

Gourmet De Clash



BrotLiebe

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Brot-Frische-Kick	2
Brotsalat	5
Brotsuppen	6
Brotgenuss aus dem Ofen	8
Easy Brot-Gnocci	9
Brotknödel	10
Brotzauber	11
Himmlischer Brotgenuss	13
Nachwort	14
Danke	15

VORWORT

Warum tun wir uns das an?

Jedes Jahr landen etwa 1,7 Millionen Tonnen Backwaren im Müll. Das geht aus einer WWF-Studie hervor, die alarmierende Zahlen über die Verschwendung von Lebensmitteln liefert. Diese Verschwendung hat gravierende Auswirkungen auf unsere Umwelt und Ressourcen. Jeder verschwendete Laib Brot steht für verschwendetes Ackerland, verschwendetes Wasser und verschwendete Energie. Zudem führt die Produktion und Entsorgung dieser Lebensmittel zu erheblichen Treibhausgasemissionen, die direkt zur globalen Erwärmung und zum Klimawandel beitragen.

Lebensmittelverluste und -verschwendung gehen jedoch über die reine Verschwendung von Lebensmitteln hinaus. Sie führen zur Verschwendung von wertvollen Ressourcen wie Wasser, Boden, Energie, Arbeit und Kapital. Diese Verluste belasten nicht nur unsere Umwelt, sondern auch unsere Wirtschaft. Jede Ressource, die in die Produktion von Lebensmitteln fließt, hinterlässt einen ökologischen Fußabdruck, und wenn diese Lebensmittel verschwendet werden, wird dieser Fußabdruck sinnlos vergrößert.

Angesichts dieser alarmierenden Fakten stellt sich die Frage: Warum tun wir uns das an? Warum verschwenden wir so viel, was so kostbar ist?

Dieses Rezeptheft soll ein kleiner Beitrag dazu sein, das Bewusstsein für dieses drängende Problem zu schärfen und praktische Lösungen aufzuzeigen. Es ist ein Aufruf zur Achtsamkeit und zur Wertschätzung unserer Lebensmittel.

Durch kreative und nachhaltige Rezeptideen wollen wir inspirieren und anregen, wie man Lebensmittelverschwendung reduzieren und gleichzeitig köstliche Mahlzeiten zubereiten kann.

Denn jedes gerettete Brot, jedes sinnvoll verwertete Lebensmittel ist ein Schritt in Richtung einer nachhaltigeren Zukunft. Lasst uns gemeinsam daran arbeiten, die Verschwendung zu minimieren und unseren Planeten und zugleich auch uns mehr wertzuschätzen.

Make a difference and enjoy it!

Anti-Aging Mittel für alterndes Brot: Das Geschirrtuch



Brot-Frische-Kick

Besser als jede Bäckertüte: Pack dein Brot in ein Geschirrtuch!

Stell dir vor, dein Brot wohnt jetzt in einem Mini-Spa: Ein Geschirrtuch ist der Geheimtipp, um die Luftfeuchtigkeit clever zu regulieren, ganz wie ein Tontopf. Dieser kleine Trick hilft dem Brot, sich länger jung und frisch zu fühlen.

Brot einfrieren – So einfach geht's

Was du brauchst:

- Schneidebrett



Brot eintüten und einfrieren

Good to know: Wenn du das Brot auf die Schnittfläche stellst, hält es noch länger durch. Also, vergiss die schöne Papiertüte und roll den roten Teppich für das Geschirrtuch aus!

Schritt für Schritt Anleitung:

1. Brot portionieren

Schneide dein Brot in Scheiben oder halbiere es, je nachdem, wie viel du einfrieren willst. Pack das Ganze dann in Gefrierbeutel. Einfach reinlegen, wie es passt.

Auftauen und aufknuspern

Wenn du dein Brot brauchst, nimm es aus dem Beutel und lass es bei Raumtemperatur auftauen. Ein halbes Brot braucht etwa 5 Stunden.

Wenn du's knusprig magst, feuchte die Oberfläche an und backe es bei 200 °C für 3-5 Minuten auf. Scheiben kannst du direkt im Toaster auftauen und aufknuspern.

