



LEBENSMITTELRETTUNG · MINI-RATGEBER

# Reste *clever* nutzen.

10 Küchenreste, die zu gut für die Tonne sind —  
mit sicheren Tipps für den Alltag.

# Bevor du loslegst

Rund 78 Kilogramm Lebensmittel wirft jeder Mensch in Deutschland pro Jahr weg – ein großer Teil davon wäre problemlos genießbar gewesen. Dieser Mini-Ratgeber zeigt für zehn typische Küchenreste, wie du sie sicher und schmackhaft weiterverwendest.

## MHD ist nicht gleich Verbrauchsdatum

**Mindesthaltbarkeitsdatum („mindestens haltbar bis“):** Ein Qualitätsversprechen des Herstellers. Danach gilt: ansehen, riechen, probieren. Viele Produkte sind Tage bis Wochen länger genießbar.

**Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis“):** Eine Sicherheitsgrenze bei leicht verderblichen Produkten wie Hackfleisch, frischem Geflügel und Fisch. Nach Ablauf nicht mehr verzehren – auch wenn Aussehen und Geruch unauffällig sind.

## Drei Grundregeln der Resteküche

- Gekochtes zügig abkühlen und innerhalb von 1–2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Reste beim Aufwärmen vollständig durcherhitzen (mindestens 70 °C im Kern), nur einmal aufwärmen.
- Bei sichtbarem Schimmel auf wasserreichen oder weichen Lebensmitteln: komplett entsorgen, nicht wegschneiden.

# 10 Reste, 30 Ideen



## Altes Brot

Hartes Brot ist kein Abfall – es ist eine Zutat.

### SO RETTEST DU ES

- Semmelbrösel: trocken reiben oder mixen, luftdicht lagern – hält monatelang.
- Croutons & Brotchips: würfeln, mit Öl und Kräutern rösten.
- Arme Ritter oder Brotauflauf: altbackenes Brot saugt Ei-Milch-Mischung perfekt auf.

**ACHTUNG:** Bei Schimmel: Schnittbrot komplett entsorgen. Sichtbarer Schimmel ist nur die Spitze des Pilzgeflechts.

---



## Gemüseschalen & Strünke

Schalen, Strünke und Enden stecken voller Geschmack.

### SO RETTEST DU ES

- Gemüsebrühe: Reste im Gefrierbeutel sammeln, bei einer vollen Tüte auskochen.
- Brokkoli- und Blumenkohlstrunk: schälen, in Scheiben braten oder reiben (Rohkost).
- Kartoffelschalen (Bio, ungrünt): mit Öl und Salz zu Ofenchips rösten.

**ACHTUNG:** Grüne Stellen und Keime an Kartoffeln enthalten Solanin – großzügig entfernen, Schalen davon nicht verwenden.

---



## Kräuterstiele

Die Stiele von Petersilie, Koriander & Co. haben oft mehr Aroma als die Blätter.

### SO RETTEST DU ES

- Pesto: Stiele fein mixen mit Öl, Nüssen und Käse.
  - Kräuteröl oder -butter: gehackte Stiele einrühren.
  - Einfrieren: kleingeschnitten in Eiswürfelformen mit Öl – portionsweise entnehmbar.
- 



## Überreifes Obst

Braune Bananen und schrumpelige Äpfel sind reif, nicht schlecht.

### SO RETTEST DU ES

- Bananenbrot oder Pancakes: je brauner die Banane, desto süßer.
- Kompott und Mus: Druckstellen herausschneiden, Rest einkochen.
- Smoothie-Vorrat: geschält einfrieren.

**ACHTUNG:** Weiches Obst mit Schimmelstelle komplett entsorgen – der Pilz breitet sich im wasserreichen Fruchtfleisch unsichtbar aus.

---



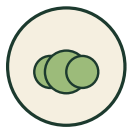
## Gekochter Reis & Nudeln

Der Klassiker vom Vortag – mit einer wichtigen Regel.

