



„Restverwertung“: Brot und Gebäck

Neben Obst und Gemüse zählen vor allem Brot und Gebäck in Österreich zu den am häufigsten weggeworfenen Lebensmitteln (WWF, 2020). In diesem Monat geht es darum, wie man das Brot und Gebäck möglichst lange frisch hält und was aus Brot- und Gebäckresten noch gezaubert werden kann.

Tipp 1: Brot richtig lagern

Wenn man keinen speziellen Brotkasten oder Tontopf für das Brot zur Verfügung hat, dann verwendet man am besten ein (sauberes!) Geschirrtuch. Das Brot wird aus der Originalverpackung herausgenommen und in ein Geschirrtuch eingewickelt. Das Tuch reguliert die Luftfeuchtigkeit des Brotes und beugt dem Austrocknen vor. Wenn es zusätzlich auf die Schnittfläche gestellt wird, bleibt das Brot noch länger frisch. Auf keinen Fall soll das Brot in der Originalverpackung gelagert werden, da dieses dem Brot die Feuchtigkeit entzieht. Wenn das original verpackte Brot aber in ein Plastiksackerl oder eine Küchendose gegeben wird, dann bekommt man eine ähnliche Wirkung wie mit Geschirrtuch.



Tipp 2: Brot einfrieren

Brot am besten in Scheiben geschnitten (eignet sich vor allem für 1-2-Personen-Haushalte) oder als Ganzes einfrieren. Als Behälter eignen sich dazu vor allem Edelstahl- oder Glasboxen. Auch in Wachstücher oder in Stoffsackerl (2 übereinander, um das Brot luftdicht zu verschließen) eingeschlagen kann Brot eingefroren werden. Gefrorenes Brot lässt sich ca. 4-6 Monate lagern.

Tipp 3: Altbackene Weckerl wieder frisch genießen

Damit altbackene Weckerl wieder außen knusprig und innen weich werden, braucht es Feuchtigkeit und das Backrohr: Die Weckerl auf ein Backblech legen, mit Wasser rundherum einpinseln, bei 120-180 °C ca. 5-10 Minuten aufbacken. Mahlzeit!

Tipp 4: Sogar hart gewordenes ganzes Brot kann wieder frisch werden

Einen halben Zentimeter Wasser in einen Topf füllen und einen kleinen Teller oder Ähnliches hineinstellen. Darauf das Brot legen (es soll das Wasser nicht berühren). Das Wasser langsam erhitzen, bis es dampft. Das Brot auf sehr kleiner Hitze 10 bis 15 Minuten im Dampf lassen (Deckel auf den Topf!). Danach kurz auslüften und am besten gleich frisch genießen.

Dateiname: Rezepte_März2022.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 18.02.2022 Seite: 1/2

Bunte „Altes Brot“ – Karotten-Lauch-Pfanne

Zutaten (für 2 Personen):

- ca. 150 g altes Brot
- 2 Eier
- 125 ml Milch
- 400 g Karotten (bzw. Gemüse nach Belieben)
- ½ Stange Lauch
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Öl
- 1 Schuss Balsamicoessig
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie (frisch, getrocknet oder tiefgekühlt)
- weitere Gewürze nach Belieben



Zubereitung:

Eier mit Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen vermischen. Altes Brot in Würfel schneiden und in die Ei-Milch-Mischung einweichen.

Lauch in Ringe schneiden und waschen. Karotten waschen, bei Bedarf schälen und in eher dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen.

In einer großen Pfanne das Öl erwärmen und die Karotten gut anschwitzen. Dann Lauch und Knoblauch mit den Karotten kurz mit anschwitzen. Das ganze mit einem kleine Schuss Balsamicoessig ablöschen. Jetzt die eingeweichten Brotwürfel dazugeben und alles nochmal gut anbraten. Zum Schluss die frische gehackte Petersilie (Alternativ tiefgekühlte oder getrocknete Petersilie) untermischen und Abschmecken.

Fertig!

Dazu passt: Gurkensalat! Gurken in Scheiben reiben oder schneiden. Mit Joghurt und Knoblauch vermischen, Salzen. Wenn vorhanden: Gehackten Dill daruntermischen, eventuell mit Zitronensaft abschmecken – Fertig!

WWF. (2020). *Teller statt Tonne*. Zugriff am 28.12.2021. Verfügbar unter: https://www.wwf.at/wp-content/cms_documents/studie_lebensmittelabfaelle-in-oesterreichischen-haushalten---status-quo.pdf

Dateiname: Rezepte_März2022.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 18.02.2022 Seite: 1/2