DIALOGFORUM

Private Haushalte 2.0

Tipps und Rezepte aus den Kochkursen

des
Dialogforums private Haushalte 2.0

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Das Dialogforum private Haushalte 2.0 wird im Rahmen der Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) gefördert.
Es arbeitet eng mit der BMLEH-Initiative Zu gut für die Tonne! zusammen.

Die Projektträgerschaft erfolgt über die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) über den Zeitraum Oktober 2023 bis September 2026. Das Dialogforum wird von Slow Food Deutschland zusammen mit dem Fachgebiet Bildung für Nachhaltige Ernährung und Lebensmittelwissenschaft der TU Berlin durchgeführt.

Das Projekt

Im Oktober 2023 wurde das **„Dialogforum private Haushalte 2.0 – Reduzierung von Lebensmittelverschwendung"** als Teil der Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) ins Leben gerufen. Es knüpfte an das „Dialogforum private Haushalte" an, welches nach drei Jahren Laufzeit 2023 erfolgreich abgeschlossen wurde, und hat zum Ziel, die Reduzierung der Lebensmittelverschwendung in privaten Haushalten weiter voranzutreiben. Das Projekt wird von Slow Food Deutschland zusammen mit der Technischen Universität Berlin durchgeführt.

Im Rahmen des Projekts wurden Teilnehmende eingeladen, an der bundesweiten Messaktion „Miss mit!" teilzunehmen, um ihr eigenes Wegwerfverhalten zu messen und zu reduzieren. Als Hauptpreis konnten die Gewinner*innen an exklusiven Zero-Waste-Kochkursen unter der Leitung von Köchen der Slow Food Chef Alliance teilnehmen.

Die Kochkurse

Vom 6. bis 8. März 2026 fand der erste Kurs am idyllisch am Bodensee gelegenen Seegut Zeppelin statt, geleitet von Chef Alliance-Koch Philipp Heid. Die Gewinner*innen übernachteten im nahegelegenen Hotel Maier, dessen Speiserei Maier eine außergewöhnliche Vielzahl an Passagieren der Arche des Geschmacks serviert – darunter Hörri Bülle, Filderkraut und Musmehl. Im Kochkurs lernten die Teilnehmenden, wie man aus vermeintlichen Resten wie Parmesanrinde oder Schalenchips erstaunliche Komponenten für Gerichte gewinnt.

Vom 13. bis 15. März 2026 öffnete das frisch renovierte Hotel Lahneck in Nievern bei Koblenz seine Türen. Unter Leitung von Chef Alliance-Koch Detlev Ueter stand das Wochenende ganz im Zeichen von „Delicious Taste – No Waste". Auf dem Menü

standen unter anderem Papaya-Kerne als scharfe, knackige Würze, Gemüse-Essenz aus bunten Gemüseresten mit Pilzen, das Beste vom Kalb (Ragout aus Herz, Niere, Zunge und Tafelspitz) mit Kohlrabi sowie ein Mandelkuchen mit Weinbergpfirsich und Schokoladenschaum.

Vom 20. bis 22. März 2026 fand der dritte Kurs im Restaurant Hobenköök in Hamburg statt, geleitet von Chef Alliance-Koch Thomas Sampl. Nach einem abendlichen Kennenlernen mit Snacks und einer regionalen Cocktail-Kreation wurden die Teilnehmenden durch die zugehörige Markthalle geführt und lernten nachhaltige und regionale Produkte kennen. In der sogenannten Schnippeldisko entstanden dann Gerichte wie Winterrettich-Apfel-Salat, Linsenrisotto mit gebratener Birne und Fischfilet mit BBQ-Gewürz und Rhabarber.

Zero Waste-Tipps von Thomas Sampl www.hobenkoeoek.de

Weniger, aber besser einkaufen: Wähle Grundprodukte mit Bedacht. Viele Lebensmittel sind heute so verändert, dass sie im Schrank landen und nie aufgebraucht werden. Bei Gewürzen und Soßen lohnt sich Qualität – eine gute Soße, die man wirklich aufbraucht, ist nachhaltiger als drei günstige, die halb leer weggeworfen werden.

Gemüseschalen weiterdenken: Karottenschalen, Zwiebelschalen, Petersilienstiele – alles kein Abfall! Daraus lässt sich wunderbarer Gemüsefond kochen. Oder: Hähnchen direkt auf Karottenschalen im Ofen garen – die Schalen aromatisieren, schützen und geben Geschmack.

