

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von:

	Seite
alles	9,10, 30, 32, 37
Äpfel	4, 15, 23, 37
Bananen	15, 17, 31
Brezeln	19
Brot/Brötchen	6, 7, 8, 20, 23, 26, 28
Eier, gekocht	27
Eiweiß	13, 25
Gemüse/Pilze (grüne Tom.)	9, 11, 14, 15, 16, 18, 20, 22, 32, 34, 35
Haferflocken	21, 31, 37, 40
Kartoffeln	4, 9, 14, 16, 28, 36
Kekse, Kuchen, Plätzchen	39
Kuvertüre	29
Nüsse	18, 20, 25, 29, 31, 40
Obst/Saft	5, 15, 23, 33, 37, 40
Orangen	15, 23, 24
Reibekäse/Käse	3, 9, 11, 28, 32
Reis	3
Sahne/Joghurt	22, 24, 33
Schokolade	12, 25, 29, 31
Sonnenblumenkerne	1
Süße Backzutaten	12
Weißbrot (Stange)	7, 8, 28
Wurst	5, 9, 22, 28, 32, 35
Zucchini	16, 18, 20, 32

Weitere Informationen:

Tel.: 0 61 31/12 34 56

entsorgungsbetrieb@stadt.mainz.de

www.eb-mainz.de

Rumfort-Kochbuch

Leckere Rezepte aus allem was „rumsteht und fort muss“!

Rumfort-Kochbuch

Mainz: gegen Lebensmittel - Verschwendung ...



... für
Lebensmittel -
Verwendung!

Eine Rezeptesammlung -
gesammelt vom Entsorgungsbetrieb der Stadt Mainz



Herausgegeben vom
Entsorgungsbetrieb der Stadt Mainz
Zwerchallee 24, 55120 Mainz
www.eb-mainz.de

Nachdruck und gewerbliche Nutzung nur mit Genehmigung
Begonnen im Mai 2016

Weitere Rezepte gerne an:
ulrike.laubenheimer@stadt.mainz.de
oder Adresse s. oben



Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Sonnenblumenkerne



Würzig geröstete Sonnenblumenkerne

100 g Sonnenblumenkern - in einer Pfanne ohne Fett rösten. Wenn sie beginnen leicht braun zu werden (nicht zu dunkel werden lassen), zur Seite nehmen und mit ein paar Spritzer Sojasoße ablöschen. Nur so viel Sojasoße verwenden, dass die Flüssigkeit komplett von den Sonnenblumenkernen aufgesaugt wird und die Kerne eine trockene Schicht Würze bekommen.

Schmeckt gut als Knabberei oder auf dem Frischkäse-Brot.

Tipp: Schmeckt auch mit anderen Kernen gut, z.B. Kürbiskerne oder Pinienkerne.

Rezept von Rita aus Wiesbaden

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Reis, Reibekäse

Reistaler

3 Tassen gekochter Reis
3 EL geriebener Käse (Gouda, Emmentaler, o.ä.)
2 Eier

Alles mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Öl in der Pfanne in etwa handtellergrosse Taler ausbacken.

Dazu schmeckt grüner Salat oder Tomatensalat.

Darauf schmeckt Zitronensaft, saure Sahne, Kräuterquark.

Ein sehr beliebtes Resteessen bei Familie W. Sperling

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Brot

Brotauflauf

(für 2 Personen)

- Brotreste (man kann auch Kuchenreste verwenden)
 - 250 g Butter oder Margarine
 - 50 g Zucker
 - 50 g Eier
 - 1 - 2 Backpulver
 - 1 TL Kakao oder Schokolade
 - 1 EL Kirschen, frisches Beerenobst oder Backpflaumen, Korinthen - in Wasser eingeweicht.
- Das Brot vorab im Wasser einweichen. Fett, Zucker, Eier, Backpulver und Kakao zu einer schaumigen Masse verrühren. Das ausgedrückte und zerkrümelte Brot zugeben und unterrühren. Als letztes das Obst unterheben. Die Masse in eine Auflaufform füllen.
- Alternativ kann man das Obst in die Form schichten und die Masse darauf geben.
- Bei guter Mittelhitze ca. 50 Minuten backen.
Dazu reicht man Vanillesoße oder Fruchtsaft.

Variante:

Das trockene Brot mahlen und mit Milch einweichen. Dann nimmt man weniger Flüssigkeit und lässt das Ausdrücken weg.

„Ein tolles Rezept von meiner Mutter:“

Rezept von Brigitte aus Mainz

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Kartoffeln, Äpfel (Stückchen)



Kartoffelstampf mit knusprigen Blutwurstscheiben

(für ca. 2-3 Personen):

- Reste: überzählige Apfelstücke und ca. 500 g Salzkartoffel
- dazu: 30 g Butterschmalz
- 1 Tasse Milch
- 1 Gemüsezwiebel
- 1/2 Ring Blutwurst
- Salz, Pfeffer

Zubereitung: Butterschmalz in eine Pfanne geben und Apfelstücke darin ausbacken. Die Zwiebel schälen, grob hacken und glasig andünsten.

Die Milch in der Mikrowelle vorsichtig erwärmen und unter Zugabe von Salz und Pfeffer, mit den gekochten Kartoffeln, stampfen. Äpfel vorsichtig unter den Kartoffelstampf heben und warm halten. Nun noch den halben Ring Blutwurst in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden und knusprig anbraten.

Alles auf die Teller anrichten: erst den Stampf, dann die Wurstscheiben platzieren und zum guter Letzt die glasigen Zwiebeln darüber verteilen.

