

# Kreative Resterezepte



Foto: Sandra Seiwert, VZ







## Liebe Saarländerinnen und Saarländer,

jeden Tag werfen wir kostbare Lebensmittel in die Tonne. Laut einer aktuellen Untersuchung wirft jede und jeder von uns jährlich rund 78 Kilogramm Lebensmittel weg. Viele Lebensmittelabfälle können mit wenigen, ganz einfachen

Mitteln vermieden werden. Das fängt beim bedarfsgerechten Einkauf und der korrekten Lagerung von Nahrungsmitteln an und reicht bis zur sinnvollen Weiterverwendung von Resten.

Um für das Thema Resteverwertung ein Bewusstsein zu schaffen und bereits unsere Jüngsten zu sensibilisieren, haben wir im Herbst 2021 einen Aufruf an saarländischen Schulen gestartet. Die Schülerinnen und Schüler sollten ihre kreativen Resterezepte einsenden. Viele Einsendungen haben uns erreicht. Eine Auswahl davon ist in dieser Broschüre enthalten. Lassen Sie sich von den Rezepten inspirieren und helfen Sie so mit, Lebensmittel vor der Tonne zu retten! Denn nur gemeinsam können wir Großes bewirken!

Ihre

Petra Berg  
Ministerin für Umwelt, Klima,  
Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz



## Liebe Leserinnen und Leser,

das Thema Nachhaltigkeit ist in aller Munde. Auch unsere Ernährung hat großen Einfluss auf das Klima, weil bei der Herstellung von Nahrungsmitteln viele Treibhausgase entstehen. In jedem Lebensmittel stecken wertvolle Ressourcen, Energie und Arbeit. Jedes Lebensmittel, das nicht weggeworfen wird, trägt dazu bei, Treibhausgase zu reduzieren. Aus Lebensmittelresten neue Gerichte zu kreieren ist eine schöne Methode, um Schülerinnen und Schüler für die Wertschätzung von Lebensmitteln zu sensibilisieren.

Anhand der vielen Einsendungen haben wir gesehen, mit wie viel Spaß und Kreativität die Klassen aus übrig gebliebenen Lebensmitteln Neues zubereitet haben. Rezepte aus diesem Büchlein sind eine Hilfe, sie können aber auch flexibel angepasst werden.

Ich danke allen Schülerinnen und Schülern für ihre Rezeptvorschläge. Allen kleinen und großen Köchen wünsche ich viel Spaß beim Nachkochen und weitere kreative Ideen, um Lebensmittel vor der Tonne zu retten.

Martin Nicolay  
Geschäftsführer  
Verbraucherzentrale Saarland e. V.

# Kartoffelpizza aus der Pfanne

(Waldorfschule Saar-Hunsrück e. V.)

Die Reste von gekochten Kartoffeln werden zusammen mit Gemüse in einem schnellen, einfachen Rezept in eine Kartoffelpizza verwandelt. Bei der Kartoffelpizza ersetzen Kartoffelscheiben den Teig einer normalen Pizza.



Foto: Christina Sauer

## Zutaten:

- Kartoffeln, geschält und gekocht
- Gemüse (beispielsweise Tomaten, Paprika, Champignons, Mais ...)
- Etwas Pflanzenöl
- Käse, gerieben

**Tipp:**  
Scheibenkäse eignet sich ebenso gut wie geriebener Käse.

## Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Gemüse waschen, putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Gegebenenfalls Dosen-  
gemüse in ein Sieb abgießen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln anschließend zum Öl in die Pfanne geben. Das Ganze nach Belieben mit dem Gemüse belegen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Einen Deckel schief auf die Pfanne auflegen, damit der Dampf entweichen kann. Etwa 15 Minuten auf mittlerer Hitze garen.



Foto: Christina Sauer

# Bananenkuchen

## (FGTS Wiesbach)

Reife Bananen und Schokoladenreste werden zu einem leckeren Bananenbrot.