Übrigens, falls du mal weiße Stellen auf den Brotscheiben siehst – keine Panik, das ist kein Schimmel, sondern nur gefrorene Kristalle, die im Toaster verschwinden. Voilà, immer frisches Brot auf Vorrat!



Brot aufknuspern

Brot-Rettung

Deluxe: Köstlich

und Fantasienvoll

Lust auf eine kleine kulinarische Reise voller köstlicher und fantasievoller Backwaren? Dann bist du hier genau richtig! Brote und Backwaren sind nicht nur unglaublich lecker, sondern auch 100% vegetarisch. Sie bringen modernen Geschmack in deinen Alltag, ohne dass du Stunden in der Küche verbringen musst.

Milchprodukte? Wer braucht die schon? Ersetze sie einfach z. B. durch Hafer-, Reis-, oder Mandelmilch. Joghurt aus Kuhmilch? Butter? Pflanzenmargarine tut's genauso. Aber eine gesündere Alternative zu Butter ist Ghee - geklärte Butter -.

Und jetzt das Beste: Mit Bio-Zutaten schmeckt alles noch besser und du tust dir und der Umwelt etwas Gutes. Das ist deine persönlichste Achtsamkeit in ihrer leckersten Form!

Ach ja, und vergiss das Abwiegen und Messen. Hier wird nach Gefühl gekocht! Also schnapp dir die Zutaten und leg los. Lass dich von deiner Intuition leiten und kreierte Backwaren, die so einzigartig sind wie du selbst. Viel Spaß beim Backen und noch mehr beim Genießen!

Brotsalat



Brotsalat

Panzanella (Brotsalat)

Sommer in der Schüssel – Bella Italia Style!

Zutaten

- **400 g altbackenes Brot, in Scheiben geschnitten**
- Altbackenes Brot
- saftige Tomaten
- rote Zwiebel
- frischer Basilikum oder Kräuter deiner Wahl
- Essig - was dir gerade zur Verfügung steht-
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

So geht's: Brotwürfel in Olivenöl anrösten, Gemüse und Kräuter dazu, mit Olivenöl und Essig anmachen – buon appetito!

Brotsuppen



Brotsuppe

- Ein Hauch von Gemütlichkeit -

Für die kühlen Tage oder wenn's mal wieder rustikal sein soll.

Zutaten:

- 4 Scheiben Schwarzbrot, grob gewürfelt
- 40 g Karotten, Zwiebeln, Sellerie, alles gewürfelt
- 40 g Speck, gewürfelt (optional)
- 250 ml dein Lieblingsbier
- 500 ml Fleischbrühe (oder Gemüsebrühe für die veggie Variante)
- 125 ml Sahne
- Ein wenig Kerbel oder ähnliches zum Garnieren
- Butter zum Anbraten

Zubereitung Variante 1

Rock´n Roll: Alles nacheinander zusammen in den Topf, köcheln, pürieren, genießen.

Frz. Zwiebelbrotsuppe mit Brotresten



Beschwippste Zwiebelsuppe

Zutaten:

- 500g - 600 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Butter
- ca. 125 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe
- Salz
- Pfeffer
- Weißbrotscheiben (z.B. Baguette) oder andere Brotscheiben zum bedecken
- 1 Schuss Weißwein (nach Belieben)
- geriebener Käse

Hier kommt kommt jetzt happiness in die Küche:

Schälen und Schnippeln: Nimm 500 g bis 600 g Zwiebeln und eine Knoblauchzehe. Zieh den Zwiebeln die Schale aus und schneide sie in feine Ringe. Den Knoblauch hackst du schön klein.

Butterzauber: In einem großen Suppentopf lässt du die Butter schmelzen. Zwiebelringe und Knoblauch rein und alles bei mittlerer Hitze andünsten, bis die Zwiebeln glasig werden. Achtung: Der Knoblauch darf nicht braun werden, sonst schmeckt er wie alte Socken – und das will niemand!

