

Beste Resteküche: Wie vom Feld bis auf den Teller mehr vom Essen bleibt

Inhalt

Gemüse Eintopf mit Schmor-Entrecôte	2
Rote-Bete-Reste-Reis-Salat	4
Ochsenbäckchen mit Rosenkohl-Püree, Steckrüben-Apfel-Gemüse und Feldsalat mit Kartoffel vinaigrette	6
Vegane Birnen-Tarte mit Schokolade.....	9

Gemüse Eintopf mit Schmor-Entrecôte

Rezept von Björn Freitag

Eintopf ist der unangefochtene König unter den typischen Resteverwerter-Gerichten: Egal, welches Gemüse noch „weg“ muss, beim Eintopf kann man es dazugeben. Deswegen: Trauen Sie sich und wagen Sie eigene Variationen! Aus den Fleisch- und Gemüseabschnitten wird zusätzlich noch eine leckere Bouillon.



Zutaten für 2 Personen:

- 350 – 550 g Entrecôte
- Schinkenreste (Schwarzwälder Schinken)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL Tomatenmark
- 400 ml Gemüsefond
- 3 Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1/3 Aubergine
- 100 g Sahne
- 4 mittelgroße, gekochte Kartoffeln

Zubereitung:

- Entrecôte abtupfen und in Würfel schneiden, dabei die Silberhaut entfernen. Die Fleischreste nicht wegwerfen, sie werden für die Herstellung einer Bouillon verwendet.
- Schinken in Streifen schneiden.
- Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
- Knoblauchzehen schälen und klein schneiden.
- Die entfernte Silberhaut mit dem Saft einer halben Zitrone und so viel Wasser, dass die Fleischreste gute zwei Finger breit bedeckt sind, köcheln lassen, um eine Bouillon herzustellen.
- In einer großen Pfanne Butterschmalz schmelzen, wenn die Pfanne richtig heiß ist, darin die Fleischwürfel anbraten. Für ein kräftiges Röstaroma müssen sie richtig braun werden, deswegen nicht zu früh umrühren.
- Nachdem der Fleischsaft in der Pfanne verdunstet ist, die geschnittenen Zwiebeln, Tomatenmark und Schinkenstreifen dazugeben und gut miteinander mischen.
- Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- Fleisch mit Gemüsefond ablöschen, dann mit geschlossenem Deckel für eine Stunde köcheln lassen.
- Tomaten, Zucchini, Paprika und Aubergine in mundgerechte Stücke schneiden.
- Gemüseabfälle zum Topf mit der köchelnden Bouillon geben und falls nötig, mit etwas Wasser auffüllen und salzen, dann weiter köcheln lassen.
- Gemüsewürfel in die Pfanne mit dem Entrecôte geben und verrühren.
- Nach Belieben den Eintopf mit einem Schuss Sahne verfeinern.
- Deckel wieder auf den Eintopf legen und weiter kochen lassen, bis das Gemüse gar ist.
- In der Zeit Kartoffeln in etwa zwei Zentimeter große Stücke schneiden.
- Wenn das Gemüse gar ist, Herd ausschalten. Kartoffelstücke zum Eintopf geben und für 15 Minuten garziehen lassen (nicht kochen).
- Zum Servieren etwas Petersilie klein schneiden und zum Eintopf geben.
- Die fertige Bouillon aus dem Topf mit den Silberhäuten und Gemüseabschnitten durch ein Sieb in Einmachgläser gießen und bis zum nächsten Kochen aufbewahren.

Rote-Bete-Reste-Reis-Salat

Rezept von Björn Freitag

Mal wieder zu viel Reis gekocht? Kein Problem, mit diesem Rezept lässt sich der Rest wunderbar verwerten. Für Grillpartys eignet sich dieses Gericht äußerst gut, denn es enthält weder Ei noch Milch und kann deswegen ohne Bedenken einige Zeit ungekühlt draußen stehen.