Kräuterstiele retten & einfrieren: Stiele von Petersilie, Koriander & Co. immer aufbewahren: in die Suppe packen, einfrieren und bei Bedarf rausholen oder in Fonds mitgaren für tiefen Geschmack.

Saisonal kaufen: Wenn Erdbeeren, Zucchini oder Tomaten Hochsaison haben und günstig sind: größere Mengen kaufen und direkt verarbeiten. Einkochen, einfrieren, fermentieren, einlegen. So hat man im Winter Qualität im Glas.

Vor dem Einkaufen den **Kühlschrank** checken und darauf aufbauend kochen.

Fast alles lässt sich **einfrieren** – Brot, Kräuter, Suppen, Reste. Beschriften nicht vergessen.

Beide Fotos: (c) Britta Kutz

Rezepte aus dem Kochkurs mit Philipp Heid, www.hotel-maier.de

Im Kurs bauen wir keine komplette Menüfolge nach. Stattdessen produzieren wir jeweils eine Zero-Waste-Komponente und setzen sie als Upgrade auf ein Gericht. Du lernst also: 1) herstellen, 2) lagern, 3) elegant „andocken".

⚠ **Sicherheit & Qualität**: Kurz, aber wichtig: nur frische, saubere Abschnitte verwenden. Alles, was trocken sein soll, muss knochentrocken werden. Aquafaba nur fettfrei schlagen. Mikrowelle/Fritteuse nie unbeaufsichtigt.

Komponente 1: Brotmehl – Altbrot als Mehlersatz

Was ist das: Altbrot wird zu feinem Brotmehl und ersetzt einen Teil deines Mehls. Ergebnis: nussiges Aroma, weniger Brotabfall, mehr „Warum haben wir das nicht früher gemacht?!".

Zutaten (Kursmenge für ca. 10): Trockenes Altbrot 300 g (als Startmenge fürs Brotmehl); optional Hartweizengrieß oder normales Mehl (je nachdem, wofür du es einsetzt); Grundregel 15–30% Brotmehl im Verhältnis zur gesamten Mehlmenge (zum Start lieber 20–25%).

Herstellung: Brot vollständig trocknen (falls nicht schon knochentrocken): Ofen 90 °C, 30–60 Minuten. Fein mahlen (Mixer/Gewürzmühle). Sieben – grobe Krümel nicht wegwerfen, die sind perfekt für Pangrattato (Komponente 2) oder Knäckebrot (Bonus A). Abkühlen lassen und luftdicht abfüllen.

💡 **Profi-Tipp**: Wenn du unsicher bist, erst 20% Brotmehl testen. Der Sweet Spot ist je nach Brotsorte und Mahlgrad unterschiedlich.

Lagerung: Trocken, dunkel, luftdicht: 4–6 Wochen.

Anwendung als Clip-on: Teigwaren upgraden (Pasta, Teigtaschen, Spätzle/Knöpfle, Gnocchi-Varianten); bei Knödel/Nockerl einen Teil Semmelbrösel/Mehl durch Brotmehl ersetzen; auch spannend als Panier- oder Binderanteil (z. B. in Farcen) – je nach Gericht.

Saisonale Varianten (Anfang März): Brotart – Sauerteig bringt viel Aroma, Roggen ist kräftig (eher 10–20% Anteil im Brotmehl-Mix), Brötchen sind neutral (20–30% geht gut). Optional Umami: 1–2 TL Gemüse-/Pilzpulver (Komponente 3) im Teig oder später in der Sauce. Wenn der Teig trockener wirkt: Brotmehl bindet – also Flüssigkeit/Eier minimal nachjustieren.

Komponente 2: Pangrattato (aka Zero-Waste-Parmesan)

Was ist das: Geröstete Brotbrösel als Crunch und Würze. Macht aus „nett" ganz schnell „wow" – und gibt Textur, wenn dem Teller noch was fehlt.

Zutaten (Kursmenge für ca. 10): Altbrot, trocken (fein gerieben/gehackt) 250–300 g; Olivenöl oder Butter 80–100 g; Salz, Pfeffer; optional (1–2): Knoblauch fein, Zitronenabrieb, Kräuterstiele fein gehackt, 1 TL Gemüse-/Pilzpulver (Komponente 3).

