



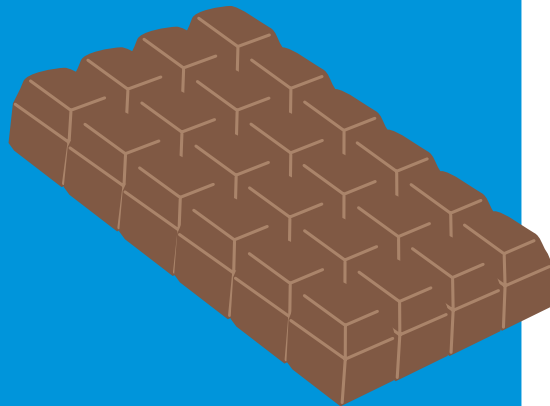
# Wir wollen in den Topf! – und nicht in die Tonne!

Was mache ich mit Lebensmittelresten?

Was kann ich verwerten, was muss weg?

Tipps, Rezepte und Ratschläge  
für Ihren Haushalt.





# Inhalt

**Einleitung** – Lebensmittel gehören auf den Tisch! ..... 4 – 5

## Tipps und Tricks

Was sagt mir das **Mindesthaltbarkeitsdatum** eigentlich? ..... 6

Das bisschen **Schimmel** kann ich doch wegschneiden – oder? ..... 7

Faule **Eier**? – Wie mache ich den Frischetest? ..... 8

**Alltagstaugliche Tipps** gegen Lebensmittelverschwendung ..... 8 – 11

## Resteküche – Rezeptsammlung

**Gemüse, Kartoffeln & Co.** ..... 12 – 19

**Nudeln, Pasta & Pizza** ..... 20 – 25

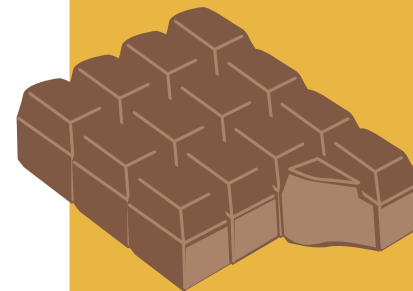
**Brot, Baguette & Brötchen** ..... 26 – 35

**Milch, Sahne & andere Molkereiprodukte** ..... 36 – 38

**& noch ein paar Rezepte** ..... 39

**Meine eigenen Reste-Rezepte & Notizen** ..... 40 – 44

**Impressum** und Fotonachweise ..... 45



Laut Statistik wirft jeder von uns jährlich rund 50 Kilo Lebensmittel in den Müll! Bildlich gesprochen sind das eineinhalb Tafeln Schokolade, die jeden Tag unverzehrt entsorgt werden!

# Lebensmittel gehören auf den Tisch

Wohin sollen sie denn auch sonst, werden Sie sich sicherlich fragen?!  
Nun, wir werden sehen ...

Die Idee, als Beitrag zur Europäischen Woche der Abfallvermeidung 2015 etwas zum Thema Lebensmittelreste zu machen, kam uns quasi daheim am Kühl- bzw. Gefrierschrank. Dort geben sich häufig die vom Vortag übriggebliebenen Nudeln, nicht mehr ganz taufrisches Gemüse, vor Wochen gekaufte Joghurts, leicht wellige Wurst und mehrere fast leere Tiefkühlpackungen ein munteres Stelldichein. Was soll ich bloß damit noch anstellen? Hier ist Kreativität gefragt, doch in der Realität fällt die Entscheidung leider ganz oft eher nach dem Motto „ach, das bisschen...“ zugunsten des Mülleimers aus.

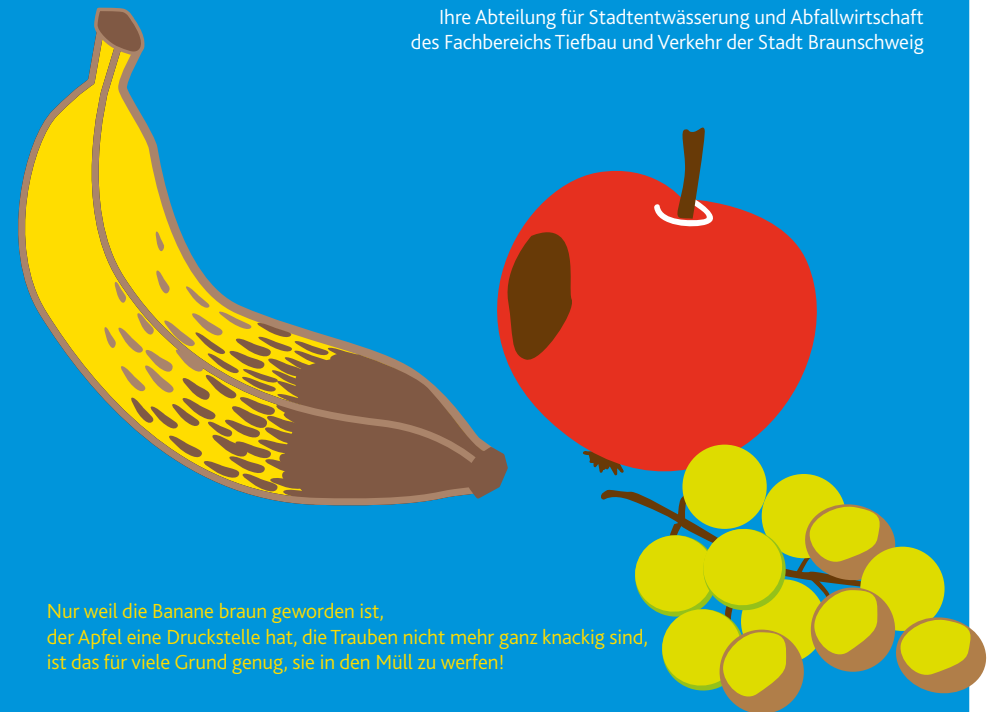
Und doch haben wir nicht den Eindruck, dass wir viele Lebensmittel wegwerfen. Aber wie sieht es in der Realität aus? Unser subjektiver Eindruck trügt, soviel steht fest – auch wenn es natürlich Haushalte geben wird, in denen kaum etwas in den Müll wandert. Aber statistisch gesehen landen viele Lebensmittel, die wir einkaufen, in der Tonne, wie eine Studie der Universität Stuttgart aus dem Jahr 2012 zeigt. Diese durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (ehemals BMELV) geförderte Arbeit belegt, dass jeder Bundesbürger im Jahr durchschnittlich mehr als 50 Kilogramm (!) Lebensmittel wegwirft.

Insbesondere empfindliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse, aber auch Brot und Molkereiprodukte werden häufig weggeworfen statt gegessen zu werden. Ein welkes Blatt am Salatkopf oder eine unansehnliche Druckstelle am Apfel sind oftmals schon Grund genug, um sie in den Müll zu werfen. Aber die wenigsten Lebensmittel, die im Müll landen, gehören tatsächlich dorthin. Wirklich verdorbene, nicht mehr gefahrlos essbare Lebensmittel stellen den kleinsten Anteil der Lebensmittelabfälle aus privaten Haushalten dar. Ganz oft werden Produkte weggeworfen, auf die wir keinen Appetit mehr haben, die nicht mehr ansehnlich sind – wie eine Scheibe Wurst mit leicht angetrocknetem Rand oder eine bräunliche Banane.