### SO RETTEST DU ES

- Bratreis: mit Ei und Gemüseresten in der Pfanne – gekühlter Reis brät sogar besser.
- Reis- oder Nudelbratlinge: mit Ei und Käse binden, in der Pfanne ausbacken.
- Nudelauflauf: Reste mit Sauce und Käse überbacken.

**ACHTUNG:** Wichtig: Gekochten Reis innerhalb von 1–2 Stunden kühlen, maximal 1 Tag lagern und vollständig durcherhitzen (Bacillus cereus bildet hitzestabile Toxine).

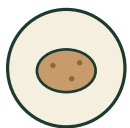


## Welker Salat & schlappes Gemüse

Welk heißt nur: Wasser fehlt. Kein Grund für die Tonne.

### SO RETTEST DU ES

- Eiswasserbad: 15–30 Minuten – Salat, Möhren und Radieschen werden wieder knackig.
- Suppe oder Curry: schlappes Gemüse fällt beim Kochen ohnehin zusammen.
- Ofengemüse: Röstaromen kaschieren jede Müdigkeit.



## Kartoffeln vom Vortag

Gekochte Kartoffeln sind eine der vielseitigsten Grundlagen überhaupt.

### SO RETTEST DU ES

- Bratkartoffeln: gekühlte Pellkartoffeln werden am knusprigsten.
- Kartoffelsalat: warm mit Brühe (schwäbisch) oder kalt mit Joghurt-Dressing.
- Puffer oder Gnocchi: stampfen, mit Mehl und Ei zum Teig verarbeiten.

**ACHTUNG:** Gekochte Kartoffeln abgedeckt im Kühlschrank maximal 2–3 Tage lagern.



## Joghurt & Quark nach dem MHD

Das MHD ist ein Qualitätsversprechen, kein Wegwerfdatum.

### SO RETTEST DU ES

- Sinnesprüfung: ansehen, riechen, probieren – ungeöffneter Joghurt hält oft Wochen über das MHD hinaus.
- Dips und Dressings: mit Kräuterstielen (siehe oben) kombinieren.
- Backen: leicht säuerlicher Joghurt macht Kuchen und Brot saftig.

**ACHTUNG:** Ausnahme: Das Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis“) auf Hackfleisch, Fisch und Geflügel ist strikt einzuhalten – hier keine Sinnesprüfung.



## Zitrusschalen (Bio)

Die Schale ist die aromatischste Zone der Frucht.

### SO RETTEST DU ES

- Abrieb einfrieren: vor dem Auspressen abreiben, im Gefrierbeutel bevorraten.
- Sirup oder kandierte Schalen: mit Zucker einkochen.
- Allzweckreiniger: Schalen 2 Wochen in Essig ansetzen, abseihen, 1:1 verdünnen.

**ACHTUNG:** Nur unbehandelte Bio-Schalen verwenden – konventionelle Zitrusfrüchte sind oft mit Konservierungsmitteln behandelt.



## Kaffeesatz

Nach dem Brühen fängt die zweite Karriere an.

### SO RETTEST DU ES

- Dünger: getrocknet und sparsam für Hortensien, Rhododendren und Beerensträucher.
- Peeling: mit etwas Öl gemischt.
- Geruchsneutralisierer: getrocknet in einer Schale im Kühlschrank.

**ACHTUNG:** Immer erst vollständig trocknen – feuchter Kaffeesatz schimmelt innerhalb weniger Tage.

## Weiterlesen

Mehr zu vergessenen Kräutern, Lebensmittelrettung und saisonalem Einkaufen findest du auf **crashfood.com**. Dort bekommst du auch unsere weiteren Mini-Ratgeber „Vergessene Kräuter“ und den „Saisonkalender“.

© Crash Food · Alle Angaben nach bestem Wissen, ohne Gewähr. Dieser Ratgeber ersetzt keine individuelle Beratung bei Lebensmittelallergien oder gesundheitlichen Einschränkungen.