Rezept von Claudia aus Mainz

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Wurst



Wurstsalat

- 3 EL Essig
- 2 EL Apfelsaft
- 3 EL Salatöl Salatsoße mischen
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel - in dünne Ringe schneiden
- Schnittlauch und Petersilie - fein schneiden
- 1 Bund Radieschen - in Scheiben schneiden oder vierteln
- 150 g Wurst (Fleischwurst, Lyoner, Blutwurst, Schwarzenmaggen ..) - in Scheiben schneiden und würfeln

Alles mischen, dazu Brezeln (bayerisch) oder Roggenbrot (mainzerisch).

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Stangen Weißbrot



Arme Ritter

(für 2 Personen)

- 1 Stange Weißbrot (1 - 2 Tage alt) - in 3 cm dicke Scheiben schneiden, in eine Schüssel schichten
- 2 Eier
- 2 Tassen Milch
- 1 Pr. Salz
- 100g Zucker - verquirlen und über die Brote gießen.
- Nach ca. 10 Min. wenden, damit alle Brotscheiben die Milch aufsaugen. Danach in
- 1 Teller Semmelbrösel - wenden und in der Pfanne mit Butter - von beiden Seiten backen.
- 2 EL

Dazu schmeckt lecker Vanillsoße oder auf rheinhessisch - Weinsoße

Rezept von Oma Irmgard aus Hechtsheim

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: trockenem Brot

Knusper Brot



- 1 trockenes Grau/Körner/Roggen-Brot (1 - 2 Tage alt)
- in 2 - 3 mm dicke Scheiben schneiden, (erst senkrechte Scheiben = Bild 1, dann durch alles waagerechte Scheiben = Bild 3)
- Streifen auf einem Rost trocknen lassen.



Nach ca. 5 Tagen sind die Brotstreifen ein knuspriger, kalorienarmer und billiger Knabberspaß.



Rezept von Werner aus Oppenheim

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: trockenen Brötchen, Stangenweißbrot

Semmelknödel

- 250 g trockene Brötchen oder Stangenweißbrot in 3 - 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit
- 200 - warmer Milch übergießen, 10
- 250 ml Min. ziehen lassen, dabei 1 - 2 mal wenden
- 2 Eier
- 1 Zwiebel, gewürfelt und in der Pfanne gebraten
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Petersilie, gehackt
- evtl. dazu
- 200 g Käse (möglichst würzig), oder Spinat/Ruccola, getrocknete Tomaten, Pilze, etwas Speck Pfeffer und Muskat
- alles verkneten und daraus Knödel formen. Die Knödel in kochendem Salzwasser ca. 15 Min. kochen lassen.



Dazu Pilze andünsten oder die Reste von Bratwurst oder Schnitzel in Stücke schneiden, anbraten und mit Schmand/Sahne eine Soße in der Pfanne zubereiten.



Oder: anstatt Semmelknödel den Teig zu Bratlingen formen und backen.

Rezept von Wolfgang aus Bayern

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: alles was weg muss, z. B. Eigelb

Rumfort-Pfanne

Alles was weg muss, z. B.:

gekochte Kartoffeln,
gekochte Nudeln,
Wurstreste, Bratenreste,
Tomate, Paprika, Karotte, Kohlrabi,
saure Gurken ... in Stücke schneiden, mit
Pfeffer
Salz
Paprika/Kurkuma ...
Ei oder - verquirlt - übergießen und
Eigelb in der Pfanne anbraten

Käse - gerieben darüber streuen

Rezept von Thomas aus Sieversheim

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Gemüse

Überbackene Teigrollen

- 1 Pak. Teigplatten 3-eckig (s. unten)
- 2 Tomaten
- 2 Paprika
- 1 St. Lauch
- 2 Karotten - alles kleinschneiden
evtl:
 - 1/2 Kohlrabi, Fenchel
 - 1/8 Rotkohl, Rosenkohl ...
- 2 EL Öl in einer großen Pfanne
erhitzen, das geschnittene
Gemüse dazu und anbraten.
- 1 B. Schmand oder saure Sahne
unterrühren, mit
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Cur-
cuma... würzen
- je 1 EL Gemüse in die Teigplatten einrollen (Platten
etwas mit Wasser bestreichen).
- Butter Auflaufform fetten und Rollen
einlegen
- 1 Pak. Reibekäse auf die Rollen verteilen.

Im Backofen bei 180° C ca. 15 Min
backen (letzte 5 Min. mit Obergrill).

Dünne Teigplatten, z. B. Yufka, gibt's in türk. Lebensmittelläden.



Lieblingsrezept von Lilly, 13 Jahre alt

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: alles was weg muss

Risotto à la „Leckere Reste“

1. fein geschnittene Zwiebel in Olivenöl oder Butter anschwitzen
2. Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig anschwitzen
3. mit Weißwein/Gemüsebrühe ablöschen
4. wenn die Flüssigkeit verdampft ist, heiße Brühe nach und nach unter ständigem Rühren dazugeben,
5. in ca. 15 bis 20 Min bissfest köcheln
6. eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken
7. etwas Butter und geriebenen Parmesan unterrühren

So, nun kann man alle Restebestände zugeben, die man so findet:

- Spargel und Petersilie
- Rucolablätter und etwas Zitronensaft
- lecker sind auch Pilze!!
- jedes übrige Gemüse...
- Kinder mögen Erbsen und Schinken
- Hühnchenfleisch

-....