Ohne sich weitere Gedanken zu machen, werden auch viele Produkte weggeworfen, bei denen lediglich das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist. Unbesehen wandern diese Waren meist noch in der Originalverpackung direkt in den Mülleimer. Zum Missverständnis „Mindesthaltbarkeitsdatum“ finden Sie mehr auf Seite 6.

Nachdem wir uns dies alles bewusst gemacht hatten, war der Entschluss für unsere Resterezeptesammlung geboren. Im Kollegenkreis haben wir für Sie Ideen gesammelt, wie dort Lebensmittelreste kreativ und lecker genutzt werden. Wir haben insgesamt 27 Rezeptideen zusammengetragen und freuen uns, wenn das eine oder andere den Weg auch in Ihren Speiseplan findet. Neben dem Rezeptteil haben wir zusätzlich einen Infoblock zusammengestellt. Dort finden Sie Tipps und Tricks, die Ihnen vielleicht helfen werden, Lebensmittelabfälle zu vermeiden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und beim Nachkochen  
– und natürlich guten Appetit!



Ihre Abteilung für Stadtentwässerung und Abfallwirtschaft  
des Fachbereichs Tiefbau und Verkehr der Stadt Braunschweig

Nur weil die Banane braun geworden ist,  
der Apfel eine Druckstelle hat, die Trauben nicht mehr ganz knackig sind,  
ist das für viele Grund genug, sie in den Müll zu werfen!

## Was sagt mir eigentlich das Mindesthaltbarkeitsdatum?

### Das Mindesthaltbarkeitsdatum: Eine oftmals missverstandene Information.

Ein Grund für das überflüssige Entsorgen von Nahrungsmitteln ist in vielen Fällen ein Missverständnis, eine Fehlinterpretation des Mindesthaltbarkeitsdatums.

Was sagt mir dieses Datum, das auf Lebensmittelverpackungen aufgedruckt ist? Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht als Stichtag zu sehen, ab dem ein Lebensmittel sicher ungenießbar wird. Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt lediglich an, bis wann ein Lebensmittel seine Eigenschaften wie Geruch, Konsistenz oder auch den Geschmack garantiert beibehält. Das bedeutet, dass ein Lebensmittel ganz oft über dieses Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus noch unbedenklich genießbar ist. Wie lange das im Einzelfall ist, hängt stark vom jeweiligen Lebensmittel, seiner Verarbeitung und vor allem der Lagerung ab. Voraussetzung für eine längere Haltbarkeit ist nämlich, dass die Ware richtig gelagert wird.

Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht oder überschritten, sollten Sie sich auf Ihre eigene Wahrnehmung verlassen. Das Lebensmittel auf jeden Fall prüfen und nicht unbesehen wegwerfen! Was noch gut riecht, aussieht und schmeckt, ist vermutlich noch bedenkenlos genießbar und muss nicht in die Tonne, nur weil das Mindesthaltbarkeitsdatum verstrichen ist.

**Aber Vorsicht: Das Mindesthaltbarkeitsdatum darf nicht mit dem Verbrauchsdatum verwechselt werden!** Dieses wird bei leicht verderblichen Produkten, wie z. B. Hackfleisch, verwendet. Es sagt aus, wie lange das bestimmte Lebensmittel verbraucht werden kann, ohne dass es gesundheitsschädlich ist. Und diese Angabe sollte dann auch sehr ernst genommen werden!



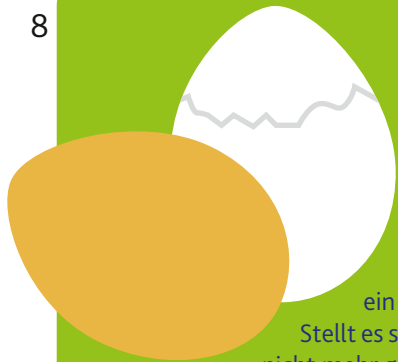
## Schimmel - oder?

- das schneid' ich doch weg

**Es ist nicht leicht, gefährlichen Schimmel zu erkennen.** Die Gifte können, besonders bei feuchten Lebensmitteln, unsichtbar weiter wandern zum Beispiel bei Obst, Milchprodukten und Säften. Und häufig ist Schimmel auch nicht zu schmecken. Deshalb haben wir für Sie folgende Tipps zusammengestellt:

- Bei einem **ganzen Laib Brot, Hartkäse am Stück, Marmelade** mit mindestens 50 Prozent Zuckeranteil und **luftgetrockneten Würsten** dürfen Sie die Schimmelstellen großzügig entfernen und den Rest essen.
- Schimmeln allerdings Lebensmittel wie **Schnittbrot, Weich- und Schnittkäse, Milchprodukte, Obst** und **Gemüse**, werfen Sie diese besser weg.
- Essen Sie keine verschimmelten **Nüsse** und auch keine Nüsse mit verschimmelter Schale! Bei gemahlene Nüssen ist der Schimmelbefall überhaupt nicht zu sehen. Wenn Sie sicher gehen wollen, kaufen Sie besser ganze Nüsse und mahlen Sie sie selbst.
- Finger weg von verschimmeltem **Getreide** und **Müsli!**
- Lassen Sie **Getreide**, das Sie direkt beim Erzeuger kaufen, auf Mutterkorn (das ist ebenfalls ein Schimmelpilz) untersuchen.
- Bei Schimmel in **Getränkeflaschen** oder **Getränkekartons** und ähnlichen Lebensmittelverpackungen, wie z. B. **Schraubgläsern** für Tomatenmark oder Ketchup, sollten Sie den Inhalt direkt entsorgen.
- Schimmel liebt Feuchtigkeit und Wärme. **Lagern Sie Lebensmittel** deshalb **kühl und trocken** und verbrauchen Sie frische Ware möglichst schnell. Dennoch angeschimmeltes Obst und Gemüse sofort aussortieren, damit es die gesunden Lebensmittel nicht „anstecken“ kann.
- Die Schimmelpilzgifte vertragen selbst sehr hohe Temperaturen. Es nutzt also nichts, wenn Sie verschimmeltes Kompott noch einmal kochen. Weg damit!
- Um raschem Verderb vorzubeugen, **waschen Sie Brotkasten und Kühlschrank regelmäßig** mit Essigessenz aus.

(Quelle: www.aok.de)



## Faule Eier? Wie mache ich den Frischetest?

**Der Frischetest für Eier:** Wenn sie sich nicht ganz sicher sind, wie frisch das Ei ist, legen Sie es einfach in ein Glas Wasser. Bleibt das Ei am Boden, ist es frisch.

Stellt es sich hingegen auf und schwebt aufrecht im Wasser, ist es nicht mehr ganz frisch und geschätzt vierzehn Tage alt. Es kann aber zumindest noch zum Kochen oder Backen verwendet werden.