Zutaten für 2 Personen:

- 4 Schalotten
- Salz
- Pfeffer
- Weißer Essig
- Zucker
- 1 EL Senf
- Olivenöl
- Rapsöl
- 1 Schuss Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 2 Rote Bete
- 150 g gekochten Reis
- 1 Bund Schnittlauch (optional)

Zubereitung:

- Schalotten in feine Würfel schneiden.
- In einer Schüssel die geschnittenen Schalotten kräftig salzen und pfeffern und mit weißem Essig angießen.
- Eine gute Prise Zucker und Senf hinzugeben.
- Mit Olivenöl und Rapsöl anrühren, dann einen Schuss Brühe dazugeben und verrühren.
- Rote Bete in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Vinaigrette in der Schüssel vermischen.
- Zum Schluss den Reis zum Salat geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken, mindestens 30 Minuten marinieren lassen.
- Wer hat, kann auch noch eine Handvoll Schnittlauch klein hacken und über den Salat geben.

Ochsenbäckchen mit Rosenkohl-Püree, Steckrüben-Apfel-Gemüse und Feldsalat mit Kartoffelvinaigrette

Rezept von Björn Freitag

Ochsenbäckchen – vielleicht nicht der beliebteste Teil des Rinds, aber mit der richtigen Zubereitungsmethode werden sie zu einem herrlich-butterweichen Fleischgericht. Und wer auf tierische Produkte verzichtet, freut sich über die köstlichen veganen Beilagen.



Zutaten für 2 Personen:

Ochsenbäckchen:

- 2 Ochsenbäckchen
- 3 EL Butterschmalz
- 1 Bund Suppengrün (1 Lauch, 1 Selleriehälfte, 3 Möhren, 1 Pastinake)
- 1 Zwiebel
- 4 Wacholderbeeren
- 2 getrocknete Lorbeerblätter
- 400 ml Wasser
- 2 EL Speisestärke
- Etwas Zitronensaft
- 50 g Butter

Rosenkohl-Püree:

- 450 g Rosenkohl
- Rapsöl
- Salz
- Muskat
- Wasser

Steckrübe-Apfel-Gemüse:

- ½ Steckrübe
- 500 ml Apfelsaft
- 1 Apfel
- Rapsöl zum Anbraten

Feldsalat mit Kartoffelvinaigrette:

- Feldsalat
- 1 Zwiebel
- 3 Kartoffeln
- Wasser
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- Olivenöl + Rapsöl
- Kokosnussessig
- Etwas Zitronensaft
- Pfeffer, Salz
- Zucker

Zubereitung Ochsenbäckchen:

- Silberhaut vom Fleisch entfernen.
- Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin scharf anbraten (jeweils 3-5 Minuten pro Seite).
- Suppengrün putzen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen, vierteln. Alles zum Fleisch geben und für etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze mitrösten.
- Mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblättern und Wacholder würzen.
- Mit Wasser ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.
- Um Zeit und Energie zu sparen, alles in einen Schnellkochtopf umfüllen und für 1 Stunde 15 Minuten auf niedriger Stufe darin kochen. Anschließend den

Dampf ablassen. (Wer keinen Schnellkochtopf hat, schmort das Fleisch mit geschlossenem Deckel im Bräter, bis es weich ist.)

- Fleisch herausholen und kurz beiseitelegen. Restliche Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren.
- Speisestärke in etwas kaltem Wasser auflösen und zusammen mit dem Zitronensaft zur Sauce geben. Unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Die Butter unterrühren, so erhält die Sauce mehr Glanz.

Zubereitung Apfel-Steckrüben-Gemüse:

- Steckrübe schälen und grob würfeln.
- Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen, ebenfalls grob würfeln.
- Rapsöl in einen Topf geben. Apfel und Steckrübe bei mittlerer Hitze für etwa 3 Minuten anbraten. Mit Apfelsaft ablöschen und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Rosenkohl-Püree:

- Rosenkohl putzen. Dafür die äußerste Blattschicht und den Strunk entfernen, dann halbieren. Tipp: Aus den Resten lässt sich noch eine Gemüsebrühe zubereiten.
- Das Gemüse einige Minuten lang in Rapsöl anbraten. Mit Salz und Muskat würzen.
- Alles mit Wasser ablöschen und 20 Minuten lang bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze köcheln lassen.
- Vor dem Servieren mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten.