Rezept von Cornelia aus Laubenheim

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Süße Reste z. B. von der Weihnachtssbäckerei

Hefekranz mit Überraschungsfüllung

Hefeteig selbst machen aus: 500 g Mehl, 1/2 Würfel Hefe, 250 ml warme Milch, 80 g Margarine (Zimmertemperatur), 100 g Zucker, 1 Pr. Salz - oder fertig im Kühlregal kaufen.

Eine ca. 3 - 5 mm dicke Platte ausrollen und alles darauf verteilen was übrig ist: z. B.

gemahlene Nüsse
Mohn
Rosinen/Korinthen
Marmelade
Äpfel, Trockenobst
Nugat in Stückchen geschnitten
Marzipan “
Blockschokolade „
Kuvertüre
flüssige Butter darüber träufeln, falls zu trocken



Teig aufrollen und
a) auf ein gefettetes Backblech legen oder

b) in ca. 6 cm lange Stücke schneiden, die Rollen senkrecht in eine Springform setzen. Bei 180 ° C Ober-/Unterhitze ca. 35 - 45 Min. backen.



Rezept von Tante Inge vom Lerchenberg

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Eiweiß

Baiser oder Meringe - wie sie in Frankreich heißen

(Baiser frz. = Kuss)

- 4 Eiweiß (kann man gut einfrieren bis die benötigte Menge erreicht ist)*
 - ein paar Tropfen Zitronensaft (das erhöht die Standfestigkeit des Eiweiß) zu Schnee schlagen, während des Schlagens
 - 190 g Zucker
 - 1 P Vanillzucker langsam einrieseln lassen (erst anfangen, wenn Eiweiß schon weiß und leicht schaumig ist)
- Mit 2 Tee-Löffel oder Spritztüte Baiser auf Oblaten oder ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen

Bei 80 - 100°C ca.
100 - 120 Min.
backen, im Backofen
auskühlen lassen.
Die kühlen Baiser in
eine luftdichte Dose
packen, sie ziehen
die Luftfeuchtigkeit
an.



Rezept von Tante Ulrike

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Obst und Grünzeug

Smoothie mal süß - mal salzig



In einen Smoothie kann man alles packen was man gerne isst bzw. trinkt (Beeren, Äpfel, Bananen, Orangen, Birnen, Trauben, Ananas, Kiwi, Zitronensaft, Gurke, Karotte, Spinat, Mangold, Salat, rote Beete, Blumenkohl, Brokkoli, und noch mehr) . Man kann ihn auch gut mit Joghurt variieren.

- Z.B. Rote Beete - Apfel - Beeren - Karotte
- Apfel - Orange - Karotte - Beeren
- Gurke - Karotte - Apfel - Banane

Süß:

- 200 ml Joghurt - mit
- 250 g Früchte: Tiefkühlfrüchte oder frisch z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Orangen, Äpfel, Birnen, Trauben Nüsse gemahlen
- 300 ml Orangen oder Apfelsaft - im Mixer pürrieren
- Marmelade
- Zucker nach Geschmack



Salzig:

- 125 g Grünzeug: Spinat, Mangold, Salat, Radieschengrün mit
- 250 g Äpfel, Pfirsich, Aprikose, Banane, Datteln, Ananas
- 1/2 Salatgurke
- 2 EL Zitronensaft
- 100 ml Orangensaft im Mixer pürrieren
- 100 ml Wasser



Rezept von der Abteilung Öffentlichkeitsarbeit

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Gemüse

Gemüse-Omlett

- 1 Scharlotte oder 1/2 Stange Lauch und
1/2 Knoblauchzehe zusammen in Olivenöl anschwitzen
2 Karotten
1 Kartoffel
50 g Erbsen alles in Würfel schneiden und auch
50 g Sellerie im Öl anschwitzen, zum Schluss die
- 1 Tomate gewürfelt dazugeben
- 60 ml Sahne alles zusammen verquirlen und
4 Eier über das Gemüse in der Pfanne
Pfeffer, Salz, Cayennepfeffer- geben. Alles zusammen in einer
Thymian, Rosmarien feuerfesten Form im Ofen bei 200° C
10 - 12 Min stocken lassen (dann
stockt das Omlett auch von oben).

Aus dem Rezeptbuch „Sterneküche, Rezepte für fünf Euro“,
herausgegeben u.a. von dem Mainzer Verein „Armut und Ge-
sundheit“ (an den auch die Spenden vom Warentauschtag
gehen - s. www.eb-mainz.de)

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Kartoffeln, Gemüse

Gemüsesuppe

- 2 Karotten
8 - 10 Kartoffel
1 Zwiebel
1 Stange Lauch alles kleinschneiden,
1/4 Sellerie mit evtl.
Zucchini
Paprika
Petersilienwurzel mit
Gemüsebrühe auffüllen, bis alles 2 cm bedeckt ist.
1 Tomate gewürfelt dazugeben, evtl.
getrocknete Tomate 20 - 30 Min. köcheln lassen. Mit
3 EL Schmand
Pfeffer, Salz abschmecken und pürieren.
Petersilie, Kerbel kleinschneiden und darüber streuen.

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Sehr reife Bananen

Bananen-Pfannkuchlein



3 reife Bananen (sie haben einen intensiven Geschmack und sind ideal zum Backen)

1 Ei
80 g (brauner) Zucker
1 Päck. Vanillezucker
1/2 TL gem. Zimt
1 Msp. gem. Muskat

1 Msp. Salz
200 g Mehl
1 EL Backpulver
200 ml Milch
Öl (zum Ausbacken)



80 g Zucker
1 TL Zimt oder Puderzucker



schälen und mit der Gabel zu Brei pürieren.