Nur wenn es nach oben schwimmt, ist Vorsicht geboten, dann ist es ggf. nicht mehr genießbar. Schlagen Sie das Ei auf und machen Sie einen Geruchstest. Fällt der un-auffällig aus, können Sie das Ei noch zum Kochen verwenden.

## Alltagstaugliche TIPPS gegen Lebensmittelverschwendung

### Gehen Sie nur satt einkaufen

Gehen Sie nie hungrig einkaufen. Sonst kaufen Sie nicht nach Bedarf, sondern auch nach Appetit ein.

### Mahlzeiten planen

Was ist noch im Kühlschrank und muss bald aufgebraucht werden? Berücksichtigen Sie beim Speise- und Einkaufsplan vorrangig diese Lebensmittel. Und sortieren Sie Ihren Kühlschrank doch so, dass Produkte mit kurzer Haltbarkeit weiter vorne stehen. So behalten Sie diese besser im Blick.

## Alltagstaugliche TIPPS

### Gezielt einkaufen

Supermärkte verführen uns gerne zu Spontan- und Fehlkäufen. Kontrollieren Sie daher vor dem Einkauf, welche Lebensmittel in welchen Mengen Sie wirklich kaufen müssen. Schreiben Sie dann einen Einkaufszettel. So behalten Sie den Überblick.

### Kleinere Mengen kaufen

Obst, Gemüse, Wurst etc. kaufen Sie am besten nur in der Menge, die Sie sicher zeitnah verbrauchen. Nutzen Sie dazu auch das Angebot auf Wochenmärkten, beim Schlachter um die Ecke oder im Supermarkt an der Wursttheke bzw. die losen Waren in der Obst- und Gemüseabteilung.

### Nicht nur mit dem Auge kaufen

Obst und Gemüse, das nicht normgetreu gewachsen ist oder einen sonstigen Makel hat, wird oft liegen gelassen. Am Ende landet es dann im Supermarktmüll. Produkte, die ohnehin klein geschnitten werden, müssen aber gar nicht makellos sein. Druckstellen lassen sich z. B. auch einfach wegschneiden. Und wenn Sie das Produkt un-mittelbar verarbeiten wollen, darf es auch ruhig eine kurze Haltbarkeit haben.

### Richtig lagern

Lebensmittel müssen richtig gelagert werden, damit sie möglichst lange genießbar bleiben.

Gemüse sollten Sie im Kühlschrank aufbewahren – eine Ausnahme stellen hier nur Kartoffeln und Tomaten dar. Beides sind Nachschattengewächse und lieben daher dunkle, trockene und nicht so kühle Lagerstätten, z. B. in der Abstellkammer oder in einem Küchenschrank.

Auch wenn es praktisch ist, das Brot bereits beim Bäcker schneiden zu lassen, so wird es schneller trocken. Wenn Sie diesen Service trotzdem gerne nutzen wollen, kaufen Sie vielleicht nur ein halbes Brot.

## Alltagstaugliche

# TIPPS

gegen Lebensmittelverschwendung

### Saisonal und regional einkaufen

Obst und Gemüse entsprechend der Saison einzukaufen, ist für das Klima und die Umwelt auf jeden Fall sinnvoll. Saisonale Produkte aus der Region halten sich zum einen grundsätzlich länger und laufen zum anderen weniger Gefahr, beim Transport beschädigt und damit aussortiert zu werden als Obst und Gemüse aus fernen Ländern. Und der Einkauf auf dem Wochenmarkt, wo man am besten regionale und saisonale Produkte erhält, ist zudem ein besonderes Erlebnis. Entsprechend unser nächster Tipp:

### Direkt vom Erzeuger einkaufen

Nutzen Sie auch einmal das Angebot in Hofläden etc. Sie kaufen dort in der Regel saisonale Produkte direkt beim Erzeuger. Dort können Sie sich z. B. auch mit lagerfähigen Produkten wie Kartoffeln in größerer Menge versorgen. Und oft ist die Beratung sehr gut.

### Reste einfrieren

Die meisten Reste wie z. B. Fleisch- oder Gemüsegerichte, Nudelgerichte oder auf Vorrat gekaufte Brot lassen sich einfrieren. Allerdings sollten Sie die eingefrorenen Produkte auch zeitnah wiederverwenden, denn auch eingefrorene Lebensmittel sind nicht unbegrenzt haltbar.

### Matschiges Obst in schmackhafte Smoothies verwandeln

Wer kennt das nicht. Das Obst hat zu lange gelegen und nun sind die Weintrauben schrumpelig, die Himbeeren schon leicht matschig oder die Bananenschale braun. Gönnen Sie sich aus diesen Zutaten doch einfach einmal einen leckeren Smoothie. Geben Sie das gewaschene Obst in den Mixer und gießen Sie etwas Obstsaft dazu. Je nach Obstsorte können Sie auch Milch nehmen und haben dann eine leckere Fruchtmilch.

## Alltagstaugliche TIPPS

### Foodsharing

„Lebensmittel teilen statt wegwerfen“ ist das Motto der Organisation Foodsharing. Für alle, die gerade nicht die Möglichkeit haben, ihr überschüssiges Essen bei den Nachbarn loszuwerden, bietet Foodsharing eine Online-Plattform, auf der man Lebensmittel kostenlos anbieten oder bekommen kann. Das Angebot richtet sich sowohl an Privatpersonen als auch an Händler und Hersteller und hat inzwischen in den meisten größeren deutschen Städten Mitmacher. Probieren Sie es einfach mal aus: [foodsharing.de](http://foodsharing.de). Eine weitere Möglichkeit überzählige Lebensmittel weiterzugeben, bietet auch der Braunschweiger Tausch- und Verschenkmarkt im Internet unter [www.alba-bs.de](http://www.alba-bs.de).

### Gemüse trocknen für längere Haltbarkeit

Wussten Sie, dass sich nicht nur Obst oder Pilze, sondern auch manche Gemüsesorten prima trocknen lassen? Leckere, kalorienarme Gemüsechips lassen sich zum Beispiel aus Kartoffeln, Auberginen, Zucchini oder Möhren machen. Im Rezeptteil sagen wir Ihnen auf Seite 14 wie das geht.

### Reste im Lokal einpacken lassen

In anderen Ländern ist es eine Selbstverständlichkeit, sich die Reste des eigenen Essens mit nach Haus geben zu lassen. Fleisch, Sauce, Gemüse, Nudeln etc. lassen sich am nächsten Tag problemlos noch einmal aufwärmen und ergeben ein weiteres leckeres Essen. Pommes Frites oder Salat sind hingegen dafür weniger geeignet. Bitte achten Sie darauf, die Transportbox möglichst bald in den Kühlschrank zu stellen, damit das Essen frisch bleibt.

### Kreative Resteküche

Eigentlich ist es fast egal, um was für einen Rest es sich handelt: Aufläufe, Pizza und Suppen bieten sich zur ideenreichen Resteverwertung an. Kombinieren Sie doch auch einmal Reste, die auf den ersten Blick so gar nicht zueinander passen. Im Rezeptteil auf den folgenden Seiten haben wir Ihnen eine Auswahl leckerer Rezepte zusammengestellt, die vielleicht auch Ihren Geschmack treffen. Guten Appetit!

