

# **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, Chilli

## Für die Salsa:

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



## Zubereitung

Nachos gleichmässig auf einem Backblech oder in einer ofenfesten Form verteilen

1.

2.

3.

4.

5.

Käse grosszügig darüberstreuen

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

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

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. Rüebli)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- etwas Öl oder Butter

## Zubereitung

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

1.

2.

3.

4.

5.

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

Eier verquirlen, mit Gewürzen mischen

Alles zusammen in eine geölte Auflaufform geben, gut vermengen

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 Pfannenaufauflauf

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

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

Butter und Zucker cremig rühren, Ei unterrühren

1.

2.

3.

4.

5.

Mehl und Backpulver mischen und dann kurz unterheben

Keks- und Schokoladenreste grob hacken und unter den Teig mischen

Teighäufchen auf ein Backblech setzen

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

Burger-Brötli halbieren und auf ein Backblech legen

1.

2.

3.

4.

5.

Mit Tomatensauce bestreichen

Nach Wunsch belegen und Käse darüberstreuen

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

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 Curripaste, 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 untermischen 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

STORE



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