Zubereitung Feldsalat mit Kartoffel-Vinaigrette:

- Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen.
- Für die Vinaigrette eine Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Kartoffeln schälen und in kleine Würfel (1 cm groß) schneiden.
- Kartoffelstücke in gesalzenem Wasser gar kochen (nur so viel Wasser verwenden wie nötig). Kurz bevor sie gar sind, Zwiebelwürfel hinzugeben und kurz mitköcheln lassen.
- Topf vom Herd nehmen und Senf hineinrühren. Je einen Schuss Oliven- und Rapsöl sowie Kokosnussessig und einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben. Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken.
- Den Salat mit dem Dressing anmachen und servieren.

Vegane Birnen-Tarte mit Schokolade

Rezept von Shia Su

Eine Sünde wert ist diese Tarte auf jeden Fall – statt Birnen kann man auch Äpfel oder anderes Obst verwenden, je nachdem, was übrig ist.



Zutaten Für eine ca. ø 26 cm Tarteform oder Springform

Boden:

- 200 g Mehl
- 35 g Zucker
- ca. 80 ml geschmacksneutrales Speiseöl
- 2-3 EL pflanzliche Milch wie Hafermilch oder auch einfach kaltes Wasser
- ca. 80 g (vegane) Schokolade

Füllung:

- 1 kg Birnen
- 100-140 g Zucker, nach persönlicher Präferenz und auch Süße der Birnen
- 1 EL (15ml) Rum (optional)
- Etwas Zitronensaft zum Abschmecken
- 2-3 EL Speisestärke

- 2 EL (30ml) Birnen- oder Apfelsaft zum Anrühren der Stärke (wenn beim Kochen der Birnen viel Saft austritt, diesen abnehmen, abkühlen lassen und zum Anrühren der Stärke verwenden.)

Zubereitung Füllung:

- Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.
- Birnen in einen Topf geben und mit Zucker und Rum köcheln lassen, bis die Birnen weich sind. In der Zwischenzeit kann schon die Kruste vorbereitet werden.
- Wenn viel Flüssigkeit (2-3 EL) aus den Birnen austritt, kann beim Kochen schon etwas Flüssigkeit entnommen und zum Abkühlen zur Seite gestellt werden.
- Mit Zitronensaft abschmecken.
- Zuvor entnommene Flüssigkeit oder alternativ 2 EL Birnen- oder Apfelsaft mit der Stärke verrühren.
- Angerührte Stärke zu den Birnen geben und zügig verrühren, um die Birnenmasse anzudicken.
- Die Füllung zur Seite stellen und abkühlen lassen, bis sie nur noch lauwarm ist.

Zubereitung Boden:

- Den Teig vorbereiten, während die Füllung kocht.
- Mehl, Zucker und Öl in eine Rührschüssel geben und verkneten (geht mit den Händen am besten).
- Esslöffelweise die pflanzliche Milch bzw. das kalte Wasser dazu geben und unterkneten. Die Konsistenz sollte eher trocken und fest, statt weich und ölig sein. Der Teig sollte zusammenhalten, wenn er zwischen den Händen festgedrückt wird.
- Teig nun in die Tarteform geben und mit den Händen andrücken.
- Im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.
- Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze bzw. 160 °C Heißluft/Umluft vorheizen.
- Boden auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten goldbraun backen.
- Aus dem Ofen nehmen und sofort die Schokolade darauf verteilen, diese schmilzt und lässt sich leicht mit einem Backpinsel verstreichen. (Falls die Schokolade nicht genug schmilzt, kann man die Form noch mal kurz in den Ofen geben.)
- Boden abkühlen lassen, bis die Schokolade fest ist.

Zusammensetzen:

- Nun die lauwarme, aber noch nicht feste Füllung auf den Boden geben und verteilen. Abkühlen lassen.