

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von:

	Seite
alles	30
Äpfel	2, 10, 15, 23, 28
Bananen	15, 17, 31
Brezeln	4, 19
Brot/Brötchen	4, 6, 7, 8, 18, 23, 26, 28
Eier, gekocht	27, 32
Eiweiß	13, 22, 25
Gemüse/Pilze (grüne Tom.)	9, 11, 12, 14, 15, 16, 18, 24, 32, 35
Haferflocken	21, 31
Kartoffeln	2, 9, 14, 26,
Kuvertüre	29
Nüsse	10, 22, 31
Obst/Saft	4, 10, 15, 23/
Orangen	15, 22, 23
Reibekäse/Käse	3, 9, 11, 12, 24, 26, 32
Reis	3
Sahne/Joghurt	22, 24, 33
Schokolade	10, 29, 31
Sonnenblumenkerne	1, 32
Süße Backzutaten	10
Weißbrot (Stange)	6, 7, 28
Wurst	5, 9, 24, 32, 35
Zucchini	14, 18, 20, 32

Weitere Informationen:

Tel.: 0 61 31/12 34 56

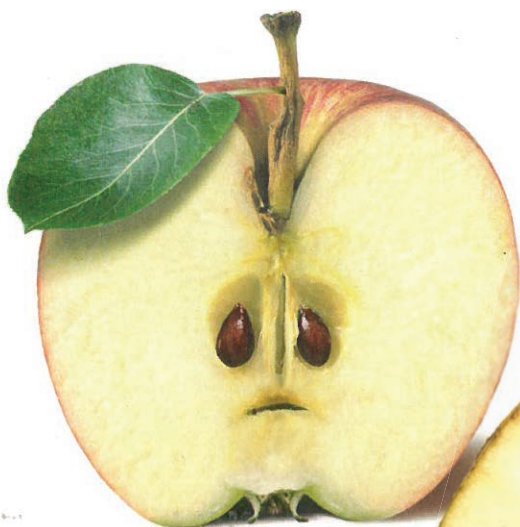
entsorgungsbetrieb@stadt.mainz.de

www.eb-mainz.de

Rumfort-Kochbuch

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

Mainz: gegen Lebensmittel - Verschwendung ...



Bildquelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



... für Lebensmittel - Verwendung!



ENTSORGUNGS
BETRIEB DER
STADT MAINZ

Eine Rezeptesammlung -
gesammelt vom Entsorgungsbetrieb der Stadt Mainz

Rumfort-Kochbuch

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



ENTSORGUNGS
BETRIEB DER
STADT MAINZ

Rumfort-Kochbuch

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.

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.

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, Schwartenma-
gen ..) - in Scheiben schneiden und würfeln

Alles mischen, dazu Brezeln (bayerisch) oder Roggen-
brot (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

2 EL Butter - von beiden Seiten backen.



Dazu schmeckt lecker
Vanillsoße oder auf rhein-
hessisch - 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
200 g evtl. dazu
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

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, Curcuma... 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.

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
-

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.



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

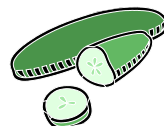
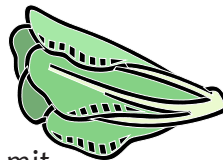
250 g Äpfel, Pfirsich, Aprikose, Banane, Datteln, Ananas

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 Gesundheit“ (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, sie haben einen intensiven Geschmack und sind ideal zum Backen.

Bananen-Pfannkuchlein



3 reife Bananen

schälen und mit der Gabel zu Brei pürieren.

1 Ei

80 g (brauner) Zucker

1 Päck. Vanillezucker

1/2 TL gem. Zimt

1 Msp. gem. Muskat

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

1 Msp. Salz

200 g Mehl

1 EL Backpulver

200 ml Milch

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

Öl (zum Ausbacken)



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.

80 g Zucker

1 TL Zimt oder

Puderzucker



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 of 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.

200 g Schokoglasur

Nach dem Erkalten mit Glasur überziehen.

Rumfort-Kochbuch

Verwertung von: Zucchini, Nüsse
 altem Brot/ Brötchen, Paprika, Gurke, Tomate

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

Die Butter/Margarine in einem Topf schmelzen,

120 g Zucker

4 EL Honig

1/4 TL Salz

Zucker, Honig und Salz untermischen.

275 g Haferflocken (fein oder grob/kernig)

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

125 g Walnüsse



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.