### Zutaten:

- 100 g Butter
- 1 Prise Salz
- 4 EL Wasser
- 300 g Mehl
- 100–150 g Schokolade, in kleine Stücke
- Eventuell 100 g Schokolade gebrochen oder geraspelt
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eier
- 3 Reife Bananen
- 0,5 Päckchen Backpulver
- Fett für die Kuchenform
- für die Glasur oder Puderzucker zum Bestäuben.

### Zubereitung:

Butter, Vanillezucker und Salz mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. Dann die Eier einzeln einrühren und das Wasser unterschlagen. Die Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und unter die Masse rühren. Anschließend Mehl und Backpulver vermischen und mit den Schokoladenstücken/-Raspeln unterrühren. Eine passende Kuchen-Form (beispielsweise Gugelhupf-Form mit Durchmesser 22 cm) einfetten und den Teig hineinfüllen.

Der Kuchen wird bei 180°C (Ober-/Unterhitze; 160°C Umluft) auf der mittleren Schiene etwa 60 Minuten gebacken, bis an einem hineinsteckten Holzstäbchen kein Teig mehr kleben bleibt. In der Form auskühlen lassen, dann stürzen und beliebig mit einer Glasur aus geschmolzener Schokolade überziehen oder einfach mit Puderzucker bestäuben. Für einen Schokoladenüberzug wird Schokolade grob gehackt und in einer Schüssel über einem Wasserbad geschmolzen. Wenn die Schokolade geschmolzen ist, die Schüssel vom Wasserbad nehmen und über dem Kuchen verteilen.

# Reis-Frucht-Joghurt

(FGTS Wiesbach)

Aus übrig gebliebenem Reis wird ein leckeres, süßes Frühstück oder ein Snack für zwischendurch.

## Zutaten:

- 200 g Früchte (beispielsweise
- Birnen, Bananen, Äpfel)
- 160 g Reis, gekocht und abgekühlt
- 200 g Naturjoghurt
- Nach Belieben Vanille, Zimt oder Honig zum Verfeinern

**Tipp:**  
Anstelle des Naturjoghurts eignen sich auch pflanzliche Joghurt-Alternativen oder Quark, gegebenenfalls mit etwas Sahne oder Milch!

## Zubereitung:

Das Obst waschen, putzen und in Würfel schneiden. Anschließend das Obst mit dem Reis und Joghurt vermischen sowie nach Belieben mit Vanille, Zimt oder Honig abschmecken.

**Tipp:**  
Gekochter Reis ist im Kühlschrank für 1–2 Tage haltbar. Er lässt sich auch gut portionsweise einfrieren: entweder in eine flachen Plastikdose oder in einen Gefrierbeutel geben und flach streichen. So gefriert er schneller und taut auch zügiger wieder auf, beispielsweise als Grundlage für eine schnelle Reispfanne!

# Brotaufstrich aus Weihnachtsplätzchen

(FGTS Wiesbach)

Die an Weihnachten übrig gebliebenen Plätzchen werden für einen süßen Brotaufstrich verwendet.

## Zutaten:

- 200 g Weihnachtsplätzchen
- 400 g gesüßte Kondensmilch
- 100 g Butter
- 1 TL Vanilleextrakt

## Zubereitung:

Die Weihnachtsplätzchen mit einem Mörser oder Küchenmixer sehr fein mahlen.

Kondensmilch, Butter und Vanilleextrakt in einem Topf erwärmen und mit den Plätzchenbröseln vermengen. Die Creme auskühlen lassen und in saubere, ausgekochte Einmachgläser abfüllen und fest verschließen.

Den Brotaufstrich kühl und trocken lagern und bald verbrauchen.

## Tipp:

Für dieses Rezept eignen sich auch andere Kekse und Plätzchen, wie beispielsweise Butterkekse.



## Nusswaffeln mit Kartoffeln (FGTS Homburg-Einöd)

In diesem Rezept wird ein Teil des Mehls durch übriggebliebene Speisekartoffeln ersetzt.

