



# REST NOT WASTE



WEIL RESTE  
UND ABSCHNITTE  
GOLD WERT SIND



# INHALT

Vorwort von der Direktorin des Bundesamts für Umwelt (BAFU) 11

Einleitung von Responsible Hotels of Switzerland (RHS) 13

## FOOD-SAVE-REZEPTE

### BROT & TROCKENVORRÄTE

Brot mit Paniermehl 31

«Double Bake Croissant» mit Pistazien 37

Hausgemachter Kwas mit Tonkabohne 41

Pane profumato (Parmesan der armen Leute) 43

Knäckebrot mit Paniermehl 45

Ajoblanco mit Kräutern 47

Brotsalat mit Rucola, Tomaten und Mozzarella 49

Serviettenknödel mit Pilzrahmsauce 51

Gnocchi di pane mit Käsesauce 53

Brotauflauf mit Vanille und Honig 55

Schoko-Cookies mit Paniermehl 57

Glace mit Brot vom Vortag 59

## GEMÜSE & LEAF TO ROOT

Gerösteter Gemüsejus 92

Rotwein-Gemüsejus 93

Bouillonpaste aus frischem Gemüse 95

Gemüsebrühe mit Brotcroûtons 97

Suppe aus Abschnitten vom Spargel mit Rahm 99

Öl mit dem Aroma von Salat oder Kräutern 101

Suppe aus Gemüseresten 103

Bunter Hummus mit gekochtem Gemüse 105

Radieschenblatt-Pesto mit Sbrinz 107

Kartoffelstock mit Kohlabschnitten 109

Tortilla mit Kartoffeln und Gemüse 111

Wassermelonenschalen-Chutney auf Saiblingsfilet 113

Hummus aus Bergackerbohnen 125

Filisurer Bergkartoffelbrot mit Ackerbohnen-Mehl 126

## FRÜCHTE & BEEREN

Alkoholfreier Cocktail Limonando mit Oleo Saccharum 140

Michelada-Cocktail mit Tepache (alkoholfrei) 145

Apfelschalen-Drink mit Gewürzen 147

Sirup aus Orangenschalen 149

Salzzitronen aus Zitronenschalen 151

Orangenschalenpulver und aromatisiertes Öl 153

Apfel-Chutney mit Fenchel und Senfsamen 155

Sirup und Essig von überreifen Beeren 157

## KÄSE & MILCHPRODUKTE

- Crème von der Käserinde vom Alpsbrinz 185
- Dashi aus den Rinden von Alpkäse 187
- Käsesuppe mit Weisswein und Rahm 189
- Joghurtsauce mit Gurke und Kräutern 191
- Mousse mit Käseresten und Thymian 193
- Käsechips mit Baumnüssen 195
- Käsequiche mit Gemüseresten 197

## WEIN, AQUAFABA, VERJUS & CO.

- Verjus-Ceviche vom Bodensee 232
- Butter-Verjus-Schaum 235
- Veganer Cake mit Zucchini und Verjus 237
- Senf mit Wein und Apfel 241
- Vegane Aioli mit Aquafaba 243
- Sizilianische Rotweinpaste mit Mandeln 245
- Meringues mit Aquafaba 247
- Schokoladenküchlein mit Rotwein 249
- In Rotwein garte Früchte 251
- Brownies mit Aquafaba und Haselnüssen 253
- Mit Kaffeesatz aromatisierter Sirup und Likör 255

- Responsible Hotels of Switzerland (RHS) – Herausgeberin dieses Buches 270
- Danksagung 284
- Die Autorin 285
- Alphabetisches Rezeptverzeichnis 286

## REPORTAGEN, WISSEN UND TIPPS ZU CIRCULAR FOOD

### BROT & TROCKENVORRÄTE 19

- John Baker: Altes Brot wird jung gemacht 25
- Tipps für Aufbewahrung und Nutzung: Brot & Trockenvorräte 60
- Circular Food: Wissen & Best Practice – Interview mit Hanni Rützler 64

