

Diese Rezepte kannst du den Schüler:innen für Level 1 und 2 zur Auswahl geben. Pro Hauptzutat stellst du ihnen zwei Rezepte zur Auswahl. Hier findest du ebenfalls jeweils zwei fertige Rezepte sowie einige weitere Ideen. Du kannst selbstverständlich mit Rezepten aus deinem Repertoire ergänzen.

Brot und Gemüse spielen in der vorliegenden Auswahl von Zutaten und Rezepten eine wichtige Rolle, da diese in Haushalten in grossen Mengen verschwendet werden.

In den Rezepten sind jene Zutaten markiert, die weggelassen  oder ersetzt  werden können. Unter dem Rezept sind jeweils Möglichkeiten aufgelistet, womit diese ersetzt werden können. Diese sollen den Schüler:innen nicht abgegeben werden, sondern dienen der Lehrperson als Hilfestellung.

Übersicht Hauptzutaten und Rezeptvorschläge

Hauptzutat	Rezeptvorschlag	Hier als Rezept verfügbar
Brotreste (schneidbar)	Brotlasagne	x
	Brotpizza	x
	Bread&Butter-Pudding	
	Fotzelschnitten	
	gefüllte Toast-/Brot-Taschen	
	Rustikale Brotstangen mit Dip (aus «Restenlos glücklich»)	
Brotreste (hartes Brot, in Würfel getrocknet)	Käse-Taler (Kaspress-Knödel)	x
	Schokolade-Muffins mit Paniermehl	x
	Gratin mit Paniermehlstreuseln	
gekochte Pasta	Frühlings-Frittata	x
	Pasta-Bowl	x
	Fried Noodles	
	Pasta-Auflauf	
gekochte Kartoffeln (Geschwellti)	Kartoffel-Gemüse-Rösti	x
	Loaded Potatoes (gefüllte Kartoffeln)	x
	Kartoffel-Käse-Muffins (aus «Restenlos glücklich»)	
gekochte Risotto-Reste	Arancini (gebratene Risotto-Kugeln)	x
	Fried Rice	x
	Risotto-Apfel-Suppe (aus «Restenlos glücklich»)	
schrumpelige Karotten	Gemüse-Bowl	x
	Rüebli-Burger	x
	Karottensuppe	
	Lauwarmer Karottensalat	
Diverse, rohe Gemüsereste	Gemüse-Empanadas (gebackene Teigtaschen)	x
	Gemüse-Tatar mit Räuchertofu	x
	Minestrone	
Blattgemüse-Reste Alle Rezepte können mit Salat, Spinat, Mangold, Federkohl oder Kräutern zubereitet werden.	Spinat-Blätterteig-Snack	x
	Surprise-Pesto	x
	Grüne Crêpes	
sehr reife Bananen	Bananen-Cupcakes	x
	Bananen-Pancakes	x
	Tarte Tatin mit Bananen	
schrumpelige Äpfel	Apfel-Muffins	x
	Tarte Tatin	x
	Apfelmus-Crème	

Brotlasagne

für 4 Personen

foodWaste.ch

300 g Brotreste (z.B. Weggli oder Mütschli)

in dünne Scheiben schneiden.

100 g Raclettekäse



in kleine Würfel schneiden.

200 g Tomaten



100 g Schinken



in Würfel schneiden. Tomaten und Schinken in einer Schüssel mischen.

2 Knoblauchzehen

pressen oder fein hacken, dazugeben.

1 Bund Basilikum

Blätter zerzupfen und dazugeben.

½ dl Olivenöl

dazugeben, mischen

1 dl Rahm



1 dl Tomatensauce



3 dl Milch

3 Eier

italienische Kräuter

Salz & Pfeffer

zu einem Guss verrühren.

10 g Butter

Eine Gratinform damit ausfetten.

Abwechslungsweise Brotscheiben und Tomaten-Schinken-Mischung in die Form schichten. Den Guss gleichmässig einfüllen. Den Käse darüber verteilen.

