

KOCHBUCH FÜR SCHLAUE RESTEVERWERTUNG



HSLU - Soziale Arbeit
Januar 2026

von Alex, Nico und Pascal

Was schaust du dir hier an?

Ein Kochbuch.

Jedoch kein klassisches – es ist eine Einladung, anders auf Lebensmittel zu schauen, die bereits da sind.

Nachhaltigkeit beginnt oft im Alltag. Beim Kochen heisst das nicht Perfektion, sondern ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln. Dinge, die übrig bleiben, die vielleicht nicht zusammengehören oder die schon etwas länger im Kühlschrank liegen, müssen nicht automatisch im Abfall landen.

Vielleicht fragt ihr euch beim Durchblättern:
Warum sind da Rezepte, wie Wienerli im Teig?

Genau deshalb. Weil solche Reste real sind. Weil sie in vielen Haushalten vorkommen. Und weil sie, kreativ kombiniert, Teil einer guten Mahlzeit sein können.

Ein weiterer Fokus dieses Kochbuchs liegt auf saisonalem und regionalem Gemüse und Früchten. Was gerade wächst und aus der Nähe kommt, braucht weniger Transport, weniger Energie und schmeckt meistens besser. Nachhaltig kochen bedeutet also auch, sich am Jahreslauf zu orientieren und mit dem zu arbeiten, was gerade verfügbar ist.

Die Rezepte verstehen sich als Inspiration, nicht als fixe Anleitung. Mengen dürfen angepasst, Zutaten ersetzt oder ergänzt werden.

Wichtig ist nicht das exakte Nachkochen, sondern die Idee dahinter: Lebensmittel wertschätzen, Food Waste reduzieren und Freude am gemeinsamen Kochen haben.

Dieses Kochbuch zeigt: Nachhaltigkeit kann einfach sein. Am Ende geht es ums Ausprobieren, Kombinieren und darum, dem eigenen Kühlschrank mit etwas mehr Neugier zu begegnen.

Viel Spass beim Kochen!

Alex, Nico & Pascal

Überbackener Nacho-Teller

mit Erbsen-Guacamole

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: sehr leicht



Zutaten

- 1 Portion Tortilla Chips
- ca. 100-150 g Reibkäse (z.B. Cheddar)

Für die Erbsen-Guacamole:

- 150 g Erbsen (TK oder frisch)
- 1 - 2 EL Zitronen- oder Limettensaft
- Salz, Pfeffer
- optional: Knoblauch, Chili

Für die Salsa:

- 1 kleine Dose Tomaten oder 1-2 frische Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- optional: Paprikapulver, Chili

Zubereitung

1.

Nachos gleichmässig auf einem Backblech oder in einer ofenfesten Form verteilen

2.

Käse grosszügig darüberstreuen

3.

Im Ofen bei 180 Grad Celsius überbacken, bis der Käse geschmolzen ist (ca. 8-10 Minuten)

4.

Erbsen kurz kochen, fein zerdrücken, mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.

5.

Nachos aus dem Ofen nehmen, mit Erbsen-Guacamole und Salsa toppen und sofort servieren



Tipp

Funktioniert auch mit Gemüseresten oder übrigem Käse.

Brotreste- Auflauf

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel



Zutaten (2 Port.)

- ca. 200g altes Brot (egal ob hell oder dunkel)
- 200 ml Milch
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Handvoll Gemüse (z.B. Rüeblì)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- etwas Öl oder Butter

Zubereitung

1.

Brot in Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Milch einweichen (ca. 10 Minuten).

2.

Zwiebel und Gemüse klein schneiden und kurz mit Öl oder Butter anbraten

3.

Eier verquirlen, mit Gewürzen mischen

4.

Alles zusammen in eine geölte Auflaufform geben, gut vermengen

5.

Bei 180 °C ca. 25 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist



Tipp

Der Auflauf eignet sich hervorragend zur Resteverwertung und lässt sich flexibel mit Fleisch-, Gemüse-, Käse- oder Saucenresten wie Schinken, Poulet, Pilzen, Lauch oder Raclettekäse ergänzen.

