

BEWUSST * SINNVOLL * REGIONAL

„Mit Lebensmitteln, die Welt ein Stück weit zum Positiven verändern“

Vorarlberger Umweltwoche 2023



Vermeidung von Lebensmittelabfällen

Inhalt

Obst-Gemüsesaft	3
Bananenmuffins „NoWaste-Style“	4
Cracker „NoWaste-Style“	6
Hummus	8
Falafel	9

Obst-Gemüsesaft

Zutaten für ca. 1l Saft

600	g	Äpfel (ca.4 Äpfel á 150g)
1	Stk	Paprika gelb, rot (entkernt, ohne Stiel)
1	Stk	Zitrone (geschält)
750	g	Karotten
½	EL	Öl kaltgepresst
2	Stk	Bananen klein (geschält)

Zubereitung:

- Grundsätzlich sei gesagt, es kann bei dem Drink nichts falsch gemacht werden
- Wichtig ist, dass das Obst und Gemüse gut gewaschen ist
- Bei den Äpfeln macht es Sinn, zumindest den Stiel zu entfernen
Die Kerne kann man rausschneiden, muss man aber nicht unbedingt
- WICHTIG: Bei der Saftzentrifuge bei niedriger Geschwindigkeit entsaften
- Nun das vorbereitete Obst & Gemüse (ohne Banane) abwechselnd in den Entsafter geben
- Danach die Banane in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Öl, zum Saft geben und mit einem Stabmixer fein mixen
- Sollte der Saft einmal etwas zu bitter geraten, oder der Gemüsegeschmack zu stark sein, kann man sich nach dem Entsaften noch immer mit der Zugabe von Wasser und/oder Fruchtsaft aus der Flasche/ TetraPak helfen.

Tipp:

- Je nachdem welches Öl dass du verwendest, kannst du damit natürlich auch noch einen speziellen Geschmack in das Getränk bringen
- Optional kann man den Drink auch mit geschroteten Leinsamen aufpeppen

Bananenmuffins „NoWaste-Style“

Zutaten für ca. 12 Stk

3	Stk	BIO Bananenschalen (gewaschen, ohne Enden)
1	EL	Kakaopulver
½	TL	Vanillezucker
		Eventuell noch Gewürze wie Zimt, Ingwer, Tonkabohne
1	Msp	Zitronenzeste (gerieben)
¼	l	Milch
40	g	Butter (Zimmertemperatur)
70	g	Rohrzucker
2	Stk	Eidotter
2	Stk	Eiklar
20	g	Kristallzucker
1	Prise	Salz
130	g	Dinkelmehl hell
3	TL	Backpulver
		Muffinblech, Muffin-Papierkapseln (Msp = Messerspitze)

Zubereitung:

- Backrohr auf 180°C vorheizen
- Muffin-Papierkapseln auf die Vertiefungen im Muffinblech verteilen
- Dinkelmehl mit Backpulver gut vermischen
- Bananenschalen in Stücke schneiden, mit der Milch, dem Kakao, dem Vanillezucker und der geriebenen Zitronenschale, fein mixen
- Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen

- Butter und Zucker mit dem Handmixer schaumig schlagen, die Dotter nach und nach begeben (gesamt ca. 5 Minuten aufschlagen)
- Bananenschalenbrei und Mehl-Backpulvermischung abwechselnd mit einem Kochlöffel in die Buttermasse einrühren
- Danach den Schnee vorsichtig unter die Masse heben
- Die Masse $\frac{3}{4}$ hoch, am besten mit einem Esslöffel, in die Muffinförmchen füllen
- Ca. 2 EL Masse pro Muffinform
- Je nach Backrohr ca. 20 - 23 Minuten bei 170°C backen

Cracker „NoWaste-Style“

Zutaten für ca. 1 Backblech

70	g	Dinkelvollkornmehl
50	g	Sonnenblumenkerne grob gehackt
50	Stk	Haferflocken
30	g	Leinsamen geschrotet
30	Stk	Kürbiskerne gehackt
300	g	Obst-Gemüsetrester
1 ¼	TL	Salz
½	TL	Rohrzucker
1	EL	Öl
Ca.175	ml	Wasser lauwarm
		Gewürz, Gewürzmischung nach Wahl

Zubereitung:

- Backrohr auf 170°C vorheizen
- Leinsamen, Salz und Rohrzucker mit lauwarmen Wasser vermischen und ca. 7-10 Minuten quellen lassen
- Dinkelmehl, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Leinsamen und Kürbiskerne in einer Schüssel gut mischen
- Nun zuerst den Trester mit dem Öl und der Leinsamenmischung vermischen und dann mit den restlichen Zutaten zu einer streichfähigen Masse verarbeiten
- Jetzt die Masse dünn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen.
- Ins vorgeheizte Backrohr schieben und bei 140 Grad rund 1:45 Std backen, danach die Hitze auf 80°C reduzieren und je nach vorhandener Restfeuchte im Knäckebrötchen noch weitere 30-60 Minuten backen/trocknen.