# Resteküche

## Gemüse Kartoffeln & Co.



## Kopfsalat-Suppe

### Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 Kopfsalat
- Petersilie
- 2 Esslöffel Butter
- 1 kleine Zwiebel
- etwas Mehl
- 400 ml Hühnerbrühe
- Meerrettich aus dem Glas
- Sahne, Salz und Pfeffer zum Verfeinern



### Zubereitung:

Der Kopfsalat kann ruhig schon etwas welk sein, bei diesem Rezept wird der Salat sowieso weich gekocht. Also: Die Salatblätter kurz (2-3 Minuten) in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in ein Sieb abgießen und mit (eis-)kaltem Wasser „abschrecken“. Abtropfen und abkühlen lassen. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und zum Salat geben. Salatblätter und Petersilie grob zerteilen.

Zwiebel kleinschneiden. In einem mittelgroßen Topf die Butter zerlassen und die Zwiebelstückchen goldgelb anbraten. Mehl darüber stäuben, verrühren und sofort mit der Hühnerbrühe ablöschen. Brühe-Mehlschwitze aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Dann Meerrettich aus dem Glas nach Geschmack einrühren und weitere 5 Minuten mitköcheln lassen.

Nach den 15 Minuten Salat und Petersilie in die Suppe geben und mit Pürierstab pürieren. Zum Schluss Sahne, Salz und Pfeffer nach Belieben zugeben.

Fertig ist die Suppe! Wenn man möchte und vielleicht noch etwas altes Weißbrot hat, kann man dies noch in kleine Würfel schneiden, rösten und über die angerichtete Suppe geben. Gerösteter Speck ist auch wunderbar!



## Getrocknetes Gemüse/Gemüsechips

Wir hatten Möhren, Kartoffeln und Zucchini über und haben einfach einmal versucht, daraus Chips zu machen. Sehr lecker!

Das Gemüse schälen soweit notwendig und anschließend mit einem Sparschäler oder einem sehr scharfen Messer ganz dünne Scheiben daraus schneiden. Je dünner Sie die Scheibchen hinbekommen, desto knuspriger werden die Chips.

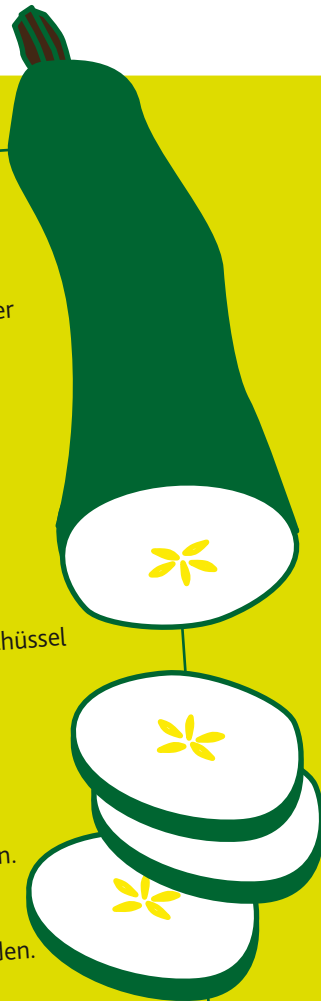
Geben Sie die Gemüsescheiben nun in eine Schüssel und salzen Sie sie. Wir haben das gemacht, um dem Gemüse schon einmal Feuchtigkeit zu entziehen und für den Geschmack ist es auch prima. Dazu das Salz 15 bis 20 Minuten einwirken lassen.

Parallel den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Im Anschluss wird das Gemüse gründlich mit Wasser abgespült, damit die fertigen Chips nicht zu salzig werden. Die Scheiben nun auf Küchenpapier legen und trockentupfen.

Anschließend auf einem Backblech verteilen und mit etwas Öl bepinseln.

Katja Sellmann

# Gemüsechips



## Gemüse- auflauf



**Zutaten** für 2 Personen:

- 1 Paket gewürfelter **geräucherter Schinken**
- 1 **rote Zwiebel** in groben Spalten
- 1 **Knoblauchzehe** klein gewürfelt
- 1 **Zucchini** in Scheiben
- 1 **rote Paprika** in groben Würfeln  
evtl. Reste von Paprika in groben Würfeln
- 1 Becher **Saure Sahne**
- 1 Paket **Schafskäse** in Würfeln
- Tomatenmark** (ca. 50g)
- Basilikum** (3-4 Stiele)
- Salz, bunter Pfeffer, Tabasco, Sesamöl**

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten zuzüglich **Garzeit** im Backofen: 20 – 25 Minuten

### Zubereitung:

In einer beschichteten Pfanne etwas Sesamöl erhitzen, die Zwiebel mit den Knoblauch und dem geräucherten Schinken kurz anbraten, Paprika und Zucchini kurz darin andünsten, so dass alles noch bissfest ist.

Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne in eine Auflaufform geben. Basilikumblätter zerkleinern und über das Gemüse streuen.

Nun die Saure Sahne in die Pfanne geben, flüssig werden lassen und 1/3 des Schafskäses mit auflösen. Tomatenmark unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Die Soße über das Gemüse verteilen und unterrühren. Den restlichen Schafskäse darauf zerbröseln und bei 160 °C (Heißluft) 20 bis 25 Minuten in den Backofen schieben.

Dazu schmeckt Baguette und ein leichter Weißwein. Guten Appetit!

Stefanie Paulmann



Ich hatte **Möhren** und **Paprika** über.  
Dazu habe ich mir dann  
folgendes Rezept ausgedacht:



## Wok Nudeln mit Hähnchen und Gemüse

Ich musste dann noch dazu kaufen:

- 4 **Hähnchenbrüste**,
- 1 Glas **Bambus-Schößlinge**
- 1 Beutel **Wok Nudeln**

Es reicht für 2-3 Personen, je nach Hunger.

Und so wird's gemacht:

Die Hähnchenbrust ca. 3-4 Stunden in Sojasoße einlegen.

Die **Möhren**, ich hatte **7 mittelgroße**, schälen und in Scheiben reiben,  
Die **Paprika**, ich hatte **3** über, schälen, entkernen, kleinschneiden,  
im Wok langsam dünsten, dabei mit **Honig**, **Sojasoße** und etwas **scharfer Soße**  
würzen.

Hähnchenbrust in Würfel schneiden, Gemüse aus dem Wok nehmen  
und Hähnchen hinein, würzen wie das Gemüse und anbraten.

Gemüse und Bambus-Schößlinge zum Fleisch geben und heiß werden lassen.

Nebenbei die Wok Nudeln nach Vorschrift kochen und dazu essen,  
oder unter das Fleisch mit dem Gemüse heben.

Viel Spaß und viele Grüße, Susanne Simon.