Herstellung: Brotbrösel in der Pfanne mit Fett rösten, bis gleichmäßig goldbraun. Aromen am Ende zugeben (Knoblauch nicht verbrennen). Würzen und auf einem Blech auskühlen lassen (so bleibt's knusprig).

Lagerung: Luftdicht 3–5 Tage. Wenn weich: 5 Minuten im Ofen auffrischen.

Anwendung als Clip-on: Topping auf Suppe, Salat, Pasta, Fisch, Gemüse, Risotto; als Kruste am Ende über das Gericht geben und kurz gratinieren; als „Textur-Notfallknopf" – wenn ein Teller zu weich/cremig ist, Pangrattato drauf.

Saisonale Varianten (Anfang März): Kohlgewürz: Kümmel + Pfeffer (passt zu Wirsing/Weißkohl). Pilz: mit Pilzbrühpulver würzen oder in Pilzbutter rösten. Für Dessert-Varianten neutral rösten (ohne Knoblauch) und mit Zucker/Zimt als Crunch einsetzen.

Bonus A: Knäckebrot aus Brotresten (Backblech = Snackmaschine)

Was ist das: Trockenes Brot? Kein Problem. Mit Haferflocken, Mehl und Samen wird daraus knuspriges Knäckebrot. Ideal als Kurs-Snack, zum Dippen oder als Beilage.

Zutaten (1 großes Blech): Trockenes Brot, fein gemahlen 200 g; Haferflocken 200 g; Mehl (Weizen/Dinkel oder Mischung) 100 g; Samen (z. B. Sesam, Leinsamen, Chia) 50 g; Kerne (z. B. Sonnenblume, Kürbis) 50 g; Salz 1 TL; Wasser ca. 500 ml.

Herstellung: Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brot in Stücke brechen und sehr fein mahlen. Alles Trockene in einer großen Schüssel mischen, dann Wasser zugeben und zu einem gleichmäßigen, feuchten Teig verrühren (nicht flüssig). Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit einem zweiten Backpapier abdecken und mit dem Nudelholz sehr dünn ausrollen. Oberes Papier abziehen. Entweder vor dem Backen einschneiden (Quadrate/Rechtecke) oder später brechen. 25–30 Minuten backen, bis gold und knusprig; wenn nötig, gegen Ende kurz wenden oder nachbacken. Auf einem Gitter komplett auskühlen lassen (wichtig für Crunch).

💡 **Profi-Tipp**: Je dünner, desto besser. Wenn das Blech nicht gleichmäßig wird: in zwei Blechen arbeiten.

Lagerung: Luftdicht 1–2 Wochen. Wenn's weich wird: kurz im Ofen auffrischen.

Anwendung als Clip-on: Als Snack/Beilage zu Dips, Pestos, Aufstrichen; als Crunch-Element gebrochen über Salate/Suppen; als Basis für kleine Häppchen – Knäckebrot + Topping deiner Karte.

Komponente 3: Gemüse- und Pilzbrühpulver (Trockenfond)

Was ist das: Aus Putzabschnitten wird haltbares Würzpulver: Umami und Tiefe für Saucen, Fonds, Butter, Vinaigrette. Das ist dein Geschmacks-Shortcut.

Zutaten (Kursmenge für ca. 10): Abschnitte (sauber und frisch) – Zwiebel-/Knoblauchschalen, Möhre, Sellerie, Lauchgrün (gute Teile), Pilzstiele; optional Kräuterstiele, Lorbeer, Pfeffer; Salz entweder getrennt halten oder 10–15% vom Endgewicht beimischen.

Herstellung: Abschnitte klein schneiden und auf einem Blech verteilen. Trocknen: 70–80 °C Umluft, Tür einen Spalt offen, 3–6 Stunden (bis knochentrocken). Abkühlen lassen und fein mahlen. Optional mit Salz mischen und luftdicht abfüllen.

💡 **Profi-Tipp**: Alles muss wirklich trocken sein. Wenn du beim Mahlen noch „Gummi" spürst: weiter trocknen.

Lagerung: Trocken, dunkel, luftdicht: 6–8 Wochen (bei perfekter Trocknung oft länger).

Anwendung als Clip-on: 1 TL in Sauce/Jus zum Abrunden; 1–2 TL in Butter/Öl als Finishing-Fat (stark dosieren); 1 TL auf 250 ml Wasser als schnelle Brühe zum Ablöschen/Ziehen.

