

KEIN FOOD WASTE IN DER PFADI!

ALTES BROT – ALLES ANDERE ALS LANGWEILIG!

DIE RICHTIGE MENGE BROT EINZUKAUFEN IST IN EINEM PFADILAGER NICHT GANZ EINFACH. OFTMALS NIMMT MAN LIEBER ETWAS ZU VIEL. DOCH WAS MACHT MAN MIT DEN RESTEN? AM BELIEBTESTEN SIND SICHER DIE SCHNITTEN – SEIEN ES FOTZEL-SCHNITTEN ODER KÄSESCHNITTEN. WIR STELLEN EUCH HIER WEITERE REZEPTE VOR, DAMIT IHR KEIN ESSEN VERSCHWENDET.

Von Kerstin Fleisch / Cayenne

Croûtons

Diese machen aus jedem Salat etwas Besonderes und kommen beim Besuchstag super an. Auch in eine Suppe passen sie gut.

ZUTATEN:

Altes Brot, Butter / Öl, Salz, Pfeffer, Gewürze

SO GEHT'S:

Altes Brot in kleine Würfel schneiden, mit Butter oder Öl in der Pfanne knusprig anbraten und würzen. Je nach Lust und Laune können andere Gewürze verwendet werden.

Die Croûtons können in einem gut schliessenden Behälter einige Tage aufbewahrt werden.

Infos!

Bei den Rezepten, wo ein Backofen benötigt wird, steht jeweils «vorheizen» und die Backdauer ist für den warmen Ofen angegeben. Um Energie zu sparen, könnt ihr die Speisen immer auch in den kalten Ofen schieben. Die Backzeit verlängert sich dadurch etwas. Ihr selbst kennt euren Backofen am besten und könnt dies einschätzen.

Als Gewürze könnt ihr zum Beispiel Paprika, Knoblauchpulver, Curry oder getrocknete Kräuter verwenden.

Alle Rezepte (ausser Croûtons) sind für vier Personen berechnet.

Brot-Kebab-Salat

Kebab ist das Lieblingsessen vieler Jugendlicher. Wieso nicht einmal eine lagertaugliche Version machen?

ZUTATEN:

Tomatensauce, Butter / Öl, 200 g altes Brot, 300 g Joghurt, Paprika, Salz, Pfeffer, Kebabfleisch / Cervelat / pflanzliche Alternative / Gemüse, rote Zwiebel

SO GEHT'S:

Tomatensauce erhitzen. Brot in Würfel schneiden und in einer anderen Pfanne rösten. Zwiebel halbieren, in längliche Streifen schneiden und mit dem Kebabfleisch / Cervelat / pflanzlicher Alternative / Gemüse anbraten. Joghurt mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Alles auf einem Teller anrichten.

Vogelheu

Den Klassiker Fotzelschnitte kennen vermutlich alle, aber was ist mit Vogelheu? Das sind kleine Fotzelschnitten-Stückchen mit Äpfeln. Super lecker und es eignet sich auch, um Äpfel aufzubrechen! Wer es lieber salzig mag, lässt den Zucker weg und gibt dafür Käse, Zwiebeln, Cervelat oder Gemüse zu den Brotstücken.

ZUTATEN:

250 g Brot, Butter / Öl, 2 Äpfel, 1 EL Zucker, 6 Eier, 2 dl Milch, Zimtucker

SO GEHT'S:

Hier kommt die süsse Variante: Das Brot in Stücke schneiden und in der Pfanne mit Butter / Öl rösten. Die Äpfel in feine Schnitze schneiden und mitrösten. Zucker daruntermischen. Eier und Milch verrühren und zum Brot geben. Alles rühren und stocken lassen bei geringer Hitze. Mit Zimtucker servieren.



Apfelrösti

Ein weiterer Klassiker, den schon unsere Grosseltern kannten. Perfekt, um Brot und Äpfel aufzubrechen und mega lecker!

ZUTATEN:

200 g Brot, Butter / Öl, 800 g Äpfel, Rosinen, etwas Zimt, 1 dl Apfelsaft, Zimtucker

SO GEHT'S:

Brot in feine Scheiben schneiden und mit Butter / Öl in der Pfanne rösten. Die Äpfel in schmale Schnitze schneiden. Äpfel und alle Zutaten ausser Zimtucker zum Brot geben und 10 Minuten zugedeckt dünsten. Mit Zimtucker bestreuen.

Brotchips mit Kräuterjoghurt

ZUTATEN:

150 g altbackenes Brot, Öl, Salz, Gewürze sowie Dip aus 250 g Joghurt, Zitronensaft, Kräutern und Gewürzen

SO GEHT'S:

Brot in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden, mit Öl bepinseln, Salz und Gewürze darüber streuen und für 5 bis 10 Minuten im auf 180°C (Umluft) vorgeheizten Ofen backen, bis das Brot anfängt zu bräunen. Für den Dip alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.

Je älter das Brot, desto leichter kann es dünn geschnitten werden!

Die Brotchips können auch in einer Bratpfanne gemacht werden. Dann muss man sie regelmässig wenden!

In einer gut schliessenden Dose können die Brotchips einige Tage aufbewahrt werden.



Brotsuppe

Wenn es herbstelt, gibt es nichts Besseres als eine warme Suppe. Mit diesem Rezept könnt ihr gleich noch Brotreste aufbrauchen.

ZUTATEN:

200 g Brot, 2 l Bouillon, Butter / Öl, Gewürze

SO GEHT'S:

Das Brot in Würfel schneiden und mit Butter / Öl in der Pfanne rösten. Mit 2 l Bouillon ablöschen. Rund 15 Minuten kochen lassen und danach würzen.

Besonders lecker wird die Brotsuppe, wenn man Suppengemüse dazugibt. Sie kann auch mit Rahm und Käse verfeinert werden. Wer mag, kann Wienerli dazu essen.

WAS IST FOOD WASTE?

Food Waste bedeutet Lebensmittelverschwendung. So werden die vermeidbaren Verluste von Esswaren bezeichnet. Viel Essbares landet nämlich unnötig im Abfall. In der Schweiz ist dies fast ein Drittel aller Nahrungsmittel! Wir Pfadis setzen uns dagegen ein und geben unser Bestes, um Essensreste kreativ zu nutzen – zum Beispiel, indem wir wie in diesen Rezepten beschrieben etwas Neues daraus «zaubern».