



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
la voce dei consumatori*

VZS-name

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

Kochen mit Resten – Pikante Muffins mit Nudeln

Eine gute Gelegenheit, um Lebensmittel nicht zu verschwenden, weniger Abfälle zu erzeugen und



Una Buona Occasione
Eine gute Gelegenheit

Rezeptidee: Monika Mareso

für Reste von: gekochten Nudeln, Gemüse

Zeitaufwand: 25-30 Minuten

Zutaten:

- übrig gebliebene gekochte Nudeln
- Reste von Gemüse, z.B. Tomaten, Erbsen, Zucchini, Kürbis
- nach Geschmack etwas Zwiebel
- Öl zum Einfetten
- 1 Ei (ausreichend für 6 Muffins)
- etwas Milch
- Salz
- Pfeffer
- frische oder getrocknete Kräuter
- Käse
- Butter

Zubereitung:

Gemüse in Würfel und Zwiebel fein schneiden. Nudeln mit Gemüse und Zwiebel vermengen und in gefettete Muffinformen füllen. Spaghetti rollt man am besten mit einer Gabel auf und gibt sie so in die Formen. Ei mit etwas Milch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und über die Nudelmuffins gießen. Käse reiben und darüber streuen. Je eine Flocke Butter auf die Muffins setzen. Die Muffins bei 200°C (mit Umluft 180°C) 15 bis 20 Minuten lang überbacken.

Kennen auch Sie ein bewährtes Rezept zur Verwertung von Lebensmittel- und Speiseresten? Bitte senden Sie uns dieses (unter Angabe der Quelle) zu: info@verbraucherzentrale.it.

Mit der **UBO-App** finden Sie köstliche Rezepte auch für andere Speisereste!

App „Eine gute Gelegenheit – Una Buona Occasione“: das Helferlein gegen Lebensmittelverschwendung! Kostenlos über App Store und Google Play.

Ein gemeinsames Projekt der Regionen Piemont, Aostatal und der Verbraucherzentrale Südtirol.