EINMAL KOCHEN, ZWEIMAL ESSEN



Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Diese Idee geht über das reine Resteverwerten hinaus: Man kocht die mehrfache Menge, die unmittelbar gegessen wird. Der Rest wird in einer der nächsten Mahlzeiten zu einem neuen Gericht verwertet.

INFORMATIONEN

- Reste von Gemüse, Teigwaren, Fleisch und Brot können zu neuen Gerichten verarbeitet werden.
- Beispiele sind Suppen, Salate, Gratins oder Saucen.
- Dank der Hitze der immer verfügbaren Backöfen sind schnell Gratins gezaubert.
- Aus gekochten Teigwaren oder altbackenem Brot entsteht Teigwarensalat und Vogelheu.
- Dem Thema Fleisch ist Bratenreste aufbereiten gewidmet.

Generelle Tipps:

- Lebensmittel innert 3 Tagen weiterverarbeiten.
- Nicht zu stark gekochte Lebensmittel verwenden.
- Mit dosierter Wärme aufkochen.
- Nachsalzen
- Auftoppen mit gerösteten Nüssen, Joghurt, Rahm, Kräutern oder Vinaigrette

DATEN

Redaktion: Dieter Kuhn, Wohlen AG