### GEMÜSE & LEAF TO ROOT 73

- Gmüesgarte & Foodoo: Wo andere Normen gelten 79
- Tipps für Aufbewahrung und Nutzung: Gemüse 114
- Circular Food: Wissen & Best Practice – Food Save im Landwirtschaftsbetrieb 116

### FRÜCHTE & BEEREN 129

- Widder Bar: Früchteschalen spielen hier die Hauptrolle 135
- Tipps für Aufbewahrung und Nutzung: Früchte & Beeren 158
- Circular Food: Wissen & Best Practice – Sidestream-Aufbereitung 160

### KÄSE & MILCHPRODUKTE 167

- Stans: Käserindencrème und Joghurt, das drei Monate haltbar ist 173
- Tipps für Aufbewahrung und Nutzung: Käse, Milchprodukte, Eier & Fleisch 198
- Circular Food: Wissen & Best Practice – Regenerative Landwirtschaft 203

### WEIN, AQUAFABA, VERJUS & CO. 221

- Verjus: Die unreife Konkurrenz der Zitrone 227
- Tipps für Aufbewahrung und Nutzung: Flüssigkeiten 256
- Circular Food: Wissen & Best Practice – Zahlen & Fakten zu Food Waste 260





## Vorwort



Aus schrumpeligem Gemüse wurde Suppe, aus altem Brot Paniermehl oder Fetzelschnitten. Was es im Überfluss gab, das wurde eingemacht und haltbar gemacht. Früher war Resteverwertung kein Trend, sondern gelebte Selbstverständlichkeit. Heute, in einer Zeit des Überflusses, ist diese Haltung verloren gegangen – und mit ihr das Bewusstsein für den Wert unserer Lebensmittel.

Ein Drittel aller Lebensmittel wird heute in der Schweiz verschwendet. Das ist nicht nur eine ökologische Herausforderung – es ist auch eine ethische. Denn in jedem Stück Brot, jeder Erdbeere, jeder Tasse Kaffee stecken Arbeit, Wasser, Energie und wertvoller Boden – also enorme Ressourcen. Wer seinen Food Waste reduziert, schützt nicht nur das Klima, sondern auch die Lebensgrundlagen kommender Generationen. Darum hat auch der Bund zum Ziel, die Lebensmittelverschwendung bis 2030 zu halbieren, im Vergleich zu 2017. Um das zu erreichen, braucht es alle.

Dieses Buch zeigt mit inspirierenden Geschichten, praktischen Tipps und Rezepten, wie wir Food Waste auf einfache Weise vermeiden können, ganz persönlich in unseren Haushalten und Küchen. Es erzählt von mutigen Bäckern, innovativen Gastronominnen und kreativen Food-Savern, die uns vormachen, wie Genuss und Verantwortung Hand in Hand gehen. Es macht Mut und Lust, selbst aktiv zu werden – mit erhobenem Kochlöffel und Freude am Tun statt mit mahndem Zeigefinger.

Ich wünsche mir, dass die vielen Tipps und Rezepte nicht auf dem Papier verbleiben, sondern gelebt werden. Dass an Küchentischen diskutiert, am Herd ausprobiert und weiterentwickelt wird. Denn Food Waste ist kein Naturgesetz. Wir können Veränderung anstossen, indem wir unser Bewusstsein schärfen, planvoll einkaufen, vor dem Einkauf zuerst in den Kühlschrank schauen oder auch Produkte richtig lagern. Lassen wir uns inspirieren. Für einen achtsameren Umgang mit unseren Lebensmitteln.