Zwiebeldurst: Lösche das ganze mit Weißwein nach belieben und ca. 125 ml Gemüsebrühe ab. Würze das Ganze mit Salz und Pfeffer. Deckel drauf und lass die Suppe bei schwacher Hitze max. 30 Minuten gemütlich vor sich hin köcheln.

Jetzt wird's heiß! Gieße die Suppe in eine große, backofenfeste Form. Verteile die Brotscheiben gleichmäßig darauf und bestreue alles großzügig mit geriebenem Käse. Dann ab in den Ofen damit.

Brotgenuss aus dem Ofen



Der Sattmacher

- Herzhafter Brotauflauf -

Ein echter Bauchschmeichler, wenn's mal schnell gehen muss!

Zutaten:

- 400 g altbackenes Brot, in Scheiben geschnitten
- 160 g Crème fraîche
- 60 ml Milch
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 80 g Speckwürfel (optional)
- 75 g geriebener Käse (z.B. Gouda oder Emmentaler)
- Gemüse nach Wahl (z.B. Paprika, Zucchini, in Würfel geschnitten)
- Butter oder Ghee leichtes einfetten der Auflaufform

- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Kräuter nach Wahl (z.B. Thymian, Basilikum), gehackt

Magic Begins:

Alles in Schichten in eine mit Butter bestrichene Auflaufform packen, mit der Crème fraîche-Kräuter -Milch - Mischung übergießen und ab in den Ofen damit!

1. Crème fraîche mit der Milch vermischen, dann die Kräuter rein. Salzen, pfeffern, umrühren.
2. Brot in Scheiben oder Würfel schneiden, je nach Laune.
3. Zwiebeln schnibbeln und das Gemüse vorbereiten.
4. Alles abwechselnd in eine leicht eingefettet Auflaufform schichten. Anfangen mit Brot, dann Zwiebeln, Gemüse, Speck und wieder von vorne.
5. Die Crème-Mischung drüber verteilen und mit Käse bestreuen.
6. Ab in den Ofen damit! Bei 160°C Umluft für ca. 20-30 Minuten, bis der Käse schön goldbraun ist.

Int. Brotknödel



Brot-Gnocchi

Nicht nur für Italien-Fans ein Hit.

...Mission Vorbereitung - feine Brotkrümel - das brauchst du:

Wenn du dachtest, die Küche ist kein Platz für ein bisschen Spaß, dann denk nochmal darüber nach! Hier kommt dein ultimatives DIY-Kit für perfekt zerkleinerte Brotkrümel:

1. **Ein Hammer** – Ja, genau! Wer sagt denn, dass nur Nägel den Hammer fürchten müssen? Schnapp dir das Werkzeug und bereite dich darauf vor, deinem alten Brot zu zeigen, wer der Chef ist.
2. **Eine Baumwolltüte** – Nein, das ist nicht für den Einkauf. Pack dein Brot hinein, schnür sie zu und dann: Hammer-Time! Die Tüte hält alles sauber zusammen, während du loslegst.

Spaß garantiert und das Ergebnis? Perfekt feine Krümel für all deine kreativen Kochideen !

Zutaten:

- 300 g altbackenes Brot, zu feinen Krümeln gemahlen bzw. bearbeiten bis es krümmelig ist
- 200 g gekochte Kartoffeln, gepresst oder fein gerieben
- 2 Eier
- 100 g Mehl
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

1. Vorbereiten des Teiges:

- Koche die Kartoffeln, bis sie weich sind, und presse sie dann durch eine Kartoffelpresse oder reibe sie fein. Achte darauf, dass keine großen Stücke übrig bleiben

2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchkneten.

Jetzt den Teig auf einem bemehlten Brett zu daumendicken Rollen formen, 1 cm starke Stücke abschneiden und in der Hand durchrollen. Die Gnocchi in kochendem Salzwasser ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel abheben, abtropfen lassen und z. B. mit Tomatensoße auf Tellern anrichten. Mit Parmesan bestreuen und heiß servieren.