In einer Schale mit dem Schneebesen verquirlen und anschließend den Bananenbrei einarbeiten, so dass eine homogene Masse entsteht.

Salz und Mehl mit dem Backpulver unterrühren, zum Teig nach und nach Milch hinzugefügt bis er zähflüssig ist.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig bei mittlerer Hitze löffelweise in die Pfanne tropfen lassen. Der Teig sollte zu kleinen Pfannkuchen mit 4-5 cm Durchmesser verlaufen. Wenn die Unterseite gebräunt ist, wenden.

Die fertigen Pfannkuchen mit einem Zucker-Zimt-Gemisch oder Puderzucker bestreuen. Wenn möglich, noch warm essen.

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Lauge Brezeln

Brezel Salat

Nach einem Fest sind oft Brezeln übrig, im Salat schmecken sie auch am nächsten Tag noch lecker.

2 große Laugenbrezeln
8 EL Olivenöl
2 EL Butter

6 Radieschen
150 g (Kirsch) Tomaten
1 Salatgurke
3 EL Weißweinessig
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 TL Honig, flüssig
1 EL Senf, süßer
100 g Salat (Feld-, Spinat ..)

Die Laugenbrezeln in dünne Scheiben schneiden. 4 EL Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Brezelscheiben darin bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren. Salatgurke längs vierteln, in Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben. 4 EL Olivenöl, 2 bis 3 EL Weißweinessig, etwas Salz, Pfeffer, flüssigen Honig und süßen Senf zugeben und alles kräftig verrühren.

Den jungen Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Unter die Gurkenmischung geben, Brezelscheiben untermischen und alles auf einer Platte anrichten.



Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Zucchini, Nüsse

Zucchini Kuchen

3 Eier
300 g Zucker
1 Päck. Vanillzucker
200 ml Öl
300 g Mehl
1 Päck. Backpulver
40 g gemahl. (Hasel) Nüsse
1 Pr. Salz
1 EL Zimt

400 g Zucchini

Eier, Zucker und Vanillzucker schaumig rühren,

geschmacksneutrales Öl, wie z. B. Sonnenblumenöl unterrühren,

Mehl, Backpulver, Nüsse, Salz und Zimt ebenfalls unterrühren,

die Zucchini schälen, entkernen und fein raspeln und unterrühren.



Ein Backblech fetten und den Teig darauf ausstreichen, 30 - 35 Minuten bei 180 C (ober/Unterhitze) backen.

Nach dem Erkalten mit Glasur überziehen.

200 g Schokoglasur

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Zucchini, Nüsse, altes Brot/Brötchen, Paprika, Gurke,

Zoodles

Aus besonders großen Zucchini kann man sehr gut eine Nudelalternative herstellen. Es gibt spezielle Geräte, die direkt aus den Zucchini Streifen machen oder man schneidet feine Streifen. Diese kann man entweder in kochendem Wasser kurz schwenken oder direkt in die Soße geben, falls man eine dazu bereitet. Sie sollten aber nicht zu lang gekocht werden, 2-3 Minuten reichen, sonst werden sie zu weich.

Brotsalat

Das alte Brot oder die alten Brötchen in grobe Würfel schneiden, auf einem Blech verteilen, mit etwas Öl, Salz und Pfeffer vermischen und bei 180 Grad in den Ofen bis die Würfel goldbraun sind.

In den Brotsalat passen hervorragend Zwiebeln/ Paprika/ Tomaten/ Gurke/ Oliven/ Schafskäse/ Radieschen/ Mais/ Pilze/ Karotten/ rote Beete, das kann man nach Belieben alles hinzumischen.

Als Salatsoße passt klassisch Essig und Öl mit Salz, Pfeffer, Senf und Gewürzen/ Kräutern gut, aber auch eine andere Salatsoße schmeckt.

Wenn die Brotwürfel abgekühlt sind alles miteinander mischen und servieren.

Rezepte von Elena, der Föjlerin 2017

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Haferflocken

Haferflocken Plätzchen

200 g Butter oder Margarine

120 g Zucker

4 EL Honig

1/4 TL Salz

275 g Haferflocken (fein oder grob/kernig)

125 g Walnüsse

Die Butter/Margarine in einem Topf schmelzen,

Zucker, Honig und Salz untermischen.

Vom Herd nehmen, die übrigen Zutaten gut mischen und unterrühren.



Die Masse etwa 1 cm dick auf ein Backblech (ideal wäre 29 x 43 cm) streichen und glatt drücken. Dann im vorgeheizten Ofen bei 180° C 12 - 15 Minuten backen. Noch warm in rechteckige Plätzchen (ca. 1 x 3 cm) schneiden.



Liebings-Rezepte von Lilly

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Grieß, Früchte roh und eingekocht, Brötchen

Quarkauflauf mit Früchten

Zutaten für 4 Personen:

500 g Quark

40 g Grieß

80 g Zucker

1 TL Backpulver

1 Pr. Salz

1 TL Rum (evtl.)

2 Eier

40 g Butter

2 trockene Brötchen oder 5 Zwiebäcke

500 g Aprikosen, Apfelstücke, Kirschen usw.

30 g Rosinen

Butterflöckchen und Semmelbrösel obendrauf



Quark, Grieß, halbe Zuckermenge, Backpulver, Salz und Rum vermengen. Eigelb, Butter und restl. Zucker schaumig rühren, dann die Quarkmasse zugeben. Eiweiß zu Schnee schlagen und unterheben. Brötchen in feine Scheiben schneiden oder Zwieback zerbröckeln. Aprikosen oder anderes Obst klein schneiden, Rosinen waschen und trocknen und mit dem Obst vermischen.

