

**Lieber FRoSTA Büro Bistro Kunde,**

ich habe mir für den August ein Thema ausgedacht, welches sowohl zum Sommer als auch zu der allgemeinen wirtschaftlichen Lage passt. Es heißt:

**Recycling in der Küche – aus alt mach neu!**

Jeder kennt das: Wir kochen etwas leckeres, doch leider viel zu viel. Es bleiben also Reste. Bei der Kartoffel stellt das kein Problem dar, morgen gibt es Bratkartoffeln. Einen Rest Soße friert man gerne mal ein für ein Essen, bei dem wegen der Garmethode (z.B. Kurzbraten in der Pfanne) einfach keine Soße entsteht. Doch was machen wir mit Gemüseresten und Fleisch bzw. Fisch? Richtig:

**Sommerliche Salate!**

Beginnen wir mit dem **Gemüse**: Geben Sie etwas Essig dazu und stellen Sie den Topf erst mal in den Kühlschrank. Die Ideen zum weiteren Verfeinern kommen uns vielleicht beim abendlichen Fernsehprogramm (Restauranttester Herr Rach hat Montag abends immer irgendwelche tollen Gerichte auf Lager, von denen wir uns inspirieren lassen können) oder am folgenden Tag in der Firma beim Blick in die Tupperdose der Kollegin.

Es folgt das **Fleisch** oder der Fisch: Sollte es sich um kein Filet gehandelt haben, so schneiden Sie das Teil erst mal zurecht, decken es mit Teller oder Folie ab und stellen Sie es ebenfalls kalt.

Am folgenden Tag nehmen Sie alles aus dem Kühlschrank. Das Gemüse wird noch einmal neu mit Salz abgeschmeckt und erhält jetzt ein paar Erweiterungen: Sonnenblumenkerne, gehobelten Parmesan, Schnittlauchröllchen oder bissfest gegarte Nudeln, vielleicht einen ordentlichen Löffel Saure Sahne, ein schönes Öl oder etwas Senf, was Sie gerade im Kühlschrank haben. Untermischen und schon mal auf einem möglichst großen Teller anrichten (das sieht immer schick aus, tiefe kleine Teller erzielen dagegen einen Napfeffekt...)

Nun zum Filet oder Bratenrest: In dekorative Streifen schneiden, nun z.B. mit Sojasoße oder Balsamico-Creme beträufeln, vielleicht auch mal mit Honig bestreichen und dann in etwas geröstetem Sesam wenden, dann an oder auf den Salat legen und – voilà – ein echter Hingucker ist entstanden! Haben Sie Probleme mit der Figur oder soll diese Mahlzeit Ihr Abendbrot darstellen, so verzichten Sie auf Nudeln oder das Stück Baguette dazu, dann haben Sie nach Trennkostsicht eine reine Proteinmahlzeit.

**Übrigens:** Unsere Gourmet-Mahlzeit Hähnchenfilet-Ratatouille kann Anfängern hierbei als Bastelset dienen! Ratatouille-Gemüse schmeckt kalt wie Antipasti!

Und hier noch ein Tipp für die lieben **Vegetarier**: Statt der Filet-Streifen einfach einen leckeren Ziegenkäse nehmen! Ist toll verdaulich und schmeckt so gut!

### **Obst im Salat?**

Thema sommerlicher Blattsalat: War Himbeeressig bisher das fruchtigste, was Sie sich im Salat getraut haben? Dann wird es Zeit, dass Sie ein bisschen anfangen zu experimentieren. Beginnen Sie mit Ananas: Die kennt man schon länger aus der warmen Küche (Hawaiitoast). Dann probieren Sie mal das Innere des Granatapfels (die ganzen kleinen Kerne einfach mit dem Löffel aus der halbierten Frucht holen). Birne schmeckt toll zu Speck oder einem Blauschimmelkäse auf Feldsalat (dazu zerstoßene Walnüsse, hmmm!). Orangenfilets (für faule Köche: Dosenmandarinen) passen toll zu einem Salat mit vielen Bitterstoffen wie Endivie, Radicchio oder Chicoree), Melone geht fast immer. Ein kurz aufgeschlagenes Dressing aus Yoghurt mit Orangensaft und einem Tick Zucker passt zu allen milden Blattsalaten wie Kopf- oder Eisbergsalat. Aber auch hier gilt: Probieren geht über studieren! Vielleicht bleiben am kommenden Wochenende beim Füllen der Torte Blaubeeren oder Himbeeren übrig? Vielleicht sorgen die abends im Salat für eine große Überraschung! Es würde mich interessieren, was für Kombinationen Ihnen da einfallen!