Backen: Ofenmitte, 180°C, 40 Min.



Zutat kann ersetzt werden



Zutat kann weggelassen werden

Quelle: «Restenlos glücklich», angepasst



 ersetzen:

- Tomaten durch Pelati
- Schinken durch Zucchetti oder anderes, fein geschnittenes Gemüse
- Raclettekäse durch Mozzarella oder anderen Halbhart- oder Hartkäse
- Rahm durch Milch
- Tomatensauce durch Pelati oder etwas weniger Tomatenpüree, vermischt mit Wasser

Brotpizza

für 4 Personen

foodWaste.ch

300 g Brotreste

in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

1 Knoblauchzehe



2 EL Olivenöl



2 EL Tomatenpüree

Knoblauchzehe pressen, mit restlichen Zutaten mischen, auf den Brotscheiben verstreichen.

2-3 Tomaten



200-300 g Mozzarella



1 Handvoll gekochte
Gemüsereste



in Scheiben schneiden, die Brotscheiben damit belegen.

Salz & Pfeffer

Oregano



würzen

4 EL geriebener Parmesan



darüberstreuen.

Backen: Obere Ofenhälfte, 220°C, 10-15 Min.

 Zutat kann ersetzt werden

 Zutat kann weggelassen werden

Quelle: «Tiptopf» (18. Aufl.), angepasst



 ersetzen:

- Tomaten durch Pelati oder fertige Tomatensauce
- Mozzarella durch anderen Käse
- Gemüsereste durch Champignons, Oliven, Schinken, Peperoni, Kapern
- Oregano durch Basilikum, Thymian, italienische Kräutermischung
- Parmesan durch Sbrinz oder anderen Reibkäse

Käse-Taler

für 4 Personen

foodWaste.ch

300 g Brot

zerzupfen oder in kleine Würfelchen schneiden.

ca. 1 dl Milch

Die Hälfte erwärmen. Brot mit so viel Milch einweichen, bis das Brot schön feucht, aber nicht zu nass ist.

1 Zwiebel



fein schneiden.

wenig Butter



in Bratpfanne erwärmen, Zwiebel darin anschwitzen, zum Brot geben.

150 g würziger Käse

reiben, zum Brot geben.

1 Handvoll gekochte
Gemüsereste



fein würfeln, dazugeben.

4 Eier

dazuschlagen, vermischen.

1 Zweig Majoran



1/2 Bund Petersilie

fein hacken, dazugeben, vermischen.

Salz

Pfeffer

Masse abschmecken.

Aus der Masse Knödel formen und diese flach drücken.

Butter



in Bratpfanne erwärmen, die Knödel darin beidseitig goldgelb braten.



Zutat kann ersetzt werden



Zutat kann weggelassen werden

Quelle: tirol.at, angepasst



 ersetzen:

- Zwiebel durch Knoblauch
- Butter durch Bratöl
- Gemüsereste durch rohe, geraffelte Karotte
- Majoran durch Thymian

Schokolade-Muffins mit Paniermehl

10-12 Stück

foodWaste.ch

60 g hartes Brot

mit Raffel oder Cutter zu Paniermehl mahlen.

70 g Butter, weich

50 g Zucker

3 Eigelb

in einer Schüssel schaumig rühren.

60 g Mandeln, gerieben



1 EL Kakaopulver

zusammen mit dem Paniermehl zugeben, unterrühren

10 g Ingwer



reiben, daruntermischen.

50 g Schokolade

grob hacken und unter die Masse mischen.

3 Eiweiss

steif schlagen und unter die Masse ziehen.

Masse in 10-12 Muffinförmchen verteilen.

50 g Schokolade



in 10-12 gleich grosse Stücke brechen, in jedes Muffin ein Stück stecken.

Backen: Ofenmitte, 200°C, 10 Min.



