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

Restlos genießen zu Ostern

Thu, 04/14/2022 - 14:16

Schinken, Gebildebrot, gefärbte Eier: nicht alles davon wird gleich aufgegessen. Mit den Tipps der Verbraucherzentrale Südtirol lassen sich überschüssige Lebensmittel auch nach dem Osterfest auf köstliche Art verwenden.

Der bedarfsgerechte Ostereinkauf beginnt zu Hause. Wenn man zuvor einen Blick in den Kühlschrank und die Vorratskammer wirft, weiß man, was nachgekauft werden muss und notiert diese Produkte am besten auf einer Einkaufsliste. Gerade wenn Gäste erwartet werden, gelingt es aber nicht immer, die benötigte Menge exakt abzuschätzen, und es wird zu viel eingekauft. Kein Problem – wenn man weiß, wie man Lebensmittelüberschüsse verwenden kann. Ganz einfach geht es mit den Tipps und Rezeptvorschlägen der Verbraucherzentrale Südtirol.

Lebensmittelüberschüsse verwenden statt verschwenden
Leicht verderbliche Lebensmittel wie Schinken sollten möglichst rasch gegessen werden. Klein geschnitten können Schinkenreste für die Zubereitung von Schinkennudeln oder „Speck“knödeln verwendet oder für einen späteren Zeitpunkt eingefroren werden. Hartgekochte Eier mit intakter Schale sind im Kühlschrank zwei bis vier Wochen lang haltbar, solche mit beschädigter Schale sollten möglichst bald gegessen werden. Aus hartgekochten Eiern lassen sich Eiersalat, Eiaufstrich oder Bozner Soße zubereiten. Letztere wird in Südtirol zum weißen Spargel serviert. Auch auf einem frischen Blatt- oder Löwenzahnsalat schmeckt ein hartgekochtes, in Spalten geschnittenes Ei gut. Übrig gebliebene Backwaren (Osterzopf, Gebildebrot, Fochaz) eignen sich für die Zubereitung von Scheiterhaufen, Brotschmarren oder „Armen Rittern“. Sie können auch in Scheiben geschnitten, portioniert, eingefroren und zu einem späteren Zeitpunkt aufgetaut oder im Backrohr aufgebacken werden.

Gefüllte Wraps mit Schinken (für 3 Wraps)
200 g helles Weizenmehl mit 1 Messerspitze Salz, 2 Teelöffeln Öl und 100 Millilitern lauwarmem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, mit Folie abdecken und 30 Minuten lang ruhen lassen. Für

die Füllung 3 Blätter Eisbergsalat waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Frischkäse, 3 Scheiben (Oster-)Schinken sowie Salz und Pfeffer bereit stellen. Den Teig dritteln. Jeden Teil zu einer Kugel formen und mit dem Nudelholz zu einem dünnen Fladen ausrollen. Diesen in einer beschichteten Bratpfanne ohne Öl von beiden Seiten backen. Die fertige Tortilla ist noch weich und hat kleine hellbraune Punkte. Die warme Tortilla sogleich mit Frischkäse bestreichen und mit Salat und Schinken belegen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Tortilla links und rechts etwas einklappen und fest einrollen. Die fertigen Wraps vor dem Servieren in der Mitte schräg durchschneiden.

Süßer Brotauflauf (nach einem ägyptischen Rezept, für 4 bis 5 Portionen)
½ Ostertaube oder ca. 375 Gramm Gebildebrot oder Zopf in Stücke teilen und in eine gefettete Auflaufform legen. 1 Handvoll Mandeln oder Haselnüsse grob hacken und mit 75 Gramm Sultaninen und 4 Esslöffeln Kokosraspeln über die Kuchenstücke streuen. ½ Liter Milch oder Haferdrink in einem Topf erwärmen, mit Vanillepulver verfeinern und je nach Geschmack mit Zucker süßen. Die heiße Milch über den Auflauf gießen. Die Kuchenstücke sollen bedeckt, die Auflaufform jedoch nicht zu voll sein, da die Flüssigkeit im Backrohr übergehen kann. 100 ml Sahne steif schlagen und darüber verteilen. Den Auflauf im Backrohr bei 200°C (180°C mit Umluftfunktion) rund 20 Minuten lang goldbraun backen, kurz überkühlen und warm servieren.

Cornflakes-Kekse mit Schokolade
100 g Schokolade von übrig gebliebenen Schoko-Osterhasen oder Schoko-Eiern im Wasserbad langsam schmelzen. 100 g Cornflakes in eine Schüssel geben, geschmolzene Schokolade gut untermischen. Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen der Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen oder in kleine Papierförmchen füllen und erkalten lassen.

Köstliche Rezepte auch für andere Speisereste liefert die App „Eine gute Gelegenheit – Una Buona Occasione“, kostenlos über App Store und Google Play.
Ein gemeinsames Projekt der Regionen Piemont, Aostatal und der Verbraucherzentrale Südtirol.