



SWR-Fernsehen
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

Servicezeit Essen und Trinken:

Resteküche

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 10.05.2019
(ESD beim WDR am 19.05.2018)

Beste Resteküche - klug und köstlich!

Reste-Essen – da scheiden sich die Geister. Aber Reste gibt's in jeder Küche. Weil vom Braten was übrigbleibt, weil man zu viel eingekauft hat, das Obst und Gemüse im Kühlfach welk zu werden droht. In jedem Fall: Zum Wegwerfen viel zu schade!

Brezelsuppe

Am nächsten Tag kann man Brezeln ja nochmal aufbacken, wenn man sie zuvor kurz in Wasser taucht. Aber noch später sind sie zum Verzehr wirklich kein Genuss mehr. Aber es entsteht daraus eine wundervoll cremige Suppe, die schön aussieht, köstlich schmeckt – das Laugenaroma gibt ihr einen feinen Pilzgeschmack –, und die fast nichts kostet.

Zutaten für vier Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 Handvoll Petersilie
- 4 EL Butter
- 2 altbackene Brezeln
- ½ l Brühe
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 Stück Zitronenschale
- 1-2 EL Zitronensaft oder Essig
- Schnittlauch

Reste
Brezel
Suppe

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Chilischote entkernen und ebenfalls fein hacken, auch die Petersilie. In der Hälfte der heißen Butter sanft dünsten, bis die Zwiebelwürfel weich sind. Vom dicken Teil der Brezeln eine Handvoll akkurate kleine Würfel schneiden – sie werden in der restlichen Butter angeröstet, am Ende mit ein paar Kräutern bestreut und über die Suppe verteilt. Den Rest der Brezeln grob zerkleinern und mit den Zwiebeln zusammen dünsten, auch die Zitronenschale mitdünsten. Brühe und Sahne angießen und alles zugedeckt etwa 15 bis 20 Minuten leise köcheln. Mit dem Mixstab glatt mixen, mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Zitrone oder Essig abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und einrühren oder über den Teller streuen. Die Suppe in Tassen oder tiefen Tellern anrichten und Croûtons hinein streuen.

Tipp für Brotkrümel

Sie fallen immer dann in besonderer Menge an, wenn das Brot sehr knusprig und frisch aufgebacken ist. Solche Krümel nicht wegwerfen, sondern in jedem Fall sammeln: Man kann sie zum Beispiel löffelweise in hauchdünne Schinkenscheiben wickeln – ein köstlicher kleiner Happen. Oder in einer Pfanne in Butter rösten. Das duftet köstlich – und in einer Vorratsdose halten sich die Krümel lange (nicht zu lange natürlich, sonst wird die Butter ranzig). So hat man immer Knusper, den man über seine Suppe, die Pasta oder einen Salat streuen kann.

(Braten- oder) Tafelspitzsülze

Von einem großen Bratenstück oder dem ganzen Tafelspitz bleibt ja immer etwas übrig, denn man sollte beides lieber als Ganzes und als nicht zu kleines Stück zubereiten. Man kann es, hauchdünn aufgeschnitten, zu einem bunt gemischten Salat servieren – mit einer Vinaigrette ergibt das eine hübsche Vorspeise oder einen kleinen Imbiss. Man kann aber auch was ganz Neues daraus machen, zum Beispiel eine Sülze. Wir empfehlen kleine Portionssülzchen, weil sie einfacher zu servieren sind. Denn eine Sülze, die man in Scheiben schneiden muss, braucht viel mehr Gelatine, damit sie hält – und das beeinträchtigt den Geschmack. Welche Gemüse man für die Sülzchen nimmt, hängt vom verwendeten Fleisch ab: Beim Tafelspitz kann man das Suppengemüse mitverwenden, es passt auch Gurke, junge Zwiebel oder Petersilie. Beim Schweinebraten eher herzhaftes Gemüse wie Blumenkohl, Rosenkohl, Zwiebel, Lauch. Bei Lamm passen mediterrane Gemüse wie Zucchini, Auberginen, Frühlingszwiebeln – und natürlich Kräuter.

