



Improvisationen aus dem Handgelenk

Januar 2011

... Alles was der Kühlschrank hergibt und noch mehr ...

Zutaten: für 2 Tupperware und 2 Junggesellen

Resten:

Pasta, Braten, Gemüse, Brot, Reis, Kartoffelstock, Bacalao (von Thalia), Früchte, Suppen etc.

Ergänzungen aus der Vorratskammer oder dem Kühlschrank:

Pelati, Käse, Zwiebeln, Oliven, Knoblauch, Thunfisch aus der Dose, Glasnudeln, Butter, Rahm, Linsen, Paniermehl, Mehl, Tomatenpurée, Kräuter frisch oder gerocknet, Essig und Öl, Trockenfleisch, Speck, Eier, Essiggurken, Kokosmilch, Mandeln gemahlen, Zucker, Früchte, Vanillezucker, Zimt, Hefe etc.

Zubereitung

... Nehmen Sie die Resten und kreieren Sie mit den Zutaten aus Ihrem Fundus neue, leckere Gerichte und backen, braten oder pürieren Sie, was das Zeug hält ...

Tipps:

... Haben Sie Mut zum Experimentieren und werfen Sie die Essreste nicht weg ... Aus alt wird neu ... Überraschen Sie Ihre Gäste mit Ihrer einmaligen Recyclingskost ... Nehmen Sie Ihren alten Lieblingspullover aus der Kleidersammlung und schmücken Sie ihn mit einem neuen Foulard ... Richten Sie Ihr Recyclingmenue in Tupperwares an und geben Sie Ihren Gästen - falls wieder Resten anfallen sollten - die Deckel mit ... Freuen Sie sich bereits jetzt auf das nächste Monatsrezept ... Wünschen Sie weitere kreative Menues oder noch mehr Essensreste, wenden Sie sich an folgende Adresse: info@koifischer.ch

Links

www.familie.de/eltern/artikel/essensreste-schmackhaft-zubereiten/
www.eufic.org/article/de/lebensmittelsicherheit-qualitat/sichere-lebensmittelhandhabung/artid/essensreste-sicher-handhaben/
www.mamiexpress.ch/index.php/online-shop/93-was-mache-ich-mit-essensresten
www.youtube.com/watch?v=1kwSFUo4Y1E
www.youtube.com/watch?v=3skmAI9A1bM
www.youtube.com/watch?v=SGL33NGZEgc&feature=related
www.radio.cz/de/rubrik/feuilleton/die-vorratskammer-der-unteren-zehntausend
www.youtube.com/watch?v=g3Hr_8g2-0Y

HOTLINE: info@koifischer.ch

Wettbewerb
 Gewinnen Sie ein tolles Nachtessen
 (keine Resten) für 2 Personen.
 Mailen Sie uns Ihr bestes Recyclingrezept.

