



Leftovers? 5 genial einfache Rezepte



BOWL AUS RESTEN

- Obstanschnitte
- Flocken- / Nussreste
- Joghurt
- Ingwersirup

AUFLAUF MIT NUDELN

- gekochte Nudeln
- Gemüsereste
- Schinken
- Käserest / -enden

SUPPEN

- alle Gemüsereste in einer Farbe
- pürieren
- ggf etwas Obers / Kokosmilch

CURRY / EINTOPF

- Suppe
- Gemüsereste
- mit Reis oder Reismudeln
- Kichererbsen oder Nüsse

WRAPS

- gebratenes Fleisch
- gebratener Fisch
- Gemüsereste
- Mais oder Kichererbsen
- Fladenbrot zum Selberwickeln



BOWL AUS RESTEN

- Obstanschnitte
- Flocken- / Nussreste
- Joghurt
- Ingwersirup

Die Reste, die von den Kindern bei der Jause übrig bleiben, sammle ich in einem Behälter mit Deckel und lasse sie im Kühlschrank. Morgens, wenn ich Lust auf eine Müsli-Bowl oder einen Smoothie habe, verwende ich das zuerst.

Wenn es nicht reicht, fülle ich mit frischen Zutaten auf. Dazu kommt dann 1/2 Joghurt oder etwas Hafermilch und wenn ich es in der Bowl zubereite, achte ich auf die Optik und nutze frisches Obst und Flocken als Topping.



AUFLAUF MIT NUDELN

- gekochte Nudeln
- Gemüsereste
- Schinken
- Käserest / -enden
- Schlagobers

Ich mische das Schlagobers mit Eiern, Salz, Pfeffer und Kräutern. Dazu kommt dann geriebener Käse und je nach Geschmack etwas Schinken.

In einer großen Auflaufform kann man das Ganze dann direkt mit den Nudeln mischen oder wenn es für die Kinder ist, portioniere ich den Auflauf in Muffinförmchen.

Dann bei rund 180 C etwa 15 Minuten (große Form braucht entsprechend länger) im Backrohr backen, bis die Nudeln oben leicht goldbraun werden.



BUNTE SUPPEN

- alle Gemüsereste in einer Farbe
- pürieren
- ggf etwas Obers / Kokosmilch

Wurzelwerk waschen und klein schneiden und mit etwas Öl in einem Topf leicht anrösten.

Dann kommen die Gemüsereste dazu.

TIPP: rote Rübe färbt kräftig und dazu passt wunderbar auch noch 1 Apfel.

Sobald das Gemüse leicht Farbe annimmt, gieße ich mit etwas Wasser auf, würze mit Suppenwürze und lasse es weich kochen.

Am Schluss kommt ein Schuss Schlagobers (Sahne) oder Kokosmilch dazu und wird fein püriert.



CURRY / EINTOPF

- Suppe
- Gemüsereste
- mit Reis oder Reismudeln
- Kichererbsen oder Nüsse

Das Gemüse gebe ich zusammen mit Garam-Masala-Gewürz oder einer anderen Curry-Mischung nach Wahl in einen Topf und erhitze es mit einem Löffel Sesamöl.

Sobald das Gewürz zu duften beginnt, gieße ich mit einer Tasse Suppe auf und lasse es ein paar Minuten garen bzw. ziehen.

Je nach Menge an gekochtem oder rohem Gemüse kann es bis zu 20 Minuten dauern, dann gebe ich Kichererbsen und Kokosmilch dazu und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab.

Chili, Ingwer oder andere scharfe Gewürze gebe ich nur hinein, wenn die Kinder nicht mitessen. Zusammen mit Reismudeln oder Basmatireis schmecken die Reste der letzten Tage so echt richtig gut und machen satt.



WRAPS ZUM SELBER FÜLLEN

- gebratenes Fleisch
- gebratener Fisch
- Gemüsereste
- Mais oder Kichererbsen
- Fladenbrot zum Selberwickeln

Die Fladen sind das beliebteste Reste-Essen bei uns, ganz einfach deshalb, weil sich jede:r selber seine Favorit-Zutaten aussuchen kann.

Damit das gut klappt, stelle ich alle Gemüsereste in Streifen geschnitten auf die Küchenzeile und wir gehen der Reihe nach durch.

Zuerst wird die Flade erwärmt und jede:r nimmt sich dann, was er / sie gern möchte.

Das Einrollen funktioniert für kleine Kinderhände mit etwas Hilfe so: zuerst wird die Fülle mittig der Länge nach platziert, dann ein Stück von unten nach oben gefaltet, dann erst von rechts nach links gerollt und in eine Butterbrottüte gesteckt.

So können Kids selbst die Flade halten und abbeißen.