Saisonale Varianten (Anfang März): Fokus auf Zwiebel, Möhre, Sellerie, Lauch, Pilz. Vorsicht: Rotkohl/Rosenkohl sehr dominant (klein dosieren). Extra Umami: getrocknete Tomatenreste, sparsam.

Komponente 4: Quick Pickles aus Kohlstrunk und Gemüseresten

Was ist das: Säure und Crunch aus harten Teilen. Der Kohlstrunk ist der heimliche Star: stabil, knackig, mild – und viel zu schade für den Müll.

Zutaten (Kursmenge für ca. 10): Kohlstrunk 300–400 g (Weißkohl/Rotkohl), geschält und fein gehobelt; optional dünn geschnittene Blattrippen/Abschnitte; Sud: Wasser 250 ml + Essig 250 ml (Apfel/Wein), Salz 15 g, Zucker 25–40 g; Gewürze (1–2): Senfsaat, Kümmel, Wacholder, Chili, Pfeffer, Lorbeer.

Herstellung: Strunk schälen (Holziges weg) und sehr fein hobeln oder in Streifen schneiden. Sud aufkochen. Heiß übergießen, 20–30 Minuten ziehen lassen (besser 2–12 Stunden).

Profi-Tipp: Heißer Sud = schnell. Kalter Sud = milder. Beides funktioniert.

Lagerung: Im Kühlschrank 1–2 Wochen.

Anwendung als Clip-on: Säurekomponente am Teller (kleines Nest/Side), besonders gut zu fetten und cremigen Elementen; Garnish in Bowls/Salaten/Sandwich; Kontrast zu Gebratenem, Paniertem, Sahnigem.

Saisonale Varianten (Anfang März): Auch geeignet sind Kohlrabi-Schalen (sauber), Brokkoli-/Blumenkohlstiel, Sellerieenden. Twist: Reisessig + Ingwer + Chili. Wenn du es milder willst: weniger Essig, dafür mehr Apfelsaft im Sud.

Komponente 5: Grünzeug-Pesto (Radieschenblätter, Kohlrabi-Blätter, Stiele)

Was ist das: Aus welkendem Grün wird Sauce. Radieschengrün bringt pfefferige Schärfe, Kohlrabi-Blätter Volumen. Kurz gesagt: grün macht alles besser.

Zutaten (Kursmenge für ca. 10): Radieschenblätter 150 g; Kohlrabi-Blätter 150 g (zarte Teile; harte Rippen fein schneiden); Kerne/Nüsse 120 g (Sonnenblumenkerne funktionieren super); Öl 200–250 g; Käse optional 80–120 g (oder Hefeflocken/Miso); Zitrone Saft + Abrieb nach Geschmack, Salz, Pfeffer.

Herstellung: Grün waschen und gut trocknen. Kerne kurz rösten. Mixen: Grün + Säure + Kerne, Öl einlaufen lassen, optional Käse, abschmecken.

Profi-Tipp: Wenn das Pesto bitter wird: mehr Säure (Zitrone) + eine Prise Zucker. Rettet fast alles.

Lagerung: 3–4 Tage im Kühlschrank (Oberfläche mit Öl bedecken). Einfrieren in Würfeln: sehr gut.

Anwendung als Clip-on: Finishing-Sauce (Klecks/Strich), Dressing-Basis, Marinade; mit Pastawasser emulgieren für schnelle Sauce; Grün-Element zu Fisch/Fleisch/Vegetarisch.

Saisonale Varianten (Anfang März): Wirsing-/Grünkohlblätter kurz blanchieren, dann mixen (milder, farbstabil). Lauchgrün (nur zarter Teil) + Petersilienstiele. Für mehr Punch: 1 TL Gemüse-/Pilzpulver (Komponente 3) oder etwas Meerrettich.

Komponente 6: Parmesanrinde gepufft (Mikrowelle)

Was ist das: Parmesanrinde wird in der Mikrowelle knusprig und luftig. Hoher Wow-Faktor als Garnish – und dauert ungefähr so lang wie „Wo ist nochmal der Teller?".

Zutaten (Kursmenge für ca. 10): Parmesanrinde, sauber (ohne Wachs/Plastik).

Herstellung: Rindenteile in 2–3 cm Stücke schneiden. Auf Teller mit Küchenpapier. Mikrowelle 30–60 Sekunden bei hoher Leistung (dabei bleiben). Abkühlen lassen (wird knuspriger).