Zutaten für vier bis sechs Personen (sechs Becherförmchen à 100 ml Inhalt):

300-500 g Braten oder gekochtes Rindfleisch

ca. 400 g Gemüse, zum Beispiel:

1 gekochte Möhre (etwa aus dem Suppentopf)

1 Stück Sellerie (etwa aus dem Suppentopf)

Zucchini

Gurke

Stangensellerie

rote Paprika (oder eine milde Chili)

Lauch oder Frühlingszwiebel

1 Bund Schnittlauch oder andere Kräuter (Kerbel, Petersilie, Basilikum etc.)

2 EL saure Gürkchen

1-2 EL kleine Kapern

ca. 200 ml kräftige Brühe

3 Blatt Gelatine
Salz
Pfeffer
Essig

Zubereitung:

Das Fleisch in möglichst exakte knapp halbzentimeterkleine Würfel schneiden. Dafür am besten zunächst auf der Aufschnittmaschine in entsprechende Scheiben, dann in Streifen und anschließend in Würfel schneiden. Auch die Gemüse exakt zuschneiden. Möhre, Lauch und Sellerie sollten gekocht sein, entweder aus der Brühe oder extra in etwas Salzwasser bissfest garen. Die anderen Gemüse vielleicht in der Pfanne ganz kurz anrösten, zum Beispiel die Zucchini, oder auch ganz roh verwenden. Alles in einer Schüssel mischen. Winzig gewürfelte Cornichons und Kapern (für eine schöne Säure), sowie Petersilie (für die Farbe) zufügen. Brühe aufkochen, sehr herzhaft würzen und die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Zu den Bestandteilen in die Schüssel geben und einmal untermischen. Diese Mischung in Becherförmchen (oder kleine Kaffeetassen) verteilen und kaltstellen. Am nächsten Tag die Sülzchen stürzen, mit einem kleinen Salat umkränzt als Vorspeise servieren. Sie sind natürlich (vielleicht zwei pro Person) auch ein schönes Hauptgericht. Statt mit den üblichen Bratkartoffeln mit Zwuler (siehe Rezept unten).

Carpaccio vom Tafelspitz

Das gekochte Rindfleisch auf der Aufschnittmaschine in sehr dünne Scheiben schneiden und hübsch auf Tellern im Kreis anrichten. Mit einer Vinaigrette beträufeln.

Zutaten für zwei Personen:

Tafelspitz in hauchdünnen Scheiben
2 EL Apfelessig
Salz
Pfeffer
2 EL Olivenöl
½ Bund Schnittlauch
½ rote Zwiebel

Zubereitung:

Für die Vinaigrette Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl mit einer Gabel verrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und dazu geben. Die fein gehackten Zwiebeln unterrühren oder in feinen Scheiben direkt auf dem Carpaccio verteilen. Zum Schluss noch das Dressing über die Rindfleischscheiben verteilen. Dazu geröstetes Graubrot servieren.

Zwuler

Dafür braucht man Kartoffeln, die mindestens einen, besser sogar zwei oder drei Tage vorher gekocht wurden: Sie sollten richtig abgebunden haben. Sie werden grob geraffelt, dick mit Mehl bestäubt und durchgeschüttelt. Und dann ganz langsam in einer großen Pfanne in reichlich Butter golden geröstet. Dabei immer wieder rütteln und schütteln, damit die Flocken rundum gleichmäßig bräunen. Das sind die röschesten und köstlichsten Bratkartoffeln der Welt.

Zutaten für zwei Personen:

4-5 kalte gekochte Kartoffeln

2 gehäufte EL Mehl
50-60 g Butter
Salz
Pfeffer
Muskat

Zubereitung:

Die Kartoffeln wie beschrieben herrichten, in einer Schüssel mit Mehl bestäuben und mit den Händen gründlich durchmischen, bis die einzelnen Flocken dick davon überzogen sind. In einer Pfanne die Butter hellbraun werden lassen, die Kartoffelflocken zufügen und darin mehrmals umwenden. Langsam auf mittlerer Hitze wie beschrieben rösten, bis die Zwuler golden geworden sind. Immer wieder die Pfanne rütteln und schütteln, die Flocken müssen am Ende rascheln und glänzen. Erst jetzt salzen, pfeffern und eventuell mit Muskat würzen. Dazu ein knackiger Salat oder die Sülze und ein Dressing aus Senf, Olivenöl, Knoblauch (durch die Presse gedrückt), Salz und Pfeffer.

Nudeltörtchen

Gekochte Nudeln, egal, ob sie pur oder als Beilage gedient hatten und nicht aufgegessen wurden. Daraus lässt sich immer noch was Gutes zaubern. Zum Beispiel die berühmte Frittata. Oder man macht daraus fabelhafte Portionsaufläufchen, in denen alles Verwendung finden kann, was beim letzten Essen übriggeblieben ist: Gemüse aller Art, Braten-, Wurst- oder Schinkenreste, Käse ... In Muffinförmchen gebacken, entstehen daraus hübsche kleine Törtchen. Man braucht also ein Muffinblech mit sechs oder zwölf Vertiefungen und praktischerweise die passenden Papierförmchen, die nachher das Herauslösen einfach machen.

