



# Beste-Reste-Kalender

Rezeptideen zur Verarbeitung von saisonalem Gemüse



In Zusammenarbeit mit dem Klimaschutzmanagement Landkreis Ansbach und der Hochschule Weihenstephan - Triesdorf.



Unser interdisziplinärer Studiengang Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften an der HSWT vermittelt Wissen über die gesamte Wertschöpfungskette des Lebensmittels und der gesunden bzw. gesundheitsfördernden Ernährung. Die Studieninhalte erstrecken sich von der Ur-Produktion über Verarbeitung und Produktentwicklung bis hin zur gesundheitsfördernden Ernährung und Diätetik.

Mehr Infos dazu findet man unter dem Link zur Webseite:



Projektleitung: Prof. Dr. Lydia Nausch (HSWT), Lena Navarro Ortiz (Landratsamt Ansbach)

Layout: Natalie Schenke, Anna Rudnik

Foodstyling & Rezeptfotos: Natalie Schenke, Anna Rudnik

Gestaltung: erstellt mit Canva

Druck: Kammerer Druck & Medien GmbH & Co.KG, 91589 Aurach

Stand: 2025



# Januar

## Wintergemüse- Lasagne

mit z.B. Petersilienwurzel, Wirsing,  
Knollensellerie, Lauch, Karotten, Pastinaken



2 Portionen



70 Minuten

### Zutaten

### Zubereitung

1	Zwiebel	1. Zwiebel schälen und klein schneiden. Das Gemüse vorbereiten und in Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Gemüse dazugeben und ca. 5 Minuten anschwitzen.
600 g	Gemüse je nach Verfügbarkeit	
1 EL	Tomatenmark	2. Tomatenmark hinzufügen und anrösten. Passierte Tomaten und Gemüsebrühe zum Gemüse geben und mit Gewürzen und Kräutern verfeinern. Die Soße ca. 5 Minuten köcheln lassen und ein Drittel des Käses unter die Soße rühren.
250 g	passierte Tomaten	
125 ml	Gemüsebrühe	3. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen.
6	Lasagne- platten	
1-2 EL	Öl	4. In einer Auflaufform etwas Soße auf den Boden geben, die Schicht mit Lasagneplatten auslegen. Die Schichtung so oft wiederholen bis die Soße aufgebraucht ist. Mit der Soße jeweils abschließen. Die oberste Schicht mit dem restlichen Käse bestreuen und im Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze (160°C Umluft) 30 - 40 Minuten garen.
Gewürze	Paprika- pulver, Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer	

### Typ:

Die Soße für die Lasagne kann je nach Gemüse variieren und auch an die Jahreszeiten angepasst werden. Schmeckt auch hervorragend mit Spinat, Karotten und Sellerie.

Wer gerne Hülsenfrüchte in seine Mahlzeit, als Proteinquelle einbaut, kann Linsen oder Kichererbsen zur Soße hinzufügen. Hülsenfrüchte sollten jedoch vor dem Verzehr eingeweicht werden, damit sie leichter verdaut werden können.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