### Zutaten:

- 120 g Weizenmehl
- 50 g Haselnüsse, gemahlen
- 1,5 TL Backpulver
- 2 Eier
- 30 g flüssiger Honig
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Eine Prise Salz (falls die Kartoffeln noch nicht mit Salz gekocht wurden)
- 70 g weiche Butter
- 250 ml Milch
- 180 g mehlig kochende Kartoffeln, gekocht
- Nach Belieben: frische Früchte und/oder Schlagsahne

### Zubereitung:

Mehl, Haselnüsse, Backpulver, Eier, Honig, Vanillezucker, Salz, 60 g Butter und Milch mit einem Handrührgerät glattrühren. Kartoffeln kleinstampfen und unterrühren.

Ein beschichtetes Waffeleisen vorheizen, mit einem Teil der übrig gebliebenen Butter einpinseln und etwa zwei gehäufte Esslöffel vom Waffelteig hineingeben. Die Waffeln goldbraun backen.

Den Vorgang so lange wiederholen, bis der komplette Teig verarbeitet ist.

Die Waffeln nach Belieben verfeinern, beispielsweise mit frischen Früchten oder Schlagsahne.



Foto: Sandra Seiwert, VZ

**Tip:**  
Gekochte  
Kartoffelreste  
halten sich  
im Kühlschrank  
mindestens  
zwei Tage.



Foto: Sven Klein, MUKMAV

## Cake-Pops

(Gemeinschaftsschule Marpingen)

Übrig gebliebener Kuchen wird zu süßen Cake-Pops verwertet.

### Zutaten:

- 400 g Kuchenreste (beispielsweise aus Biskuitteig. Auch andere trockene Kuchen aus Rühr- oder Mürbeteigen eignen sich für dieses Rezept.)
- 4–5 EL Milch
- 70 g weiche Butter
- 250 g Kuvertüre (Vollmilch, Zartbitter oder weiße Kuvertüre)
- Zuckerperlen, Haselnusskrokant, Kokosflocken oder etwas anderes zum Garnieren
- Etwa 15 Holzspieße

### Zubereitung:

Zuerst die Kuchenreste in einer großen Schüssel zerbröseln. Dann die Milch sowie die weiche Butter hinzugeben und alles von Hand oder mit einem Handrührgerät zu einer glatten Masse kneten. Wenn die Masse zu trocken ist, können noch weitere 1–2 Esslöffel Milch hinzugefügt werden. Danach von Hand etwa 15 gleichgroße Kugeln formen, auf ein Stück Backpapier legen und für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Währenddessen die Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem Wasserbad schmelzen lassen. Wenn die Schokolade geschmolzen ist, die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Kugeln aus dem Kühlschrank holen. Nun jeden einzelnen Spieß einen halben Zentimeter in die Schokolade tauchen und in jeweils eine Kugel drücken. Anschließend die Kugeln wieder für 20 Minuten kaltstellen. Danach die ganzen Cake-Pops in die Kuvertüre tauchen, kurz die Schokolade abtropfen lassen und beliebig verzieren (beispielsweise mit Zuckerperlen oder Kokosflocken). Die Cake-Pops in einen großen Kaffeebecher stellen und im Kühlschrank fest werden lassen.



Foto: Vera Licher, MUKMAV

# Spezial-Pizza-Toast

(Gemeinschaftsschule Marpingen)

Übrig gebliebene Wurst-, Käse- und Gemüsereste können ganz einfach in einen Pizza-Toast verwandelt werden.

## Zutaten:

- Gemüse (beispielsweise Paprika, Tomaten, Zwiebeln)
- Salami und/oder Schinken, gewürfelt
- Käse, gerieben
- Sahne nach Bedarf
- Salz, Pfeffer, getrocknete Kräuter
- Toastscheiben

## Zubereitung:

Gemüse waschen, putzen, kleinschneiden und mit Wurst und Käse in eine Schüssel geben. Die Zutaten gut miteinander vermengen und mit etwas Sahne, den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Die Masse soll cremig, aber nicht zu flüssig sein. Abschließend die Masse auf den Toastbrotstücken verteilen.

Im Backofen bei 180–200 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 20 Minuten backen.

