



Die Rezepte der KiTa-Challenge „Gestern ein Rest – heute ein Leckerbissen“



Antjes Gemüsecremesuppe

Dazu passt Antjes Upcycling Brot!

Zutaten Grundrezept für 20 Liter:

- 1 kg gewürfelte Zwiebeln
- 250 g Butter
- 2 kg frische Möhrenstückchen
- 8 Liter Wasser
- 2 Liter Sahne
- Etwas Zitronensaft
- Salz und Pfeffer, Gewürze (z.B. Curry, Kurkuma)

Zubereitung:

Zwiebeln in Butter anbraten, Möhrenstückchen dazugeben. Eingefrorene Gemüsereste dazugeben. Wasser, Salz und Pfeffer dazugeben, kochen bis alles weich ist und dann gefrorene Kartoffelreste dazugeben. Alles 15 Minuten kochen, dabei häufiger rühren (schnelleres Anbrennen durch die Kartoffeln möglich). Gewürze, Zitronensaft und Sahne (+ggf. Wasser) dazugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren.

Dazu kommen:

- 6 kg gesammelte, eingefrorene Gemüse-**RESTE** (z.B. Möhren, Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, Kürbis, Weißkohl, Spitzkohl, Wirsing)
- 4 kg gesammelte, eingefrorene Kartoffelreste (z.B. Püree, gestampfte Salzkartoffeln)



Antjes Upcycling Brot



Zutaten Grundrezept für 10 Brote:

- 3,5 kg Mehl
- 4 Päckchen Trockenhefe
- 3 EL Salz
- 1 EL Zucker
- Und ca. 2-2,5 Liter Wasser, je nach Zutat (Reste)

Zubereitung:

Alles gut durchkneten. Der Teig sollte eine weiche, nicht-matschige Konsistenz haben.

Tipp: Am Tag vorher zubereiten und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

10 Brote formen und eine Stunde gehen lassen.

(Die Brote können vor dem Backen mit sehr salzigem Wasser (1 TL auf 50 ml Wasser) eingestrichen oder geriebenem Käse bestreut und mit verschiedenen Körnern bedeckt werden.)

Bei 180 °C im Combidämpfer ca. 20 Minuten backen.

Dazu kommen:

- 1 Litermaß verschiedene „**Reste**“ nach Wahl aus dem Gefrierfach
- Z.B. Gekochtes wie Reis, Bulgur, Couscous, gestampfte Kartoffeln oder gekochtes Gemüse (fein püriert)
- Z.B. Milchprodukte wie Kräuterquark oder Joghurt
- Z.B. rohes Gemüse, fein geriebener Kürbis oder Möhre



Gute Laune Bratling

Zutaten Grundrezept für 4 Portionen (Menge zur Verwendung in der Kita x10):

- 150 g Haferflocken
- 50 g Leinsamen geschrotet
- 200 ml heiße Bio Gemüse Brühe
- Eine kleine Möhre
- Eine Zucchini
- Eine Zwiebel (klein)
- Etwas Rapsöl
- Etwas Tomatenmark
- eine Prise Salz
- eine Prise Pfeffer
- ein TL Currypulver

Zubereitung:

- Haferflocken und Leinsamen in eine Schüssel geben, vermischen und die heiße Gemüsebrühe dazu geben. Abgedeckt etwa 10 Minuten lang quellen lassen.
- Währenddessen die Zucchini und die Möhre waschen putzen und grob reiben. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
- 1/3 des Öls in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel drei bis vier Minuten anschwitzen. Knoblauch und Gemüseraspel dazugeben und fünf Minuten mit anbraten.
- Gemüsemasse ausdrücken und zur Haferflockenmischung geben. Tomatenmark und Gewürze dazugeben
- Die Masse vermischen und zu Kugeln formen.
- Restliches Öl in der Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, die Kugeln etwas flach drücken und im heißen Öl vier bis fünf Minuten braten. Vorsichtig wenden und nochmal drei bis vier Minuten braten, dann herausnehmen und warm stellen.