Zutat kann ersetzt werden



Zutat kann weggelassen werden

Quelle: «Restenlos glücklich», angepasst



 ersetzen:

- Mandeln durch Hasel- oder Baumnüsse
- Schokoladestücke durch Bananenstücke oder Beeren

Frühlings-Frittata

für 4 Personen

foodWaste.ch

1 Frühlingszwiebel



1 Knoblauchzehe



fein schneiden.

300 g Spargeln



rüsten und in Stücke schneiden.

50 g frischer Spinat



waschen

1 kleiner Bund Schnittlauch



in feine Röllchen schneiden.

7 Eier

1 dl Milch

in einer Schüssel verrühren.

1 EL Butter

in einer Bratpfanne erwärmen.

Salz & Pfeffer

dazugeben, abschmecken.

350 g gekochte Teigwarenreste

100 g Sbrinz, gerieben
oder in Würfeln



mit dem Schnittlauch dazugeben, unterrühren.

1 EL Bratöl

dazugeben.

Eier-Milch-Masse dazu giessen, mischen und auf kleiner Flamme stocken lassen.

Evtl. wenden und auf der zweiten Seite 5 Min. braten.

4 EL Bärlauch- oder
Kräuter-Pesto



kurz vor dem Servieren dazugeben.



Zutat kann ersetzt werden



Zutat kann weggelassen werden

Quelle: «Restenlos glücklich», angepasst



 ersetzen:

- Frühlingszwiebel durch Zwiebel
- Spargeln durch Kohlrabi, Radieschen oder Bundkarotten in anderen Jahreszeiten durch anderes Gemüse.
- Spinat durch Mangold, Krautstiel, Federkohl oder Erbsen oder Spinat aus dem Tiefkühler
- Petersilie durch Schnittlauch
- Sbrinz durch Greyerzer oder anderen Hartkäse
- Pesto durch frische, gehackte Kräuter

Pasta-Bowl

für 4 Personen

foodWaste.ch

1 Zucchini



1 Peperoni



in mundgerechte Stücke schneiden.

1 Knoblauchzehe

fein hacken.

2 EL Olivenöl

in einer Bratpfanne erwärmen.

Zucchini, Peperoni und Knoblauch darin anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen.

200 g Cherrytomaten

halbieren.

1 EL Olivenöl

1 KL Balsamicoessig

mit den Tomaten mischen.

20 g Sonnenblumenkerne



20 g geriebener Sbrinz



1 Bund Basilikum



1 Knoblauchzehe



3 EL Olivenöl

2 EL Wasser

Salz & Pfeffer

zu einem Pesto-Dressing pürieren.

250 g gekochte Teigwarenreste

in Schalen anrichten.

1 Dose Kichererbsen



abtropfen lassen und darauf verteilen.

150 g Mozzarella



in Stücke zupfen und darauf anrichten.

Gebratenes Gemüse und Tomatensalat darauf verteilen. Pesto-Dressing darüber geben.



Zutat kann ersetzt werden



Zutat kann weggelassen werden

Quelle: hellofresh.de, angepasst



 ersetzen:

- Zucchini und Peperoni durch Auberginen, Pilze, Kürbis oder gekochte grüne Bohnen (nicht braten)
- Sonnenblumenkern durch Haselnüsse, Mandeln, Baumnüsse oder Pinienkerne
- Sbrinz durch Pecorino oder Parmesan
- Basilikum durch das Laub von Radieschen oder Bundkarotten oder durch Petersilie
- Kichererbsen durch gekochte Kartoffeln oder Linsen
- Mozzarella durch Feta

Kartoffel-Gemüse-Rösti

für 4 Personen

foodWaste.ch

1 Zwiebel



1 Knoblauchzehe



fein schneiden.

600 g Kartoffeln, gekocht
(Gschwellti)

2 Karotten



1 Zucchetti



an der Röstiraffel raffeln.

3 EL Bratöl

in Bratpfanne geben, erwärmen.

Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln und Gemüse dazu-
geben.

1 KL Salz

darüberstreuen, mischen.

Kartoffeln unter mehrmaligem Wenden auf mittlerer
Stufe 15-20 Min. goldgelb braten.

Zu einem Kuchen formen, 5-10 Min. braten, bis sich
eine goldbraune Kruste bildet.

Auf einen Teller stürzen.

1 EL Bratöl

erwärmen, Rösti wieder dazugeben.

4 Scheiben Raclettekäse



darauf legen, zugedeckt zweite Seite 5 Min. braten.



Zutat kann ersetzt werden



Zutat kann weggelassen werden

Quelle: «Tiptopf» (18. Aufl.), angepasst



 ersetzen:

- Karotten durch Randen oder Sellerie
- Zucchetti durch Kürbis oder Süsskartoffeln
- Raclettekäse durch Reibkäse oder Feta

Loaded Potatoes (gefüllte Kartoffeln)

für 4 Personen

foodWaste.ch

**4 grosse Kartoffeln, gekocht
(Gschwellti)**

längs einen Deckel wegschneiden, Kartoffeln bis auf einen 1 cm breiten Rand aushöhlen. Deckel und Kartoffelinneres in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.

**250 g Gemüse, z.B. Karotten,
Kohlrabi, Zucchini, Pilze**

waschen, wenn nötig schälen, an der Röstiraffel reiben.

1 Zwiebel

schälen, fein hacken.

75 g Speckwürfeli



1 EL Bratöl

in Bratpfanne erwärmen, Speck anbraten. Zwiebeln und Gemüse dazugeben und anbraten.

½ dl Halbrahm



1 KL Bouillonpulver

zugeben, ablöschen. Hitze reduzieren und zugedeckt 10 Minuten dämpfen.

100 g Gruyère



an der Röstiraffel reiben, zum Kartoffelinnern in die Schüssel geben.

1 Bund Schnittlauch



fein schneiden, dazugeben. Speck-Gemüse-Mischung dazugeben. Alles vermischen.

Salz & Pfeffer

abschmecken. Füllung in die ausgehöhlten Kartoffeln verteilen.

30 g Butter

in einer Pfanne schmelzen. Gratinform mit wenig davon ausstreichen. Kartoffeln in die Gratinform setzen. Mit restlicher Butter rundherum bestreichen.

Gratinieren: Ofenmitte, 220°C, 15-20 Min.

 Zutat kann ersetzt werden

 Zutat kann weggelassen werden

Quelle: swissmilk.ch, angepasst



 ersetzen:

- Speckwürfeli durch Räuchertofu, Dörrtomaten, Pilze
- Halbrahm durch Wasser
- Gruyère durch anderen Hartkäse oder Frischkäse
- Schnittlauch durch Petersilie oder Thymian

Arancini (gebratene Risotto-Kugeln)

für 4 Personen

foodWaste.ch

400 g gekochte Risotto-Reste

2 EL geriebener Parmesan

1 Ei

40 g Mozzarella

40 g Schinken

1 Ei

Salz & Pfeffer

ca. 120 g Paniermehl

1 dl Bratöl

in einer Schüssel gut mischen.

in Würfelchen schneiden und mischen.

verquirlen.

in einen Teller geben.

Ca. 3 EL Reismasse auf nasser Handfläche flachdrücken. Ca. 1 EL Füllung darauf geben, mit Reismasse ummanteln und zu einer festen Kugel formen. Reiskugeln zuerst im Ei, dann im Paniermehl wenden, Panade gut andrücken. Etwas flachdrücken. Mit restlicher Masse gleich verfahren.

in einer Bratpfanne erhitzen. Reiskugeln portionenweise ca. 4 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Kalt oder warm servieren.

Dazu passt Tomatensauce, z.B. mit frischen Kräutern.