Katrin Schneeberger  
Direktorin Bundesamt für Umwelt (BAFU)





## Pane profumato (Parmesan der armen Leute)

FÜR 4 PERSONEN

200 g altbackenes Brot  
3 EL Olivenöl  
½ Knoblauchzehe  
5 Blätter Petersilie  
5 Blätter Basilikum  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Ein Rezeptklassiker aus der italienischen «Cucina povera»: Altes, geröstetes Brot wird zu Paniermehl verarbeitet, das man mit Kräutern und Olivenöl aromatisiert. Dann kann man das Pane profumato wie Parmesan einsetzen.

Das Brot in Würfel schneiden und im Ofen bei 160 Grad Umluft rösten, bis es trocken ist und leicht Farbe hat.

Im Mixer zusammen mit Olivenöl, Knoblauch, Kräutern sowie etwas Salz und Pfeffer mahlen, bis es etwa die Konsistenz von Parmesan hat.

In einem luftdichten Gefäss im Kühlschrank bis zu 2 Wochen haltbar.

- **Tipp**

Das Pane profumato passt als Topping zu Pasta. Oder auch über Gemüse oder auf ein Fischfilet.

REZEPT VOM HOTEL ALEX LAKE ZÜRICH, THALWIL (ZH)  
Luigi De Gregorio, Küchenchef





# Gemüsebrühe mit Brotcroûtons

FÜR CA. 1 L  
GEMÜSEBRÜHE

## Brühe

1 grosse Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 g Lauch  
100 g Knollensellerie  
40 g Staudensellerie  
100 g Karotte  
80 g Weisskabis  
20 g Fenchel  
20 g Kohlrabi  
10 g Petersilienstiele  
20 ml Rapsöl  
1 l Wasser  
Gewürze (Lorbeer,  
Pfeffer, Koriandersamen,  
Fenchelsamen)  
8 g Salz

## Einlage (nach Belieben)

Altes Brot  
Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Thymian  
1 kleine Karotte  
wenig Lauch  
wenig Staudensellerie  
Salz

**Sei es noch so verschrumpelt: Gemüse, das man vergessen hat, macht sich meist noch gut als Aromenspender für Brühen. Bei der Gemüseauswahl kann man variieren und das nehmen, was aufgebraucht werden sollte.**

Für die Brühe das Gemüse in grobe Stücke schneiden. Alles bis einschliesslich Petersilienstiele im Rapsöl anschwitzen und mit dem Wasser auffüllen. Die Gewürze und das Salz begeben und 45 Minuten köcheln lassen. Absieben. (Das Gemüse kann beispielsweise noch mit einer Sauce zu einem einfachen Gemüsesalat angerührt werden.)

Für die Einlage das Brot in Würfel von 1 × 1 cm schneiden und mit etwas Olivenöl, Knoblauch und Thymian in einer Pfanne rösten. Das Gemüse sehr fein schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren.

Die Brotwürfel in Teller geben, das blanchierte Gemüse begeben und mit der heissen Gemüsebouillon angiesen.

- **Tipp**  
Man kann die Suppe noch mit Petersilie oder Schnittlauch ausgarnieren.

REZEPT VOM HOTEL VALBELLA RESORT LENZERHEIDE, VALBELLA-LENZERHEIDE (GR)

## Käse

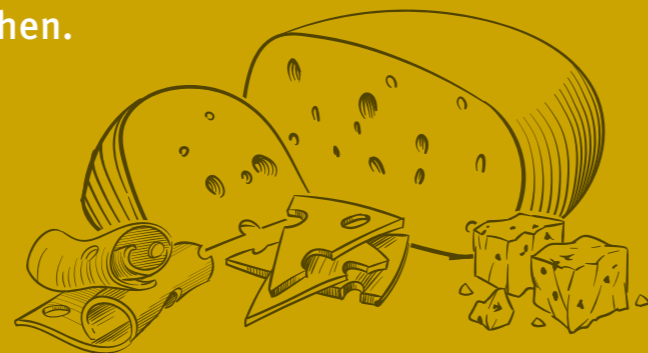


### LAGERUNG

Im mittleren Kühlfach im Kühlschrank fühlt sich Käse wohl. Darauf achten, dass die Sorten einzeln abgepackt sind, damit sich die Aromen nicht vermischen. Das gilt vor allem für Edelschimmelkäse, auch damit sich der Schimmel nicht überträgt.