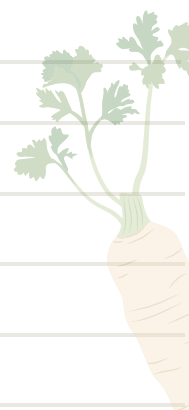
27

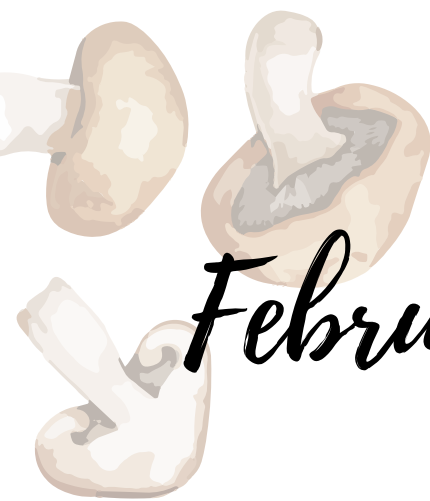
28

29

30

31





# Februar

## Champignon-Creme-Suppe



2 Portionen



30 Minuten

### Zutaten

### Zubereitung

200 g	Champignons	1. Die Champignons putzen. Die Stiele herausdrehen bzw. knapp wegschneiden. Ein Drittel der Champignons in Viertel schneiden und beiseitestellen. Den Rest sehr fein hacken (falls vorhanden mit einem Blitzhacker). Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
1	Schalotte	
1	Knoblauchzehe	
200 ml	Gemüsebrühe	2. Schalotte und Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Schalotte in einem Topf glasig andünsten, den Knoblauch kurz mitdünsten. Die fein gehackten Pilze dazugeben und 1 Minute mitbraten. Brühe dazu gießen und 5 Minuten köcheln lassen.
125 ml	Schmand/ Frischkäse/ Sahne	
1 EL	Öl	
Gewürze	Cayenne- pfeffer, Salz, Pfeffer, Petersilie	3. In der Zwischenzeit die restlichen Pilze in einer kleinen Pfanne anbraten, Pfeffer, Salz und das restliche Öl dazugeben.
		4. Die Suppe (aus Schritt 2) unter Zugabe von Schmand/Frischkäse/Sahne mit einem Stabmixer pürieren. Mit Gewürzen abschmecken.
		5. Die Suppe in eine Schale füllen und die gebratenen Pilze in die Mitte setzen. Anschließend mit Petersilie bestreuen.

### Hinweis

Aus der Suppe kann auch eine leckere Soße für Nudelgerichte entstehen. Dafür weniger Gemüsebrühe verwenden (ungefähr 2 - 4 EL) und den Rest der Pilze als Topping garnieren.

Die Suppe lässt sich auch gut mit anderen Gemüsesorten vereinen, beispielsweise können die Champignons mit Kürbis, Kartoffeln oder Süßkartoffeln ersetzt werden.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29



# Bärlauch-Risotto

## März



2 Portionen



40 Minuten

### Zutaten

50 g (1/2 Bund)	Bärlauch
etwas	Zitronensaft
550 ml	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
4 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
200 g	Risottoreis
100 ml	Weißwein (Ersatz: Gemüsebrühe)
50 g	Parmesan
Gewürze	Salz, Pfeffer
ggf. Gemüsereste zum Toppen/Untermischen	

### Zubereitung

1. Bärlauch waschen, trocknen und die Stängel entfernen. Die Blätter grob schneiden und zusammen mit dem Zitronensaft und 75 ml Brühe im Mixer fein pürieren. (Bei Verarbeitung von Gemüseresten, das Gemüse kurz anbraten und zur Seite stellen.)
2. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl und die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.
3. Den Risottoreis dazugeben und weitere 2 Minuten anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen. Reis mit etwas Brühe aufgießen, bis dieser bedeckt ist.
4. Reis so lange köcheln, bis die Brühe verkocht ist. Erneut mit Brühe aufgießen, sodass der Reis gerade so bedeckt ist. Diesen Vorgang ca. 4 x wiederholen. Bei Bedarf mehr Brühe hinzugeben. Der Reis sollte nicht zu trocken sein.
5. Den pürierten Bärlauch (oder Gemüsereste) einrühren und etwas köcheln lassen. Den Herd ausschalten und die Butter und den geriebenen Parmesan einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Mit Gemüseresten anrichten.)

### Gut zu wissen

Die Bärlauch-Saison geht in Deutschland von März bis Mai. Er hat ein knoblauchähnliches Aroma. Verzehrbar sind die jungen Blätter und die Zwiebeln. Bärlauch kann auch zu einem Brotaufstrich oder Pesto verarbeitet werden.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



# April



## Mini-Spargel-Quiche



2 Portionen



30 Minuten

### Zutaten

### Zubereitung

250 g grüner/weißer Spargel, ggf. Gemüsereste

3 Eier

100 ml Milch/  
pflanzliche  
Alternative

50 g geriebenen  
Käse/Feta in  
Stücken

1 Zwiebel

50 g gemahlene  
Mandeln/  
Haferflocken

1 TL Backpulver

Gewürze Salz, Pfeffer

Kräuter nach Wahl  
Petersilie...