Zutat kann ersetzt werden



Zutat kann weggelassen werden

Quelle: migusto.ch, angepasst



 ersetzen:

- Mozzarella durch anderen Käse, z.B. Greyerzer oder Frischkäse
- Schinken durch Fleischreste, Dörrtomaten, Pilze oder Gemüsewürfelchen

Fried Rice

für 4 Personen

foodWaste.ch

250 g Naturtofu



trocken tupfen und in Würfel schneiden.

1 EL Sojasauce

1 KL Sesamöl



mit dem Tofu mischen, marinieren lassen.

1 Frühlingszwiebel



1 Karotte

100 g Chinakohl



½ Peperoni



wenig Chili



1 Knoblauchzehe



rüsten, fein schneiden bzw. hacken

2 Eier

1 KL Sesamöl



verrühren.

1 KL Bratöl

in einer Bratpfanne erwärmen. Eier hineingiessen und unter Rühren stocken lassen, herausnehmen.

Tofu goldbraun anbraten, herausnehmen.

1 EL Bratöl

erwärmen

150 g tiefgekühlte Erbsli,
angetaut

mit Knoblauch, Chili, Zwiebel und gerüstetem Gemüse zugeben, rührbraten.

250 g gekochte Reisreste

dazugeben, ca. 10 Minuten rührbraten.

3 EL Sojasauce

mit Tofu begeben und alles gut heiss werden lassen.

1 EL gesalzene Erdnüsse



grob hacken und mit dem Rührei daruntermischen.



Zutat kann ersetzt werden



Zutat kann weggelassen werden

Quelle: fooby.ch, angepasst



 ersetzen:

- Natur- durch Räuchertofu
- Frühlingszwiebel durch Lauch
- Chinakohl durch Wirz oder Weisskohl
- Peperoni durch Zucchini oder Pilze
- Erdnüsse durch Cashewnüsse

Gemüse-Bowl

für 4 Personen

foodWaste.ch

200 g Reis

nach Packungsanleitung kochen.

500 g Naturtofu



trocken tupfen und in Würfel schneiden.

2 EL Sojasauce

1 EL Ahornsirup



mit dem Tofu mischen.

2 Karotten

½ Rotkohl

1 Gurke



in feine Streifen schneiden.

150 g Edamame



nach Packungsanleitung garen.

2 EL Sesam

in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen.

2 EL Bratöl

in Bratpfanne erwärmen, Tofu aus der Marinade nehmen, auf niedriger Stufe anbraten.

Mit restlicher Marinade beträufeln.

2 EL Tahini

1 EL Zitronensaft

2 EL Wasser

Salz & Pfeffer



zu einem Dressing verrühren.

Reis, Gemüse und Edamame in Schalen anrichten.
Tofu darauf verteilen.

Dressing darüber verteilen. Sesam darüberstreuen.



Zutat kann ersetzt werden



Zutat kann weggelassen werden

 ersetzen:

- Natur- durch Räuchertofu
- Ahornsirup durch Honig
- Karotten durch Peperoni
- Rotkohl durch Weisskohl oder Kohlrabi oder kurz gebratenen Broccoli

- Gurke durch Zucchini oder Tomaten
- Edamame durch Erbsen
- Tahini und Wasser durch Mandelmus und Wasser oder 3 EL Raps- oder Olivenöl



Rüebli-Burger

für 4 Personen

foodWaste.ch

350 g Karotten



waschen, an der Röstiraffel reiben.

150 g Lauch



1 Zwiebel

rüsten und fein schneiden.

1 EL Bratöl

erwärmen.

Karotten, Lauch und Zwiebel darin andämpfen. Wenig Wasser begeben und 4 Min. zugedeckt dämpfen.

½ KL Salz

würzen, etwas abkühlen lassen.

90 g Mehl, 1 KL Backpulver

80 g geriebener Greizer



¾ KL Salz & wenig Pfeffer

in einer Schüssel mischen.

3 Eier

dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
Gemüse daruntermischen.