**Tipp:**  
Dieses Rezept kann flexibel variiert werden, je nachdem, welche Reste vorhanden sind. Auch Frischkäse, Schmand oder Crème fraîche eignen sich gut zum Verfeinern!

# Ketchup

(Nachmittagsbetreuung  
Grundschule Medelsheim)

Große Mengen Tomaten werden zu Ketchup verwertet.

## Zutaten:

- 2 kg Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 4 Karotten
- 1 EL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 TL Paprikapulver
- Etwas Muskatnuss, gerieben
- 100 g Zucker
- 100 ml Essig



Foto: Petra Frenzel



Foto: Petra Frenzel

## Zubereitung:

Tomaten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Äpfel und Karotten waschen, putzen und zu kleinen Würfeln verarbeiten. Äpfel und Gemüse gemeinsam mit den Gewürzen, dem Zucker und dem Essig in einen großen Topf geben und etwa 20–30 Minuten auf niedriger Stufe bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Anschließend mit dem Pürierstab zerkleinern, gegebenenfalls nachwürzen und durch ein Küchensieb in einen ausreichend großen Topf passieren.

Die passierte Soße ohne Deckel weiterköcheln lassen, bis der Ketchup dickflüssig ist. Direkt in saubere, ausgekochte Einmachgläser abfüllen und fest verschließen. Der Ketchup ist im Kühlschrank etwa 3–4 Wochen haltbar.

**Tipp:**  
Tomaten am besten bei Raumtemperatur lagern, im Kühlschrank verlieren sie schnell an Geschmack!

## Arme Ritter (Hochwald-Gymnasium)

Aus trocken gewordenem Brot wird ein süßer Nachtisch.

### Zutaten:

- 1 l Milch
- 2 Eier
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 8 Scheiben hartes Weißbrot
- Fett für die Pfanne
- Nach Belieben: Zimt oder Obst

### Zubereitung:

Milch, Eier, Zucker und Salz in eine Rührschüssel geben und gut verrühren. Die harten Milch- oder Weißbrotscheiben in eine flache Schale legen, die angerührte Mischung darüber gießen und anschließend für 3 Minuten ruhen lassen, eventuell wenden.

Etwas Fett in die Pfanne geben und den Herd auf mittlere Stufe stellen. Die eingeweichten Brotscheiben etwa 3 Minuten von jeder Seite goldbraun backen. Nach Belieben mit Zimt oder Obst servieren.



Foto: Anna Brutscher

# Bananenmilch

(Hochwald-Gymnasium)

Aus einer überreifen Banane wird ein süßer Nachtisch.



Foto: Hannah Baumgardt, MUKMAV

## Zutaten:

- 1 Überreife Banane
- 200 ml Milch
- 1 TL Vanillezucker
- 1 EL Naturjoghurt

## Zubereitung:

Die Banane schälen und in etwa fingerdicke Stücke schneiden. Gemeinsam mit den restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Stabmixer pürieren.

## Tipp:

Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Frischkäse und Co. sind meist auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar und lecker. Wenn kein Schimmel zu sehen ist, das Produkt riecht und schmeckt wie sonst, kann es bedenkenlos auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums verzehrt werden!

## Kartoffelkroketten (Schule am See Noswendel)

Das Kartoffelpüree vom Vortag wird zu einer leckeren Kroketten-Beilage verarbeitet.

### Zutaten:

- 500 g Kartoffelpüree
- 1 Ei
- Etwa 100 g Mehl
- 1 Prise Salz
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Paniermehl zum Wälzen
- Frittierfett



Foto: Petra Pensé



Foto: Petra Pensé

### Zubereitung:

Kartoffelpüree mit Ei und so viel Mehl gut verrühren, dass ein weicher, formbarer Teig entsteht. Nach Belieben mit Salz und Muskatnuss würzen. Aus dem Teig Kroketten formen und in Paniermehl wälzen.