1. Spargel/Gemüsereste vorbereiten:

Den Spargel/Gemüsereste waschen (die holzigen Enden entfernen) und in kleine Stücke schneiden.

1. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Masse vorbereiten: Eier, Milch, Käse, Zwiebeln, Backpulver, Gewürze in einer Schüssel vermengen. Für eine festere Konsistenz etwas Haferflocken oder gemahlene Mandeln hinzufügen.

3. Spargel/Gemüsereste vorsichtig in die Masse unterheben.

4. Muffinförmchen einfetten, die Masse einfüllen und bei 180°C Ober-/Unterhitze für 20 Minuten goldgelb backen.



## Zur Regionalität

Spargel wächst im Umkreis von Ansbach und wird von mehreren Direktvermarktern am Hof oder am Markt angeboten. Die Saison startet abhängig vom Wetter im April und endet ca. im Juni.

Das Landratsamt bzw. das Regionalmanagement Landkreis Ansbach hat eine Datenbank mit Direktvermarkter/Regionale Produkte/Nahversorgung. Der QR-Code führt zur Datenbank und kann anhand von Stichworten (beispielsweise Spargel) gefiltert werden.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

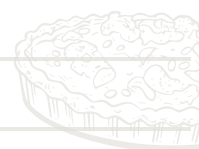
26

27

28

29

30





# Mai

## Brokkoli-Kartoffel-Gratin mit Romanesco



2 Portionen



40 Minuten

### Zutaten

### Zubereitung

250 g	Kartoffeln	1. Auflaufform einfetten
	Brokkoli/ Romanesco	2. Kartoffeln nach Bedarf pellen und schneiden. Erstmal beiseitestellen.
500 g	je nach Gemüse- rest	3. Brokkoli und Romanesco waschen und in Röschen schneiden. Den Strunk schälen und in Würfel schneiden. Den Brokkoli und Romanesco in Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Beim Abgießen etwas Kochwasser auffangen.
60 g	Käse	4. Öl in einem Topf erwärmen, Mehl hinein streuen und kurz anschwitzen lassen. Die Milch und das Kochwasser nach und nach hinzugeben und mit einem Schneebesen verquirlen. Die Soße aufkochen und etwa 2 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
150 ml	Milch	5. Das Gemüse in eine Auflaufform geben, die Soße darüber gießen und alles mit geriebenem Käse bestreuen.
etwas (ca. 100- 150 ml)	Kochwasser	6. Das Gratin im Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft 180°C) überbacken.
2 EL	Butter	
1 EL	Mehl	
Gewürze	Muskat- nuss, Salz, Pfeffer	

### zur Info

Brokkoli und Romanesco sind Gemüse, bei denen oft mehr übrig bleibt, als man zunächst braucht, da ein ganzer Strunk viele Röschen liefert. Aus übrig gebliebenen Resten lässt sich ganz einfach ein leckeres Gratin zaubern.

In einer Auflaufform kombiniert, harmonisieren Brokkoli und Romanesco wunderbar miteinander. Auch Blumenkohlreste lassen sich problemlos mitverarbeiten und passen geschmacklich sehr gut dazu.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

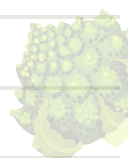
27

28

29

30

31





# Juni

## Erdbeer- Johannisbeer Smoothie



2 Portionen



10 Minuten

### Zutaten

### Zubereitung

50 g Erdbeeren

1. Das Obst gründlich waschen.

50 g Johannis-  
beeren

2. Die Blütenansätze der Erdbeeren und Stängel der Johannisbeeren entfernen.

1 Apfel

3. Bei dem Apfel das Kerngehäuse entfernen und ihn klein schneiden.

2 TL Ahornsirup/  
Agaven-  
dicksaft

4. Alles mit einem Mixer zerkleinern. Das Gemixte süßen und mit Wasser verdünnen.

150 ml Wasser

## mehr erfahren

Frische Erdbeeren selbst pflücken: eine wunderbare Sommeraktivität für die ganze Familie. Das ist bei verschiedenen Anbietern im Landkreis Ansbach möglich. Für aktuelle Informationen rund um regionale Produkte diesen QR-Code scannen.