💡 **Profi-Tipp**: Die Mikrowelle ist hier dein Freund. Aber: dabeibleiben – die letzten 10 Sekunden entscheiden.

Lagerung: Am besten frisch. Luftdicht maximal 1 Tag (wird weicher).

Anwendung als Clip-on: Garnish auf Suppe, Salat, Pasta, Gemüse, Fisch; Knusper-Element statt Crouton.

Saisonale Varianten (Anfang März): Auch im Ofen möglich: 180 °C, wenige Minuten (Mikrowelle pufft stärker). Mit Pfeffer oder Zitronenabrieb nachwürzen.

Komponente 7: Parmesan-Eiweiß-Bällchen (frittiert)

Was ist das: Eiweißreste binden Hartkäse und Brösel zu knusprigen Mini-Bällchen. Snack oder Garnish – und ein guter Grund, Eiweiß nie wieder wegzukippen.

Zutaten (Kursmenge für ca. 10): Eiweiß 6–8 Stück (200–260 g); fein geriebener Parmesan/Hartkäsereste 250–300 g; feine Brotbrösel 80–120 g (bis formbar); Pfeffer, optional Muskat, optional Zitronenabrieb; Öl zum Frittieren.

Herstellung: Eiweiß nur schaumig schlagen (nicht steif). Käse einrühren, Brösel zugeben bis formbare Masse entsteht. Bällchen rollen (2–3 cm), 10 Minuten kalt stellen. Bei 170–175 °C 2–3 Minuten frittieren, bis gold.

💡 **Profi-Tipp**: Wenn die Masse klebt: 5 Minuten kalt stellen, dann erst rollen. Macht das Leben leichter.

Lagerung: Masse bis 24 Stunden kalt möglich. Frittiert ideal sofort; kurze Regeneration möglich, aber weniger perfekt.

Anwendung als Clip-on: Garnish auf cremigen Gerichten (Suppe/Sauce), wie Croutons, nur intensiver; Bar-Snack/Amuse; Textur- und Umami-Element am Teller.

Saisonale Varianten (Anfang März): Mit fein gehackten Kräuterstielen in der Masse. Mit etwas Gemüse-/Pilzpulver für extra Tiefe (sparsam). Wenn du es milder willst: Parmesan-Anteil leicht senken und mehr Brösel nehmen.

Komponente 8: Schalen-Chips (Kartoffel, Pastinake, Kohlrabi)

Was ist das: Schalen werden zu Knusper-Chips. Sehr Gastro – aber zuhause im Ofen machbar. Wichtig: richtig trocken, sonst werden's traurige Lappen.

Zutaten (Kursmenge für ca. 10): Schalen (Kartoffel/Pastinake/Kohlrabi), gut gewaschen und sehr trocken; Öl, Salz; optional Gemüse-/Pilzpulver zum Würzen.

Herstellung: Schalen sehr trocken tupfen. Frittieren: 160–170 °C bis knusprig. Abtropfen, sofort salzen/würzen. Alternative Ofen: 190 °C, dünn auf Blech, leicht ölen, wenden, bis knusprig.

💡 **Profi-Tipp**: Schalen immer erst komplett trocken tupfen. Feuchtigkeit = weiche Chips.

Lagerung: Frisch am besten. Luftdicht nur kurz (wird weicher).

Anwendung als Clip-on: Garnish für Suppe, Fisch, Salat, Tartar, cremige Saucen; als knuspriges Side-Element statt Brot.

Saisonale Varianten (Anfang März): Kartoffelschalen besonders dankbar; Pastinake sehr aromatisch. Kohlrabi eher zart und wird schnell dunkel – gut beobachten. Mit Kümmel und Pfeffer für Kohl-Gerichte.

Dessert-Komponente: Aquafaba-Schokomousse mit Apfelkompott

Was ist das: Aquafaba ist Kichererbsenwasser. Es lässt sich ähnlich wie Eiweiß aufschlagen und ergibt luftiges Mousse. Dazu Apfel-Kompott aus Lageräpfeln oder geretteten schrumpeligen Äpfeln – saisonal Anfang März und richtig gemütlich.

Zutaten (10 kleine Gläser): Für das Mousse: Aquafaba 200 ml (kalt), Zucker 60–80 g, dunkle Schokolade 200 g (60–70%), 1 TL Zitronensaft oder heller Essig, 1 Prise Salz, optional Kakao/Vanille/Zimt. Für das Apfel-Kompott: Äpfel 6–8 Stück (auch schrumpelig), Apfelsaft oder Wasser 80–120 ml, Zitronensaft 1–2 EL, Zucker oder Honig 20–40 g, Zimt, optional Ingwer oder Zitronenabrieb, optional Apfelschalen mitkochen.

