



INSPIRATIONSLISTE  
KREATIVE RESTEVERWERTUNG IN DER GASTRONOMIE

Hier sind kreative Ideen für verschiedene Abfallarten in der Küche.

## BROT- & BACKWARENRESTE

-  **Croutons**  
Getoastetes altes Brot als Topping für Salate & Suppen
  -  **Arme Ritter / French Toast**  
Eingeweichtes, altes Brot in Ei und Milch, dann gebraten
  -  **Brotchips**  
Dünn geschnitten, gewürzt und knusprig gebacken
  -  **Paniermehl**  
Getrocknetes & gemahlenes Brot für Schnitzel, Gratins & Aufläufe
  -  **Brotsuppe**  
Rustikale Suppe mit altem Brot, Kräutern & Brühe
- 

## GEMÜSE- & KRÄUTERRESTE

-  **Suppen & Fonds**  
Abschnitte von Gemüse für Brühen verwenden
  -  **Pesto & Dips**  
Karottenblätter, Radieschenblätter oder Kräuterstiele mit Öl & Nüssen mixen
  -  **Gemüsechips**  
Kartoffelschalen, Möhrenschalen & Co. mit Öl & Salz backen
  -  **Fermentieren**  
Überschüssiges Gemüse einlegen (z. B. Kimchi, Sauerkraut)
  -  **Smoothies & Säfte**  
Obst- & Gemüsereste als Basis für gesunde Getränke
  -  **Gemüseburger**  
Gemüsereste mit Hülsenfrüchten und Haferflocken zu Patties formen
-

## FLEISCH- & FISCHRESTE

-  **Brühen & Saucen**  
Knochen und Abschnitte für kräftige Fonds nutzen
  -  **Pulled Meat aus Resten**  
Geschmortes Fleisch für Sandwiches oder Wraps verwenden
  -  **Ragout oder Frikassee**  
Fleischreste mit Gemüse in Soße servieren
  -  **Fischfrikadellen**  
Gekochte Fischreste mit Kräutern und Paniermehl zu Frikadellen formen
  -  **Fischfonds**  
Fischkarkassen als Basis für Saucen und Suppen
- 

## KARTOFFEL- & REISRESTE

-  **Bratkartoffeln**  
Gekochte Kartoffeln vom Vortag mit Zwiebeln anbraten
  -  **Kartoffelpüree-Brot**  
Kartoffelpüree mit Mehl zu Broteig verarbeiten
  -  **Reisbratlinge**  
Übrig gebliebener Reis als Basis für Gemüsefrikadellen
  -  **Reissuppe**  
Mit Brühe, Gemüse & Ei als asiatische Suppe verwenden
  -  **Risotto-Bällchen (Arancini)**  
Risotto-Reste mit Käse füllen und frittieren
-

## MILCHPRODUKTE & KÄSERESTE

-  **Käsefondué**  
Verschiedene Käsesorten schmelzen & mit Brot servieren
  -  **Mac & Cheese**  
Käsereiben als Basis für cremige Pastasoße verwenden
  -  **Quarkbällchen**  
Quarkreste mit Mehl & Zucker zu kleinen Krapfen backen
  -  **Käsechips**  
Hartkäsereste in dünnen Scheiben backen
  -  **Joghurt-Dressings**  
Übrig gebliebener Joghurt für cremige Salatdressings nutzen
- 

## OBSTRESTE & FRUCHTABFÄLLE

-  **Marmeladen & Chutneys**  
Überreifes Obst mit Zucker einkochen
  -  **Fruchtleder**  
Obstpuree trocknen & als Snack servieren
  -  **Eis & Sorbet**  
Obstreste pürieren & einfrieren
  -  **Obstessig**  
Apfelschalen & Kerngehäuse fermentieren
  -  **Cocktail-Sirupe**  
Fruchtreste mit Zucker & Wasser zu Sirup verkochen
- 

## SONSTIGE CLEVERE RESTEVERWERTUNG

-  **Kräuteröle**  
Kräuterreste mit Öl mixen & aromatisieren
-  **Eierkartons als Anzuchtbehälter für Kräuter**  
Nachhaltige Nutzung von Verpackungen