## Nudeln mit Meeresfrüchte

für 2 Personen

Sie benötigen:

- 250 g Nudeln**
- 200 g Meeresfrüchte**
- 4 Tomaten**
- Gemüsereste** nach Belieben
- Tomatenmark**
- Kochsahne**
- Gewürze und Kräuter** nach Geschmack
- Rotwein**
- Brotreste**



Für die Soße wird das Gemüse in der Pfanne gegart. In unserem Rezept haben wir Möhren verwendet, die relativ lange garen müssen. Abhängig von der Garzeit der verwendeten Gemüsesorten kommen die Meeresfrüchte in der Pfanne dazu. Wir haben Flusskrebse verwendet, die etwa 10 Minuten mit köcheln. Genauso gut lassen sich aber auch Garnelen, gemischte Meeresfrüchte oder einfach Reste von einem Fischgericht verwenden. Kurz vor Ende der Garzeit kommen Tomaten dazu, die nur kurz mitgegart werden. Mit Tomatenmark, Kochsahne, Gewürzen und Kräutern wird die Soße abgeschmeckt und mit Rotwein abgelöscht.

Die Nudeln werden separat gekocht. Wenn Sie verschiedene Nudelreste verwenden, achten Sie auf die unterschiedlichen Kochzeiten und geben Sie die Nudeln entsprechend nacheinander in das kochende Wasser. Bereits gekochte Nudelreste können auch in der Pfanne unter die Soße gehoben werden.

Die Brotreste werden zerkrümelt, separat in einer Pfanne angebraten und ganz zum Schluss über das Gericht gestreut. Am besten eignet sich Schwarzbrot, da es sehr geschmacksintensiv ist.

Dazu gehört unbedingt ein gutes Glas Rotwein, den Sie ja schon zum Ablöschen verwendet haben.

Guten Appetit!

Arno Wüstefeld

## Kalte Tomatensauce zu Nudeln

Zutaten für die Soße (für 3 Personen):

- 1 Zwiebel
- 2 Becher Saure Sahne
- 3 Tomaten (müssen nicht frisch und knackig sein)

+ Nudeln nach Belieben

### Zubereitung:

Zwiebeln und Tomaten klein schneiden und unter die Saure Sahne rühren.  
Die kalte Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken  
und über die gekochten Nudeln geben.

Vanessa Sturz



## Bratkartoffeln

Übrig gebliebene **Salz-Kartoffeln** kann man wunderbar zu Bratkartoffeln verarbeiten. Einfach die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden und zusammen mit einer kleingeschnittenen **Zwiebel** und etwas **Speck** in der Pfanne ausbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, fertig sind die Bratkartoffeln!

A. B.



## Sauer eingelegtes Gemüse

Gemüse wie **Tomaten, Gurken, Möhren, Zucchini, Aubergine, Bohnen**, etc., welches nicht mehr so „taufriech“ ist, aber zu schade, um es wegzutun, einfach kleinschneiden, in einen kleinen Kochtopf geben und mit **etwas Wasser, Essig, Kräutern, Ingwer** und **Chili**, kurz andünsten. Noch heiß in Twist-off Gläser geben.

Dieses sauer eingelegte Gemüse hält sich im Kühlschrank bis zu 8 Monate und schmeckt lecker zu Reisgerichten, Fischpfanne oder gebratenen Nudeln mit Sojasoße.

Mit hübschen Deckeln versehen ist es auch eine erfrischende Abwechslung auf dem Abendbrotbisch.

Guten Appetit!

Sabine Schmidt

# Resteküche

## Nudeln

### Pasta & Pizza



## 2x Schnelle Nudeln



Mit **zu viel gekochten Nudeln** mache ich immer folgendes:

### Schnelle Nudeln mit Ei

Die **Nudeln mit etwas Öl in der Pfanne anbraten**, bis sie wieder erwärmt sind. Dann gebe ich **für eine Person 1 - 2 Eier** hinzu und brate die Mischung weiter an. Je weitere Person sollte auch ein weiteres Ei hinzugegeben werden. Beim Braten ist viel Rühren und Wenden wichtig, damit nichts anbrennt.

Je nachdem, was man noch an Resten da hat, können auch **Tomaten, Pilze, Paprika** oder **Zwiebeln** hinzugegeben werden. Ich mag auch sehr gerne **Schinkenwürfel** oder **Schafskäse**, das gibt dem ganzen noch ein bisschen Würze. Der Schafskäse sollte gewürfelt und erst zwei Minuten, bevor das Gericht fertig ist, mit in die Pfanne gegeben werden, da er schnell anbrennt.

Auf dem Teller mit **etwas Ketchup** verfeinert, dauert das Gericht nur 10-15 Minuten und alle Reste können verbraucht werden.

Juliane Göhmann

### Schnelle Nudeln mit Ketchup

Für großen Heißhunger und zur Restverwertung bieten sich Nudeln aller Art an.



Einfach mit normalem **Ketchup** in **etwas Öl** und **Sojasoße** anbraten. Verfeinern kann man mit **Speck, Salamiwürfeln** oder **Zwiebeln** und **Lauchringen**.

Sabine Schmidt

**Zutaten:**

**Nudel- oder Spaghettireste**  
 Reste frischer Champignons  
 oder 1 Glas Champignons  
 (Scheiben oder ganz),  
 abgegossen  
 Ggf. Wurst- und/oder  
 Schinkenreste  
 Käsereste  
 oder Käse nach Belieben  
 (Scheiben oder gerieben)  
 1 Zwiebel  
 1 Becher Sahne

**Zubereitung:**

Champignons ggf. in Scheiben schneiden,  
 Zwiebeln und ggf. auch die Wurst- und Schinkenreste würfeln,  
 in Fett anbraten.

Herausnehmen, beiseite stellen.

Nudeln in Fett schön braun anbraten,  
 Zwiebel-, Pilz- und (Wurst-)gemisch wieder dazugeben.  
 Salzen, pfeffern.

Käse darüber geben und zerlaufen lassen.

Herd abstellen, bzw. Pfanne vom Herd nehmen.

Sahne darüber gießen.

Während des ganzen Vorgangs natürlich immer mal umrühren.

Nix für die schlanke Linie aber saulecker!  
 Guten Appetit!

Brigitta Kottwitz

# Nudelpfanne

# Nudelauflauf mit Champignons

Zutaten (für 3 Personen):

**300 g Nudeln** (evtl. übriggebliebene vom Vortag)

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

gebratenes **Hähnchenfleisch** (vom Vortag)

**250 g Champignons**

**1 Paket Sahnescmelzkäse**

**3 – 4 Scheiben Schmelzkäse**

**1 Becher Cremefine**

**Reibekäse** zum Überbacken

**Salz, Pfeffer**



Wenn keine vom Vortag übrig  
 sind, dann Nudeln kochen.

Kleingeschnittene Zwiebel und  
 Knoblauch in Öl glasig dün-  
 sten, Champignons zufügen.

Das ebenfalls kleingeschnittene Hähnchenfleisch kurz erwärmen. Den Sahnescmelzkäse zufügen und auflösen, Cremefine einrühren. Den Schmelzkäse in Scheiben zerpfücken und in die Soße einrühren und auflösen lassen. Alles kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln in eine Auflaufform geben und die fertige Soße darüber gießen, ein bisschen durchrühren und mit dem Reibekäse bestreuen.

