



## PRESSEINFORMATION

### **Reste clever verwertet: Köstliche Pausensnacks aus Gemüse und Obst**

**Das Wochenende ist vorbei – doch Kühlschrank und Obstschale sind noch gefüllt mit Gemüse, Früchten und Essensresten? Jetzt schlägt die Stunde für selbstgemachte Fruchtepürees, gemüsige Nudelsalate, geschmackige Kartoffeltaler und vieles mehr.**

Essen wegwerfen ist out – zurecht, denn etwa 80 Kilogramm weggeworfene Lebensmittel pro Person und Jahr in Deutschland und 19 Kilogramm in Österreich sind einfach zu viel. Zumal sich aus Resten kreative kleine Gerichte und Snacks zubereiten lassen, für zuhause oder zum Mitnehmen für unterwegs.

Bevor es losgeht, hilft ein Frischecheck. Bei der Verarbeitung von Gemüse- und Obstresten sollten die schadhafte Stellen großzügig abgeschnitten werden. Bei angeschnittenem Gemüse und Obst ist häufig nur die Schnittfläche unansehnlich, die sich leicht entfernen lässt. Die Alternative zu Rohkost ist Garen – und hier kommen Fantasie und Lust am kulinarischen Experimentieren ins Spiel.

#### **Gemüsereste als Helden klassischer Snacks**

Reste von Lauch, Tomaten/Paradeiser, Brokkoli und anderen Gemüsen sind köstliche Zutaten für herzhafte Muffins oder ein Gemüse-Omelett. Beides schmeckt warm und kalt, perfekt für die Jausenbox also. Das Gleiche gilt für würzige Kartoffel-Gemüsetaler oder Miniquiches. In deren kleine Teigschalen passen zum Beispiel kleingeschnittene Reste von Lauch, Pilzen, Zwiebeln oder Fenchel. Rohe oder gegarte Gemüsestückchen schmecken auch in einem Nudel- oder Reissalat bestens.

#### **Märchenhaft auf einen Streich**

Selbstgemachte Gemüseaufstriche sind eine schmackhafte Alternative zu Käse oder Wurst. Besonders eignen sich gegarte Reste von Möhren/Karotten oder Paprika, die mit Nüssen, Sonnenblumenkernen oder Cashewkernen püriert und nach Lust und Laune gewürzt werden. Auch aus Obstresten lassen sich Aufstriche herstellen.

Der Inhalt dieser Anzeige gibt allein die Meinung des Autors wieder, der allein für den Inhalt verantwortlich ist. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (Chalea) halten nicht für die etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen.





Experimentierfreudige kombinieren Obst und Gemüse zu kontrastreichen Kreationen. So lässt sich zum Beispiel Apfel gut mit Gemüse kombinieren. Abgefüllt in ein verschließbares Glas sind Aufstriche mehrere Tage im Kühlschrank haltbar.

### Fruchtiges für den süßen Hunger

Fleckig gewordene Bananen oder reife Marillen verfeinern zerdrückt oder püriert Quark bzw. Topfen oder Naturjoghurt. Wer gerne backt, kann in wenigen Minuten einen Teig für Bananemuffins zusammenrühren. Die halten in Frischhaltedosen mehrere Tage und sind eine willkommene Leckerei in der Pausendose.

Für einen schmackhaften Obstsalat-to-go sind kleingeschnittene Obststückchen ideal, die mit etwas frischem Zitronensaft verfeinert sind. Wer es lieber zartschmelzend im Mund mag, bereitet aus Obstresten feine Kompotts zu. Hierfür werden größere Obststücke mit etwas Zucker und Gewürzen wie Zimt, Kardamom oder Ingwer einige Minuten gekocht. Abgekühlt verfeinert das Kompott Milchreis, Pfannkuchen und Crêpes – Snacks, die sich gut zum Mitnehmen eignen.

### Fix gemixte Powerdrinks

Für die schnelle Pause ideal sind Smoothies aus Resten von Gemüse. Den geschmacklichen Pepp und einen Hauch von Süße bekommen die dickflüssigen Drinks mit gut gereiftem Obst, das mit in den Mixer gegeben wird.

### Kontakt

Servicebüro 5 am Tag / Snack5  
c/o trio-market-relations gmbh  
Carl-Reuther-Straße 1  
68305 Mannheim  
Telefon: 0621 33840 114

info@snack-5.eu  
[www.snack-5.eu](http://www.snack-5.eu)  
#bettersnack5