### HALTBARKEIT

Hart-, Weich- und Frischkäse sind bei korrekter Lagerung unterschiedlich lang über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus geniessbar. Hartkäse hat einen niedrigeren Wassergehalt und wird zudem durch die Rinde geschützt. Deshalb ist er bei korrekter Lagerung noch einen Monat nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum gut. Weich- und Frischkäse haben einen höheren Wassergehalt und sind deshalb weniger lang haltbar. Sie können bei korrekter Lagerung aber mindestens zwei Wochen über das Mindesthaltbarkeitsdatum verzehrt werden. Manche Weich- und Frischkäse tragen ein Verbrauchsdatum (VD). Dieses sollte befolgt oder das Produkt sollte bis zu diesem Tag eingefroren werden, um es weitere drei Monate haltbar zu machen.



### EINGETROCKNET

Selbst wenn Frischkäse leicht sauer ist, ist er noch geniessbar. Er sollte aber nicht zu stark riechen. Auch angetrockneter Weichkäse ist noch geniessbar. Hartkäse, der eingetrocknet und leicht weiss oder fleckig ist, kann ebenfalls noch verwendet werden.



### SCHIMMEL

Bei Frischkäse ist Schimmel das Zeichen, dass er entsorgt gehört. Hartkäse am Stück ist eines der wenigen Lebensmittel, bei denen Schimmel bei leichtem Befall weggeschnitten werden kann. Schimmelt er stark, gehört aber auch Hartkäse entsorgt. Bei Weichkäse überwächst der Edelschimmel oft wieder die Anschnittstelle, was kein Problem ist.







## Schokoladenküchlein mit Rotwein

FÜR 18 MINI-KUCHEN  
(L 80 MM × B 23 MM ×  
H 30 MM)

225 g Rotwein  
125 g Butter, flüssig  
2 Eier  
185 g Weissmehl  
10 g Backpulver  
125 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Msp. Zimt, gemahlen  
125 g Haselnüsse, gemahlen  
¼ unbehandelte Orange,  
Abrieb  
100 g Zartbitterschokolade,  
in kleine Stücke geschnitten

Ja, mit Wein kann man auch backen, auch mit solchem, der übrig geblieben ist von einem Abend mit Gästen. Er verleiht den Mini-Kuchen in diesem Rezept eine fruchtige Note, die wunderbar harmoniert mit der Schokolade.

Den Backofen auf 185 Grad Umluft vorheizen.

Den Rotwein mit der Butter und den Eiern gut verrühren.

Das Weissmehl und das Backpulver sieben und Zucker, Salz, Zimt, Nüsse, Orangenabrieb sowie Schokolade mischen. Dann mit der Rotweinsmischung vermengen.

Den Teig mithilfe eines Spritzbeutels in die Formen geben und im vorgeheizten Ofen 8–10 Minuten backen.

- **Tipp**

Der Teig eignet sich auch für grössere Formen, dann braucht es einfach eine längere Backzeit.

REZEPT VOM KULTUR- UND KONGRESSZENTRUM LUZERN, LUZERN (LU)



## Flüssigkeiten



### ESSIG

Essig sollte am besten im kühlen Keller lagern. Originalverpackt ist er mindestens ein Jahr über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus geniessbar, selbst wenn er Trübung, Schlieren oder Klumpen aufweist. Bei Schimmelbefall gilt: Finger weg.



### AQUAFABA

Das Kochwasser von Bohnen oder Kichererbsen eignet sich als veganer Eischnee-Ersatz. Wird Aquafaba nicht sofort verarbeitet, hält es sich luftdicht verschlossen ein paar Tage im Kühlschrank. Eingefroren ist es gut sechs Monate haltbar.

