



GewissensBISS: Rezepte

Selbstgemachte Reisbox (1 Portion)

Zutaten:

200 g	gekochter Reis, am besten vom Vortag
2 Stk.	Eier (optional)
1 kleine	Zwiebel oder 2 Frühlingzwiebeln
1	Knoblauchzehe
2 Handvoll	Gemüse - was ihr daheim habt, z. B. Karotten, Paprika, Erbsen, Zucchini, Pilze...
2 EL	Sojasauce (vielleicht sind noch kleine Fläschchen vom Sushi über?)
	Salz
	Pfeffer
	Currypulver
	Öl zum Braten



ca. 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp:

Reis vom Vortag ist besser für gebratenen Reis, da dieser nicht so leicht verklebt. Gekochten Reis kann man problemlos in einem geschlossenen Behälter 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahren!

Zubereitung:

1. Das Gemüse inklusive Zwiebel oder Frühlingzwiebel möglichst klein schneiden, damit es schneller gart.
2. Eine große Pfanne erhitzen, dann zuerst das Öl und kurz danach das Gemüse in die Pfanne geben. 5-7 Minuten anbraten - das Gemüse soll ein wenig knackig bleiben. In eine Schüssel geben und zur Seite stellen.
3. Die Pfanne zurück auf den Herd stellen, nochmals etwas Öl hineingeben. Falls ihr Eier verwendet, diese nun in die Pfanne schlagen und gleich mit dem Kochlöffel verrühren, bis sie fast ganz fest sind. Dann den Reis dazu geben und noch weitere 5 Minuten anbraten. (Wenn ihr die Eier weglasst, gebt einfach nur den Reis in die Pfanne und bratet ihn 5 Minuten an.)
4. Mit Sojasauce, Currypulver, etwas Pfeffer und vielleicht Salz (Achtung - die Sojasauce ist auch salzig) würzen.
5. Das Gemüse unterheben und nochmals nachwürzen falls nötig.
6. Auf einem Teller anrichten, oder in eine Box zum Mitnehmen geben!

Guten Appetit!



Nudel-Pizza (1-2 Portionen)

Zutaten:

200 g	gekochte Nudeln vom Vortag z.B.: Spaghetti
6 EL	Mehl
½ Glas	Wasser
½ Tl	Salz
1 Prise	Pfeffer
	Öl zum Anbraten
2-3 EL	Tomatensauce (passierte oder gehackte Tomaten)
1 Handvoll	Gemüse wie Paprika, Mais, Champignons
1 Handvoll	Käse gerieben oder eine vegane Alternative
	Kräuter oder Kräuteröl zum Würzen (Oregano, Knoblauchöl, ...)



ca. 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Tipp:

Dieses Rezept eignet sich gut für die Verwertung von Gemüseresten und Nudeln vom Vortag – ihr könnt alles verwenden, was ihr gern auf einer Pizza habt!

Zubereitung:

1. Das Mehl mit Salz und Pfeffer unter das Wasser rühren, am besten mit einer großen Gabel.
 2. Das Mehl-Wasser-Gemisch mit den Nudeln mischen. Wenn ihr Spaghetti verwendet, schneidet sie vorher am besten 2-3 mal durch.
 3. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Nudelmasse hineingeben, auf dem Pfannenboden gleichmäßig verteilen und in etwas Öl anbraten.
 4. Wenn die Unterseite braun ist, wendet ihr den „Nudelpfannkuchen“.
 5. Dann sofort die Oberseite mit der Tomatensauce bestreichen, mit dem Gemüse belegen und mit Käse bestreuen. Mit einem Deckel abdecken und fertig braten, bis die Unterseite braun und der Käse geschmolzen ist.
- Beim Anrichten mit etwas Oregano bestreuen – fertig ist die Nudelpizza!

Gutes Gelingen!



Brot-Chips

Zutaten:

Altbackenes Brot oder Gebäck (hell oder dunkel, so viel wie daheim ist)

- 🕒 Zubereitungszeit ca. 10 Minuten (für ca. 200g)
🕒 Gesamtkochzeit: 25-30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Variante pur

Zubereitung:

1. 200 g altbackenes Brot oder Gebäck in ca. 2-3 mm dünne Scheiben schneiden. Wenn vorhanden am einfachsten mit der Brotschneidemaschine.
2. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backrost oder einem Backblech auslegen und bei 160°C Heißluft ca. 10-15 Minuten goldgelb backen.
3. Eventuell die letzten beiden Minuten das Backrohr einen kleinen Spalt geöffnet lassen, dann werden die Brot-Chips noch knuspriger! Auf dem Backrost auskühlen lassen.

Falls die Brot-Chips nicht sofort aufgegessen werden (das ist unwahrscheinlich, aber könnte vorkommen) in einer Frischhaltedose aufbewahren.

Variante Mediterran

Zusätzlich zum altbackenen Brot und Gebäck:

- | | |
|--------|----------------------|
| 6 EL | Olivenöl |
| 2 TL | Meersalz |
| 1,5 TL | Thymian |
| 1,5 TL | Rosmarin |
| 2 | getrocknete Tomaten. |

Olivenöl, Tomaten und Gewürze in ein hohes Gefäß füllen und mit einem Pürrierstab fein mixen. Die dünnen Brotscheiben mit einem Pinsel dünn mit dem Kräuteröl bestreichen und wie in der ersten Variante backen.

Variante Orientalisch

Zusätzlich zum altbackenen Brot und Gebäck:

- | | |
|--------|-------------|
| 6 EL | Olivenöl |
| 2 TL | Meersalz |
| 2 TL | Kreuzkümmel |
| 1 TL | Piment |
| 0,5 TL | Zimt |

Das Olivenöl mit den Gewürzen gut vermischen und die dünnen Brotscheiben mit einem Pinsel dünn bestreichen. Wie in der ersten Variante goldgelb backen.

Mahlzeit!