Dazu kommen:

- Dazu können verschiedene, gekochte **RESTE vom Vortag** in den Teig gegeben werden, wie z.B. Reis, TK-Gemüse, Kartoffeln, Spinat, Nudeln und/oder Erbsen, ...



Gemüse - Curry mit Kichererbsen

Zutaten Grundrezept:

- Zwiebel
- Knoblauch
- Kichererbsen aus der Dose/aus dem Glas
- Tomatenconcassée/stückige Dosentomaten
- Blattspinat (frisch oder TK)
- Curry-Paste oder -Pulver
- Kokosmilch

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schneiden und in Öl anschwitzen, Curry-Paste oder -Pulver dazugeben und kurz mit anbraten.
- Mit Kokosmilch ablöschen, das Tomatenconcassée dazugeben und aufkochen lassen.
- Spinat (wenn tiefgekühlt, schon etwas früher) und Kichererbsen mit etwas von der Flüssigkeit aus der Konserve dazugeben
- Würzen mit Salz und Pfeffer. Auch andere Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander und Ingwer passen gut.

Dazu kommen:

- z.B. Blattspinat und Tomatenconcassée lassen sich ersetzen durch **RESTE** von Rahmspinat und Tomatensauce.
- Kichererbsen lassen sich ersetzen durch **RESTE** von Fisch oder Fleisch.
- **RESTE** von Obst und Säften können mit eingearbeitet werden und verleihen dem Gericht eine fruchtige Note (auch Brühen können dazugegeben werden)
- **RESTE** von vielen verschiedenen Gemüsesorten (z.B. Karotten, Brokkoli, Bohnen) können ergänzt werden.



Kartoffel-Toastscheiben

Zutaten Grundrezept:

- Übrig gebliebene gekochte Kartoffeln
- Bolognaise Sauce
- Vegetarische Bolognese Sauce
- Toastbrote
- Geriebener Gouda

Zubereitung:

- Kartoffeln in kleine Stückchen schneiden und jeweils (in zwei Portionen) mit der Sauce (vegetarisch und Bolognaise) vermengen.
- Kartoffel-Sauce auf den Toastbroten verteilen.
- Geriebenen Gouda darüber streuen.
- Bei 170 ° C für 8 Minuten im Kombidämpfer bei Heißluft backen.



Kartoffelsalat türkischer Art

Zutaten Grundrezept:

- Einfrorene **Maisreste**
- Einfrorene **Erbsenreste**
- **Kartoffelreste**
- Geschnittene Petersilie
- Öl
- Saft einer Zitrone
- Salz

Zubereitung:

- Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
- Aufgetaute Erbsen und Mais dazu geben.
- Restliche Zutaten hinzufügen.



Reste-Burger-Rolle

Zutaten Grundrezept:

- 2,5 kg Quark
- 1 kg Cheddarkäse (gerieben)
- 30 Eier
- 10 TL Pizzagewürz

Zubereitung:

- Quark, Cheddarkäse, Eier und Pizzagewürz zu einem Teig vermengen
- Diesen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 180°C ca. 15- 20 Minuten backen.
- Den fertigen Teig auf dem Backblech auskühlen lassen und mit **Salatresten** etc. belegen.
- Zu einer großen Rolle zusammenrollen und ggf. Sesam darauf streuen
- Leicht erwärmen im Kombidämpfer, damit der Käse schmilzt.

