

WOCHENSCHAU-GRÖSTL

für die Verwertung
verschiedener Speisereste,
die sich angesammelt haben

ZU GUT
FÜR DIE TONNE

GUTES LEBEN

In Zusammenarbeit mit:



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

KFS
Katholischer
Familienverband
Südtirol

ZUTATEN:

- ☒ jegliche Reste von rohem und gegartem Gemüse und Hülsenfrüchten: Kürbis Karfiol, Peperonata, Bohnen, Kichererbsen, Linsen usw.
- ☒ Reste von gegarten Beilagen: Pellkartoffeln, Nudeln, Reis, Polenta, Knödel usw.
- ☒ Käse- oder gegarte Fleisch- oder Fischreste: Braten, Fisch, Bratwürstchen usw.
- ☒ Salz, Pfeffer, frische oder getrocknet Kräuter
- ☒ 2-4 Eier und evtl. etwas Milch

ZUBEREITUNG:

Rohes Gemüse in kleine Stücke schneiden und in Öl kurz anbraten, dann alle weiteren geschnittenen und schon gegarten Reste zugeben, anbraten und immer wieder umrühren, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Eier verrühren, evtl. etwas Milch untermischen und über das Gröstl gießen. Immer wieder umrühren bis die Eier gestockt sind, mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

TIPPS:

- / Speisereste sofort in verschließbare Behälter geben und im Kühlschrank aufbewahren, sie können auch eingefroren werden.
- / Achten Sie darauf, dass die Zutaten geschmacklich zusammenpassen.
- / Speck und anderes gepökeltes Fleisch soll erst am Ende dazu serviert werden, nicht mitbraten!

Unterstützt von:



AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO ALTO ADIGE

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Familiengentur



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Agenzia per la famiglia



OBI