

Veronika Pichl

# Die Clever-Küche

100 % Geschmack

0 % Lebensmittel-  
verschwendung

Smarte Tipps und  
über **100**  
nachhaltige Rezepte

riva

© 2023 des Titels »Die Clever-Küche« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2379-8) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



## INHALT

- 10 Lebensmittelverschwendung minimieren –  
lecker essen
- 11 Lebensmittel clever einkaufen
- 14 Lebensmittel retten
- 15 Lebensmittel richtig lagern
- 22 Verdorbene Lebensmittel erkennen
- 25 Auffrischen von Obst, Gemüse und Co.
- 27 Lebensmittel haltbar machen
- 30 Kreative Reste-Rezepte

### *31 Brot, Brötchen, Toast*

- 32 Semmelbrösel / Paniermehl
- 34 Semmelschmarrn
- 35 Blumenkohl mit Butterbröseln
- 36 Croûtons
- 37 Brotsalat
- 38 Brikadellen
- 39 Brotsuppe
- 40 Brotnockerl
- 41 Brot-Paprika-Pfanne
- 42 Brot-Pommes
- 44 Brotlasagne
- 46 Semmelknödel
- 48 Brot backen mit Brotresten
- 49 Brotpudding
- 50 French Toast
- 51 Gebackene Eierbrötchen
- 52 Bruschetta
- 53 Pizzabrote
- 54 Eier-Gemüse-Brote



## 55 *Gemüse, Salat und Kräuter*

- 56 Eiersalat
- 57 Auberginen-Dip
- 58 Blumenkohl-Curry
- 60 Rosenkohl-Speck-Pfanne
- 61 Gefüllte Tomaten
- 62 Blumenkohlpüree mit Champignons
- 63 Blumenkohlblättersuppe
- 64 Brokkoli-Pizza
- 66 Reste-Frittata aus dem Ofen
- 68 Gemüsereste-Ragout
- 69 Hutspot
- 70 Gemüsesuppe aus Gemüseresten
- 71 Karotten-Zucchini-Cookies
- 72 Geröstetes Wurzelgemüse mit Joghurt-Schmand-Creme
- 74 Gemüsereste-Mix vom Blech
- 76 Gemüsereste-Gratin
- 77 Gebackene Zucchinihäppchen
- 78 Grüne Gazpacho
- 79 Zucchini-Schoko-Muffins
- 80 Kartoffel-Kohl-Fladen



## 81 *Früchte*

- 82 Apfel-Banane-Karotten-Muffins
- 83 Bananenquark
- 84 Nicecream
  - Erdbeer-Nicecream
  - Schoko-Nicecream
  - Mandel-Nicecream
- 86 Apfel-Mug-Cake
- 87 Bananen-Pancakes
- 88 Frucht-Milchshakes
  - Bananen-Milchshake
  - Erdbeer-Milchshake





- 90 Apfelbrot
- 91 Obst-Crumble
- 92 Smoothies
  - Heidelbeer-Joghurt-Smoothie
  - Himbeer-Bananen-Smoothie
  - Grüner Smoothie
- 94 Fruchtsoße
- 95 Beerendressing
- 96 Birnensuppe



## 97 *Knödel, Nudeln und Reis*

- 98 Knödelsalat
- 99 Knödel-Restepfanne
- 100 Nudel-Brot-Restepfanne
- 102 Blumenkohl-Nudeln mit Käsesoße
- 103 Milch-Nudeln
- 104 Pesto-Nudeln
- 105 Nudel-Gemüse-Pfanne
- 106 Tomate-Mozzarella-Nudel-Salat
- 107 Italienischer Nudelsalat im Glas
- 108 Schnelle Mac-and-Cheese-Tasse
- 109 Tomaten-Reis
- 110 Schneller Gemüsereis



## 111 *Fleisch, Geflügel, Fisch und Co.*

- 112 Steak-Fajitas-Wrap
- 113 Gefüllte Pita-Taschen
- 114 Würstchengulasch
- 115 Nudeln mit Champignonsoße
- 116 Kürbis-Kartoffel-Reste-Puffer
- 117 Reste-Salat
- 118 Thunfisch-Reis-Salat
- 119 Erbsen-Lachs-Reis
- 120 Shrimps-Nudel-Pfanne



## 121 *Soßen, Würzmittel, Trockenfrüchte*

- 122 Joghurtsoße
- 123 Senfsoße
- 124 Senfdip
- 125 Scharfe Nudelsonne
- 126 Gewürzgurken-Relish
- 127 Frittierte Essiggurken mit Dip
- 128 Geröstete Mandeln
- 130 Energiebällchen



## 131 *Kekse, Schokolade und Flocken*

- 132 Käsekuchen mit Keksboden
- 134 Kokosmakronen
- 135 Waffeln
- 136 Cake Pops mit Keks- und Schokoresten
- 137 Beeren-Keks-Schichtdessert
- 138 Keksreste-Kuchen
- 140 Chicken-Nuggets mit Cornflakes-Panade
- 142 Schoko-Cornflakes-Häufchen





## 143 *Haltbar machen*

- 144 Apfel- und Früchtemus
- 145 Kompott
- 146 Apfel-Chutney
- 147 Eingelegtes Obst
- 148 Süßsauer eingelegtes Gemüse
- 149 Gemüsefond
- 150 Gemüsepaste
- 151 Gemüsebrühepulver
- 152 Zitrusfrüchtepulver
- 153 Kräutersalz
- 154 Aromatisierte Öle
  - Zitronenöl
  - Rosmarin-Knoblauch-Öl
  - Oregano-Thymian-Öl
- 156 Zutatenregister
- 158 Bonusmaterial zum Buch
- 159 Über die Autorin
- 160 Bildnachweis