### **Reste in Cornflakes-Schachtel oder abendlicher Knabberschale**

Schon mal dran gedacht, dass Cornflakeskrümel, Salzstangen- oder Erdnussflipsreste eine tolle Panade darstellen könnten?

### **Alter Kuchen**

Dann haben Sie bestimmt auch noch nicht daran gedacht, dass Kuchenkrümel (Sandkuche, Biskuit, Rührkuchen ohne Zusätze) eine tolle Panade für Süßspeisen abgeben. Was, Sie panieren keine Süßspeisen? Sofern Sie im Besitz einer Friteuse sind, sollten Sie sich das nicht entgehen lassen!

Formen Sie schön große gleichmäßige Eiskugeln, lassen Sie sie einen Moment antauen, wenden Sie sie im zerkrümelten Kuchen, legen Sie sie schnell wieder ins Eisfach. Nun bei Bedarf ins (saubere...) Fritierfett geben. Hmmm! Mit einer Fruchtsoße (FRoSTA Bunter Beerenkorb mit einer Hand voll Zucker pürieren, durch ein Sieb streichen, fertig) wird das ein spitzenmäßiges Sommerdessert, mit dem keiner rechnet. Tun Sie einen Schuss Likör oder Brand in die Soße, so wird das Ganze festlich...

*Übrigens: Sollte von einer dieser Fruchtsoßen wiederum etwas übrig bleiben, so denken Sie an die sommerlichen Klassiker Grießbrei und Milchreis, die jeweils eine ganze Mahlzeit ersetzen können...besonders Kindern reicht das oft völlig bei Hitze! Dann natürlich ohne Alkohol!*

## [FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

### **Brotreste**

Brotreste erfreuen jeden Pferdefreund, wenn sie gut durchgetrocknet und schimmelfrei sind. Für Brötchentreste fällt mir immer folgende Recycling-Methode ein: Frikadellen klassisch mit eingeweichem und ausgedrücktem Weißbrot zubereiten. Man kann auch mal Fischfrikadellen machen, nur fällt es mir schwer, bei der derzeitigen Lage in teures (MSC)-Fischfilet (kein anderes kann man noch guten Gewissens kaufen) mit einem Pürierstab reinzutauchen...das tut weh! Fast so schlimm, wie mit dem kleinen, fiese rotierenden Messer in zwei Beutel aufgetaute Shrimps zu gehen – habe ich mal gemacht für eine Quiche-Füllung, himmlisch...

Jetzt kommt noch mal was für ganz Abgebrühte:

### **Tee- und Kaffeereste**

Wenn ich meinen alten Kaffee nicht unter den Rhododendron schütte (wahlweise Azalee und Blaubeere), mixe ich ihn mit Eiswürfeln und kalter Milch, vielleicht auch etwas Sahne oder Vanilleeis, zu einem Eiskaffee. Der Mixer muss aber gut sein (für Crushed-Ice empfohlen). Noch abgefahrener: Mit Gelatine (Dosierempfehlung beachten) und Zucker ein Dessert herstellen, vielleicht sogar in einer Form, und dann stürzen! Tee-Gelee mit einem Blatt Minze oder Melisse dekorieren, für Diabetiker oder Diätfreunde natürlich komplett mit Süßstoff zubereitet – ein Highlight mit Null Komma Null Kalorien und BE!!!!

### **Erdnüsse, Pistazien und Kürbiskerne**

bleiben nie übrig. Stehen sie herum, erzeugen sie ein unkontrolliertes, an Sucht grenzendes Verhalten. Sollte es Ihnen doch mal passieren, so kochen Sie asiatisch (Erdnüsse) oder ein Risotto (FRoSTA Pilzrisotto aus dem Beutel ist auch so konzipiert), da passt immer so etwas rein. Ich finde, diese Grundregel dürfen Sie sich ruhig mal ganz allgemein merken:

*In etwas „softes“ gehört immer etwas „crispes“!*

Überlegen Sie mal, wo Ihnen das überall begegnet, Sie werden staunen.

Liebe Gourmets, das war es schon wieder. Hat Ihnen die Lektüre Spaß gemacht und Sie bemerken nun erst, dass es schon acht Vorgänger gab, so fordern Sie diese doch ganz unkompliziert bei uns an: [buerobistro@frosta.de](mailto:buerobistro@frosta.de)

**Und wie immer hier der Aufruf: Senden Sie den [FRoSTA Büro Bistro Newsletter] doch auch gerne weiter!**

Also bis bald!

**Ihr FRoSTA Büro Bistro Team**