Bei 175 °C (Umluft/Heißluft) im Backofen 25 – 30 min. überbacken.

Falls man noch verschiedene Gemüse (evtl. Paprika oder Brokkoli) hat, einfach zufügen.

Guten Appetit!

Stefanie Paulmann



# Gebratene Maultaschen mit Gemüse

Für 2 Personen:

**4 Maultaschen** oder ca. 15 Tortellini oder ähnliche gefüllte Nudeln

**1 Zwiebel**

**Gekochte oder tiefgefrorene Gemüsereste**

(z. B. Möhren, Brokkoli, Bohnen, Erbsen)

**Geriebener Käse**

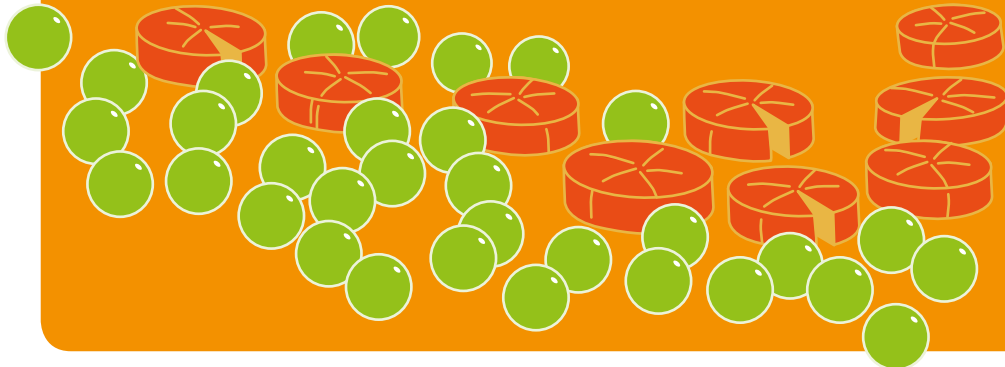
**2 -4 Eier**

**Butter** oder Butterschmalz zu Braten

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, in Butter anschwitzen. Die bereits gekochten Maultaschen kleinschneiden (entfällt bei Tortellini). Maultaschen in die Pfanne geben und anbraten. Wenn die Stücke schön angebräunt sind, das Gemüse dazu geben, mitbraten bis es gut durchwärmt ist.

Geriebenen Käse dazugeben, sobald der Käse zerläuft, die Eier darüber geben. Wenn die Eier gleichmäßig gestockt sind, ist das Essen fertig.

Katja Sellmann



## Schnelle Reste-Pizza



**Zubereitungszeit:**  
ca. **20 Minuten**

**Zutaten:** für 2 Personen

**1 Fladenbrot**

**4 Tomaten**

**Aufschnitt vom Vortag** (Schinken, Salami etc.)

**4 EL Olivenöl** zum Beträufeln

**1 Mozzarella** oder übriggebliebener Streukäse

**Oliven** aus dem Glas

**Salz/Pfeffer**

**Zubereitung:** Das Fladenbrot wird in der Mitte waagrecht halbiert und mit 2 EL Olivenöl beträufelt. Danach werden die Tomaten in Scheiben geschnitten und auf der Fladenbrothälfte verteilt. Anschließend können der Aufschnitt und die Oliven zerkleinert werden und ebenfalls verteilt werden. Zum Schluss wird alles mit Mozzarella oder mit Käse bestreut.

Die Pizza landet bei 220 °C Ober- und Unterhitze für 15 Minuten im vorgeheizten Ofen.

**Variationen:** Natürlich eignen sich auch andere „Reste“ zum Belegen: Bspw. übriggebliebene Pilze, Speckwürfel, Zwiebeln. (Das ist ja das gute an einer Pizza, dazu passt fast alles!)

Wenn man es etwas würziger mag, kann man das Olivenöl auch mit 2 kleingeschnittenen Knoblauchzehen, 1 Teelöffel Oregano, ½ Chilischote, Salz und Pfeffer vorher vermengen und dann auf das Fladenbrot auftragen.

Außerdem kann man zu der heißen Pizza bspw. Sourcreme / Tsatsiki oder Kräuterquark reichen (falls jemandem die Pizza zu trocken sein sollte). Oder zum Schluss frische Zutaten, wie z.B. Rucola drauflegen.

V. L.

## Reste-Pizza

# Resteküche

## Brot, Baguette & Brötchen



# Brotsalat



**Zutaten** für 2-3 Personen:

**120 g altbackenes Brot**  
oder etwa 2-3 altbackene Brötchen

Etwa **20 kleine, reife Tomaten**  
oder etwa 5 große Tomaten

**1 große rote Zwiebel**

**2 Handvoll Basilikum**

**1-2 Knoblauchzehen**

**Olivenöl**

**Rotweinessig** oder Balsamico

**1-2 TL brauner Zucker**

frisch gemahlener **schwarzer Pfeffer**

**Salz**

### Zubereitung:

**1.** Das altbackene Brot in Würfel schneiden (Kantenlänge ca. 2cm). Mit Essig und Olivenöl in eine Schüssel geben. Wenn man kein altes Brot hat, kann man frische Brotwürfel auch in der Pfanne anrösten zusammen mit dem Knoblauch und etwas Olivenöl.

**2.** Die Tomaten waschen und klein schneiden. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Tomaten in die Schüssel zu dem Brot geben, mit braunem Zucker und Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Basilikumblätter zugeben, gut vermischen und noch etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Der Salat passt zu kurzgebratenem Fleisch oder für Vegetarier und Veganer als vollständige Mahlzeit.

Sieglinde Fischer

Diese drei Rezepte sind für die Verwertung **altbackener Brötchen** vom Vor- oder Vortag gedacht.

## Rezept 1:

## Böhmische Semmelknödel

**Zutaten** für 4 Portionen:

2 altbackene Brötchen ,  
30g Butter  
400g griffiges Mehl  
¾ Packung Backpulver  
1 Ei  
Salz  
0,2 l Milch oder Wasser



**Zubereitung:** Brötchen würfeln, in Butter leicht rösten. In eine Schüssel Mehl mit dem Backpulver sieben. Ei, Salz, Milch oder Wasser zugeben. Zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend die Brötchenwürfel untermengen. Einige Zeit stehen lassen. Mit nassen Händen zwei Laibe formen, in sprudelndes Salzwasser geben. 20 Minuten kochen lassen, in der Hälfte der Kochzeit wenden. Mit einem breiten Schaumlöffel herausnehmen. Mit einem Zwirnfaden oder Elektromesser in Scheiben schneiden.

René Seman

## Rezept 2:

## Böhmische Knödel mit Ei und Gewürzgurken


**Zutaten** für 4 Portionen:

wie Rezept 1, davon ca. einen Laib Knödel, zusätzlich: **2 Eier, etwas Butter und Öl**

**Zubereitung:** Öl und Butter in der Pfanne erhitzen, Eier mit etwas Milch schlagen Semmelknödel in mundgerechte Würfel schneiden und in der Pfanne von allen Seiten anbraten. Ei darüber gießen und stocken lassen. Mit knackigen Gewürzgurken servieren. Guten Appetit!