Dazu kommen:

- **Salatreste**
- Dazu können Reste von gebratenem **Rinderhackfleisch** und eine Soße aus Majo, Ketchup, Schmand oder Joghurt ergänzt werden.
- Tomaten
- Currygewürz
- Sesam



Gemüse-Reis-Puffer

Zutaten Grundrezept für ca. 70 Portionen:

- **8 kg Gemüsereis/Risotto vom Vortag**
- Gemüse
- 2 kg Mehl
- 30 Eier
- 1,5 kg geriebener Gouda
- 500 g Mais (TK/aus dem Glas)
- 1,5 kg Erbsen (TK/aus dem Glas)
- Frische Petersilie
- Salz, Pfeffer, Paprika, Curry
- Öl

Zubereitung:

- Alle Zutaten zu einer gut formbaren Masse vermischen.
- Ggf. mit Salz, Pfeffer, frischer Petersilie und etwas Curry oder Paprika nachwürzen.
- Mit einem großen Esslöffel oder von Hand Bratlinge formen und in einer beschichteten Pfanne in ausreichend Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Dazu kommen:

- Ähnliche Varianten lassen sich auch mit anderen Resten verwirklichen. Wie z.B. **Bulgur, Hirse, Couscous oder auch mit Kartoffeln** als Grundlage.
- Dazu passen z.B. ein leckerer Kräuterdip und ein erfrischender Gurkensalat.



Sauerteigbrot mit Brühstück aus Brei-Resten



Zutaten Grundrezept ergibt 2 Brote mit 1250 gr. Einwaage:

- Roggensauerteig (Ansatz vom vorigen Backen)
- Roggenmehl 1050/1150
- Weizenmehl 1050
- Roggen- oder Weizenschrot (Vollkornmehl)
- Wasser ca. 1050-1150 ml
- Saaten, z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsaat
- Ca. 35 g Salz, Gewürze nach Belieben, z.B. 2 gr. Anis gemahlen, 2 gr. Fenchel, gemahlen
- Ggf. 1 EL Zuckerrübensirup oder Honig (nach Belieben)

Zubereitung:

Vorteig:

- Z.B. abends ansetzen. Ein EL Ansatz, 200g Roggenmehl und 200 ml Wasser (36-38 °C) in eine Plastikschißel geben und verrühren (Rührteig-ähnliche-Konsistenz).
- Luftdicht abgedeckt bei Zimmertemperatur 10-12 Stunden stehen lassen.
- (Von diesem Vorteig 2 EL abnehmen, in ein sauberes Schraubglas füllen und im Kühlschrank bis zum nächsten Backen aufbewahren)

Brühstück:

- Z.B. auch abends oder 2-3 Stunden vor dem Zubereiten des Hauptteiges herstellen.
- 150 g Roggenschrot und 100 g Saaten mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen, durchrühren und abgedeckt quellen lassen.
→ Stattdessen kann ein Brühstück aus **Breiresten vom Frühstück** hergestellt werden.

Hauptteig:

- Aus Vorteig, Brühstück, 600 g Weizenmehl, 300 g Roggenmehl, Salz, Anis, Fenchel, 600-700 ml handwarmem Wasser und ggf. Honig einen geschmeidigen, nicht zu festen, aber formbaren Brotteig kneten und Ca. 10 Minuten auskneten.
- In einer Schüssel abgedeckt für 8-10 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen. (Je länger die Gärzeit, desto kräftiger und saurer wird das Brot.)
- Den Teig halbieren, kurz durchkneten, ausformen, im Ofen bei 40 °C mit etwas Feuchtigkeit (z.B. nasses Küchentuch auf dem Ofenboden) für ca. eine Stunde gehen lassen.
- Die Brote bei 230 Grad ca. 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180-190 Grad reduzieren und weitere 35-40 Grad bei Umluft backen.

Dazu kommen:

- Breireste vom Frühstück als Brühstück, **z.B. Porridge, Hafer- oder Hirsebrei oder Buchweizengrütze.**



Schokoladenauflauf



Zutaten Grundrezept:

- **250g übriges Brot oder Brötchen**
- ½ L Milch
- 80 g Butter
- 3 Eier
- 160 g Butter
- 30 g gehackte Mandeln
- 2 EL Backkakao

Zubereitung:

- Brot/Brötchen und Milch einweichen.
- Eier trennen.
- Butter, Eigelb, Zucker, gehackte Mandeln und Backkakao gut mit dem Mixer verrühren.
- Das eingeweichte Brot ausdrücken und unter die Masse rühren.
- 3 Eiweiß zu Schnee schlagen und anschließend unter die Masse heben.
- In eine eingefettete Auflaufform geben und bei 180° Umluft ca. 1 Stunde backen.
→ je nach Backofen variiert die Backzeit.