Liebblings-Rezepte von Lilly

Verwertung von: Grieß
Früchte roh und eingekocht

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 Zwiebacke
- 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

Nudelauflauf

Zutaten für 2 - 3 Personen:

250 g Nudeln am besten Makkaroni oder Spirelli

150 g Schinken, Dörrfleisch, Fleischwurst, gebratenes Geflügelfleisch ...

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, Knobi und Gewürzen übergießen. Mit dem restlichen Käse und Semmelbröseln bestreuen und Butterflöckchen draufsetzen. Im Backofen bei 200 Grad (Umluft) ca 30 Min.backen.

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



Rezept von Tante Li aus Rheinhessen

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



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 Stund backen.

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



Dazu schmeckt Vanillsoße

Rumfort-Kochbuch



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 Schei-
ben

150 g geriebenen Käse
3 Eier

200 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch/Sahne

Pfeffer, Salz, Muskat-
nuss, Thymian, Rosma-
rien

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 Rosmarin 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 rausschauen, 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



Schoko-Crossies

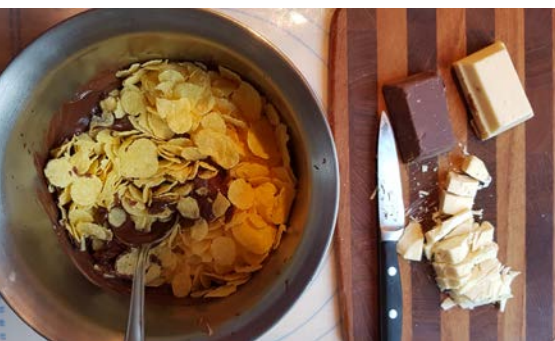
Blockschokolade
übrige Schokolade
Kuvertüre, Nougat
evtl. Gewürze (Kardamon, Zimt)
evtl. Öl dazu, falls die Masse nicht
cremig genug ist.
Cornflakes -

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



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

½ 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

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

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 gequirten 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

Eis - ganz einfach

150 g Beeren

(Himbeer, Erdbeer, Johannisbeer,
Brombeer, Heidelbeer ...)

- pürrieren

150 g Joghurt und oder Sahne

evtl. Ahornsirup, Marmelade Zucker
zum Süßen

- dazu und zu einer
cremigen Masse
verrühren.

oder: einfach nur Fruchtsaft

(Johannisbeer, Apfel, Traube, Orange
...)

Die cremige Masse bzw den Saft in entsprechende Stieleis-For-
men füllen und ca. 5 Std. einfrieren.

Oder in eine Schüssel füllen und nur 1 - 2 Stunden einfrieren,
gelegentlich umrühren. Dadurch entsteht ein Sorbet, „Halbgefro-
renes“.

Sehr lecker an heißen Tagen.



Rumfort-Kochbuch

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	
1 EL	Gemüsebrühe	10 Min kochen
2 EL	Tomatenmark	
Soßenbinder		
Salz, Pfeffer,		
Piment, Paprika edelsüß		
1	Lorbeerblatt	die Gewürze dazu und
		kurz köcheln lassen
Majoran, evtl. Kerbel		
5 mittlere Gewürzgurken kleinschneiden, aufkochen: fertig		
Saure Sahne		im Teller zur Suppe geben



Rumfort-Kochbuch

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
500 g Zwiebel
500 g Zucker
150 g Rosinen
200 ml Weißweinessig
1 1/2 EL Mehl
1 1/2 EL Curry
1 EL mittelscharfer Senf
Tomatenmark
1 TL Cayenpeffer
4 Zehe/n Knoblauch
1 1/2 TL gemahler Kreuzkümmel
frischer Ingwer
einige Peperoni
(Menge je nach Schärfewunsch)

Am Vortag Zwiebeln würfeln, Tomaten in 1/2 cm dicke Würfel schneiden und alles zusammen gut salzen (wie Rettich). Über Nacht zugedeckt stehen lassen. Dieser Schritt ist wichtig, damit der Solanin Gehalt in den Tomaten verringert wird s.o.. Am nächsten Tag die Masse gut ausdrücken und mit Zucker, Essig und den Rosinen ca. 45 Minuten im offenen Topf unter häufigem Umrühren kochen lassen. In den letzten 10 Minuten das mit Wasser glattgerührte Mehl und die Gewürze unter die Masse geben und fertig kochen lassen. Sehr heiß in Gläser mit Schraubverschluss füllen und gut verschließen.



Rumfort-Kochbuch

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

Rumfort-Kochbuch

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

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

Rumfort-Kochbuch

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



Rumfort-Kochbuch

Rumfort-Kochbuch

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

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 Rhein Hessisch = Kreschtscher
Den übrigen Brotnust 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. ein 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