Brotknödel



Beilage die

rockt

-Brotknödel-

getrocknete Tomaten, Butter, Kräuter nach Wahl

Tipp: Wenn es zu pappig wird, Semmelbrösel oder Gries hinzufügen.

Dein neuer Sonntags-Liebling

Variante 1

- **Zutaten:** Altes Brot, Milch, Eier, Zwiebeln, Petersilie.
- **Action:** Brot einweichen, Zwiebeln und Petersilie klein schneiden alles vermengen, Knödel formen, in heißes Salzwasser bei kleinster Stufe ziehen lassen bis sie oben schwimmen

Variante 2

- **Zutaten:** Brot, Milch, 1 Zwiebel, Oliven, Salat (Rucola),

- **Action:** Brot einweichen, Oliven, Salat, getrocknete Tomaten klein schneiden alles vermengen, Knödel formen, in heißes Salzwasser bei kleinster Stufe ziehen lassen bis sie oben schwimmen
- Butter schmelzen und deine auserwählten Kräuter hinzufügen.

Brotknödelverwertung

- **Zutaten:** Übrig gebliebene Brotknödel, Butter oder Ghee,
- **Action:** Brotknödel in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Butter kross anbraten. Nach belieben Sauce deiner Wahl oder mit frischem Kräuter rocken.

Brotzauber



Himmlicher Brotgenuss

Für die süßen Seelen da draußen – und die, die es werden wollen.

Zutaten

- 250 g altes Brot, in Würfel geschnitten
- 500 ml Milch
- 100 g Zucker
- 3 Eier
- 1 TL Vanilleextrakt
- 100 g Rosinen oder andere Trockenfrüchte nach Wahl

Zubereitung 1 - Keine Ahnung -

Alles vermengen, in eine Form schütten und backen, bis die Küche himmlisch duftet.

Zubereitung 2 - du willst mehr Info

1. Heize den Ofen auf 175°C vor.
2. In einer großen Schüssel das Brot mit der Milch übergießen und einige Minuten einweichen lassen, damit das Brot die Milch vollständig aufsaugt.
3. Zucker, Eier und Vanilleextrakt in einer separaten Schüssel verquirlen. Diese Mischung über das eingeweichte Brot gießen.
4. Die Trockenfrüchte hinzufügen und alles gut vermengen.
5. Die Mischung in eine gebutterte Backform gießen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C etwa 45-50 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und der Pudding fest geworden ist.

Scharfer Brotpudding



Zu heiß für die Hölle

-Scharfer Brotpudding-

Aufgepasst, hier kommt der Brotpudding, der selbst dem Teufel die Schweißperlen auf die Stirn treiben würde! Wir haben das brave, traditionelle Rezept in die Ecke geschubst und ein bisschen Feuer unterm Kessel gemacht. Bereit für eine Geschmacksexplosion, die deinen Löffel zum Glühen bringt?

Zutaten:

- Altbackenes Brot, in Würfel geschnitten – das Fundament
- Milch, um die Flammen zu füttern
- Zucker, weil's auch ein bisschen süß sein muss
- Eier, die alles zusammenhalten
- Vanille, für den süßen Rauch im Hintergrund
- Und jetzt kommt's: Eine ordentliche Portion deiner liebsten Chilischoten oder scharfen Gewürze, um alles in Brand zu setzen!

Zubereitung:

1. Wirf das Brot in eine große Schüssel und lass es in Milch baden, bis es schön saftig ist.
2. Schlage Zucker, Eier und Vanille zusammen, bis die Mischung glatt ist – das ist deine Brandpaste.
3. Jetzt streue die Chilis oder scharfen Gewürze rein, rühr um und sieh zu, wie die Mischung ihre wahre Kraft entfaltet.
4. Alles zusammen in eine feuerfeste Form geben und ab in den Ofen. Bei mittlerer Hitze backen, bis der Pudding fest ist und oben schön knusprig – ungefähr so lange, wie du brauchst, um ein paar Feuerlöscher zu organisieren.

Warnung: Dieser Pudding ist nichts für schwache Geschmacksnerven. Serviere ihn heiß und sei bereit für eine Geschmacksexplosion, die deine Gäste nicht so schnell vergessen werden!

