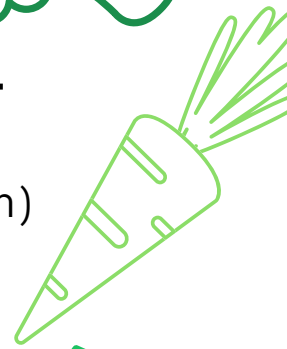
## Zubereitung:

Ofen auf 180° C vorheizen. Saubere Bio-Bananenschalen in einen Mixer mit 1/4 Tasse Wasser geben und pürieren. 1,5 Tassen vom Mehl deiner Wahl in eine große Schüssel geben. Nun in der Reihenfolge 3 TL Backpulver, 1/2 Tasse Kokosblütenzucker, das Bananenschalenpüree, das Chia-Gel und 30 g flüssiges Kokosöl untermengen. Nach jeder Zutat alles gut vermischen. Kuchenteig in eine mittlere, gefettete Backform (etwa 20x15 cm) geben. Je nachdem, wie dickwandig die Backform ist, 30-40 Min. backen. Abkühlen lassen und mit Erythrit-/Xylith-Puder bestreuen oder mit einer dickflüssigen veganen Joghurt-Alternative verzieren. Mir schmeckt es mit Kokosjoghurt am besten.

---

## Tipp:

Eine Nacht im Kühlschrank stehen lassen - am nächsten Tag schmeckt der Kuchen noch aromatischer.



# Mangold-Rouladen

---

## Zutaten:

- 50 g Reste von Couscous, Quinoa, Reis oder Ähnlichem
  - 8 – 10 große Blätter (bunter) Mangold
  - etwas Olivenöl
  - 2 getrocknete Datteln
  - nach Belieben 2 EL Buchweizen
  - 1 TL getrockneter oder frischer Zweig Thymian
  - Salz, Pfeffer
  - ein Schuss Zitronensaft oder Apelessig
- 

## Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen. Die langen Stiele des Mangolds bis auf ein Drittel abschneiden und aufheben, sie kommen in die Füllung. In einer großen, tiefen Pfanne Wasser erhitzen, die Mangoldblätter einzeln für 20 Sekunden darin blanchieren und anschließend in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Am Besten ein paar Eiswürfel dazu geben. Die Mangoldstiele und die Datteln in feine Streifen schneiden und in etwas Öl anbraten. Buchweizen dazu geben, das gibt der Füllung den Crunch. Etwa 5 Minuten dünsten lassen, dann Quinoa und Thymian dazu. Mit Salz, Pfeffer und Säure abschmecken. Blätter fein ausbreiten und in die Mitte so viel Füllung geben, dass der Rest des Blattes noch drum passt. Zuerst von oben und unten einschlagen und dann von rechts und links. Die Seite mit dem Stiel drum herum wickeln. Wenn man straff wickelt, braucht man weder Zahnstocher noch Bindfaden. In einer leicht gefetteten Backform für 10 Minuten im Rohr bräunen. Dazu passt frischer gemischter Salat!







# Salatsuppe

---

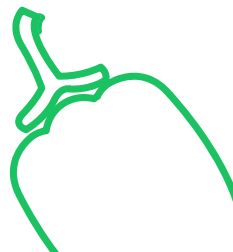
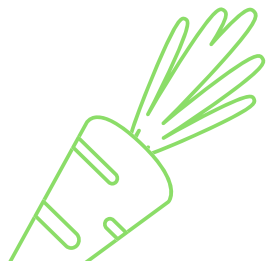
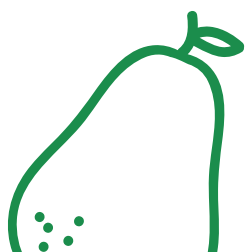
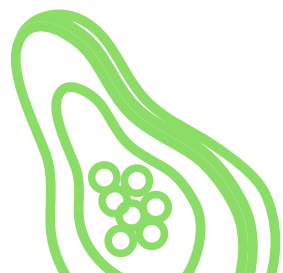
## Zutaten:

1/2 oder 1	kleiner Salatkopf oder 2–3 Handvoll Pflücksalat/ Blattspinat
1/2	Zwiebel
einige	grob gehackte Stiele Petersilie oder grob gehacktes frisches Basilikum (optional)
3 EL	Bratöl oder Olivenöl
3–4 EL	Tahina (Sesampaste)
Salz	
1 Schuss	Säure (Essig oder Zitronensaft)
1 Prise	Zucker oder 1 TL Sirup nach Bedarf

---

## Zubereitung:

Vom Salatkopf die äußeren Blätter entfernen. Den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in grobe Streifen schneiden. Falls verwendet, die Zwiebel schälen, Lauch oder Frühlingszwiebel putzen, waschen und alles grob hacken. Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und den Salat sowie, falls verwendet, Zwiebel, Lauch, oder Frühlingszwiebel und die Kräuter darin 2–3 Minuten anbraten. Mit Wasser aufgießen, sodass alles gerade gut bedeckt ist, und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Tahina in einem Standmixer oder mit dem Stabmixer in einem hohen Rührbecher zerkleinern. Mit Salz und Säure (Essig oder Zitronensaft) würzen.



# Kuchen aus Saftresten

---

## Zutaten:

300 g Weizen- oder Dinkelmehl  
250 g Zucker  
10 g Backpulver  
6 g Natron  
8 g Zimt  
5 g Salz  
140 g Apfelmus  
125 g neutrales Pflanzenöl (Bratöl, Sonnenblumenöl)  
250 g Pflanzendrink (Hafer, Soja...)  
280 g Saftrester (Karotte und/ oder Bete)  
nach Belieben 50 g Sonnenblumenkerne (geröstet)  
etwas Margarine zum Einfetten der Form  
etwas Semmelbrösel oder Mehl zum Ausstäuben der Form

---

## Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C Ober/ Unterhitze vorheizen. Die Springform mit Margarine einfetten und mit etwas Semmelbrösel oder Mehl ausstäuben. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen: Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, Zimt, Salz. Die feuchten Zutaten in einer zweiten Schüssel oder einem Rührbecher vermengen: Apfelmus, Öl, Pflanzenmilch. Die feuchte Mischung mit einem Schneebesen unter die trockene Mischung rühren bis keine Klümpchen mehr sichtbar sind. Den Karotten-/(Bete)-Trester und optional die gerösteten Sonnenblumenkerne unterheben bis alles gut verteilt ist. Den Teig in die Form geben und bei 180°C für 50 – 60 Minuten gut durchbacken, bis auch in der Mitte kein Teig mehr bei der Stäbchenprobe hängen bleibt.

