



DIALOG IM QUARTIER

ZÜRI ISST NACHHALTIG

Steinhartes Brot



In der Schweizer Gastronomie landen jährlich ca. 37'000 Tonnen Brot im Abfall, in Schweizer Privathaushalten sind es jährlich um die 120'000 Tonnen. Altes Brot kann an vielen Orten als Tierfutter gratis abgegeben werden. Es gibt allerdings noch viele andere Möglichkeiten diesen Food Waste zu vermeiden. Egal ob gummig, trocken oder steinhart, die hier vorgestellten Rezepte verwandeln altes Brot wieder in etwas Geniessbares.

Paniermehl

- Das Brot ist so hart, dass es mit einem einfachen Messer nicht mehr bearbeitet werden kann? Kein Problem, einfach geduldig mit einer Raffel verbröseln und zum Beispiel als Paniermehl weiter verwenden.

Semmelknödel

Klassische Semmelknödel lassen sich auch mit steinhartem Brot herstellen. Je älter und trockener das Brot, desto länger muss es einfach in einer Flüssigkeit wie (Pflanzen-)Milch oder Wasser eingelegt werden bis es sich schön vollgesogen hat. Die durchtränkten Brote müssen dann nur noch zu einem Teig gemischt werden.

Steinhartes Brot (ca. 420 g)
300 ml Sojamilch ungesüsst
2 TL Pflanzenöl
1 Zwiebel gewürfelt
30 g Petersilie gehackt
1 TL Salz
1/2 TL Muskatnuss gemahlen

- Das steinharte Brot zerstückeln und in einer grossen Schüssel mit der Sojamilch (am besten lauwarm) übergossen. Kurz vermengen und beiseite stellen.
- Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel ca. 3 Minuten anbraten, bis sie glasig und leicht gebräunt sind. Petersilie hinzugeben und 1 Minute mitdünsten. Anschliessend zusammen mit Salz und Muskatnuss zum Brot geben und alles zu einer Masse verkneten.
- Aus der Masse mit feuchten Händen 8 Knödel formen und auf einen Teller legen. (Wer mag, kann auch kleinere Mini-Knödel machen)
- Einen Topf mit Salzwasser zum leichten Kochen bringen. Dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren, sodass das Wasser nur noch simmert. Nun langsam die Knödel hineingeben und ca. 15 - 20 Minuten sieden lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
- Anschliessend mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Kuchengitter abtropfen lassen oder sofort servieren.

ZUM REZEPT



Rezeptidee für vegane Knödel von biancazapatka.com



DIALOG IM QUARTIER

ZÜRI ISST NACHHALTIG

Trockenes Brot



In der Schweizer Gastronomie landen jährlich ca. 37'000 Tonnen Brot im Abfall, in Schweizer Privathaushalten sind es jährlich um die 120'000 Tonnen. Altes Brot kann an vielen Orten als Tierfutter gratis abgegeben werden. Es gibt allerdings noch viele andere Möglichkeiten diesen Food Waste zu vermeiden. Egal ob gummig, trocken oder steinhart, die hier vorgestellten Rezepte verwandeln altes Brot wieder in etwas Geniessbares.

Armer Ritter

- **Armer Ritter, Fotzelschnitte oder Vogelheu, jeder kennt diesen Klassiker unter einem anderen Namen. Die Brotscheiben mit viel Fett anbraten und mit süsssem Sirup übergossen und niemand kann dem einst traurig trockenen Brot widerstehen.**

Panzanella (Toskanischer Brotsalat)

Brot:

400 g Brot, in Stücken
2 EL Olivenöl
wenig Rosmarin (Pulver)
wenig Fleur de Sel

Salat:

5 Tomaten, in Stücken
1 Gurke, in Stücken
1 Bundzwiebel mit dem Grün, in Ringen
2 EL Olivenöl
2 EL Rotweinessig
1 Knoblauchzehe, gepresst
1/2 TL Fleur de Sel
einige Basilikumblätter

- **Brot auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und ca. 10 Minuten in der Mitte des auf 180° C vorgeheizten Ofen backen. Brot anschliessend in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Rosmarin und Fleur de Sel mischen. Danach alle restlichen Zutaten mit dem Brot mischen und ca. 25 ziehen lassen. Zum Schluss Basilikum darüberstreuen.**

Rezept für 4 Personen von fooby.ch

ZUM REZEPT





DIALOG IM QUARTIER

ZÜRI ISST NACHHALTIG

Leicht trockenes Brot



In der Schweizer Gastronomie landen jährlich ca. 37'000 Tonnen Brot im Abfall, in Schweizer Privathaushalten sind es jährlich um die 120'000 Tonnen. Altes Brot kann an vielen Orten als Tierfutter gratis abgegeben werden. Es gibt allerdings noch viele andere Möglichkeiten diesen Food Waste zu vermeiden. Egal ob gummig, trocken oder steinhart, die hier vorgestellten Rezepte verwandeln altes Brot wieder in etwas Geniessbares.

Brot einfach wieder aufbacken

- Das ist vermutlich der einfachste Trick, den es gibt, um leicht trockenes Brot wieder ofenfrisch zu machen. Das Brot schnell unter den Wasserhahn halten und im Ofen kurz bei mittlerer Hitze aufbacken. Wenn die Feuchtigkeit im Brot verdampft ist, herausnehmen und geniessen!

Reste-Gipfeli-Auflauf

4 Gipfeli vom Vortag, in Stücke gerissen
2 EL Haferdrink
110 g Kokosblütenzucker
1 TL gemahlene Bourbon-Vanille
1 TL Zimt
160 g veganer Frischkäse
4 EL Erdbeerkonfitüre
200 g Erdbeeren, in Stücken

- Die Croissants in der vorbereiteten Form verteilen. Haferdrink mit Zucker, Vanille und Zimt unter Rühren aufkochen, etwas abkühlen. Frischkäse in eine Schüssel geben, den Haferdrink dazugiessen und mit den Schwingbesen des Handrührgerätes darunterühren. Frischkäse und Erdbeerkonfi abwechselnd auf den Croissants verteilen.
- Ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 180° C vorgeheizten Ofens backen.
- Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit den Erdbeeren verzieren.

Rezept für 4 Personen von fooby.ch

ZUM REZEPT





DIALOG IM QUARTIER

ZÜRI ISST NACHHALTIG

Frisches Brot



In der Schweizer Gastronomie landen jährlich ca. 37'000 Tonnen Brot im Abfall, in Schweizer Privathaushalten sind es jährlich um die 120'000 Tonnen. Altes Brot kann an vielen Orten als Tierfutter gratis abgegeben werden. Es gibt allerdings noch viele andere Möglichkeiten diesen Food Waste zu vermeiden. Egal ob gummig, trocken oder steinhart, die hier vorgestellten Rezepte verwandeln altes Brot wieder in etwas Geniessbares.

Wie hält man Brot frisch?

- Am besten bewahrt man Brot in einem Tontopf (Römertopf) auf. Dieser reguliert nämlich wunderbar die Feuchtigkeit, sodass das Brot nicht schimmelt und trotzdem möglichst lange von grosser Trockenheit verschont bleibt. Wenn man keinen Tontopf zu Hause hat, hilft auch ein einfaches Haushaltstuch bei der Feuchtereulation anstatt das Brot im Papiersack dem Vertrocknen auszusetzen. Wenn man zu viel Brot hat, kann man auch ganze Laibe (am besten schon vorgeschnitten) einfrieren. So bleibt das Brot bis zu sechs Monaten frisch.

ZUM REZEPT

