

Restlos glücklich

Eine Mülltonne vollgefüllt mit Lebensmittelabfällen muss nicht sein.



Zu Weihnachten nimmt man sich für Familie und Freunde gerne Zeit, um diese mit kulinarischen Köstlichkeiten zu verwöhnen.

Das ist so Tradition, wenn die Familie zusammenkommt und gemütlich feiert.

Man möchte den Gästen am festlich gedeckten Tisch einiges bieten und es soll genug für alle da sein - auf keinen Fall darf etwas ausgehen.



Planen mit Köpfchen

Sehr viele Lebensmittel landen nach den Feiertagen in der Mülltonne!

Gerade hier ist es wichtig, sich für die Menü-Planung etwas Zeit zu nehmen.

Ganz wesentlich ist die Anzahl der Personen - wie viele Kinder sind dabei. Meist wissen die Gastgeber auch Bescheid, ob es sich bei den Gästen um „starke“ oder eher „schwache“ Esser handelt.

Laden Sie Ihre Gäste zum Mittagessen oder Abendessen ein? Gerade zu den Weihnachtsfeiertagen absolvieren viele einen wahren Verwandtschafts-Marathon. Wenn Sie bereits die dritte Station an diesem Tag sind, werden Ihre Gäste vermutlich wenig Hunger haben.

Kochen Sie ein ganzes Menü mit Vorspeise, Suppe, Hauptspeise und Dessert, planen Sie für den Hauptgang nicht zu große Mengen ein. Wenn Vegetarier unter Ihren Gästen sind, werden Sie auch nicht so viel Fleisch benötigen.

Überlegen Sie sich schon beim Einkauf, was Sie mit den übrig gebliebenen Resten machen könnten.

Wählen Sie Speisen aus, die man eventuell am nächsten Tag wieder aufwärmen kann oder die sich auch einfrieren lassen.

Vielleicht freuen sich Ihre Gäste über ein kleines Essens-Paket für den nächsten Tag!

Darüber hinaus kann man aus den Resten noch etwas Leckeres zaubern!

Dazu 2 Anregungen für eine schmackhafte Restl-Verwertung:



Restl-Rezepte



Gansl-Knödel

Oft bleiben von der Weihnachtsgans große Mengen Fleisch übrig. Daraus lässt sich eine feine Fülle für Knödel kreieren. Dazu eine kleingeschnittene Zwiebel in einer Pfanne rösten und das kleingehackte Gansfleisch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse

in einen Erdäpfelteig füllen. Anschließend die Knödel wie Fleischknödel kochen. Vor dem Servieren mit erwärmtem Ganslsaft übergießen, dazu passt Rotkraut oder Paprikakraut.

Rezept von Haubenkoch Oswald Topf jun. vom Landgasthof zum Topf, Vitis

Kürbis-Gansl-Wok

400 g Muskatkürbisfleisch
200 g gegartes Gansfleisch
(oder Überbleibsel von Schwein, Hendl, etc.)
1/2 Apfel, 1 Mandarine
2 Jungzwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Zweige frischer Majoran
1 TL feingeschnittener frischer Ingwer, ev. 1 Chili
Sojasauce, Olivenöl, Salz

Muskatkürbis in ca. 1 cm dicke und 6 cm lange Stäbe, Apfel in 1 cm große Würfel schneiden. Mandarine in Spalten teilen. Die Jungzwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch hacken. Gansfleisch in große Stücke teilen. In einem Wok Olivenöl und ev. Chilischote im Ganzen erhitzen. Kürbis und Gansfleisch mit den Majoranzweigen und dem Ingwer einige Minuten

schwenken. Dann Knoblauch und Jungzwiebeln dazugeben, weiterschwenken, bis der Kürbis bissfest ist. Apfelwürfel und Mandarinstücke ganz kurz mitschwenken bis sie heiß sind. Salzen. Ev. mit Sojasauce abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Majoran garnieren.

Natürlich kann man auch Nudeln oder Erdäpfelwürfel mit „woken“. Vegetarier ersetzen das Fleisch durch Nudeln oder Erdäpfel. Das Gemüse lässt sich je nach Saison tauschen.

Rezept von Krimiautorin Eva Rossmann



Klicken Sie rein!

Mehr Infos zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen auf www.umweltverbaende.at/lebensmittel.

