Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Essen nach dem Fest

Mi, 23.12.2020 - 14:55

Rezepte für die Weihnachtsreste

An den Weihnachtsfeiertagen wird häufig mehr aufgetischt, als tatsächlich gegessen wird. Doch zum Wegwerfen sind die Reste des Weihnachtsmenüs viel zu schade. Mit den Vorschlägen der Verbraucherzentrale Südtirol lässt sich daraus auch nach den Feiertagen noch ein Festschmaus zubereiten.

Liebe geht bekanntlich (auch) durch den Magen. Und so kommt es, dass man speziell an Weihnachten die eigenen Liebsten mit besonderen Speisen verwöhnen möchte. Nicht selten werden dafür größere Mengen eingekauft und gekocht, als tatsächlich gegessen werden.
Beim Festessen selbst ist es empfehlenswert, zunächst kleine Portionen auf den Tellern anzurichten und nur auf Wunsch nachzulegen. So vermeidet man Tellerreste, die nach dem Essen entsorgt werden. Alles, was im Topf, der Pfanne oder der Auflaufform übrig geblieben ist, kann zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal verwendet werden. Bis dahin sollte man die Speisereste in einem gut schließenden Behälter gekühlt aufbewahren. Falls klar ist, dass die Reste nicht innerhalb von wenigen Tagen verbraucht werden können, friert man sie am besten ein, dadurch werden sie mehrere Monate lang „konserviert“.

Mit dem Vorschlag der Verbraucherzentrale Südtirol für ein Reste-Menü nach Weihnachten gelingt es, Überschüsse und Reste von Räucherlachs, Sahne, Frischkäse, gegarten Kartoffeln, rohem oder gegartem Gemüse, gegartem Fleisch, Weihnachtskeksen, Bratäpfeln oder Kompott sowie überreife Bananen und altbackenes Brot auf köstliche Weise zu verwerten.

Crostini mit Lachs-Mousse
Für Überschüsse und Reste von Räucherlachs, Sahne (oder Frischkäse) und Brot.

Den Räucherlachs pürieren oder mit einer Gabel zerkleinern. Etwas Sahne steif schlagen (alternativ zur Sahne kann auch Frischkäse verwendet werden) und mit dem Lachs vermengen. Mit Salz, Pfeffer und, falls vorhanden, fein gehackten frischen Kräutern (z.B. Thymian oder Petersilie) würzen. Das altbackene Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun rösten. Das geröstete Brot mit der Lachs-Mousse servieren.

Buntes Kartoffelgratin
Für Überschüsse und Reste von Salz-, Röst- oder Pellkartoffeln und rohem oder gegartem Gemüse (vegetarische Variante), evtl. auch für Reste von gegartem Fleisch oder Wurst

Pellkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Salzkartoffeln in Scheiben schneiden. Gegartes Gemüse in mundgerechte Stücke zerteilen, rohes Gemüse in dünne Scheiben schneiden. Fleisch oder Wurst ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln, Gemüse und je nach Geschmack auch Fleisch oder Wurst abwechselnd schräg in eine gefettete Auflaufform schichten. In einem kleinen Topf 1 Tasse Milch mit etwas Crème fraîche erwärmen, kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und geriebenen Käse einrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit getrockneten Kräutern würzen und über die geschichteten Zutaten gießen. Etwas geriebenen Käse über das Gratin streuen. Das Gratin bei 200°C (180°C mit Umluft) ca. 25 bis 30 Minuten im Backrohr garen und mit einem frischen Salat (z.B. Endivie, Zuckerhut, Radicchio) servieren.

Schichtdessert
Für überschüssige Weihnachtskekse, Reste von Topfen, Sahne, Frischkäse oder Mascarpone und übrig gebliebene Bratäpfel, Kompott oder überreife Bananen

Kekse zerbröseln oder zerstampfen. Für die Creme Topfen, Schlagsahne, Frischkäse oder Mascarpone mit Honig oder Vollrohrzucker süßen und nach Geschmack mit Zimt, Kakaopulver, Orangen- oder Zitronenschale würzen. Alternativ kann auch eine Puddingcreme zubereitet werden. Für die Fruchtschicht überreife Bananen oder Bratäpfel pürieren. In Gläser oder durchsichtige kleine Schüsseln abwechselnd Keksbrösel, Creme und Obstpüree oder Kompott-Fruchtstücke schichten. Schichtdesserts können aus verschiedensten Zutaten zubereitet werden. Meist werden eine cremige, eine fruchtige und eine knusprige Schicht kombiniert.

Ein Helferlein gegen Lebensmittelverschwendung
Die App „Eine gute Gelegenheit – Una Buona Occasione“ bietet auch für andere Lebensmittel- und Speisereste zahlreiche Rezeptvorschläge, darunter viele Rezepte von Slow Food. Sie informiert darüber, wie, wo und wie lange verschiedenste Lebensmittel aufbewahrt werden können, welche Portionsgrößen empfohlen werden und wie hoch der Wasser-Fußabdruck dieser Lebensmittel ist. Das Helferlein gegen Lebensmittelverschwendung, die UBO-App, gibt es kostenlos über App Store und Google Play. Die UBO-App ist ein gemeinsames Projekt der Regionen Piemont, Aostatal und der Verbraucherzentrale Südtirol.

Überschüssige Lebensmittel teilen statt entsorgen
Fehlkäufe oder geschenkte Produkte, die man eigentlich nicht mag, können in Bozen bei einem FairTeiler abgegeben und so anderen Menschen kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Der

FairTeiler der Verbraucherzentrale befindet sich in der Crispistraße 15a und wird ab 7. Jänner 2021 während der Öffnungszeiten des V-Markets wieder zugänglich sein. Abgegeben werden können noch genießbare originalverpackte, ungeöffnete, nicht kühlpflichtige Produkte mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum („mindestens haltbar bis/ da consumarsi preferibilmente entro“), auch wenn dieses Datum schon überschritten ist, sowie noch genießbares frisches Gemüse und Obst, mit oder ohne Verpackung.