

Apfel-Zimt-Muffins (ca. 6 – 8 Muffins)

(Verwertung von Äpfeln)

2 Äpfel (ca. 250 g) 60 g Butter

60 g Zucker

2 TL Zitronensaft

1 Ei

120 g Mehl

1,5 TL Backpulver ½ gestrichener TL Zimt

5 EL Milch, Buttermilch oder Naturjoghurt



Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheibchen oder Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Butter und Zucker miteinander schaumig rühren, das Ei dazugeben und unterrühren. Mehl mit Backpulver, Zimt und Milch hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Apfelstückchen unterheben und den Teig in Muffinförmchen füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 15 Minuten hellbraun abbacken.



Bananenbrot (kleine Kastenform)

(Verwertung von braunen Bananen)

3 braune Bananen 100 g Butter 80 g brauner Zucker 2 Ei 175 g Dinkelvollkornmehr 1 TL Natron 1 TL Essig 30 g Walnüsse

80 g Schokotropfen



Für das Bananenbrot zunächst die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen. Nach und nach die Eier hinzufügen und weiter schaumig rühren.

Die Bananen auf einem Teller mit einer Gabel zerdrücken. Nüsse hacken. Nüsse, Bananen und Schokotropfen zum Butter-Zucker-Ei-Gemisch geben. Mehl, Essig und Natron hinzufügen und alles verrühren.

Den Backofen vorheizen (180 Grad Ober- und Unterhitze). Eine kleine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben. Bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen. Nach Belieben mit Schokoladenkuvertüre überziehen.

Es kann auch anderes Mehl oder andere Nussarten verwendet werden!



Brotauflauf

(Verwertung von altbackenem Brot)

300 g Brot (verschiedene Sorten)

150 g Butter

100 g Salami

250 g Käse

2 Eier

200 – 400 ml Sahne oder Milch

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Knoblauch

Gewürze z.B. Oregano, Paprika, ...



Das Brot in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Brotwürfel hinzufügen. Die Eier mit der Sahne/Milch verquirlen und vorsichtig mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Gewürzen abschmecken. Einen Teil des Käses hinzufügen. Die klein geschnittene Salami ebenfalls in die Pfanne geben und mit dem Brot anbraten.

Die angebratenen Brotwürfel mit den Salamiwürfeln in eine Auflaufform geben. Das Ei-Gemisch darüber geben und mit dem restlichen Käse bestreuen. Den Auflauf in den Backofen geben (200 Grad Ober- und Unterhitze) und ca. 25 Minuten backen!



Bunte Gemüsesoße (für 2 Personen)

(Verwertung von restlichem Gemüse)

Beispielsweise:

2 – 3 Möhren

1 – 2 Paprika (gelb, grün oder rot)

100 Pilze

3 Lauchzwiebeln

2 EL Öl

1 Dose Tomaten in Stücken

Salz, Pfeffer

Kräuter nach Wahl

Das Gemüse putzen und kleinschneiden. In einem großen Topf



das Öl erhitzen und zuerst das Gemüse mit der längsten Garzeit hinzugeben und kurz andünsten. In unserem Beispiel beginnen wir mit den Möhren, nach ein paar Minuten fügen wir die Paprikastücke und dann die Pilze hinzu. Nach kurzer Zeit geben wir die stückigen Tomaten dazu und zum Schluss die kleingeschnittenen Lauchzwiebeln. Wir würzen mit Salz und Pfeffer. Auf kleiner Flamme lassen wir alles bis zur gewünschten Bissfestigkeit köcheln. Kurz vor dem Servieren wird die Soße nochmals abgeschmeckt und die Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Thymian oder Oregano) hinzugefügt. Die bunte Gemüsesoße kann sowohl zu Nudeln oder Reis als auch als Beilage zu Fleischgerichten serviert werden.



Gemüsekuchen (für 4 Personen)

(Verwertung diverser Gemüse- und/oder Fleischreste)

Mürbeteig: 250 g Mehl

ca. 50 g Schmalz ca. 75 g Margarine

1 TL Salz

1 Ei

Belag: Gemüse nach Wahl, z.B.

1-2 Stange(n) Lauch

1-2 Paprika

1 Dose Mais

1 Zwiebel

Wahlweise: Schinkenwürfel /kleingeschnittene Kabanossi / restliches Hackfleisch, Fetawürfel

Außerdem:

6-8 Eier (je nach Gemüsemenge)

200-250g saure Sahne/ Creme fraiche/ Sahne (was da ist)

Salz, Pfeffer

Instant-Gemüsebrühe (nach Geschmack), ca. ½ -1 TL

Zubereitung:

Springform einfetten, Teig in der Springform verteilen und am Rand hochziehen. Gemüse waschen, und in Scheiben bzw. Stücke schneiden. Schinken/ Kabanossi/ Hackfleisch (falls man es verwenden will) in etwas Öl anbraten, Gemüse nach kurzer Zeit hinzufügen und 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten.

Gemüse auf den Boden in der Springform geben.

Eier, Schmand, Salz, Pfeffer und Brühpulver verschlagen und über die Gemüsemasse gießen.

Bei 175 °C ca. 45 bis 55 Minuten backen.