Auflaufform buttern, dann Brotscheiben oder Zwieback, Früchte und die Quarkmasse im Wechsel einfüllen (bei mir waren es 2 - 3 Lagen) und im Backofen bei 170 Grad (Umluft) ca. 1 Std. backen. Nach der Hälfte der Zeit die Butterflöckchen drauf setzen und mit Semmelbrösel bestreuen.

Heiß essen!



Rezept von Tante Li aus Rheinhessen

Rumfort-Kochbuch

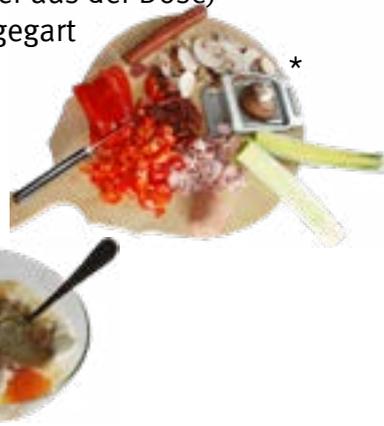
Verwertung von: Wurst, Gemüse, Pilze, Sahne

Nudelaufbau

Zutaten für 2 - 3 Personen:

250 g Nudeln am besten Makkaroni oder Spirelli
150 g Schinken, Dörrfleisch, Fleischwurst, gebratenes Geflügel
fleisch ...
150 g Champignons, geschnitten (frisch oder aus der Dose)
Gemüse (Paprika, Zucchini, Tomaten) evtl. gegart
100 g Gouda gerieben

1 Becher Schmand
2 Eier
200 ml Milch oder Sahne
Pfeffer, Salz, Muskat, evtl. Kräuter
1 Zehe Knoblauch - gepresst
Butter, Semmelbrösel



Nudeln abkochen, abkühlen lassen und mit Schinkenwürfeln oder anderem geschnittenem Fleisch, Pilzen oder anderem Gemüse und 2/3 des Käses vermischen. In eine gebutterte Auflaufform füllen und mit der Mischung aus Schmand, Eiern, Milch/Sahne, Knoblauch und Gewürzen übergießen. Mit dem restlichen Käse und Semmelbröseln bestreuen und Butterflöckchen draufsetzen. Im Backofen bei 200 Grad (Umluft) ca 30 Min. backen.



Rezept von Tante Li aus Rheinhessen

TIPP: * Champignons in Scheiben schneiden: geht ruck zuck mit dem Eierschneider.

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Orangen, Schmand/Joghurt + Sahne

Orangeneis

2 Orangen - Saft auspressen (ergibt 150 ml)
100 ml Sahne
100 g Schmand
1 EL Joghurt
70 g Zucker



Eine Orange (möglichst Bio) waschen und mit einem Sparschäler 1/2 Orange schälen, die Schalen pürieren - nicht zu fein.

Diese und eine weitere Orange pressen, den Saft (Fruchtfleisch evtl. pürieren) mit Sahne, Schmand, evtl. Joghurt (wenn vorhanden) und Zucker mischen. Die pürierte Schale dazu und in der Eismaschine gefrieren lassen.

Wer keine Eismaschine hat muss nur Zeit investieren, die Schüssel in das Eisfach stellen und alle 20 - 30 Minuten durchrühren.



TIPP: Schalen von Zitrusfrüchten (Orangen, Zitronen ...) haben einen intensiven Duft und einen leicht bitteren Geschmack. Man kann damit Soßen, Gebäck, heißen Saft und Glühwein ... würzen. Wenn man die Schalen trocknet, zu Pulver mahlt und luftdicht verpackt, hat man immer ein intensiv-aromatisches Orangen- oder Zitronenaroma zur Hand. Frisch getrocknet und gemahlen enthält das Pulver übrigens noch viele Vitamine. (Wichtig: auf Bio-Qualität achten)

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Eiweiß, Nüsse, Schokolade

Eiweiß-Kuchen

8 Eiweiß
1 Eigelb
180 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
180 g Mehl

Die 8 Eiweiß zu festem Schnee schlagen, Zucker und Vanillezucker während des Schlagens langsam einrieseln lassen.
Das Eigelb und zuletzt das Mehl unterheben.
Es können noch gehackte Nüsse (am besten Walnüsse), klein gehackte Schokolade oder auch Sultaninen untergehoben werden.

Bei 170° C, ca. 35 Minuten backen

* **TIPP:** Eiweiß in einer Dose einfrieren, bei der Beschriftung mit jedem zusätzlichen Eiweiß einen Strich mehr. Dadurch ist die Menge in der Dose immer klar.

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: hartgekochte Eier

Zwei Eiercremes - nicht nur zu Ostern

Mit Senf und sauren Gurken

250 g Quark (20%)
2 EL Crème fraîche oder Schmand
2 - 4 EL scharfer Senf
4 hartgekochte Eier - kein geschnitten
4 große saure Gurken
Salz und Pfeffer



Mit Schnittlauch

250 g Quark (20%)
2 - 4 EL Butter
5 hartgekochte Eier - kein geschnitten
1 - 2 Bund Schnittlauch. evtl. auch Kresse
1 TL Salz
Pfeffer
1 - 2 EL Mayonnaise oder Remoulade



Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: trockenen Brötchen



Kirschenmichel

500 g trockene Brötchen
(ca. 8 Brötchen) oder franz.
Weißbrot in Scheiben
ca. 3/4 l Milch
1 Prise Salz
70 g Zucker
2-3 Eier
1 kg Sauerkirschen, frische
Süßkirschen oder Äpfel
30 g Butter

Milch, Salz, Zucker und Eier gut verquirlen und über die Brötchenscheiben gießen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Kirschen entkernen, Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. In eine gebutterte Form* abwechselnd eine Lage eingeweichte Brötchen, eine Lage Obst geben, die oberste Lage sind Brötchen, mit Butterflocken belegen. Im Ofen 170° C 1/2 - 3/4 Stunden backen.