Herstellung: Kompott – Äpfel würfeln, mit Flüssigkeit, Zitrone, Zucker und Gewürzen 10–15 Minuten sanft köcheln, abkühlen lassen. Schokolade schmelzen, dann 5–10 Minuten abkühlen lassen, bis sie nur noch warm ist. Aquafaba schlagen: Aquafaba + Säure + Prise Salz 6–10 Minuten schlagen, bis stabile Spitzen entstehen; Zucker langsam einrieseln lassen und 1–2 Minuten weiter schlagen (glänzend). Mousse: 2–3 EL Aquafaba-Schnee in die Schokolade rühren (angleichen), dann die Schokolade in 2–3 Portionen vorsichtig unterheben (heben, nicht rühren). Füllen und kühlen: in Gläser füllen und mindestens 2 Stunden kalt stellen (besser 4). Mit Kompott servieren.

💡 **Profi-Tipp**: Wenn Aquafaba zu dünn ist, 5–8 Minuten sanft einkochen, komplett abkühlen lassen, dann schlagen. Und: Schokolade nur warm, nicht heiß einarbeiten.

Lagerung: Mousse 1–2 Tage im Kühlschrank (abgedeckt). Kompott 4–5 Tage im Kühlschrank.

Tipp-Kasten: Was geht sonst noch mit Aquafaba (kurz): Süß – Baiser/Meringues, knusprige Kekse, luftige Biskuit-Ansätze. Herzhaft – Mayo/Aioli (Aquafaba + Rapsöl + Senf), Emulsionen/Dressings, lockerer Teig, Schaum als Topping. Faustregel: 30 ml Aquafaba entsprechen ungefähr 1 Eiweiß.

Beide Fotos: (c) Markus Wagner

Rezepte aus dem Kochkurs mit Detlev Ueter www.ueter.de

Papaya Kerne / Radieschen / Kürbissauce Thunfisch

Zu gut für die Tonne:

Papaya Kerne schmecken scharf nach Kresse, das Kürbisinnere mit Kernen kann gut als Sauce verwendet werden

Die Kerne von der **Papaya** vom Fleisch ablösen und im Dörrgerät trocknen. Die Kerne schmecken scharf und können als Pfeffer Ersatz verwendet werden.

Das **Innere vom Kürbis** mit Orangensaft und etwas Zitronengras und Salz kochen. Dann durch ein Sieb passieren. Es bleiben nun nur noch die Kerne übrig. Das passierte vom Kürbis mit Salz, Pfeffer und etwas Säure abschmecken.

Radieschen in dünne Scheiben schneiden und leicht salzen.

Sud um Radieschen zu pickeln.

Weißwein, weißer Balsamico, Zucker, Salz und deine Lieblingsgewürze mit den Radieschen aufkochen und kalt stellen.

Karotten grün als Deko getrocknet

Dafür das grün ganz kurz im kochenden Wasser blanchieren. Dann etwas ölen und würzen mit Salz, Pfeffer und Zucker. Im Dörrautomaten bei 6o Grad trocknen.

Avokado-Papaya-Salat

1	Stk	Avocado
1	Stk	Papaya
1	Stk	Zitrone
2	El	weißen Balsamico
6	El	Traubenkernöl
4	EL	Olivenöl

Die Papaya und die Avocado in Würfel (ca.0,5 cm) schneiden und mit Zitronensaft, weißen Balsamico, Traubenkernöl, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

Lachsforellen Brandade / Radieschen-Spinat / Beurre Blanc Brokkoli / Forelle

Zu gut für die Tonne:

Gegarter Fisch und gegarte Kartoffeln vom Vortag /

Radieschen grün / Fischkarkassen / Brokkoli Stiel

Karottengrün

500	g	Kartoffeln gekocht
500	g	gekochter Fisch
100	ml	Olivenöl
2	Stk	Knoblauch
100	ml	Milch
		Thymian gehackt
		Meersalz
		Weißer Pfeffer

Die Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse passieren. Den Fisch mit etwas Wasser und Salz dünsten. Dann die Kartoffeln und den gedünsteten Fisch mit Olivenöl, gehackten Knoblauch, Thymian, Milch und den Gewürzen mit einem Handrührgerät vermengen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Als Fisch gerne gegart vom Vortag nehmen oder Abschnitte, Parüren und Bauchlappen.

