

Reste-Verwertung – Brotfrikadellen mit Möhrenpesto

Brotfrikadellen

Wir haben regelmäßig altes Brot übrig. Allerdings mag ich das Brot auch nicht einfach wegwerfen, nur weil es uns zu hart oder trocken geworden ist. Dann mache ich daraus Brot-Frikadellen.

Aus was:

- * 8 Scheiben altbackenes Brot
- * 2 Eier
- * 2 Tassen lauwarme Milch
- * 1 Zwiebel
- * nach Belieben: Käse/Paprika/Pilze klein gewürfelt
- * Pfeffer, Salz
- * Kräuter(Petersilie)
- * Öl (Sonnenblumenöl oder Rapsöl)

Wie:

- * Brot in kleine Würfel schneiden.
- * Zwiebeln klein hacken und glasig andünsten.
- * Die anderen Zutaten würfeln und mit den angedünsteten Zwiebeln zum Brot geben.
- * Die Eier verquirlen und in die lauwarme Milch geben. Alles mit Pfeffer, Salz und Kräutern würzen.
- * Die gewürzte Eiermilch über das Brot geben und ca. 30 Min. warten, bis es sich vollgesaugt hat.
- * Teig ausdrücken und zu Frikadellen formen.
- * Öl in der Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten goldbraun braten.



Foto: privat

♥ **Tipp:** Ihr könnt die Frikadellen auch im Ofen backen: bei 150 Grad für 10 – 15 Minuten.

Möhrenpesto

Das Grün von Bio-Möhren ist viel zu schade, um einfach auf den Kompost oder in die Biotonne zu warn. Macht doch lieber ein leckeres Pesto daraus!

Aus was?

- * Grün von 1 Bund Möhren (ca. 60 g)
- * 100 ml Olivenöl
- * 1 Knoblauchzehe
- * 30 g Haselnusskerne
- * 15 g Parmesan
- * Salz
- * Pfeffer

Wie?

- * Das Grün von den Möhren abtrennen, von den dicken Stielen befreien und in 5-6 cm lange Stücke schneiden. Diese anschließend gründlich waschen und trocken tupfen.
- * Das Olivenöl in eine hohe Rührschüssel oder ein geeignetes Gefäß für einen Pürierstab füllen.
- * Den Knoblauch schälen und in 3-4 Stücke schneiden.
- * Knoblauch, Haselnüsse und Möhrengrün zum Olivenöl geben und alles pürieren. Den Parmesan fein reiben, hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmal alles vermischen.
- * Das Pesto hält sich in einem sauberen Schraubglas im Kühlschrank ca. 3 – 4 Wochen. Das Pesto sollte immer mit einer dünnen Ölschicht bedeckt sein.

♥ **Tipp:** Ihr könnt das Pesto auch einfrieren. Dann hält es einige Monate.

Viele Lebensmittel kann man noch verwenden, wenn sie trocken geworden sind, braune Stellen haben oder nicht mehr so frisch aussehen. Wenn aber Schimmel an den Lebensmitteln ist, müsst ihr diese wegwerfen.



Foto: Privat