Smoothies sind perfekte Resteverwerter!  
Das Rezept kann mit jeglichem Obst & Gemüse abgewandelt werden.

Scan me



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



# Juli

## Wraps aus Radicchio mit Gemüseresten



2 Portionen



20 Minuten

### Zutaten

### Zubereitung

4	Radicchio Blätter
Gemüse- reste	Möhren, Paprika, Gurke, Kichererbsen, Rotkohl...

1. Die Gemüsereste in dünne Streifen schneiden.
2. Die Radicchio-Blätter waschen.
3. Das Radicchio-Blatt mit den Gemüseresten befüllen.
4. Danach das Blatt zusammen rollen und ein weiteres Blatt zum Verschließen des Wraps nutzen.

### Dressing

2 gehäufte EL	Nussmus Cashew/ Erdnuss/ Mandel
---------------------	------------------------------------------

1. Alle Zutaten miteinander zu einem cremigen Dressing verrühren.
2. Die Wraps in das Dressing dippen.

Gewürze	Salz
---------	------

1/2	Saft Zitrone
-----	--------------

50 ml	Wasser/ Joghurt
-------	--------------------

Süßung 1EL	Zucker, Ahornsirup
---------------	-----------------------

Das **Mindesthaltbarkeitsdatum** zeigt an, wie lange ein Lebensmittel bei richtiger Lagerung seine typischen Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Farbe und Konsistenz behält. Es handelt sich dabei nicht um ein Wegwerfdatum. Viele Produkte sind auch nach Ablauf des Datums noch genießbar, sofern die Verpackung unversehrt ist und das Lebensmittel sensorisch einwandfrei erscheint.

Im Gegensatz dazu: das **Verbrauchsdatum**.

Es wird bei leicht verderblichen Lebensmitteln wie z.B. Fleisch mit dem Verbrauchsdatum gekennzeichnet.

Nach Ablauf dieses Datums sollte das Produkt nicht mehr verzehrt werden.

wichtig



# August



## Grüne Kräutersoße

aus z.B. Petersilie, Basilikum, Minze, Schnittlauch



2 Portionen



30 Minuten

### Zutaten

### Zubereitung

30 g	altbackenes Brot	1. Brot in einer Schüssel mit lauwarmen Wasser einweichen.
100 g	übrige Kräuterstiele Petersilie, Basilikum, Minze, Schnittlauch...	2. Die Kräuterstiele mit Knoblauch, Essig, (Sardellenfilets) und Öl miteinander mixen.
1	Knoblauchzehe	3. Das Brot ausdrücken und hinzufügen. Solange Mixen bis eine cremige, nicht zu dicke Masse entsteht.
1 TL	Essig	4. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Mit etwas Öl bedecken und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
4 EL	Olivenöl	
evtl.	Sardellenfilets	

Die Soße hält sich ungefähr eine Woche im Kühlschrank und eignet sich als Dip, als Brotaufstrich oder als Pastagericht.

## Wusstest du schon...

Altes, trockenes Brot/Brötchen kann durch Wasserdampf wieder saftig werden. Dafür streicht man das Brot mit einer dünnen Schicht Wasser ein und lässt es in einem vorgewärmten Topf mit Deckel 2 - 3 Minuten durchziehen. Für eine knusprige Kruste kann das Brot/Brötchen nach dem Einstreichen mit Wasser in den Backofen bei 120°C – 180°C Ober-/Unterhitze für 5 - 10 Minuten aufbereitet werden. Je nachdem wie kross die Kruste werden soll, kann die Temperatur und Zeit nach Belieben angepasst werden.

