



# Beste-Reste-Rezepte

Schillerstraße 34, 88339 Bad Waldsee  
Tel.: 07524/ 9748-6410  
E-Mail: [lwbw@rv.de](mailto:lwbw@rv.de)

Wangener Straße 70, 88229 Leutkirch  
Tel. 07561/9820-6640  
E-Mail: [lwlk@rv.de](mailto:lwlk@rv.de)

[www.ernaehrung-oberschwaben.de](http://www.ernaehrung-oberschwaben.de)

# Rezeptübersicht

Rezeptübersicht.....	2
Spaghetti-Nester .....	3
Cous-Cous-Bratlinge.....	3
Gemüse-Quiche .....	4
Bunte Reisrolle .....	5
Florentiner.....	5
Bananen-Kuchen .....	6

Die Rezepte sind, soweit nicht anders angegeben, für 4 Personen.

## Legende

g	Gramm
EL	Esstlöffel
TL	Teelöffel
l	Liter
ml	Milliliter
Stk	Stück
Pck	Päckchen
Msp	Messerspitze

## Spaghetti-Nester

Zutaten	Zubereitung
250 g übrige Spaghetti	
3 Tomaten 1 Mozzarella 1 Knoblauchzehe 1 kleine Zwiebel	Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Knoblauch pressen. Zwiebel würfeln.
1 Ei 100 ml Sahne Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat, Oregano	Zutaten vermischen, Zwiebel und Knoblauch zugeben und mit Spaghetti mischen. Auf einem Backblech mit Backpapier kleine Nester drehen. Falls Sahne-Ei-Masse übrig ist, diese darüber geben. Auf jedes Nest jeweils eine Scheibe Tomate und Mozzarella legen. Im Backofen bei <b>175°C Ober-/Unterhitze 15 Minuten</b> backen.
Basilikum	Mit Basilikum garnieren.

## Cous-Cous-Bratlinge

Zutaten	Zubereitung
150 g übrigen Cous-Cous	
Gemüse nach Saison z.B. Paprika, Pilze, Blumenkohl, Erbsen, Brokkoli, Zucchini	Gemüse fein würfeln und zum Cous-Cous geben.
1 Zwiebel 1 Knoblauch Salz, Pfeffer, Kräuter	Zwiebel und Knoblauch ebenfalls würfeln und mit gehackten Kräutern, Gewürzen und Ei zum Cous-Cous geben.
1 Ei Mehl oder Stärke Öl	Bei Bedarf ein wenig Mehl oder Stärke dazugeben. In einer Pfanne mit Öl knusprig ausbacken.

**Tipp:** Statt Cous-Cous kann auch übriger Reis oder anderes Getreide oder Hülsenfrüchte verwendet werden.

# Gemüse-Quiche

Zutaten für 4-6 Personen	Zubereitung
125 g Weizenmehl Typ 1050 60 g Haselnüsse gemahlen ½ TL Salz 90 g Butter, kalt 90 g Magerquark  Butter Haselnüsse gemahlen	Mehl mit Haselnüssen und Salz mischen.  Butterflöckchen und Quark dazugeben. Rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie einwickeln und für <b>30 Minuten</b> kaltstellen. Backofen auf <b>160°C Umluft</b> vorheizen. Springform (26 cm) einfetten und mit Nüssen ausstreuen.
500 g Reste-Gemüse nach Saison	Gemüse waschen und würfeln.
3 Eier 150 g Schmand Salz, Pfeffer, Kräuter	Eier mit Schmand verrühren.  Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.
150 g Käse	Teig auf einer leicht bemehlten Fläche etwas größer als die Form ausrollen, in die vorbereitete Form geben und den Rand andrücken. Gemüse auf dem Boden verteilen und die Schmand-Ei-Mischung darüber gießen. Käse reiben und darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen <b>30-40 Minuten</b> backen.

**Tipp:** Der Mürbeteig kann 10 Minuten vorgebacken werden, sodass der Quiche-Boden knuspriger ist.

## Bunte Reisrolle

Zutaten	Zubereitung
150 g Milchreis- oder Risotto-Reste	Reis erwärmen, ggf. etwas Flüssigkeit (Milch oder Brühe) zugeben bis eine kompakte/streichfähige Masse entsteht.
Obst oder Gemüse	Obst oder Gemüse waschen, säubern und in feine Streifen schneiden.
	Frischhaltefolie auf eine Arbeitsfläche auslegen. Etwas lauwarmen Reis auf das untere Ende der Frischhaltefolie zu einem Rechteck verstreichen. Obst- oder Gemüsestreifen in einer Reihe darauflegen. Reis mithilfe der Folie an den Längsseiten einrollen und Rolle kaltstellen. Zum Servieren Reisrolle aus der Frischhaltefolie wickeln, mit einem scharfen Messer in beliebige Stücke schneiden
	Je nach Geschmack mit Nüssen oder Kräutern ergänzen.

## Florentiner

Zutaten	Zubereitung
4 Eiweiß	Eiweiß steif schlagen.
175-250 g Puderzucker	Puderzucker unterrühren.
45 g Mehl	Mehl und zerlassene Butter hinzugeben und vermengen.
25 g Butter	
250 g Mandelblättchen	Mandelblättchen unterheben und mit zwei Teelöffeln kleine Klecke auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Bei <b>170-180°C Ober-/Unterhitze 7-10 Minuten</b> backen.

**Tipp:** Eiweiß portionsweise in einen Gefrierbeutel einfrieren und mit Strichen die Menge auf dem Beutel notieren.

Doppeltes Rezept zubereiten und die Masse komplett auf ein Blech streichen. Die Backzeit auf 15-20 Minuten erhöhen.

# Bananen-Kuchen

Zutaten für Kastenform	Zubereitung
110 g Butter oder 85 ml Öl 150 g Zucker Vanille 2 Eier	Backofen auf <b>170°C Ober-/Unterhitze</b> vorheizen. Weiche Butter oder Öl, mit Zucker, Vanille, Eier und 3 EL heißem Wasser kurz verquirlen.
3 reife Bananen	Bananen schälen, in Stücke schneiden und dann zerdrücken. Zur Eimasse geben und unterrühren.
300 g Mehl Type 550 2 TL Backpulver 100 g Walnüsse	Mehl mit Backpulver mischen.  Walnüsse hacken und alles zur Eimasse geben, kurz unterrühren und den Teig 5 Minuten ruhen lassen.
	Kastenform (25 cm) mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen und glattstreichen. Im Backofen auf der mittleren Schiene <b>50 Minuten</b> backen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und abgedeckt 1 Stunde abkühlen lassen.
Puderzucker	Mit Puderzucker bestäubt servieren.

**Tipp:** 100 g Schokotröpfchen zu Mehl-Mischung geben. Kuchen mit Schokocreme oder Kuvertüre bestreichen.

# Notizen