## Rezept 3:

## Semmelbaba

**Zutaten** für 2 Portionen:

**2 alte Brötchen, 1/4 l Milch, 2 EL Zucker, einen Apfel, eine Handvoll Rosinen, Zimt, 1 Ei, Butter** zum einfetten der Auflaufform

Semmelbaba ist ein schönes Rezept, wie man alte Brötchen, die übrig geblieben sind, noch verwenden kann. Semmelbaba ist sowohl Hauptspeise als auch warmer Nachtisch. Brötchen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Milch wenden. Die eingeweichten Scheiben in eine mit Butter eingefettete Auflaufform legen. Den Apfel grob reiben und über den Brötchen verteilen. Rosinen, Zucker und Zimt über den geriebenen Apfel streuen. Die restlichen in Milch eingeweichten Brötchenscheiben über den geriebenen Apfel legen. Alles mit in der Milch verquirltem Ei übergießen. Bei 200°C etwa 20 Min. goldbraun backen. Statt Apfel kann man auch Quark verwenden. Den Quark dann mit Eigelb, Zucker und Rosinen vermischen und zwischen den Brötchenscheiben verteilen.

Guten Appetit!







## Bratenbrot

Wenn Brot schon etwas angetrocknet ist, kann man es **mit etwas Öl in der Pfanne anbraten** und dann nach Geschmack belegen oder einfach mit Salz bestreut essen.

Nicole Golland

### Paniermehl selber machen

Alte Brötchen, Baguette-, Weißbrot- und andere helle Brotreste können, wenn sie richtig ausgetrocknet sind, sehr gut zu Paniermehl, oder wie man auch sagt, zu Semmelbröseln verarbeitet werden. Die trockenen Brötchen- und Brotstücke mit einer Küchenmaschine oder mit der Hand auf einer Küchenreibe zu Mehl verarbeiten. Das ist nicht nur eine sehr gute Resteverwertung, sondern das selbst produzierte Paniermehl schmeckt auch besser!

### TIPP für Hundehalter:

**Altes, hart gewordenes Brot** (es darf richtig hart sein!) können Hundebesitzer noch gut als **Hundeleckerli** verarbeiten. Einfach das Brot in Stücke brechen und dem Hund zum Knabbern geben. Das ist gut für dessen Zähne und hat keine Kalorien!

Sabine Schmidt

## Pikanter Leberwurst- Snack mit Zwiebeln



Ca. 150 g **Leberwurst**

(kann auch mit Knack- und Rotwurst kombiniert werden)

**1 Zwiebel** (Größe nach Geschmack und Leberwurstmenge auswählen)

**1 EL Öl**

**Pfeffer** (nach Geschmack)

**Saure Gurken**

**Brotreste**

Öl in der Pfanne erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln darin leicht anrösten. Anschließend die Leberwurstreste dazu geben und anbraten, bis kleine Wurstkrümel mit einer schönen Braunfärbung entstehen. Zum Schluss mit reichlich Pfeffer würzen.

Dazu passen Graubrot und saure Gurken. Bei älterem Brot die Scheiben etwas anfeuchten und aufstoasten.

Jasmin Bode



# Arme Ritter



## Du brauchst:

**Baguette vom Vortag** oder Vortagen, auch dickere Toast- oder Brotscheiben/Brotenden. Das Baguette in dicke Scheiben geschnitten.  
Die Scheiben in einer **Mischung aus verquirltem Ei und etwas Milch** einweichen.  
**Etwas Öl** für die Pfanne. **Zucker und Zimt** mischen.

**Zubereitung:** Die Scheiben in der Pfanne von beiden Seiten braten (leichte Bräune).  
Ggfs. das überschüssige Öl abtupfen.  
Zum Schluss die noch heißen Scheiben mit der Zucker-/Zimt-Mischung bestreuen.  
Lecker auch mit Preiselbeeren oder Obst. Gern statt Kuchen.

Kerstin Böhm

# Kirschenmichel



## Rezept für 4 Personen:

**4 altbackene Brötchen**

**1/4 l Milch**

**500 g entsteinte Kirschen**

**3 Eßl. Zucker**

**3 Eier**

**2 Eßl. Butter**

**3 Eßl. Zucker**

in Scheiben schneiden und mit  
übergießen.

mit  
bestreuen.

trennen.

mit

schaumig schlagen.

Eigelbe und Brötchen unterrühren.

Kirschen dazu geben.

Eiweiß mit

steif schlagen und unter die Brötchen-Kirsch-Masse

heben. In eine gebutterte Form geben und mit etwas  
belegen.

Bei 220°C (200°C bei Umluft) ca. 50 Minuten backen.

Nach dem Backen

darüber streuen und dazu  
reichen.

**1 Prise Salz**

**Butter**

**Puderzucker**

**Vanillesauce / Vanilleeis**

Kirschenmichel schmeckt warm am besten.

Eleonore Elias

# Joghurt mit Kuchenkrümeln und Obst



für 2 Personen:  
**Kuchenrest in Muffingröße,**  
 ca. 250-300 g **Naturjoghurt**  
 oder Schmand oder Quark,  
**1 Handvoll Obst** oder Trockenobst

Eingetrocknete Kuchenreste kleinkrümeln und 2 Lattegläser ca. 2-3 cm damit hoch befüllen. Mit Joghurt o. Schmand o. Quark bis 2 cm unter dem Rand befüllen. Mit Vanille o. Zimt o. Muskat nach Geschmack bestäuben. Restobst oder Trockenfrüchte kleingeschnitten darübergeben. 2-3 Std. bei Zimmertemperatur stehen lassen.

S. L.



# Apfel- auflauf



**Zutaten** für 2-4 Personen:

1 **groß. Tasse Milch**  
 1 1/2 **altbackene Brötchen**  
 2-3 **säuerliche Äpfel (Boskop)**  
 100g **Butter**  
 2-3 **EL Zucker**  
 1 Pck. **Vanillezucker**  
 2 **Eier**  
 1 Prise **Salz**

## Zubereitung:

Die Milch erhitzen und die zerkleinerten Brötchen darin einweichen.  
 Äpfel schälen und in Spelten schneiden.

Die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen.

Eier trennen.

Eigelbe und Brötchen unter die Buttermischung rühren.

Eiweiß mit Salzsteifschlagen und unter den Teig heben.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Auflaufform buttern.

Abwechselnd Teig und Äpfel einschichten und

mit einer Lage schön drapierter Apfelspelten enden.

Etwas eine Stunde backen.

Mit kalter Vanillesauce servieren.