2 EL Bratöl

in einer Bratpfanne erwärmen.

Masse portionenweise hineingeben, leicht flach drücken und beidseitig 2–3 Min. braten. Warm stellen.

250 g Magerquark



2 EL Vollrahm

1 Knoblauchzehe

1 Zitrone: wenig Schale, ½ EL Saft

Salz, Pfeffer, Paprika

in einer kleinen Schüssel mischen.

½ Bund Petersilie

hacken, dazugeben, verrühren.
Dip zu den Burgern servieren.



Zutat kann ersetzt werden



Zutat kann weggelassen werden

Quelle: volg.ch, angepasst



 ersetzen:

- Rüebli durch Zucchini
- Lauch durch Zwiebel
- Greizer durch anderen Hartkäse oder Feta
- Magerquark durch anderen Quark oder Joghurt
- Petersilie durch Liebstöckel, Dill, Schnittlauch, Thymian

Gemüse-Empanadas (gebackene Teigtaschen)

für 4 Personen

foodWaste.ch

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

fein hacken.

½ rote Peperoni



100 g Zucchini



100 g Tomaten



in kleine Würfel schneiden.

1 Jalapeño



entkernen und fein hacken.

1 EL Bratöl

in einer Bratpfanne erwärmen.

Zwiebel, Knoblauch, Gemüse und Jalapeño ca. 10 Min. andämpfen. Leicht auskühlen lassen.

wenig Kreuzkümmel



½ KL Salz

dazugeben, mischen und etwas auskühlen lassen.

75 g Manchego



grob dazu reiben.

1 rechteckig ausgewallter
Kuchenteig

Rondellen (ca. 12 cm Ø) ausstechen.

Restlichen Teig zusammenfügen und mit etwas Mehl erneut auswallen. Weitere Rondellen ausstechen. Füllung auf die Mitte der Rondellen verteilen.

schwarze Oliven, entsteint

je 1 Olive auf die Füllung legen.

Teigränder mit wenig Wasser bestreichen, zusammenklappen und mit einer Gabel gut andrücken.

1 Ei

verklopfen und die Empanadas damit bestreichen. Mit einer Gabel einstechen.

Backen: Ofenmitte, 200 °C, 20 Min.

 Zutat kann ersetzt werden

 Zutat kann weggelassen werden

Quelle: bettybossi.ch, angepasst



 ersetzen:

- Peperoni und Zucchini durch Rübli und anderes Gemüse
- Tomaten durch Pelati
- Jalapeño durch Chili
- Kreuzkümmel durch Koriander
- Manchego durch Feta, Greyerzer, Sbrinz oder anderen Käse

Gemüse-Tatar mit Räuchertofu

für 4 Personen

foodWaste.ch

250 g Räuchertofu



in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben.

2 EL Sojasauce



1 EL süsse Chilisauce



dazugeben, mischen und marinieren lassen.

1 Spritzer Zitronensaft

1 EL Balsamicoessig

1 Spritzer Sojasauce

3 EL Rapsöl

in einer Schüssel zu einer Sauce verrühren.

200 g Gurken, 200 g Karotten



150 g frische Champignons



in kleine Würfel schneiden.

2 EL Bratöl

in Bratpfanne erwärmen, Schalotte darin auf kleiner Stufe andämpfen. Gemüsewürfel beigeben und knackig dämpfen.

Salz & Pfeffer

würzen.

Leicht auskühlen lassen, dann zur Sauce geben, verrühren.

2 Zweige Petersilie



2 KL Kapern



1 Schalotte



fein hacken, dazugeben, mischen.

1 EL Bratöl

in Bratpfanne erwärmen, Tofu aus der Marinade nehmen, auf niedriger Stufe anbraten. Mit restlicher Marinade beträufeln. Gemüse-tatar anrichten, Tofuscheiben darauf verteilen.

30 g Zwiebelspalten



garnieren.