Kartoffelbrötchen

(Verwertung übriggebliebener Salzkartoffeln)

300 g Mehl 150 g Kartoffeln 130 ml lauwarmes Wasser 1 TL Salz 1 EL Öl 1/4 Würfel Frischhefe (10g) oder 1/2 Beutel Trockenhefe 1 TL Zucker



Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken, die Hefe hineinbröckeln und mit dem Zucker und etwas Wasser verrühren. Die Kartoffeln fein zerdrücken und die restlichen Zutaten hinzugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig 30 bis 60 Minuten gehen lassen, nochmals durchkneten und eine Rolle daraus formen, in 6 bis 8 Stücke (je nach gewünschter Brötchengröße) teilen. Die Teigstücke in der hohlen Hand zu Brötchen formen, evtl. die Oberseite mit etwas Mehl bestäuben und auf ein gefettetes Backblech setzen. Nach 15 Minuten Gehzeit im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 °C bis 190°C etwa 15 bis 20 Minuten abbacken.



Kartoffel-Kuchen (für 4 Personen)

(Verwertung übriggebliebener Salzkartoffeln, Paprika)

400 g Kartoffeln 1 Zwiebel 1 rote Paprika 400 g Hackfleisch 2 EL Öl Salz, Pfeffer 1 Knoblauchzehe 200 g Feta 150 g Frischkäse 4 Eier 200 g Mehl



Die Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden, Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, Zwiebel- und Paprikawürfel hinzugeben und vermengen.

In einer großen Schüssel die Kartoffeln zerstampfen, das Hackfleisch-Gemüse hinzugeben, ebenso den fein gewürfelten Knoblauch, in Würfel geschnittenen Feta, Frischkäse, Eier und Mehl. Alle Zutaten gut miteinander vermengen und in eine gefettete Springform geben. Bei ca. 180°C im vorgeheizten Backofen ca. 45 bis 50 backen.

Dazu passt z.B. ein frischer gemischter Blattsalat.



Kartoffelplinsen (für 2 Personen)

(Verwertung von übriggebliebenem Kartoffelbrei)

Restlicher Kartoffelbrei 1 – 2 Eier 1 – 2 EL Mehl oder Grieß Salz Muskatnuss Öl oder Butter zum Abbacken



Je nach Menge des restlichen Kartoffelbreis mit den übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren mit Salz und etwas Muskatnuss abschmecken. Öl oder Butter in einer Pfanne erhitzen und mit dem EL kleine Mengen Teig hineingeben, dabei auf Abstand achten, da der Teig etwas zerläuft. Die Plinsen von beiden Seiten goldbraun backen. Sie schmecken am besten noch warm mit Zimtzucker bestreut oder auch mit eingelegten Pflaumen, Apfelmus oder anderem Kompott.



Ofenschlupfer (Scheiterhaufen) (für 2 Personen)

(Verwertung altbackener Brötchen/Baguette und Äpfeln)

2 altbackene Brötchen oder Zwieback 3 Äpfel ca. 50 g Rosinen 50 Zucker ½ TL Zimt ca. ¼ I Milch 3 Eier ca. 50 g Butter



Die Brötchen oder die entsprechende Menge Baguette in dünne Scheiben schneiden, Äpfeln schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls in dünne Scheibchen schneiden. Eine feuerfeste Form mit etwas Butter ausstreichen und eine Lage Brötchenscheiben einfüllen. Darauf einen Teil der Apfelscheiben und einen Teil der Rosinen geben. Zimt und Zucker miteinander vermischen und etwas darüber streuen. In dieser Reihenfolge fortfahren bis die Form gefüllt ist. Die obere Schicht muss aus Brötchenscheiben bestehen. Die Milch mit dem restlichen Zimt-Zuckergemisch und den Eiern verrühren und über den Auflauf geben. Butterflöckchen auf die Brötchenscheiben setzen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 180°C ca. 30 bis 40 Minuten backen.

Dazu kann eine Kugel Vanilleeis oder auch Vanillesoße serviert werden.



Pikante Muffins (6 – 8 Muffins)

(Verwertung von Käse- und/oder Schinken-/Wurstresten,

übriggebliebenem Gemüse)

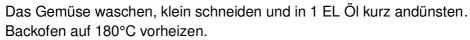
180 g Mehl
2 TL Backpulver
1/2 TL Salz
1 Ei
4 EL Öl
100 ml Milch/ Buttermilch/
Naturjoghurt

1 TL Kräuter ca. 50 g geriebener Käse

ca. 50 g Schinken oder Salami

ca. 100 g Gemüse, z.B. Paprika, Porree

ggfs. auch ein paar restliche getrocknete Tomaten



Schinken und/oder Salami in kleine Würfel schneiden.

Mehl mit Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen, alle weiteren Zutaten hinzufügen und zu einem Teig vermengen. Muffinformen zu zwei Drittel befüllen und bei 180°C im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

Die Muffins schmecken auch wunderbar in vegetarischer Ausführung, dafür den Gemüse- und/oder Käseanteil entsprechend erhöhen.





Pikante Reiswaffeln (für 2 Personen)

(Verwertung von übriggebliebenem Reis)

1 Tasse Reis (gekocht, Rest vom Vortag)

3 Eier

4 EL Mehl

1 Tasse geriebenen Emmentaler

2 Scheiben gekochten Schinken

1/8 I Milch

1/2 TL Backpulver

1/2 TL Salz

1 EL Kräuter



Den gekochten Schinken in Würfel schneiden. Alle Zutaten gut miteinander verrühren und den Teig 1 Stunde oder länger kühl ruhen lassen. Anschließend den Teig nach und nach im Waffeleisen abbacken.

Schmeckt gut mit Ajoli und gemischtem Salat.