Dazu kommen:

- Je nach Geschmack kann auch Obst (z.B. **Kirschen, Aprikosen, Apfelstücke**, etc.) unter den Teig gehoben und mitgebacken werden.

- Der Auflauf kann mit Vanillesauce serviert werden.



Reissalat

Zutaten Grundrezept:

- **Übrig gebliebener Reis**
- **Übrig gebliebenes Gemüse** (z.B. Tomaten, Gurke, Salat, Paprika, etc.)
- Öl

Zubereitung:

- Gemüse klein schneiden.
- Alle Zutaten gut miteinander vermischen.

Dazu kommt:

→ Ggf. können **hartgekochte Eier** mit in den Salat.



Zucchini – Kartoffel- Puffer

Zutaten Grundrezept:

- 400 g Zucchini (oder 200 g Zucchini und 200 g Möhren)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Eier
- 2 EL Haferflocken (zart)
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- **750 g gekochte Kartoffeln**

Zubereitung:

- Zucchini und Schalotte reiben.
- Die Knoblauchzehe pressen.
- Alle Zutaten gut vermengen und von beiden Seiten ca. 5 Minuten knusprig backen.

Dazu kommen:

→ Alternativ können die Puffer auch mit 200 g Möhren und 200 g Zucchini zubereitet werden.



„Schmusie“ (Smoothie)

Zutaten Grundrezept:

- **Übriges gebliebenes Obst**

Zubereitung:

- Obst sehr fein pürieren.

Dazu kommen:

- Ggf. können Milch, Obstsaft, Eiswürfel oder Vanilleeis mit in den „Schmusie“ vermixt werden.
- Die Konsistenz kann je nach Geschmack gewählt werden.



Reisbällchen

Zutaten Grundrezept für 20 Stück:

- **250 g gekochter übrig gebliebener Reis**
- 2 Eier
- 2 EL Sahne
- 70 g Parmesan (oder anderer Hartkäse)
- 70 g Paniermehl oder Panko
- Salz
- Hirse (oder verschiedene andere Körner)

Zubereitung:

- Den Reis mit den Eiern und der Sahne vermengen.
- Geriebenen Parmesan und das Paniermehl untermengen.
- Mit Salz abschmecken.
- Bälle formen und in Hirse (oder verschiedene andere Körner) panieren.



Kartöfelchen (Kartoffelbrötchen)

Zutaten Grundrezept:

- **2 kg gekochte übrig gebliebene Kartoffeln**
- 3 kg Weizenmehl (Typ 1050)
- 150 g Frischhefe
- 0,5 L Hafermilch
- Ca. 0,75 – 1 L Wasser
- 100ml Olivenöl

Zubereitung:

- Die gekochten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken.
- Die Hefe in der Hafermilch lösen.
- Alles zusammen in einen Knetter geben oder jeweils 1/3 der jeweiligen Zutat mit einer kräftigen Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten lassen.
- Den fertigen Teig über Nacht in einem verschließbaren Behälter an einem kühlen Ort gehen lassen (der Behälter muss so groß sein, dass sich das Volumen mind. verdreifachen kann!).
- Am Morgen den Teig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben, und ca. 80-100 g schwere Teigstücke abstechen.
- Aus den Teigstücken Brötchen formen.
- Die Brötchen abmehlen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
- Bei 35-40° im Kombidämpfer für ca. 20 Minuten gehen lassen.
- Die Brötchen herausnehmen und den Backofen auf 240° vorheizen.
- Die ersten 5 Minuten bei 30% Feuchtigkeit backen, danach bei trockener Hitze und bei reduzierter Temperatur (210°) weitere 10.12 Minuten backen.