Radieschen grün mit etwas Öl im Topf andünsten. Dann mit Salz, Pfeffer würzen und klein schneiden.

Brokkolistil schälen und in feine Würfel schneiden. Diese werden mit dem geputzten Brokkoli in einem Topf mit wenig Wasser und etwas Rapsöl gedünstet.

Fischfond aus den **Fischkarkassen**

1000	g	Fischgräten
2		Schalotten
100	g	Sellerie
100	g	Fenchel

Fischgräten in kaltem Wasser wässern und in einem Topf mit dem Gemüse und etwas Olivenöl leicht anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen und mit Wasser auffüllen. Auf kochen lassen und

100	g	Lauch Weißwein Wasser Meersalz, Pfeffer Lorbeerblatt, Nelke Fenchelsamen Estragon getrocknet	abschäumen, Dann die Gewürze zugeben und 20 min bei 80 Grad ziehen lassen, danach passieren. Beurre Blanc Den Fond mit Weißwein (250ml auf 100ml) reduzieren und mit Butter ca.250g binden und mit Salz, Pfeffer und Vermouth abschmecken.

Karottengrün mit Pflanzenöl im Thermomix 80 Grad 8 Minuten mixen, danach passieren.

Gemüse-Essenz mit Pilzen

300	g	Zwiebeln
250	g	Karotten
100	g	Sellerie
50	g	Lauch
100	g	Tomatenabschnitte
50	g	Pilze
1000	ml	Wasser
5	g	Koriander
10	g	Fenchel
1	Stk	Lorbeer
2		Nelke
5	g	Piement
5	g	Salz

Alle Gemüseabschnitte in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen.

Dann Wasser und Gewürze zugeben und Topf mit einem Deckel oder mit Folie abschließen.

Alles aufkochen und 30 Minuten bei 85 °C ziehen lassen. Anschließend reduzieren und abschmecken.

Wenn Rote Bete noch dazu gegeben wird, bekommt der Fond nach längerem kochen eine braune Farbe.

Danach passieren und zur weiteren Verarbeitung kühl stellen.

Dieser Fond kann auch im Drucktopf hergestellt werden. Dafür wird das Gemüse nur in grobe Würfel geschnitten.

Gemüsepaste

100 g Meersalz
1 Lorbeerblatt
10 g Piment
20 g Fenchelsamen
10 g Pfefferkörner
2 Sternanis
5 g Kreuzkümmel
10 g Thymian
5 g Liebstöckel
100 g Sellerieknolle
100 g Petersilienwurzel
100 g Karotten
50 g weißes vom Lauch
50 g Fenchel

Meersalz, Lorbeerblatt, Piment, Fenchel, Pfeffer, Sternanis, Kreuzkümmel, Thymian und Zucker im Mixer fein mahlen. Sellerie, Petersilienwurzel, Karotten, Lauch und Fenchel waschen und putzen. Gemüse in Stücke schneiden. In Stücke geschnittenes Gemüse nach und nach in den Mixer geben und pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. Die Gemüsepaste in ein Glas mit Schraubverschluss füllen und verschließen. Für die Weiterverarbeitung jeweils 40 g Gemüsepaste mit etwa 600 ml Wasser aufkochen.

Tipp: Diese Paste wird Ihnen beim Kochen viel Spaß bereiten, zudem muss sie nicht im Kühlschrank gelagert werden. Mit Gemüsepaste würze ich gerne auch Gerichte, denen es etwas an Salz fehlt.

Lamm Ravioli / Ratatouille

Zu gut für die Tonne:

Geschmortes Fleisch mit Gemüse und Sauce

Die Reste vom Nudelteig werden dünn ausgerollt und im Backofen als Hippe gebacken.

Pesto aus Karottengrün

Nudel Teig

500	g	Nudelgries
250	g	Nudelmehl
5		Eigelb
7		Eier
5	g	Salz, Olivenöl

Alles zu einem Teig verkneten.