Ein süßer Traum



Ein süßer Traum

- Kirschmichel -

Kindheitserinnerungen

Zutaten:

- 200 g altbackenes Brot, in Würfel geschnitten
- 750 g frische Kirschen, entsteint (oder aus dem Glas)
- 4 Eier, getrennt
- 250 ml Milch
- 100 g Butter oder Ghee, geschmolzen
- 100 g Zucker
- Eine Prise Salz
- Butter und Semmelbrösel für die Form
- Puderzucker zum Bestäuben
- Nach deinem Gusto kannst du auch weitere Gewürze hinzufügen:
Zimt, Kardamon, geriebene Tonkabohne, oder Sternanis...

Zubereitung

1. Brotwürfel und ggf. Gewürze in eine Schüssel geben, Milch drüber gießen und einweichen lassen.
2. Eiweiß zu Schnee schlagen, Zucker und Butter cremig rühren, Eigelb hinzufügen.
3. Brotmasse zu den Eiern geben, Eischnee unterheben.
4. Eine Auflaufform buttern, mit Bröseln ausstreuen, Brotmasse einfüllen, Kirschen darauf verteilen.
5. Je nach dem ca. 45 Minuten backen. Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben.

Nachwort

Jetzt bist du dran, das alte Brot in deinem Brotkasten zu neuen Höhen zu führen! Egal, ob herzhaft, süß oder scharf – dieses kleine Rezeptheft bringt nicht nur deine Reste unter, sondern auch neuen Schwung in deine Küche. Viel Spaß beim kreativen Experimentieren!

Brot ist ein Grundnahrungsmittel und symbolisiert in vielen Kulturen Nahrung und Gemeinschaft. Wenn wir Brot verschwenden, verschwenden wir nicht nur die Rohstoffe und Energie, die in die Produktion geflossen sind, sondern auch die menschliche Arbeit und die Traditionen, die damit verbunden sind. Jedes Stück Brot, das im Abfall landet, hinterlässt einen ökologischen Fußabdruck.

Es liegt in unserer Hand, bewusst mit unseren Ressourcen umzugehen. Reste wie altes Brot können zu Croutons, Aufläufen oder Suppen verarbeitet werden und so sinnvoll genutzt werden *à la Gourmet de Clash*.

Letztlich beginnt der Wandel bei jedem Einzelnen von uns. Indem wir weniger verschwenden, schützen wir nicht nur die Umwelt, sondern zeigen auch Wertschätzung für die Arbeit und die Traditionen, die mit unseren Lebensmitteln verbunden sind.

Es geht um einen bewussten Lebensstil, der unsere eigene Lebensqualität erhöht und gleichzeitig die Umwelt schont. Die Reduzierung der Lebensmittelverschwendung ist ein Schritt hin zu einer nachhaltigen Welt. Du hast die Power, diesen Schritt zu machen und so einen positiven Unterschied für dich selbst und für zukünftige Generationen zu bewirken.

Bildnachweis

Die Bilder in diesem Rezeptheft wurden von einer K.I. gezaubert – und wir sind begeistert von den Bildergebnissen.

DANKE

Vielen Dank an die K.I, dass unsere Rezepte jetzt nicht nur lecker schmecken, sondern auch fantastisch aussehen!

Ein Dankeschön geht auch an Nur Taran, unsere exotische Kulturmanagerin. Ihre Ideen und Inspirationen sowie kreativen Impulse haben dieses Heftchen zu dem gemacht, was es ist: ein buntes Potpourri an köstlichen, inspirierenden Rezepten für Gourmet de Clash : BrotLiebe.

Wir -Hannover Leuchtet e. V. - danken unseren geschätzten

Kooperationspartner



Veranstalter

Aktionstag Hannover restlos!



Förderverein Hannover Leuchtet e.V.

Kurt-Schumacher-Str. 25

30159 Hannover

Mail: info@verein-hannover-leuchtet.de

Mobil: 0176 / 84 74 62 06