Garnet Rösch-Meier

# Resteküche

## Milch, Sahne & andere Molkereiprodukte



Wenn Sie wegen der Erdbeerzeit  
vielleicht noch etwas Schlagsahne übrig haben,  
bietet sich dieses Rezept an:

## Schmandmousse

Zutaten:  
**2 Becher Schlagsahne**  
**2 Becher Schmand**  
**300g Joghurt**  
**6 Blatt Gelatine**  
**200g Zucker**



Zubereitung:

Schmand, Joghurt und Zucker miteinander vermengen und währenddessen die Gelatine auflösen. Diese dann hinzugeben. Anschließend die Sahne aufschlagen und unterheben.

Anschließend das Mousse kalt stellen bis es fest ist (ca. 4 Stunden).

Serviervorschlag: Mit roter Grütze oder mit frischen Früchten

S. W.





## Hirsecreme

für 4 Personen

Falls Sie mal etwas zu viel Frischmilch im Haus haben oder Obstsaft-Reste verarbeiten möchten:

**1 l Flüssigkeit** nach Belieben, z.B. Obstsaft, Milch, Kokosmilch etc.

**100 g fein gemahlene Hirse**

**200 ml Schlagsahne**

**Zubereitungszeit:** 1 Tag vorher ca. 30 Min., anschließend ab und zu umrühren.  
Am Speisetag ca. 30 Min.

**Zubereitung am Vortag**, bevor man die Köstlichkeit essen möchte:

Fein gemahlene Hirse mit einem Teil der kalten Flüssigkeit klümpchenfrei verrühren. Den Rest der Flüssigkeit zum Kochen bringen.

Kalten Hirse-Brei mit Schneebesen in die heiße Flüssigkeit rühren. Aufkochen lassen und mit dem Deckel drauf anschließend ausquellen lassen. Ab und zu umrühren.

**Zubereitung am Speisetage:**

Die Schlagsahne schön steif schlagen und unter die kalte (!) Hirsemasse rühren. Dieses Rezept kommt wunderbar ohne Zucker aus. Bei Bedarf kann natürlich gesüßt werden.

**Zwei Vorschläge einer Hirsecreme-Komposition:**

Hirsecreme 1 mit Orange-Mango-Maracuja-Saft – Hirsecreme 2 mit Kokosmilch  
Hirsecreme 1 mit Erdbeersaft – Hirsecreme 2 mit Vanillemilch

**Serviervorschlag** für die zwei Hirsecremes: Die beiden Hirsecremes abwechselnd in ein Glas geschichtet und obendrauf mit Schokostreuseln o.ä. garniert. Achtung: Die Zubereitungszeit erhöht sich. Ansonsten schmeckt es auch in Schüsselchen à la Yin&Yang serviert.

Der Phantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!  
Viel Spaß und guten Appetit!

Britta Bergmann

**Weinreste** mit Essig, Kräutern (z. B. Rosmarinzwig) in kleiner Glasflasche „ansetzen“. Das ergibt einen köstlichen Kräuter-Essig.



## Weingelee

Aus Weinresten kann man auch gut Weingelee zubereiten. Dazu den Weinrest mit Apfelsaft (Wein

geht auch pur) und Gelierzucker nach Packungsangabe vermischen, aufkochen und anschließend noch heiß in Gläser füllen.

Lecker zu frischen Brötchen, Käse oder als Beilage zu Wildgerichten.

Sabine Schmidt

## RumFort

Das ultimative Reste-Rezept zum Schluss. **RumFort!**

Man stellt alles zusammen, was **Rum**steht und **Fort** muss.

Wir praktizieren das immer an den letzten beiden Urlaubstagen im Ferienhaus. Das führt oft zu leckeren, kulinarischen Konstellationen.

Nicole Golland

Meine eigenen Reste-Rezepte:

Meine eigenen Reste-Rezepte:



Und wenn es wirklich keine Verwertungsmöglichkeit für Ihre Lebensmittel mehr gibt bzw. diese verdorben sind:

**Lebensmittelabfälle gehören nicht in die Toilette!**

Wer Speiseabfälle über die häusliche Kanalisation entsorgt, schädigt nicht nur das Wasser, sondern hilft auch mit, dass sich Ratten und andere Schädlinge in der Stadt verbreiten.

**Lebensmittelabfälle gehören in die Biotonne („Grüne Tonne“).**



## Impressum

Herausgeber: Stadt Braunschweig  
 Fachbereich Tiefbau und Verkehr  
 Abteilung Stadtentwässerung und Abfallwirtschaft  
 Langer Hof 6, 38100 Braunschweig  
[www.braunschweig.de/abfallvermeidung](http://www.braunschweig.de/abfallvermeidung)

Redaktion: Frauke Fruth, Katja Sellmann

Texte: Stadt Braunschweig  
 und die angegebenen Einsenderinnen  
 und Einsender der Rezepte

Fotos: fotolia.com

Grafiken: Axel Baltzer, [www.designaxelbaltzer.de](http://www.designaxelbaltzer.de)

Gestaltung: Axel Baltzer, [www.designaxelbaltzer.de](http://www.designaxelbaltzer.de)

Herstellung: oeding print GmbH, [www.oeding-print.de](http://www.oeding-print.de)

© 2015, Stadt Braunschweig

## Fotonachweis

Abb. S. 13 Kopfsalatsuppe © juefraphoto, fotolia.com  
 Abb. S. 15 Gemüseauflauf © HLPhoto, fotolia.com  
 Abb. S. 16 Wok Nudeln © Kondor83, fotolia.com  
 Abb. S. 19 Eingelegtes Gemüse © womue, fotolia.com  
 Abb. S. 20 Schnelle Nudeln © Marco Bagnoli Elflaco, fotolia.com  
 Abb. S. 21 Nudeln mit Ei © Bernd Jürgens, fotolia.com  
 Abb. S. 22 Nudelpfanne © akelris, fotolia.com  
 Abb. S. 23 Nudelaufwurf © HLPhoto, fotolia.com  
 Abb. S. 25 Reste-Pizza © fabiweb, fotolia.com  
 Abb. S. 27 Brotsalat © Bernd Jürgens, fotolia.com  
 Abb. S. 28 Semmelknödel © Heike Rau, fotolia.com  
 Abb. S. 29 Semmelknödel mit Ei und Gurke © A\_Lein, fotolia.com  
 Abb. S. 29 Semmelbaba © minadezha, fotolia.com  
 Abb. S. 30 Bratenbrot © romannerud, fotolia.com  
 Abb. S. 31 Leberwurstsnack © TwilightArtPictures, fotolia.com  
 Abb. S. 32 Arme Ritter © Jérôme Rommé, fotolia.com  
 Abb. S. 32 Joghurt mit Kuchenresten © fahrwasser, fotolia.com  
 Abb. S. 33 Kirschenmichel © marefotodesign, fotolia.com  
 Abb. S. 34 Apfelaufwurf © HLPhoto, fotolia.com  
 Abb. S. 35 Schmandmousse © Corinna Gissemann, fotolia.com  
 Abb. S. 36 Hirsecrème © kazmulka, fotolia.com  
 Abb. S. 36 Weingelee © Thomas Glaubitz, fotolia.com

**Stadt Braunschweig**  
Fachbereich Tiefbau und Verkehr  
Abt. Stadtentwässerung  
und Abfallwirtschaft