



Brotlasagne

Ein absolut tolles Gericht aus Brot – Achtung Suchtgefahr!
Immer wieder anders, je nachdem, was dein Kühlschrank hergibt.

GRUNDZUTATEN (FÜR 1 PERSON)

Brot	2 Scheiben (Weiss- oder Halbweissbrot, Brötchen, etc.)
Rahm	1 Schuss
Tomatensauce	Einige Esslöffel
Milch	100ml
Eier	1
ausserdem	Butter, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Basilikum, Olivenöl

SPECIALS:

Je nachdem, worauf du Lust hast oder was noch im Kühlschrank ist

- Gemüse (Tomate, Zucchini, etc)
- Käse (Raclette, Parmesan, etc)
- Schinkenwürfel, Fleisch

ZUBEREITUNG:

- 1 Für den Guss: Rahm, Tomatensauce, Milch, Eier in einer Schüssel gut vermengen und mit Gewürzen abschmecken
- 2 Gratin-Schale mit Butter ausstreichen
- 3 Die Hälfte der Brotscheiben in die Gratinform legen
- 4 Die Specials darüber geben
- 5 Mit den restlichen Brotscheiben abdecken und mit Olivenöl beträufeln
- 6 Gleichmässig den Guss einfüllen und mit dem Käse abschliessen
- 7 Im auf 180° vorgeheizten Backofen auf mittlerer Höhe ca. 40 Minuten ausbacken

AUS ALTEM BROT KANN MAN VIELE TOLLE SACHEN MACHEN

RUSTIKALE BROTSTANGEN MIT KRÄUTER-DIP

Der neue Renner für deine Apéros!

Was du dafür brauchst: Brot von Gestern, Öl, Kräuter und Knoblauch (gehackt), Gewürze, Sauerrahm

Wie es geht: Brot in lange dünne Stangen schneiden. Öl in eine Schüssel geben und Knoblauch, Gewürze und gehackte Kräuter beifügen. Die geschnittenen Brotstangen mit dem Kräuter-Knoblauchöl vermengen und im Backofen bei 170°C für 15 Minuten knusprig rösten. Für den Dip: Sauerrahm mit Kräutern und Gewürzen abschmecken

ARMER RITTER

Vielseitig, einfach, gut!

Eier verquirlen, Brot in Scheiben schneiden. Das Brot erst in der Milch, dann in der Eiermasse wenden und anschliessend von beiden Seiten gut anbraten. Süss oder salzig? Ob mit Käse oder Zimt und Zucker, Armer Ritter kannst du nach Lust und Laune belegen, lass deiner Kreativität freien Lauf!

BROTSALAT Der Klassiker!

Brot in Würfel schneiden, mit Öl beträufeln und knusprig backen, in der Bratpfanne braten oder einfach nur toasten. Danach mit allem mischen, was Frühling, Sommer, Herbst oder Winter an Salat-Zutaten zu bieten haben.





Radieschen-Blätter-Pesto

Radieschen, Kohlrabi & Co mal anders – Aber wirklich!

Du liebst Teigwaren, aber dir gehen langsam die Ideen aus? Was machst du normalerweise mit Radieschen- und Kohlrabi-Blättern? Ab in den Kompost? Nicht, nachdem du das ausprobiert hast.

GRUNDZUTATEN

Radieschen-Blätter

Knoblauch

Parmesan

Olivenöl

Gehackte Nüsse

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Alles pürieren

Abschmecken

Anstatt Radieschenblätter kannst du auch Kohlrabi-Blätter mit Stiel verwenden. Oder hast du noch Pistazien vom letzten Apéro übrig? Püriere sie mit Öl und füge sie zu einem beliebigen Pesto hinzu.

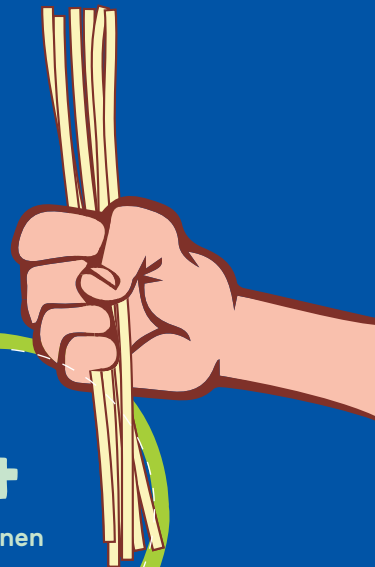
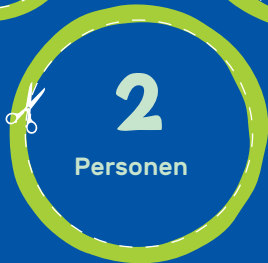
UND WENN ETWAS ÜBRIG BLEIBT?

- Teigwaren schmecken auch kurz angebraten super!
- Pesto peppt jedes Sandwich auf.
- Pesto in schöne Gläser abfüllen und verschenken.
- Falls es gestern doch Spaghetti Napoli geworden ist, kannst du übrig gebliebene Tomatensauce für Pizza Margherita verwenden.

PERFEKT PORTIONIERT!



Spaghetti
für ...





Vier-Jahreszeiten-Omelett

Einfach zubereitet, schmeckt das ganze Jahr,
aber immer wieder anders: **Omelett mit Gemüse der Saison**

GRUNDZUTATEN (FÜR 1 PERSON)

Eier	2
Milch	1 Schuss
ausserdem	Salz, Pfeffer, Öl
SPECIALS	Gemüse der Saison (siehe Rückseite)
	frische Kräuter
	geriebener Käse oder Feta

IST WAS ÜBRIG GEBLIEBEN?

→ Gemüseomelett schmeckt
auch wunderbar auf einem
Sandwich am nächsten Tag







































































































































ZUBEREITUNG:

- 1 Eier und Milch mischen
- 2 mit Salz und Pfeffer würzen
- 3 Gemüse, Käse und Kräuter hinzufügen
- 4 wenn nötig Gemüse vorher dünsten (z.B. Spargel, Zucchini, Karotten) oder kochen (z.B. Spinat, Kürbis, Süsskartoffeln)
- 5 Die Eier-Gemüse-Mischung in eine Bratpfanne geben und 15 min bei schwacher Hitze stocken lassen
- 6 Das fast fertige Omelett auf eine Platte stürzen und für 5 min wieder zurück in die Bratpfanne (mit der noch nicht gebacken Seite nach unten)
- 7 Das Omelett kann auch im Backofen bei 220°C für ca. 15 min gebacken werden



Saisontabelle für Gemüse

 Frisch  Lager

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Ju I	Aug	Se p	Okt	Nov	Dez
Aubergine												
Blumenkohl												
Bohnen												
Broccoli												
Chicorée												
Chinakohl												
Erbsen												
Federkohl												
Fenchel												
Grünspargeln												
Gurken												
Kohl												
Karotten												
Kohlrabi												
Mangold												
Kürbis												
Lauch												
Pastinaken												
Radieschen												
Rote Beete												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Sellerie												
Spinat												
Tomaten												
Wirsing												
Zucchini												
Zwiebeln	