 Zutat kann ersetzt werden

 Zutat kann weggelassen werden

Quelle: «Restenlos glücklich», angepasst



 ersetzen:

- Süsse Chilisauce durch Barbecue-Sauce oder Ketchup
- Gurken durch Zucchini
- Karotten durch anderes Saisongemüse
- Schalotte durch eine kleine Zwiebel oder Frühlingszwiebel

Spinat-Blätterteig-Snack

für 20 Stück

foodWaste.ch

500 g Tiefkühl-Spinat



auftauen, gut ausdrücken.

250 g Quark



1 KL Salz

Pfeffer

in einer Schüssel mischen.

1 Knoblauchzehe



dazu pressen, mischen.

1 rechteckig ausgewallter
Blätterteig



ausrollen

Quarkmasse gleichmässig darauf verstreichen, Spinat
darauf verteilen.

Von der langen Seite her aufrollen.

In 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier beleg-
tes Blech verteilen.

Backen: Ofenmitte, 200 °C, 15-20 Min.



Zutat kann ersetzt werden



Zutat kann weggelassen werden

Quelle: swissmilk.ch, angepasst



 ersetzen:

- Spinat durch Mangold, Krautstiel, Federkohl, Salat oder teilweise durch Kräuter. Rohes Blattgemüse kurz dämpfen.
- Quark durch Frischkäse oder teilweise durch Reibkäse
- Knoblauch durch Zwiebel oder Kräuter
- Blätterteig durch Pizzateig

Surprise-Pesto

für 4 Personen

foodWaste.ch

150 g Kopfsalat



waschen und grob hacken, in einen schmalen Massbecher geben.

2 dl Olivenöl

dazugeben

1 Knoblauchzehe



100 g Mandeln



grob hacken, dazugeben, mit dem Stabmixer kurz pürieren.

50 g Pecorino



fein reiben.
die Hälfte davon zum Pesto geben.

1 KL Salz

Pfeffer aus der Mühle

dazugeben, mischen.

500 g Spaghetti

in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgiessen.
Mit dem Pesto mischen, anrichten.

Restlichen Käse darüberstreuen, servieren.



Zutat kann ersetzt werden



Zutat kann weggelassen werden

Quelle: migusto.ch, angepasst



 ersetzen:

- Kopfsalat durch anderen Salat, Spinat, Kräuter
- Mandeln durch Hasel- oder andere Nüsse
- Pecorino durch Sbrinz oder Parmesan

Bananen-Cupcakes

für 8 Stück

foodWaste.ch

100 g Butter



100 g Rohrzucker

1 Prise Salz

2 Eier

1 dl Milch



160 g Mehl

1 KL Backpulver

2 Bananen



150 g dunkle Schokolade



150 g Frischkäse



mit dem Schwingbesen des Handrührgeräts rühren.

ein Ei nach dem andern darunter rühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist.

darunter rühren.

daruntermischen.

12 Papierförmchen in ein Muffinsblech verteilen. Masse einfüllen.

in gleich grosse Stücke schneiden. je ein Stück Banane in die Mitte des Teiges drücken.

Backen: Ofenmitte, 200 °C, 20–25 Min.
Auskühlen lassen.

mit siedendem Wasser übergiessen, ca. 2 Min. stehen lassen, Wasser abgiessen.

darunter rühren.

Creme in einen Spritzsack mit gezackter Tülle geben und Cupcakes damit verzieren.

Bis zum Servieren kühl stellen.

 Zutat kann ersetzt werden

 Zutat kann weggelassen werden

Quelle: bettybossi.ch, angepasst



 ersetzen:

- Butter teilweise durch mildes Rapsöl
- Milch durch Halbrahm oder Joghurt oder Quark und etwas Wasser
- Bananen durch Beeren oder andere Früchte
- Schokolade durch 2-4 EL Nutella, Ovomaltine oder Schokoladepulver
- Frischkäse durch Quark

Bananen-Pancakes

für 4 Personen

foodWaste.ch

3 reife Bananen



in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

1 Ei

80 g (brauner) Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

½ KL Zimt



1 Prise Salz

in einer anderen Schüssel mit dem Mixer verquirlen.
Bananenpüree dazugeben und gut verrühren.