Die meisten Kräuter haben in Deutschland zwischen April und September Saison und können auch gut zum Dekorieren oder zum Würzen genutzt werden.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



# September

## Tortilla aus Kartoffelresen



6 Portionen 20 Minuten

### Zutaten

### Zubereitung

2	Eier	1. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Danach die Eier mit Salz und Pfeffer vermengen. Den Käse zur Eimasse hinzufügen.
100 g	Käse	
1 EL	Olivenöl	2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin braten bis sie etwas Farbe bekommen. Dann die Eimischung hinzufügen und alles gleichmäßig verteilen.
300 g	geschälte, gekochte Kartoffelreste vom Vortag	3. Alles 3 - 5 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten bis die Unterseite goldbraun ist.
Gewürze	Salz, Pfeffer	4. Danach die Tortilla wenden und nochmals goldbraun braten.

### Fakten

Kartoffeln sind vielseitig – besonders, wenn sie schon gekocht sind. Übrig gebliebene Kartoffeln lassen sich z.B. wunderbar zu Bratkartoffeln weiterverarbeiten.

Grün verfärbte, stark keimende Kartoffeln, sollten nicht mehr verzehrt werden, da sie Solanin enthalten. Solanin ist für den Menschen bei übermäßigem Verzehr giftig, weswegen man Kartoffeln nicht roh verspeisen sollte.

#### Tipp zur Lagerung:

die Kartoffeln möglichst getrennt von Ethylen ausströmendem Obst und Gemüse wie z.B. Äpfeln lagern. Das Reifegas führt zu einem beschleunigten Welken und Keimen der Kartoffeln.

Kartoffeln halten sich am besten in kühlen, trockenen und abgedunkelten Vorratsräumen. Bei zu kalter Lagerung wird die Kartoffelstärke in Zucker umgewandelt, was zu einem süßlichen Geschmack führt.





# Oktober

## Ofen-Süßkartoffel-Bowl



2 Portionen



30 Minuten

### Zutaten

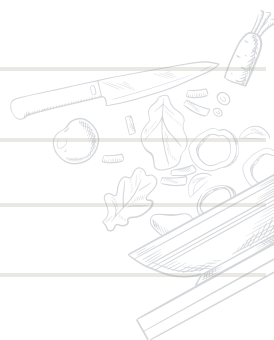
### Zubereitung

150 g	Reis
1-2	Süßkartoffeln
2 EL	Olivenöl
Zusatz/ Topping	Gemüsereste Kürbis, Tomaten...
je nach Verfüg- barkeit	Salat Spinat, Rucola...
Gewürze (1 TL)	Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Kräuter	Rosmarin/ Thymian fein gehackt
<b>Soße:</b>	
4 EL	Naturjoghurt
1 TL	ÖL
1 TL	Honig
Gewürze	Paprikapulver, Pfeffer, Salz

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Danach die Süßkartoffeln auf ein Backblech geben.
2. Für die Marinade der Kartoffeln werden die Kräuter und Gewürze mit dem Öl vermischt. Daraufhin werden die Süßkartoffelstücke mit der Marinade einmariniert und für 10 -15 Minuten gebacken.
3. Derweil den Reis in einen Topf geben, mit doppelt so viel Wasser zum Kochen bringen und danach bei geringer Hitze fertig kochen.
4. Den Salat und die Gemüsereste waschen und in gewünschte Größe schneiden ggf. ausgewähltes Gemüse anbraten.
5. Für die Zusammenstellung der Bowl die Hälfte einer Schüssel/Schale mit Reis und die andere Hälfte mit Salat füllen. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen und das restliche Gemüse in der Schüssel verteilen.
6. Für die Soße: Die Zutaten in eine Schale geben und vermengen.
7. Zum Schluss die Soße zur Bowl servieren.