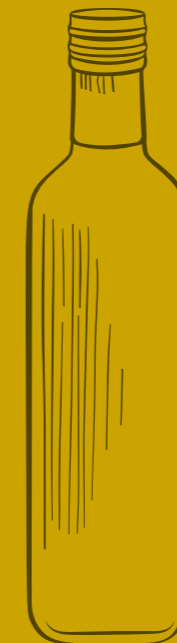
### KAFFEE UND TEE

Bei guter Lagerung, trocken und dunkel, können Kaffeebohnen und getrocknete Teekräuter mindestens ein Jahr über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus genossen werden.



### BIER

Alkohol und Hopfen wirken als natürliche Konservierungsmittel, die das Wachstum vieler Mikroorganismen hemmen. Dunkel und kühl (konstante Temperatur) lagern. Licht kann in Flaschenbieren zu einem Fehlaroma führen, das als «Lichtgeschmack» bekannt ist und schweflig und stechend-unangenehm riecht. Bier ist bei korrekter Lagerung mindestens vier Monate über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus geniessbar.



### ÖL

In reinem Fett ist keine Vermehrung von Mikroorganismen möglich, deshalb bleibt Öl lange haltbar. Es kann aber ranzig werden. Öl dunkel und idealerweise kühler als bei Zimmertemperatur lagern. Bei kühler Lagerung kann es fest oder flockig werden, ist aber noch geniessbar. Ist es trüb, ranzig und riecht stechend oder beissend, gehört es entsorgt.

# WENN GEMÜSE, FLEISCH UND KÄSE AUF DER STRECKE BLEIBEN

**Wo werden Lebensmittel verschwendet? Und: wie viel?**  
 Die vorhandenen Zahlen basieren zum Teil auf Schätzungen, dennoch geben sie einen Anhaltspunkt dafür, welche Teile der Lebensmittelwirtschaft überdacht werden sollten.  
 Sicher ist: Viele Akteurinnen und Akteure spannen aktuell zusammen, um in der Schweiz etwas zu erreichen.

Das Ernährungssystem hat grundsätzlich einen grossen Anteil am Fussabdruck der Schweiz – gemäss Bundesamt für Umwelt (BAFU) rund 28 Prozent. Ein Viertel davon ist auf vermeidbare Lebensmittelverluste zurückzuführen.