* Je größer die Form ist, umso mehr leckere Kruste gibt es.



Dazu schmeckt Vanillsoße

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Kartoffeln, Hackfleisch/Bratwürste, Brötchen



Mangold/Spinat-Hackfleisch Auflauf

500 g Mangold* oder Spinat

500 g Hackfleisch oder
4 rohe Bratwürste
5 gekochte Kartoffeln
200 g Mozzarella in
Würfel

4 alte Brötchen in Scheiben
150 g geriebenen Käse
3 Eier
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch/Sahne

Pfeffer, Salz, Muskatnuss,
Thymian, Rosmarian

waschen, in Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken, ausdrücken, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen. Eine Auflaufform einfetten, den Boden mit der Hälfte der Kartoffelscheiben auslegen, die Hälfte des Hackfleischs bzw. der Wurst in Scheiben auf die Kartoffeln legen, mit der Hälfte des Mangolds bedecken.

1/2 der Brötchenscheiben darüber streuen. Eier, Brühe, Milch und Käse mischen, mit Salz und Pfeffer, Thymian und Rosmarian würzen und die Hälfte über die Brötchen gießen. Darüber wieder Kartoffeln, Mangold, Hackfleisch und Brötchen geben und die restliche Käse-Milch-Mischung darüber gießen. Wenn Brötchenteile raus schauen, werden die schön knusprig. 30 Min. bei 200 C° backen, nach 15 Min. evtl. mit Alufolie abdecken, damit der Käse nicht zu dunkel wird.

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Nüsse, Schokolade, Kuvertüre



Schoko-Crossies

Blockschokolade
übrige Schokolade
Kuvertüre, Nougat
evtl. Gewürze (Kardamon, Zimt)
evtl. Öl dazu, falls die Masse nicht
cremig genug ist.
Cornflakes -

bunte Streusel/gehackte Nüsse/
Rosa Pfeffer

schmelzen

in die geschmolzene Schokola-
de geben, mit 2 Teelöffeln
kleine Häufchen auf eine Sili-
konplatte oder ein Backblech
setzen

drüber streuen
mind. 10 St. trocknen lassen



Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: reife Bananen



Bananenbrot

5 reife Bananen - zerdrücken (z. B. mit einem Kartoffelstampfer)

50 ml Pflanzenmilch (z. B. Hafer) - hinzufügen

1 TL Zimt
1 Handvoll Haferflocken - trockene Zutaten hinzufügen
270 g Vollkornmehl (z. B. Dinkel) und verrühren
50 g Weizenmehl
1/2 Päckchen Backpulver
2 EL Kakao oder Karobpulver
80-100 g gehackte Nüsse und/oder zuletzt Nüsse/Schokolade
“ Schokolade unterrühren.

In einer Kastenform bei
180° C (Ober/Unterhitze)
ca. 30-40 Minuten backen



Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: alles was im Kühlschrank ist

Quiche „Quer durch den Kühlschrank“

Knetteig zubereiten aus:

200 g Mehl, (Kräuter-)Salz, 100 g Butter, Margarine oder Schmalz, 100 ml Wasser - Zutaten verkneten und den Teig 1 Stunde kühl stellen.

Eine runde Form buttern und den Teig darin dünn ausrollen, auch einen Rand hochdrücken. Mit einer Gabel ein paar mal einstechen, den Teig 15 Minuten bei 160° C backen (blind = ohne Füllung).



Füllung: 1 Zwiebel (in Ringe schneiden und in Butter anbraten), 250 g gemischter Käse in feine Würfel schneiden, evtl. 200 g Wurst/Schinken-Reste, 4 Eier, evtl. 100 ml Sprudelwasser (gibt Volumen), Pfeffer, 1 Prise Muskat, Salz - alles mischen und auf den gebackenen Boden geben, mit Sonnenblumenkerne bestreuen. 40 Minuten bei 175 ° C backen.



Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: alles was im Kühlschrank ist

Blätterteigtaschen mit Überraschungsfüllung

1 Packung Blätterteig - die Teigplatten auslegen bzw. ausrollen und in die gewünschte Größe schneiden.

Gemüse (Tomaten, Karotten, Lauch, Fenchel ...) in Würfel schneiden
evtl. Reste von Käse, Schinken würfeln und dazu Pfeffer, Salz, Kräuter, etwas Olivenöl

2 EL der Füllung auf je eine Blätterteigplatte, den Teig darüber schlagen, die Taschen mit 1 gequirkten Ei bestreichen. Die Teigtaschen auf ein Backblech mit Backpapier setzen und bei

180° C Umluft (200 ° C Ober-/Unterhitze) ca. 25 Min. backen

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Saftreste, Beeren

Eis - ganz einfach

150 g Beeren
(Himbeer, Erdbeer, Johannisbeer, Brombeer, Heidelbeer ...) - pürieren
150 g Joghurt und oder Sahne
evtl. Ahornsirup, Marmelade Zucker - dazu und zu einer cremigen Masse
zum Süßen verrühren.

oder: einfach nur Fruchtsaft
(Johannisbeer, Apfel, Traube, Orange ...)