Ofennachos aus Tortilla Resten

mit Käse und Dip

Zubereitungszeit: ca. 10–15

Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht



Zutaten

- Tortilla-Wraps oder Fladenbrot
- ca. 80–120 g Reibkäse

Für einen weissen Dip

- Joghurt, Crème fraîche, Magerquark oder Hüttenkäse
- Salz, Pfeffer
- optional: Kräuter, Paprikapulver, Chilli

Zubereitung

1.

Tortillas oder Fladenbrot in Dreiecke schneiden und auf einem Backblech verteilen

2.

Im Ofen bei 180 °C ca. 5 Minuten knusprig backen

3.

Käse grosszügig darüberstreuen

4.

Weitere 5–8 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist

5.

Nachos aus dem Ofen nehmen und mit Dip servieren



Tipp

Natürlich passt eine Erbsenguacamole oder eine Salsa auch zu diesen selbst gemachten Nachos.

Pasta-Rest Pfannenauflauf

mit Käse und Gemüseresten

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht



Zutaten (2 Port.)

- ca. 200–300 g gekochte Pasta
- ca. 80–120 g Käse

Nach Vorrat:

- Tomatensauce oder Rahmsaucenreste
- Jegliches Gemüse (z.B. Brokkoli)
- Salz, Pfeffer
- optional: Kräuter, Paprikapulver, Chilli

Zubereitung

1.

Pasta und Gemüsereste in eine grosse Pfanne geben

2.

Etwas Tomatensauce oder Rahm hinzufügen und alles gut vermengen

3.

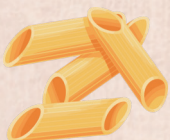
Pfanne erhitzen, bei Bedarf einen Schuss Milch oder Rahm zugeben

4.

Käse grosszügig darüberstreuen, Deckel aufsetzen

5.

Bei mittlerer Hitze ca. 5–7 Minuten ziehen lassen, bis der Käse geschmolzen ist, dann sofort servieren



Tipp

Funktioniert mit fast allen Pasta-, Gemüse- und Saucenresten.

Pommes Gratin

Zubereitungszeit: ca. 15–20
Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel



Zutaten (2 Port.)

- ca. 300–400 g Pommes (frisch oder Reste)
- ca. 1–2 dl Rahm oder Milch
- ca. 80–120 g Käse (z. B. Reibkäse, Raclettekäse, Mozzarella)
- Salz, Pfeffer
- optional: Paprikapulver, Kräuter, Knoblauchpulver

Zubereitung

1.

Pommes gleichmässig in eine Auflaufform geben

2.

Rahm oder Milch darübergiessen und leicht würzen

3.

Käse grosszügig darüberstreuen

4.

Im Ofen bei 200 °C ca. 15–20 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist

5.

Kurz abkühlen lassen, dann mit Kräutern garnieren und servieren



Tipp

Für extra Knusprigkeit die Pommes zuerst 5 Minuten ohne Rahm vorbacken und erst danach Käse und Rahm dazugeben.

Restecookies

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Zutaten (8-10 Stk.)

- 100 g Butter (weich)
- 80 g Zucker (Mischung aus weissem & braunem Zucker)
- 1 Ei
- 180 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Keksreste
- Schokoladenreste
- andere Süßigkeiten z.B. Smarties

Zubereitung

1.

Butter und Zucker cremig rühren, Ei unterrühren

2.

Mehl und Backpulver mischen und dann kurz unterheben

3.

Keks- und Schokoladenreste grob hacken und unter den Teig mischen

4.

Teighäufchen auf ein Backblech setzen

5.

Im Ofen bei 180 °C ca. 10–12 Minuten backen, bis die Cookies leicht gebräunt sind



Tipp

Verschiedene Keks- und Schokoreste mischen – das macht jeden Cookie anders und besonders.

Burgerbrot- Minipizzas

Zubereitungszeit: ca. 10–15
Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht



Zutaten (8-10 Stk.)