Die Kroketten in 170°C heißem Frittierfett in einer Fritteuse oder einem Topf goldgelb ausbacken. Vor dem Servieren auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

### Tipp:

Paniermehl kann man auch schnell und einfach selbst herstellen: Dazu gut getrocknetes Brot im Mixer zerkleinern. Bei kleinen Mengen eignet sich auch ein Pürierstab oder eine feine Reibe zur Zerkleinerung. Das Paniermehl kann mit getrockneten Kräutern sowie Gewürzen aromatisiert werden. Als Paniermehl-Alternative eignen sich auch Mehl, Gries oder Haferflocken.

# Reis-Congee

(Schule am See Noswendel)

Aus Reis-Resten wird eine süße Nachspeise gezaubert.



Foto: Petra Pensé

## Zutaten:

- Etwa 250 ml Kokosmilch
- 50 g Kokosraspeln
- 50 g Honig
- 1 Prise Zimt
- 1–2 Prisen Kardamompulver
- 0,5 TL Ingwerpulver
- Etwa 200 g Reis, gekocht
- Als Garnitur: Nüsse, frische Früchte oder Schokodrops

## Zubereitung:

Die Kokosmilch in einem Topf aufkochen und Kokosraspeln sowie Honig einrühren. Das Ganze beliebig mit Zimt, Kardamom und etwas Ingwerpulver würzen. Wichtig ist, alles für 2–3 Minuten auf niedriger Stufe köcheln zu lassen, damit nichts anbrennt.

Anschließend den Reis unterheben. Die süße Bowl nach Belieben mit Nüssen, frischen Früchten oder Schokodrops garnieren.



# Vanille-Bananen-Dessert

## (Schule am See Noswendel)

Reife Bananen werden in einem Dessert verarbeitet und ersetzen dabei einen Teil des Zuckers.

### Zutaten:

- 500 ml Milch
- 1 Reife Banane
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver zum Kochen
- 1 EL Zucker
- Als Garnitur: Schokolade, Krokant

### Zubereitung:

500 ml Milch abmessen und 450 ml davon in einem hohen Rührgefäß mit der Banane pürieren. Die restlichen 50 ml mit dem Puddingpulver und dem Zucker gut verrühren. Die Bananenmilch aufkochen und das angerührte Puddingpulver einrühren.

Unter stetigem Umrühren alles einmal aufkochen lassen. Die Masse in Dessertgläser füllen und nach Belieben mit Schokolade oder Krokant überstreuen.

# Gnocchi aus Kartoffelbrei

(Gemeinschaftsschule Marpingen)

## Zutaten:

- 500 g Kartoffelbrei
- 150 g Mehl
- Salz nach Bedarf

## Zubereitung:

Kartoffelbrei, Mehl und Salz zu einem glatten Teig kneten. Falls der Teig sehr klebrig ist, noch etwas Mehl hinzufügen. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und mit einer Gabel leicht flach drücken.



Foto: Hannah Baumgardt, MUKMAY

Anschließend die Gnocchi in einem großen Topf in Salzwasser garen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar und können mit einer Schaumkelle entnommen werden.

## Weiterführende Informationen:

Ministerium für Umwelt, Klima,  
Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz,  
Themenportal Ernährung:  
[ernaehrung.saarland.de](http://ernaehrung.saarland.de)



Initiative »Zu gut für die Tonne!«:  
[www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)



Verbraucherzentrale Saarland e. V.:  
[www.verbraucherzentrale-saarland.de/  
geniessen-statt-wegwerfen](http://www.verbraucherzentrale-saarland.de/geniessen-statt-wegwerfen)



Ministerium für Umwelt  
Klima, Mobilität, Agrar  
und Verbraucherschutz  
Keplerstraße 18  
66117 Saarbrücken

[www.umwelt.saarland.de](http://www.umwelt.saarland.de)

 [/umwelt.saarland.de](https://www.facebook.com/umwelt.saarland.de)

 [/umweltministerium\\_saarland](https://www.instagram.com/umweltministerium_saarland)

Layout: LVGL Saarland  
Stand September 2022

Die Broschüre wurde in  
Zusammenarbeit mit der  
Verbraucherzentrale  
Saarland e. V.  
erstellt.

**verbraucherzentrale**

*Saarland*

**SAARLAND**