Die cremige Masse bzw den Saft in entsprechende Stieleis-Formen füllen und ca. 5 Std. einfrieren.
Oder in eine Schüssel füllen und nur 1 - 2 Stunden einfrieren, gelegentlich umrühren. Dadurch entsteht ein Sorbet, „Halbgefrorenes“.

Sehr lecker an heißen Tagen.



Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Wurst

Soljanka

2 Zwiebeln in Öl
2 Knoblauchzehen andünsten
1 Tomate gewürfelt dazu, ebenso
400 g Fleischwurst, Salami, Kassler... in kleine Würfel
1 EL Zucker rein damit und
1 EL Essig kurz köcheln lassen
1 - 2 Paprika - in Würfelchen
3 Tomaten - “ alles dazu und
0,5 l Wasser 10 Min kochen
1 EL Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
Soßenbinder
Salz, Pfeffer,
Piment, Paprika edelsüß die Gewürze dazu und
1 Lorbeerblatt kurz köcheln lassen
Majoran, evtl. Kerbel
5 mittlere Gewürzgurken kleinschneiden, aufkochen: fertig

Saure Sahne im Teller zur Suppe geben





Grüne Tomaten Chutney

Wer draußen Tomatenpflanzen pflegt steht im Herbst oft vor einem Problem: viele der Früchte sind noch nicht reif und werden es auch bestimmt nicht mehr. Schade drum, die Früchte zu entsorgen. Aber halt! Aus den grünen Tomaten kann man noch eine Köstlichkeit zaubern. Allerdings müssen ein paar Dinge beachtet werden: Tomaten sind Nachtschattengewächse, ihre grünen Bestandteile enthalten das giftige Solanin. In diesem Rezept werden die Früchte mit Salzlake bedeckt und sauer vergoren. Das reduziert den Solanin Gehalt erheblich und macht sie verzehrbar.

1500 g grüne Tomate	Am Vortag Zwiebeln würfeln, Tomaten in
500 g Zwiebel	1/2 cm dicke Würfel schneiden und alles
500 g Zucker	zusammen gut salzen (wie Rettich). Über
150 g Rosinen	Nacht zugedeckt stehen lassen. Dieser
200 ml Weißweinessig	Schritt ist wichtig, damit der Solanin-
1 1/2 EL Mehl	gehalt in den Tomaten verringert wird s.o..
1 1/2 EL Curry	Am nächsten Tag die Masse gut aus-
1 EL mittelscharfer Senf	drücken und mit Zucker, Essig und den
Tomatenmark	Rosinen ca. 45 Minuten im offenen Topf
1 TL Cayenpeffer	unter häufigem Umrühren kochen las-
4 Zehe/n Knoblauch	sen. In den letzten 10 Minuten das mit
1 1/2 TL gemahler Kreuz-	Wasser glattgerührte Mehl und die Ge-
kümmel	würze unter die Masse geben und fertig
frischer Ingwer	kochen lassen.
einige Peperoni	Sehr heiß in Gläser mit Schraubver-
(Menge je nach Schärfewunsch)	schluss füllen und gut verschließen.



Verwertung von: gekochten Kartoffeln

Kartoffel Schmarrn

250 g gekochte Kartoffel	reiben oder mit der Gabel zerdrücken
1 - 2 EL Mehl	
1 TL gem Kümmel	dazu und verkneten
1 TL Salz	

Die Masse sollte leicht fest sein, evtl. etwas Mehl dazu.
1/2 Zwiebel würfeln und ebenfalls einkneten

Öl in eine Pfanne geben (nicht sparsam sein)



Die Kartoffelmasse zu kleinen Pfannkuchen formen und in die Pfanne geben. Kross anbraten, dann wenden (vorher prüfen, ob die Unterseite braun genug ist).
Wenden und die zweite Seite anbraten, dann mit 2 Gabeln den Pfannkuchen zerreißen.



Geht als kleine Pfannkuchen oder zerrupft als Schmarrn.

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Äpfel, Beeren, Obst, Haferflocken

Crumble mit Rumfort-Obst

2 Äpfel oder Beeren oder Trauben, Pflaumen ... waschen, putzen, Äpfel in kleine Würfel schneiden evtl. mit Zimt mischen

Für den Crumble:

90 g (brauner) Zucker

100 g Mehl

100 g Haferflocken

1 Handvoll Haselnüsse gemahlen

1 Pr. Salz

100 g Butter kleine Flöckchen alles verkneten



Backofen auf 180 C (Ober/Unterhitze) vorheizen, mit Butter/Öl – eine Auflaufform fetten, das geschnittene Obst darin verteilen und den Crumble darüber krümeln.

20 - 25 Min bei 180° C backen.



Sooo lecker und so schnell verputzt
- besonders wenn er noch warm ist.

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Kekse, Plätzchen

Keks-Torte oder Weihnachtsplätzchenrestetorte

120 g Plätzchen in einer Schüssel klein zerkrümeln/hacken
30 g Kokosöl evtl. erwärmen, damit es weich ist
1 Pr Salz dazu und alles verkneten
evtl. Rest vom Plätzchenbacken dazu (Mohn, Nüsse, Nougat)

Masse in eine Form (ca. 15 cm Durchmesser) drücken und im Kühlschrank ca. 0,5 Std. fest werden lassen.

Schokoladenpudding aus

½ l Milch kochen und auf die Keksmasse geben,

nochmal im Kühlschrank fest werden lassen. Evtl. mit ein paar Keksen verzieren.