Raviolifüllung

500	g	Lammschulter gegart
100	g	Parmesan
1		Ei
		Petersilie
		Salz, Pfeffer

Das Fleisch mit dem Gemüse durch den Fleischwolf lassen. Ei, Parmesan und gehackte Petersilie zugeben und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Pesto aus Karottengrün

10	g	Grobes Salz
60	g	Sesam
200	g	Karottengrün
120	g	Parmesan
350	ml	Olivenöl und Rapsöl
1	g	schwarzer Pfeffer

Salz und Karottengrün im Mörser zerdrücken und mit geriebenen Parmesan und Olivenöl und Pfeffer vermischen.

Das Beste vom Kalb -Herz, Niere, Zunge, Tafelspitz-Kohlrabi / Möhren / Rosenkohl

Zu gut für die Tonne:

Innereien (Herz, Niere, Zunge)

Kohlrabiblätter für Chips

Rosenkohlblätter für Püree

Rinderherz kurzgebraten-

Für 4 Personen

200	g	Rinderherz
		Salz, Pfeffer

Für das kurzgebratene Rinderherz am besten im Ofen bei 50 Grad etwa 20 min erwärmen. Dann in einer Pfanne mit Butter und Sonnenblumenöl von allen Seiten anbraten. Bitte nicht durchbraten. Das Herz ist am besten, wenn es medium gebraten wird.

Kalbszunge

Die Zunge im Wasser mit Gemüseabschnitten und etwas Sojasauce ca. 90 Minuten kochen bis diese weich ist. Dann die Haut abziehen und in Würfel schneiden. Aus dem Fond eine Rahmsauce kochen und mit Senf und Salz abschmecken.

Kalbsnieren

Die Kalbsnieren in Wasser wässern. Dann klein schneiden und in einer Pfanne kurz anbraten und zu der Sauce mit der Kalbszunge geben

Rezepte aus dem Kochkurs mit Detlev Ueter
www.ueter.de

Kalbstafelspitz

Für 10 Personen

1000 g	Wiesen- oder Kräuterheu Kalbstafelspitz Thymian Salz, Pfeffer	Eine Handvoll Wiesenheu waschen und in die Pfanne geben. Den Tafelspitz etwas parieren und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. In einer Pfanne von beiden Seiten anbraten und in das Heu legen. Danach im Ofen bei 80 Grad 2 Std garen. Vor dem servieren auf 150 Grad ca.15-30min.

Den Kohlrabi mit der Schale im Backofen garen bei ca 150 Grad für 1 Stunde. Dann ist dieser von außen braun und kann ganz leicht und dünn geschält werden, Zu dem bekommt die Kohlrabi ein anderes Aroma. Die Schalen gerne zum Gemüsefond geben, somit bekommt man noch etwas mehr Farbe und Röstaromen in die Brühe.

Die Kohlrabi wird dünn gehobelt und zur Rose aufgerollt.

Dier Blätter werden blanchiert, getrocknet. Dann leicht geölt, gewürzt mit Salz und Pfeffer und im Ofen bei 60 Grad getrocknet,

Beim Rosenkohl die äußeren Blätter entfern und mit wenig Wasser gar kochen. Anschließen in einem Mixer mit Butter pürieren und würzen mit Salz, Pfeffer und etwas Ducca.

Das innere vom Rosenkohl in viertel schneiden und in der Pfanne mit Öl und Gewürzen leicht anbraten.

Mandelkuchen

Zu gut für die Tonne:

Orangenschale

Für ca. 10 Personen

200	g	Mandeln gemahlen
50	g	Zucker
50	g	Orangeat
40	g	Rapsöl
4		Eigelb
4		Eiklar
70	g	Zucker
Msp		Eier
		Kardamom gemahlen
		Puderzucker

Mandeln, Zucker, Orangeat und Eigelb mischen, sodass eine dicke Paste entsteht. Eiweiß mit dem restlichen Zucker zu einem steifen Schaum schlagen und unter die Mandelmasse heben. Dann alles in eine runde Springform geben.

Im auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Schokoladenschaum

200g Milch, 300 ml Sahne, 100 g weiße Kuvertüre, 50 g Eierlikör

Kuvertüre erwärmen und mit Sahne und Milch emulgieren. Dann den Eierlikör zugeben und in der ISI Flasche aufschäumen.

Granité

200ml Weinbergpfirsichsaft, 50ml Sirup und 100ml Vermouth Rosé vermengen und im Tiefkühler einfrieren.

Orangeat (300g Schalen würfeln und mit 300g Zucker und 20g Wasser aufkochen.)

Rezepte aus dem Kochkurs mit Detlev Ueter
www.ueter.de

Beide Fotos: (c) Britta Kutz