- WICHTIG:

nach ca. 45 Minuten mit einem Teigroller oder glattem Messer, die aufgestrichene Masse in die gewünscht Stückgröße schneiden (oder man bricht die Platte nach dem Backen in kleine Stücke).

WICHTIG: Wenn möglich mit offenem Zug backen. Falls das nicht möglich ist, das Backrohr während der Backzeit 3-4x öffnen, damit der Dampf entweichen kann.

- OPTION:

Die schnelle Variante; bei 160°C ca. 45 Min. backen. Bei dieser Variante aufpassen, dass die Crackermasse nicht zu dunkel gebacken wird. Dann lieber das Backrohr früher abschalten und die Masse mit der Resthitze im Rohr trocknen.

Hummus

Zutaten für ca.

400	g	Kichererbsen (aus der Dose)
140	g	Tahini natur (Sesammus ungesalzen)
100	ml	Mineralwasser
50-60	ml	Kichererbsenwasser
½	Stk	Zitronensaft Bio und etwas geriebene Zitronenzeste
1	Stk	Knoblauchzehe fein gehackt
1	TL	Salz
1	TL	Kreuzkümmel gemahlen
4	EL	Olivenöl

Eventuell etwas Kurkuma oder eine Currymischung zum Färben

Zubereitung:

- Ein Sieb auf eine passende Schüssel setzen und die Kichererbsen aus der Dose zum Abseihen ins Sieb leeren und die Flüssigkeit auffangen
- Tahini in einen Mixbecher geben, die Knoblauchzehe fein hacken und dazugeben
- Die Zitrone heiß waschen, trocknen und etwas Zeste (Schale) abreiben (ohne etwas Weißem, da es sonst bitter werden kann) und so wie den Zitronensaft zur Tahini geben
- Nun die Tahinimasse auf höchster Stufe gut durchmischen
- Auf eine kleinere Stufe zurückschalten und Kichererbsenwasser, Olivenöl, Salz, Kreuzkümmel und Mineralwasser dazugeben bis eine fluffige Masse entsteht
- Dann die Kichererbsen beifügen und ca. 2-3 Minuten zu einer feinen Masse pürieren

Tipp:

- Mit gehackten Kräutern und geröstetem Sesam garnieren

Falafel

Zutaten für ca.

100	g	Gemüsetrester (gut ausgedrückt)
200	g	Popcorn (fertig ungesalzen/ungesüßt)
2	Stk	Knoblauchzehen
½	Bund	Bund Petersilie
¼	Bund	Koriander (oder mehr Petersilie!)
400	g	Mais (aus der Dose)
100	g	Kichererbsen (aus der Dose)
½	Stk	Bio Zitronensaft und etwas geriebene -schale
1	TL	Meersalz
100	ml	Kichererbsenwasser
(2	EL	Dinkelmehl hell „im Notfall“ für mehr Bindung)
		Etwas Sonnenblumenöl
		Eventuell, Rote Beete -; Spinat- und/oder Kurkumapulver zum Einfärben der Falafelmasse
		(Für etwas Schärfe können auch 1-2 gehackte Chillies verwendet werden)
(1	l	Sonnenblumenöl falls keine Heißluftfritteuse vorhanden)

Zubereitung:

- Mixe 100g des Popcorns in einem Mixer bis es eine mehlintige Konsistenz hat
- Knoblauch schälen und fein hacken
- Den Dosenmais in ein Sieb leeren und die Flüssigkeit abseihen
- Petersilie und Koriander waschen, trocknen und fein hacken (wenn du keinen Koriander magst, kannst du entweder mehr Petersilie nehmen oder durch andere Kräuter ersetzen)
- Zitrone heiß abwaschen, trocknen und etwas Zeste (Schale) abreiben (es sollte nichts Weißes dabei sein, schmeckt sonst bitter). Danach den Saft auspressen
- Mit einem Mixstab, Mais und Knoblauch mixen
- Danach das Popcornmehl, das Kichererbsenwasser, das Salz, den gehackten Koriander und die Petersilie und das restliche Popcorn unterrühren und abschmecken
- Heißluftfritteuse auf 170°C vorheizen, ansonsten das Öl in einem Topf heiß machen (ca.160°C; Backdauer ca. 4-5 Min.)
- Nun mit geölten Händen, kleine Kugeln mit ca. 3cm Durchmesser aus der Falafelmasse formen
- Die Kugeln bei 170°C in der Heißluftfritteuse ca. 15 Minuten backen
WICHTIG: Nach der Hälfte der Zeit, den Korb einmal durchschütteln
Nicht zuviel auf einmal backen. Diese Rezeptmenge am besten auf einmal herausbacken

Tipp:

- Mit einem Eisportionierer die Kugeln portionieren und mit geölten Händen dann eine schöne Form geben
- Alternativ gibt es auch noch die Möglichkeit, statt Kugeln Laibchen zu formen und diese in der Pfanne herauszubacken