Rumfort-Kochbuch

Lebkuchen Tiramisu

250 g Lebkuchen - zerbröseln mit
Glühwein und Orangensaft - beträufeln

650 g Kirschen/Mandarinen - aus dem Saft einen
Pudding kochen

375 g Mascapone
250 g Magerquark
250 g Sahne
125 g Zucker

} - verrühren

Lebkuchen, Pudding und Mascapone/Sahne und Früchte abwechselnd schichten. Als oberste Schicht Mascapone/Sahne, Kakao und Zimt drüber streuen.



Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Nüsse, Trockenfrüchte, Haferflocken

Energy Balls

100 g Trockenfrüchte (Apfelringe, Aprikosen, Feigen, Cranberrys ...)
100 g Nüsse oder Kerne evtl. in der Pfanne rösten
ca. 1 Handvoll Haferflocken
1 Pr. Salz
1 EL Honig alles fein mixen, bis eine klebrige Masse entsteht

evtl. 2 EL Kakao und Gewürze (Zimt, Anis, Kardamon) dazu

evtl. wälzen in Kokosflocken, Kakao

mit feuchten Händen kleine Kugeln formen

trocken gelagert ca. 4 Wo. haltbar



Tomatenmark:

In Soßen - Tomatenmark in Topf/Pfanne anröstet wie das Fleisch. Die Sauce wird intensiv und angenehm tomatig. In einer bunten Gemüsepfanne, nach dem Anbraten von Zwiebeln, Knoblauch & Co. noch etwas Tomatenmark mit anrösten. **Im Salatdressing** - 1 TL passt wunderbar zu Olivenöl, Balsamico- oder Weißweinessig und ein paar Tropfen Ahornsirup oder Honig. (Auch **Reste von Ketchup** lassen sich gut einsetzen. ACHTUNG! Ketchup ist süßer als man denkt.)

Senf: Passt in **Salatdressing** oder **Dip**, von scharf bis körnig! Scharfe Sorten harmonieren gut mit etwas Honig als süßlich-scharfes Honig-Senf-Dressing. Auch Ahornsirup oder ein Rest Fruchtaufstrich sind mit Senf gute Süße-Lieferanten im Dressing. Auch in **Quark- oder Frischkäsedips** macht sich Senf gut: Frischkäse, fein gewürfelte Datteln, grober, mittelscharfer Senf, Frühlingszwiebeln, Salz und Pfeffer. Und zu Pellkartoffeln ist ein Quark mit Senf, geriebenem Apfel und etwas Gurke großartig!

Marmelade im Salat? Unbedingt ausprobieren! Sorten, wie Quitte, Pflaume, schwarze Johannisbeere oder Apfel passen oft gut zu einem bunten Feierabendsalat mit Blattsalaten, Gurke und Tomate.

Zitronensaft Ob als Saft oder als Abrieb: Zitronen sind ein Allround-Talent. Zitronenreste verwerten im Salatdressing (in Kombination mit Olivenöl, wenigen Tropfen Feigenbalsam sowie Honig nach Geschmack). In warmen Gerichten bringt es feine Säure: ob an Pastagerichten, zu gebratenem Hähnchenfleisch mit Gemüse, in asiatischen Currys.

Kokosmilch: Eine Schalotte anschwitzen, etwas Currypulver dazu, Kokosmilch angießt, alles offen einköcheln lässt und mit Chili, Ingwer und etwas Süße abschmeckt, ergibt eine sensationell-intensive Sauce zu Fleisch, Hähnchen, Fisch oder auch Gemüse.

Die letzte Seite - Tipps für kleine Mengen

Eiweiß übrig? Kann man gut einfrieren. Praktisch ist, wenn man den Deckel der Vorratsdose mit der Anzahl der Eiweiß beschriftet, z. B. eine Strichliste III, dann kann man das Rezept darauf anpassen.

Bananen übrig? Kann man auch gut einfrieren und dann gefroren für ein Bananeneis oder einen Smoothie verwenden (Green Smoothie mit Spinat, Apfel, Sellerie, Ingwer und Banane).

Brot- oder Brötchenreste? Kann man auf einer Reibe zu Semmelbrösel machen, die können z. B. In Butter angebraten werden und als Topping zu Nudeln ... Auf Rheinhessisch = Kreschtscher Den übrigen Brotknust kann man aber auch in sämigen Suppen einfach kleingeschnitten mitkochen, er bindet die Suppe.

Grün von Karotten, Radieschen und roter Beete (nur Bioqualität) kann im Salat verwendet werden oder zur Gemüsesuppe (Seite 14 Karotte, Ingwer, Petersilie, Kurkuma, Nüsse)

Käse (Hartkäse) kann eingefroren werden, sehr reifer Käse kann als „Gewürz“ in Soßen oder zum Überbacken genutzt werden.

Keksreste – mit Eis mischen und Cookie-Eis herstellen

Kuchenreste – mit Frischkäse mischen, zu Kugeln formen

Kuchen auf Vorrat backen (spart Zeit + Heizenergie für den Backofen) Teig in Schraubgläser füllen (2/3 Füllhöhe), backen, sofort nach dem Backen verschließen – der Kuchen im Glas ist ca. 1/2 Jahr haltbar.

Kühlschrank aufräumen – Wraps kaufen und mit allen Resten füllen. Z. B. Gekochter Reis, Mais, Erbsen ..., Gemüse roh und gekocht, Soßen, Pestos, Nüsse, Sprossen, Käse, Wurst