150 ml Milch



200 g Mehl

1 EL Backpulver

zugeben, zu einem glatten Teig mixen
(keine Klumpen).

1 EL Bratöl



in einer Bratpfanne erwärmen.

Teig esslöffelweise in die Pfanne geben und zu kleinen
Pancakes ausstreichen.

Ca. 1 Min. backen, wenden, nochmals ca. 1 Min. backen.

Auf einem Teller anrichten.



Zutat kann ersetzt werden



Zutat kann weggelassen werden

Quelle: emmikochteinfach.de, angepasst



 ersetzen:

- Bananen durch Apfelwürfel
- Milch durch Joghurt oder Quark und etwas Wasser
- Bratöl durch Butter

Apfel-Muffins

für 12 Personen

foodWaste.ch

1-2 Äpfel (ca. 200 g)



waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.

120 g weiche Butter

in eine Schüssel geben.

Rühren, bis sich Spitzchen bilden.

2 Eier

120 g Zucker

2 Prisen Salz

beifügen.

Rühren, bis die Masse hell ist.

180 g Crème fraîche



½ EL Vanillezucker



zugeben, mischen.

200 g Mehl



2 KL Backpulver

beifügen, mischen.

30 g Mandeln



rösten, grob hacken und mit den Apfelwürfeln sorgfältig daruntermischen.

12 Papierförmchen in ein Muffinsblech verteilen. Masse einfüllen.

Backen: Ofenmitte, 200 °C, 20–25 Min.

wenig Puderzucker

darüber sieben.



Zutat kann ersetzt werden



Zutat kann weggelassen werden

Quelle: «Tiptopf» (18. Aufl.), angepasst



 ersetzen:

- Äpfel durch Beeren oder andere Früchte ersetzen
- Crème fraîche durch sauren Halbrahm, Joghurt, Rahm oder Halbrahm
- Mehl teilweise durch Maizena oder Paniermehl ersetzen
- Mandeln durch Hasel-, Baum- oder andere Nüsse ersetzen

Tarte Tatin

für 8-12 Stücke

foodWaste.ch

**1 kg Äpfel, z.B. Boskoop
oder Braeburn**



waschen, Kerngehäuse entfernen, sechsteln.

150 g Zucker

Backofen auf 220° C vorheizen. Ein rundes Blech von ca. 28 cm Durchmesser mit Backpapier belegen.

auf dem mit Backpapier belegten Boden des Blechs verteilen.

25 g Butter

Ca. 7 Min. im Ofen caramelisieren, bis der Zucker hellbraun ist. Dabei neben der Ofentür bleiben und aufpassen, dass der Zucker nicht verbrennt. Blech sofort aus dem Ofen nehmen.

auf dem Caramel verteilen.

**1 rund ausgewallter
Blätterteig**



Apfelschnitze leicht überlappend auf das Caramel legen.

mit einer Gabel dicht einstechen. Locker auf die Äpfel legen. Teigrand zwischen Äpfel und Blechrand schieben.

Ca. 25 Min. backen.

Nach dem Backen 3 Min. stehen lassen, danach sorgfältig auf eine Platte stürzen und Backpapier entfernen.

Warm oder kalt servieren.

1 dl Rahm

schlagen, dazu servieren



Zutat kann ersetzt werden



Zutat kann weggelassen werden

Quelle: fooby.ch, angepasst



 ersetzen:

- Äpfel durch Birnen, Rhabarber, Aprikosen, Zwetschgen oder Bananen (Zucker reduzieren, Zitronensaft ergänzen)
- Blätterteig durch Kuchenteig oder selbstgemachten Kuchenteig