### kleiner Tipp

Bowls eignen sich perfekt, um Reste (Gemüse, Reis, Nudeln, Kartoffeln) zu verwerten. Das Dressing kann beliebig angepasst werden.





# November

## Gemüsebrühe



2 l Portion



2 Stunden | 30 Minuten

### Zutaten

### Zubereitung

#### Gemüsestängel

Lauch, Paprika, Petersilie,  
Liebstöckel...

#### Gemüseschalen

Zwiebel, Karotte, Kartoffel...

#### Gemüsereste

Zwiebel,  
Stangensellerie/Knollensellerie,  
Lauchstange,  
Knoblauchzehe...

2 EL Öl

3 TL Salz

4 Wacholderbeeren

1 TL schwarze Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

4 Pimentkörner

2 1/2 l Wasser

1. Die Gemüsereste, die -stängel und -schalen waschen und putzen. Die Gemüsereste in grobe Stücke schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse leicht anbräunen lassen. Dazu das Salz geben, mit 2 1/2 l Wasser aufgießen und zum Kochen bringen.
3. Die Brühe 50 Minuten auf niedriger bis mittlerer Stufe ziehen lassen. Die restlichen Gewürze hinzufügen und nochmal 40 Minuten weiter ziehen lassen.
4. Danach das Gemüse abseihen und in bereitgestellte Gläser füllen. Anschließend die Gemüsebrühe bei nicht sofortiger Verwendung bei 100°C für 60 Minuten einkochen.

Die Brühe eignet sich als Basis für klare Suppen, für Eintöpfe oder als Soßengrundlage.

## Haltbarkeit

Für eine längere Haltbarkeit der Brühe vorher Gläser und Deckel sterilisieren. Das kann in kochendem Wasser, im Backofen, dem Dampfgarer oder der Mikrowelle geschehen.

Die Gläser danach mit der Brühe befüllen und nochmals im Gesamten (mit geschlossenem Deckel) bei ~100°C um die 60 Minuten einkochen.

Das gefüllte, verschlossene Glas wird dabei in einen Kochtopf, der dreiviertel voll gefüllt ist mit Wasser, gestellt. Somit ist die Brühe bis zu einem Jahr haltbar.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

# Dezember

## Braiapfel

aus schrumpeligen Äpfeln mit Crumble



2 Portionen



45 Minuten

### Zutaten

### Zubereitung

2	Äpfel
1	Zitrone
50 g	Butter
50 g	Zucker
90 g	Mehl
Gewürze	Zimt
Topping	Mandelsplitter

1. Die Äpfel waschen und den Deckel abschneiden. Die Äpfel mit einem Messer und einem Löffel aushöhlen, dabei die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch zur weiteren Verwendung zur Seite stellen.
2. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Zitrone auspressen und die ausgehöhlten Äpfel mit dem Saft bestreichen. Die Äpfel mit dem bereitgestellten Fruchtfleisch füllen und auf das Backblech stellen.
4. Für das Crumble: Butter mit Zucker, Mehl und 1 Prise Zimt in einer Schüssel zu einem krümeligen Teig verkneten. Die Streusel auf den Äpfeln verteilen und etwas andrücken.
5. Die Äpfel im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen, bis diese schrumpelig und die Streusel goldbraun sind.
6. Die fertigen Äpfel aus dem Backofen herausnehmen und mit Mandelsplittern dekorieren.
7. Bei Bedarf zusammen mit Sahne oder Eis servieren!

### Tipps zur Lagerung:

Äpfel produzieren das Reifegas Ethylen und sollten möglichst getrennt von anderem Obst oder Gemüse liegen.

Scan me



Im Landkreis Ansbach bieten zahlreiche Streuobstwiesen eine Vielfalt an Apfelbäumen und zugleich Lebensraum für viele Tier- und Pflanzenarten. Obst kann beispielsweise zu Saft, Gelee oder Liköre verwertet werden. Scanne den QR-Code und erlebe die Streuobstwiese von der Blüte bis zur Ernte.