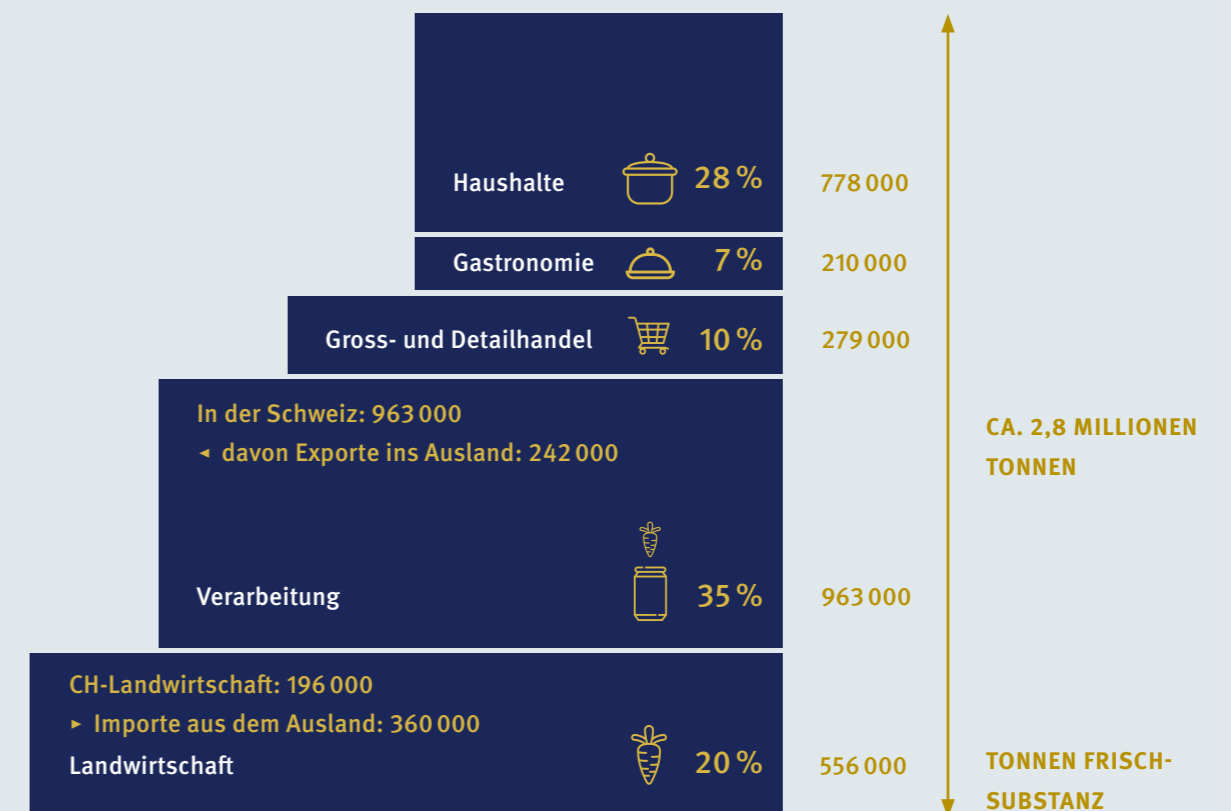
Was aber heisst das konkret? Verständlich sichtbar macht das eine Aussage des BAFU: «Die Verschwendung von Lebensmitteln in der Schweiz belastet die Umwelt in gleichem Mass wie die Hälfte des motorisierten Individualverkehrs hierzulande.»

Die gute Nachricht: Wer Lebensmittel möglichst nicht verschwendet, kann auch Geld sparen. Konkret, so wurde gemäss einer Studie der ETH Zürich [1] berechnet, geben Schweizerinnen und Schweizer im Schnitt pro Jahr 620 Franken für Lebensmittel aus, die nie konsumiert werden. Bei einer vierköpfigen Familie entspricht das einem Sparpotenzial durch Food Save von über 2000 Franken.

Hier einige weitere Zahlen und Fakten zu Food Waste in verschiedenen Branchen:

## WO FALLEN IN DER SCHWEIZ LEBENSMITTELVERLUSTE AN?

Ein Drittel der Lebensmittel geht in der Schweiz vom Feld bis zum Teller verloren. Insgesamt bleiben für den Schweizer Markt jährlich 2,8 Millionen Tonnen Lebensmittel vom Acker bis zum Teller auf der Strecke – von der Landwirtschaft (20 Prozent) über die Verarbeitung (35 Prozent), den Handel (10 Prozent), die Gastronomie (7 Prozent) bis hin zu den Privathaushalten (28 Prozent). In diesen 2,8 Tonnen sind auch Verluste aus dem Ausland, die für Importware anfallen, inkludiert. [1]





# Danksagung

Dieses Buch wurde unterstützt von vielen Partnerinnen und Partnern. Wir bedanken uns bei allen Protagonistinnen und Protagonisten, die bereit waren, sich für dieses Projekt Zeit zu nehmen und ihr Wissen und ihre Leidenschaft mit uns zu teilen. Ein Dankeschön geht an den AT Verlag, der das Buch von Beginn an unterstützt hat. Zudem durften wir auf die Unterstützung von folgenden Organisationen und Menschen zählen:

KKL Kunst & Kongresszentrum Luzern  
Nespresso Professional  
Allegra Passugger Mineralquellen AG  
Dorbena AG  
riposa AG Swiss Sleep  
Steinfels Swiss

**Wir wurden für die Rezept-Fotoshootings unterstützt mit Geschirr und Besteck von:**

b&n Services AG  
siehe Seite 48, 58, 146, 246  
Die b&n Services AG, gegründet im Jahr 1985 mit Sitz in Zürich, ist ein führendes Handelsunternehmen für die Schweizer Gastronomie und Hotellerie. Das Angebot erstreckt sich von professionellem Tabletop über Barausstattung bis hin zu Küchenequipment. Mit Produkten, die den neusten Trends entsprechen, dabei jedoch zeitlos sind, und mit individueller Beratung erfüllt das Team die Bedürfnisse der zeitlosen Gastronomie.  
[www.bn-service.ch](http://www.bn-service.ch)

Nicole Lehner  
siehe Seite 42, 102, 188, 250  
Die Produktdesignerin Nicole Lehner gestaltet moderne Keramik. Sie hat zudem ein Projekt initiiert, bei dem sie gebrauchte Keramik aus der Gastronomie upcycelt: Die Keramik wird zermahlen und von ihr in Porzellanmasse für neue Keramik eingearbeitet.  
[www.goldenbiscotti.ch](http://www.goldenbiscotti.ch)

Nicole Stiefel-Kunz  
siehe Seite 106, 110  
Handgefertigte Keramik aus einem Studio in Zürich: modern, schlicht, schön.  
[www.neveceramics.com](http://www.neveceramics.com)

Corinna Rubi  
siehe Seite 46, 50  
Ein kleines Atelier, in dem schlichte, handgefertigte Keramiken mit Liebe zu Handwerk und Einzigartigkeit entstehen.  
[www.atelierbog.ch](http://www.atelierbog.ch)

Lilly Haas  
siehe Seite 52, 112  
Auf der Drehscheibe gefertigtes, einzigartiges Porzellan für private Kundschaft und für Restaurants.  
[www.idakumori.com](http://www.idakumori.com)

# Die Autorin

**Den Serviceteil haben wir mit Unterstützung von foodwaste.ch realisiert:**  
foodwaste.ch informiert und sensibilisiert seit 2012 die Schweizer Bevölkerung, was das Thema Lebensmittelverschwendung betrifft. Die Non-Profit-Organisation stellt unter [www.foodwaste.ch](http://www.foodwaste.ch) alles Wichtige zur Haltbarkeit von Lebensmitteln und zum richtigen Umgang mit den Haltbarkeitsdaten zur Verfügung. Wir durften einen Auszug der Tipps von foodwaste.ch in diesem Buch verwenden.

Im Auftrag von Responsible Hotels of Switzerland hat Esther Kern dieses Buch konzipiert, geschrieben und als Projekt betreut. Esther Kern hat sich im deutschsprachigen Raum einen Namen gemacht als Food-Journalistin, Autorin und Gemüse-Scout. Mit ihrer Aktion «Leaf to Root®» wurde sie mehrfach international ausgezeichnet. «Leaf to Root» ist das «Nose to Tail» für Gemüse und zeigt, dass auch Gemüseteile wie Karottenkraut, Radieschenblatt oder Wassermelonenschale essbar sind und oft sogar in Traditionsrezepten verwendet werden. Das gleichnamige Buch – ebenfalls im AT Verlag erschienen – ist ein Bestseller. Die «Süddeutsche Zeitung» bezeichnete Esther Kern auch als «bekannteste Gemüse-aktivistin der Schweiz». Ursprünglich ist Esther Kern ausgebildete News- und Gesellschaftsjournalistin mit verschiedenen Stationen (u. a. «Annabelle», «Blick», «Facts», «Münchener Abendzeitung», «Sonntagszeitung», «Tages-Anzeiger»). Heute berichtet sie als Stimme bei Radio SRF 1 regelmässig über nachhaltige Themen im Kulinarikbereich. Sie ist gefragte Referentin und Workshopleiterin im In- und Ausland. Das Thema Food Waste/Food Save hat sie für dieses Buch ganzheitlich aufgearbeitet im Sinne von Circular Food.

[www.estherkern.ch](http://www.estherkern.ch)  
[@esther\\_kern](https://www.instagram.com/esther_kern)

# Alphabetisches Rezeptverzeichnis

## A

Aioli, vegane, mit Aquafaba 243  
Ajoblanco mit Kräutern 47  
Apfel-Chutney mit Fenchel und Senfsamen 155  
Apfelschalen-Drink mit Gewürzen 147

## B

Bergkartoffelbrot, Filisurer, mit Ackerbohnen-Mehl 126  
Bouillonpaste aus frischem Gemüse 95  
Brot mit Paniermehl 31  
Brotauflauf mit Vanille und Honig 55  
Brotsalat mit Rucola, Tomaten und Mozzarella 49  
Brownies mit Aquafaba und Haselnüssen 253  
Butter-Verjus-Schaum 235

## C

Cake, veganer, mit Zucchini und Verjus 237  
Ceviche, Verjus-, vom Bodensee 232  
Chutney, Apfel-, mit Fenchel und Senfsamen 155  
Chutney, Wassermelonenschalen-, auf Saiblingsfilet 113  
Cocktail Limonando, alkoholfreier, mit Oleo Saccharum 140  
Cocktail, Michelada-, mit Tepache (alkoholfrei) 145  
Crème von der Käserinde vom Alpsbrinz 185

## D

Dashi aus den Rinden von Alpkäse 187  
«Double Bake Croissant» mit Pistazien 37

## F

Früchte, in Rotwein gegarte 251

## G

Gemüsebrühe mit Brotcroûtons 97  
Gemüsejus, gerösteter 92  
Glace mit Brot vom Vortag 59  
Gnocchi di pane mit Käsesauce 53

## H

Hummus aus Bergackerbohnen 125  
Hummus, bunter, mit gekochtem Gemüse 105

## J

Joghurtsauce mit Gurke und Kräutern 191

## K

Kartoffelstock mit Kohlabschnitten 109  
Käsechips mit Baumnüssen 195  
Käsequiche mit Gemüseresten 197  
Käsesuppe mit Weisswein und Rahm 189  
Knäckebrötchen mit Paniermehl 45  
Kwas, hausgemachter, mit Tonkabohne 41

## L

Limonando, alkoholfreier Cocktail, mit Oleo Saccharum 140

## M

Meringues mit Aquafaba 247  
Michelada-Cocktail mit Tepache (alkoholfrei) 145  
Mousse mit Käseresten und Thymian 193

## O

Öl mit dem Aroma von Salat oder Kräutern 101  
Orangenschalenpulver und aromatisiertes Öl 153

## P

Pane profumato (Parmesan der armen Leute) 43

## R

Radieschenblatt-Pesto mit Sbrinz 107  
Rotwein-Gemüsejus 93  
Rotweinpaste, sizilianische, mit Mandeln 245

## S

Salzzitronen aus Zitronenschalen 151  
Schoko-Cookies mit Paniermehl 57  
Schokoladenküchlein mit Rotwein 249  
Senf mit Wein und Apfel 241  
Serviettenknödel mit Pilzrahmsauce 51  
Sirup aus Orangenschalen 149  
Sirup und Essig von überreifen Beeren 157  
Sirup und Likör, mit Kaffeesatz aromatisierter 255  
Suppe aus Abschnitten vom Spargel mit Rahm 99  
Suppe aus Gemüseresten 103

## T

Tortilla mit Kartoffeln und Gemüse 111

## V

Verjus-Ceviche vom Bodensee 232

## W

Wassermelonenschalen-Chutney auf Saiblingsfilet 113