Zutaten für vier Personen:

2-3 Tassen Nudelreste
Gemüsereste
Wurst-, Schinken- oder Bratenreste
frische Kräuter
Käse gerieben oder in Würfeln
3 Eier
100 ml Milch
Salz
Pfeffer
½ TL Delikatesspaprika
nach Gusto geht auch: gemahlener Bockshornklee, Curry, Vadovan

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander in einer Schüssel mischen. Die Eier mit Milch verquirlen. Dann kräftig würzen und darüber geben. Die Vertiefungen eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen oder sehr gründlich buttern. Die Mischung darin verteilen. Hübsch ist, wenn man darauf achtet, dass die Nudeln an der Oberfläche ein schönes Bild ergeben. Im Backofen bei 160 Grad Celsius Heißluft (180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) etwa 20 bis 25 Minuten stocken lassen. Zum Servieren die Törtchen aus der Form heben und anrichten. Dazu gibt es einen bunten Salat.

Getränk: Dazu passt ein Glas Chianti.

Tipp: Frittata

Das Gleiche kann auch als Frittata zubereitet werden. Dazu ebenfalls alle Zutaten gleich mischen und in einer Pfanne auf kleiner Hitze, mit aufgelegtem Deckel, stocken lassen. Wenn alles fest ist, einmal wenden und von der anderen Seite etwas golden werden lassen und schon kann serviert werden. In Tortenstücke schneiden und einen Salat dazu reichen.

Käseknödel mit Speck

Das sind Reste, die immer irgendwie anfallen: Altbackenes Brot, ein Rest Käse, ein Stück Speck – daraus entstehen wunderbare, duftige, lockere Knödel – die man entweder in der Brühe (zu Wasser) oder mit einem Salat (zu Land) servieren kann. Falls man zu viel davon gemacht hat: Sie lassen sich bestens einfrieren!

Zutaten für vier bis sechs Personen (acht Knödel):

250 g altbackenes Hausbrot (Graubrot)
ca. 1/8 l Milch
1 Ei
100 g luftgetrockneter Bauchspeck in dünnen Scheiben
1 Zwiebel
ca. 100 g Bergkäse
2 Bund Schnittlauch (oder andere Kräuter nach Gusto)
1 Ei
2-3 EL Mehl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Das Brot in zentimeterkleine Würfel schneiden, in einer Schüssel mit der Milch beträufeln, das Ei untermischen, salzen und pfeffern. Inzwischen den Speck winzig klein würfeln, auch die Zwiebel sehr fein hacken. Den Käse etwas größer würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mischen. Speck in einer Pfanne behutsam auslassen, die Zwiebel zufügen und mitbraten – beides darf aber nicht dunkel, sondern nur weich werden. Mit dem Brot vermischen, dann auch Käse und Schnittlauch (und eventuell noch andere Kräuter nach Gusto) untermischen – ebenso das Ei. Das Mehl am Ende darüber sieben und einarbeiten. Aus diesem Knödelteig zunächst einen kleinen Probeknödel formen und in Salzwasser ziehen lassen. Falls er sich auflöst, etwas mehr Mehl und eventuell auch etwas Semmelbrösel einarbeiten. Die restlichen Knödel mit angefeuchteten Handflächen schön glatt und rund formen, in Salzwasser etwa zehn bis 20 Minuten garziehen lassen.

Servieren:

Entweder in Brühe (zu Wasser) oder mit einem Salat oder auch mit gedünstetem Sauerkraut (zu Land). Übrige Knödel am nächsten Tag in dünne Scheiben geschnitten als Carpaccio auf flachen Tellern ausgebreitet mit einer Schnittlauchvinaigrette.

Getränk:

Ein Terlaner, das heißt ein Sauvignon blanc oder ein Vernatsch aus Südtirol. Den Vernatsch gibt es hell wie Rosé, dann nennt man ihn Kretzer, oder Lagrein, dann ist er dunkelrot und sehr kräftig.

Bananen-Kokos-Drink

Aus überreifen Bananen entsteht ein pffiger Drink: In Stücke schneiden, in den Mixbecher füllen, Kokosmilch zufügen, Limettensaft, Honig und ein paar Eiswürfel. Das ist die Kindervariante. Mit einem guten Schuss Zitronenlikör und Cachaça geben wir noch ein paar Umdrehungen hinzu.

Zutaten für zwei Personen – alkoholfrei:

1 überreife Banane
150-200 ml Kokosmilch (Tetrapack oder Dose)
Saft einer Limette
1 kleiner Löffel Honig

Mit Alkohol:

2 EL Zitronenlikör (oder: 2 EL Cachaça oder weißer Rum)

Außerdem:

1 Glas voll Eiswürfel

Zubereitung:

Alles in einen Mixbecher füllen, glatt mixen, in Cocktailgläser verteilen und mit Minze dekorieren.