- Burger-Brötli (Reste)
- Tomatensauce oder Pizzasauce
- ca. 80–120 g Käse (z. B. Reibkäse, Mozzarella)

Nach Vorrat:

- Schinken
- Salami
- Gemüse (z. B. Peperoni, Mais, Zwiebeln)
- Kräuter

Zubereitung

1.

Burger-Brötli halbieren und auf ein Backblech legen

2.

Mit Tomatensauce bestreichen

3.

Nach Wunsch belegen und Käse darüberstreuen

4.

Im Ofen bei 200 °C ca. 8–10 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist

5.

Kurz abkühlen lassen und servieren



Tipp

Ideal für viele kleine Portionen – jedes Brötli kann anders belegt werden.

Wienerli im Teig

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Zutaten

- Wienerli
- Blätterteig oder Pizzateig (Reste oder frisch)
- optional: Senf oder Ketchup
- optional: Sesam oder Kräuter

Zubereitung

1.

Teig ausrollen und in Streifen schneiden

2.

Wienerli nach Wunsch mit etwas Senf oder Ketchup bestreichen

3.

Wienerli mit Teig umwickeln

4.

Auf ein Backblech legen

5.

Im Ofen bei 200 °C ca. 12–15 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist



Tipp

Käsereste oder etwas Senf zwischen Teig und Wienerli geben, das sorgt für mehr Geschmack und verhindert, dass die Würstchen austrocknen.

Gemüse-Reis-Pfanne

Zubereitungszeit: ca. 10-15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht



Zutaten (2 Port.)

- gekochter Reis (Reste)
- Gemüse nach Vorrat (z. B. Karotten, Erbsen, Zucchini, Peperoni, Brokkoli, Zwiebeln, Knoblauch)
- etwas Öl
- Salz, Pfeffer
- optional: Sojasauce, Paprikapulver, Curry, Kräuter

Zubereitung

1.

Gemüse klein schneiden

2.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse anbraten

3.

Reis dazugeben und gut vermengen

4.

Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken

5.

Kurz weiterbraten, bis alles Farbe bekommt, dann servieren



Tipp

Gewürzreste wie Currypaste, Kräuter oder Sojasauce geben der Pfanne schnell mehr Geschmack.

Rahm-Gemüse-Suppe

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Zutaten (2 Port.)

- Gemüse nach Vorrat
- (z. B. Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln, Lauch, Brokkoli)
- 5–7 dl Bouillon
- Rahmreste (ca. 1–2 dl)
- Salz, Pfeffer
- optional: Knoblauch, Muskat, Kräuter

Zubereitung

1.

Gemüse klein schneiden und in einem Topf kurz andünsten

2.

Mit Bouillon aufgießen und ca. 10 Minuten weich kochen

3.

Suppe pürieren oder stückig lassen, je nach Vorliebe

4.

Rahm unterrühren und nur noch kurz erhitzen, nicht mehr kochen

5.

Mit Salz, Pfeffer, Gewürzen und Kräuter abschmecken und servieren



Tipp

Ist die Suppe zu dick, einfach mit etwas Bouillon oder Milch verdünnen – ist sie zu dünn, kurz einkochen lassen.

Sicherheit und Hygiene



Im Kühlschrank auftauen, Reste richtig heiss erhitzen



MHD ist oft nur Qualität: riechen, anschauen, kleine Menge probieren



Haltbarkeits-Test Eier:

Lege das Ei in kaltes Wasser: sinkt es, ist es noch gut, schwimmt es oben, solltest du es nicht mehr essen.

Lagern und Haltbarkeit



Portionieren, beschriften, flach
einfrieren



Gemüse passend lagern: kühl, dunkel,
locker verpackt



Äpfel und Tomaten getrennt lagern,
sonst reift alles schneller

Einkaufen mit Plan



3 bis 5 Saisonprodukte pro Woche wählen



Regional heisst auch Saison und kurze Lieferkette



Im Laden nach Herkunft und Erntezeit fragen

Alltag und Kochen



2 bis 3 vegi oder vegane Tage planen



**Einfach tauschen: Linsen, Bohnen, Hafer
oder Soja Cuisine**



**Eine Basis vorkochen, am nächsten Tag
flexibel weiterverwenden**