



# Lebensmittelfan

## Unsere Top-Rezepte

In unserer Station „Lebensmittelfan“ darfst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und zur Resteverwertung beitragen, indem du dir selbst ein Rezept zusammenstellst.

Hier listen wir dir ein paar Rezepte als Vorschläge auf. Vielleicht inspiriert es dich zu neuen Ideen?



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Grundrezept Tomatensoße

Tomatensoße kann doch immer gut für ein Essen verwendet werden - vor allem mit Nudeln!

### Zutaten für 2 Portionen:

- 250g Tomaten
- 60ml Wasser
- 20g Tomatenmark
- 1 TL (gestrichen) Zucker
- 1/2 TL (gestrichen) Salz



### Zubereitung:

1. Lege die Tomaten für knapp eine Minute in heißes Wasser. Danach müssen die Tomaten schnell in eiskaltes Wasser, so dass du sie ganz einfach schälen kannst.
2. Vermische und koche alle Zutaten für 10 Minuten.
3. Nach dem Kochen kannst du alles pürieren und abschmecken.



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wohnen, Stadtentwicklung  
und Bauwesen

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Schneller Linsensalat

Schnell und lecker - Der proteinreiche Salat für zwischendurch.



### Zutaten für 2 Portionen:

- 3 gekochte Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 250g Linsen (aus der Dose)
- 1 kleine Zwiebel
- 1EL scharfer Senf
- 2EL Essig
- 1EL gemischte Kräuter, tiefgekühlt geht auch
- 2EL Öl
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, die Tomaten halbieren, vom Stielansatz befreien und ebenfalls klein würfeln. Alles in einer Schüssel mit den Linsen mischen.
2. Die Zwiebel sehr fein hacken, mit Senf, Essig und Kräutern verrühren, das Öl unterschlagen und die Soße unter die Zutaten in der Schüssel heben. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Bananen-Muffins

Für die Nachtschlieflinge unter euch.



### Zutaten für 12 Stück:

- 150g Butter oder Margarine
- 150g Zucker
- 1 Packung Vanillezucker
- 2 Eier
- 250g Mehl
- 4 reife Bananen
- 50g gemahlene Mandeln
- 1/2 Packung Backpulver
- 1/2 TL Zimt
- 1 EL Kakaopulver

### Zubereitung:

1. Die Butter mit dem Zucker cremig rühren. Die Eier zufügen und alles schaumig rühren. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und unterheben.



2. Das Mehl mit den Mandeln, dem Backpulver, dem Zimt und dem Kakao mischen und kurz in die Bananenmasse unterrühren.

3. Den Teig in 12 Muffinförmchen verteilen und im Backofen auf der mittleren Einschubleiste bei 180°C etwa 25 Minuten backen.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Pizzabrötchen

Pizza geht doch immer - Warum dann nicht auch in kleiner Form?



### Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Brötchen
- optional 100g Salami
- optional 250g Hähnchenschinken
- 250g Käse, geraspelt
- 400g Champignons
- optional 2 Peperoni
- 1 Becher Sahne
- Salz, Pfeffer, Oregano



### Zubereitung:

1. Die Champignons waschen und in kleine Scheiben schneiden. Optional Salami, Schinken und Peperoni klein würfeln.
2. Sahne schlagen und alle Zutaten unterheben.
3. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
4. Die Brötchen halbieren und die Masse darauf verteilen.
5. Im Backofen bei 200-210°C für 15 Minuten backen.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Nudelpfanne

Die schnelle und einfache Variante, Reste nach Lust und Laune aufzubrauchen.



### Zutaten:

- Nudelreste
- Eier
- geriebener Käse
- Kräuter deiner Wahl
- getrocknete Tomaten

### Zubereitung:

1. Nudelreste klein schneiden und mit Eiern sowie geriebenen Käse vermengen.
2. Kräuter und gehackte, getrocknete Tomaten untermischen.
3. Alles in etwas Öl anbraten.



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wohnen, Stadtentwicklung  
und Bauwesen

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages