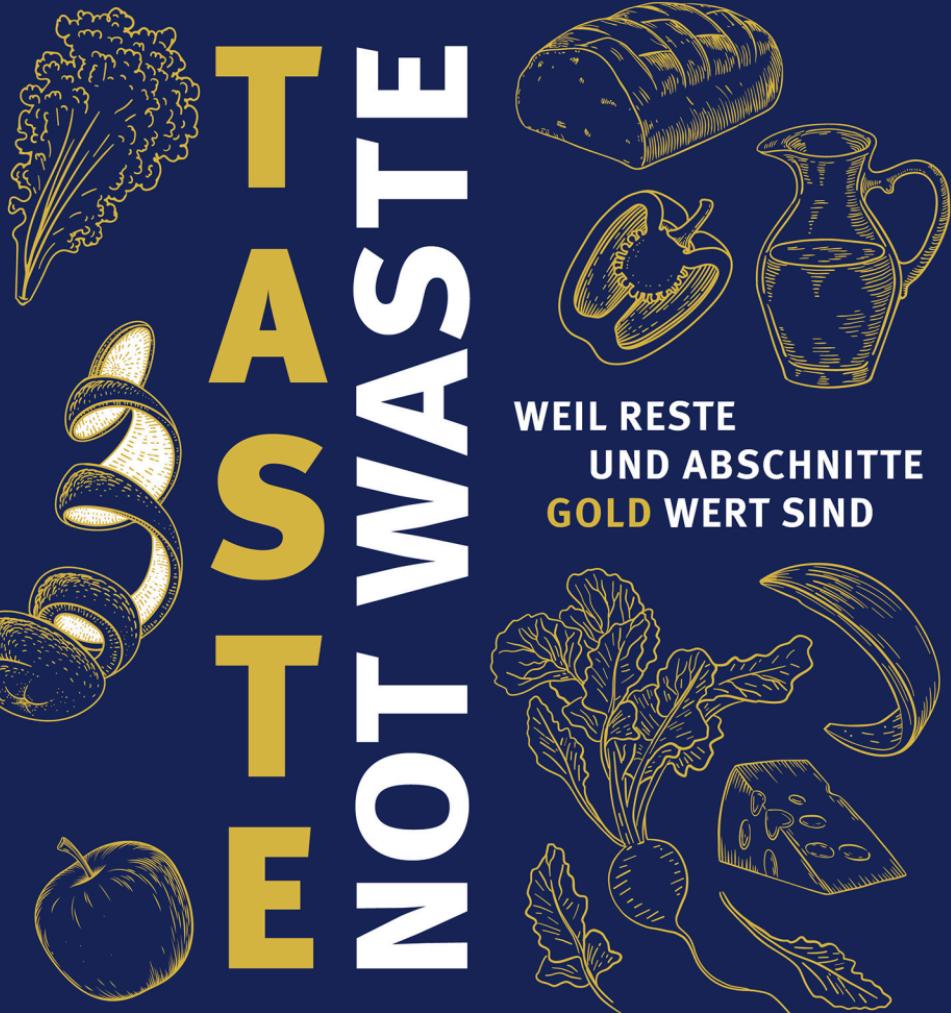


ESTHER KERN • RESPONSIBLE HOTELS OF SWITZERLAND

T A S T E N O T W A S T E

WEIL RESTE
UND ABSCHNITTE
GOLD WERT SIND



HALT

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
- Wassermelonenenschalen-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 gegarte 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

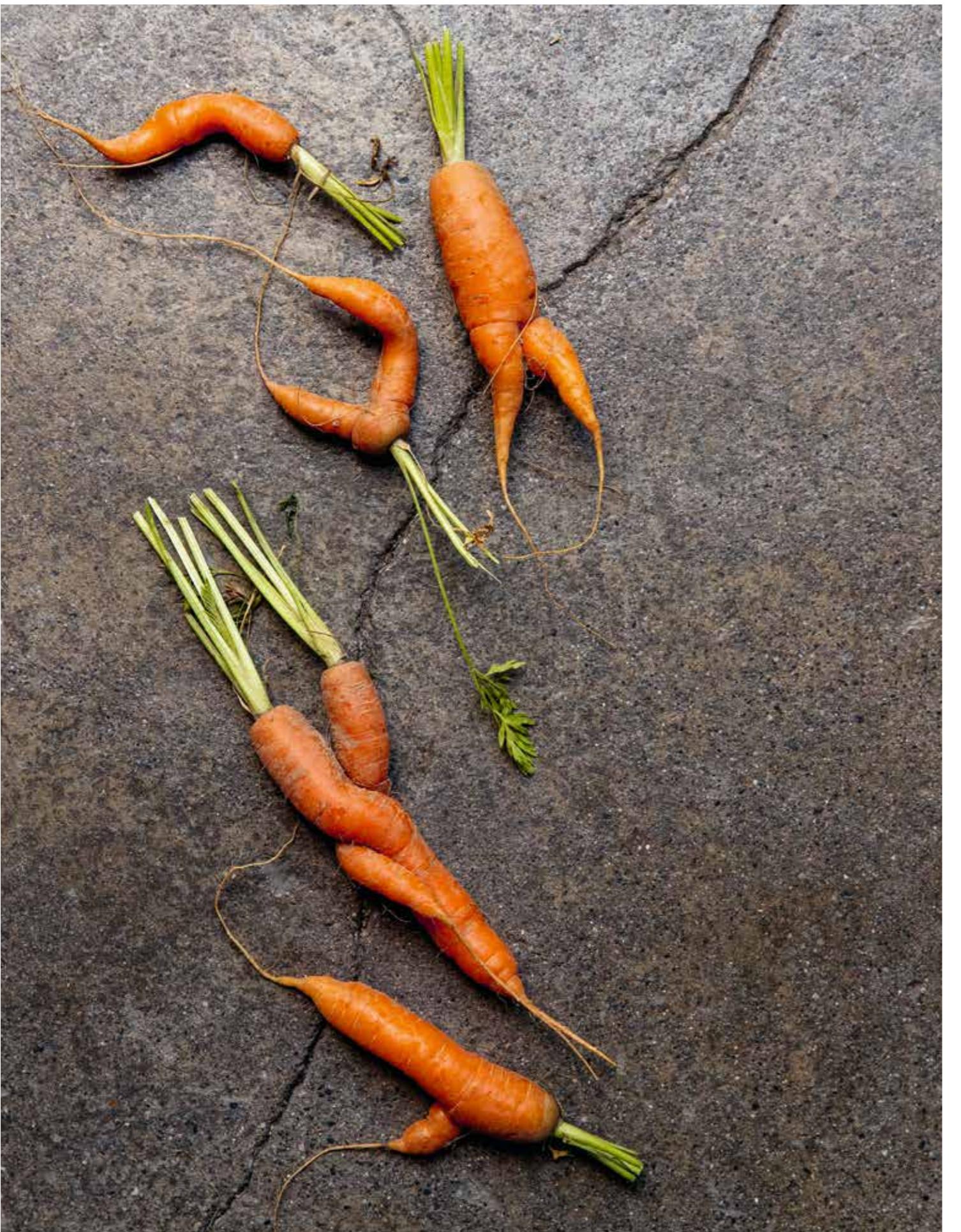
- Widder Bar: Früchteschalen spielen hier die Hauptrolle 135
- Tipps für Aufbewahrung und Nutzung: Früchte & Beeren 158
- Circular Food: Wissen & Best Practice – Sidestream-Aufbereitung 160

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 Fatzelschnitten. 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 Lebensmittelverschwendungen 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 mahnendem 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 Kühl- schrank 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

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.

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

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 beigeben und mit der heißen Gemüsebouillon angießen.

- Tipp

Man kann die Suppe noch mit Petersilie oder Schnittlauch ausgarnieren.

Käse

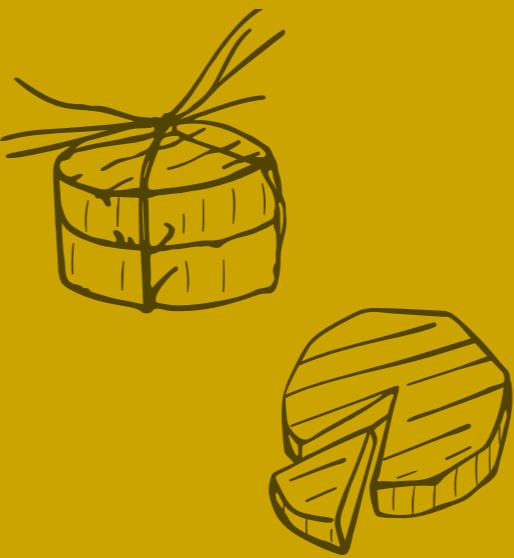
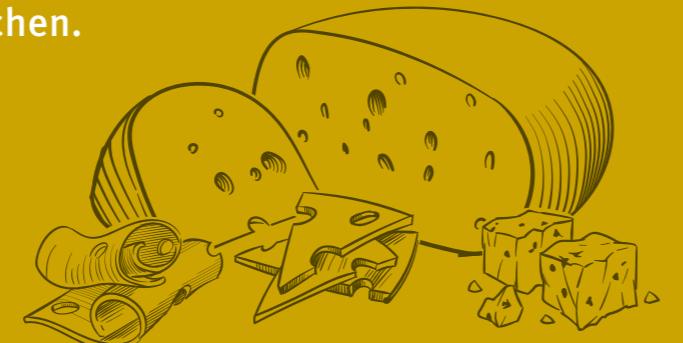


LAGERUNG

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.

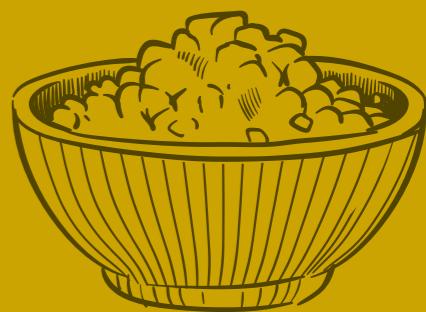
HALTBARKEIT

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 Anschnittsstelle, was kein Problem ist.



IN ZUSAMMENARBEIT MIT FOODWASTE.CH (SIEHE SEITE 285)

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 Rotweinmischung 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.

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.

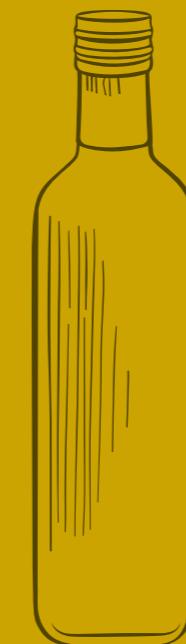
BIER

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.

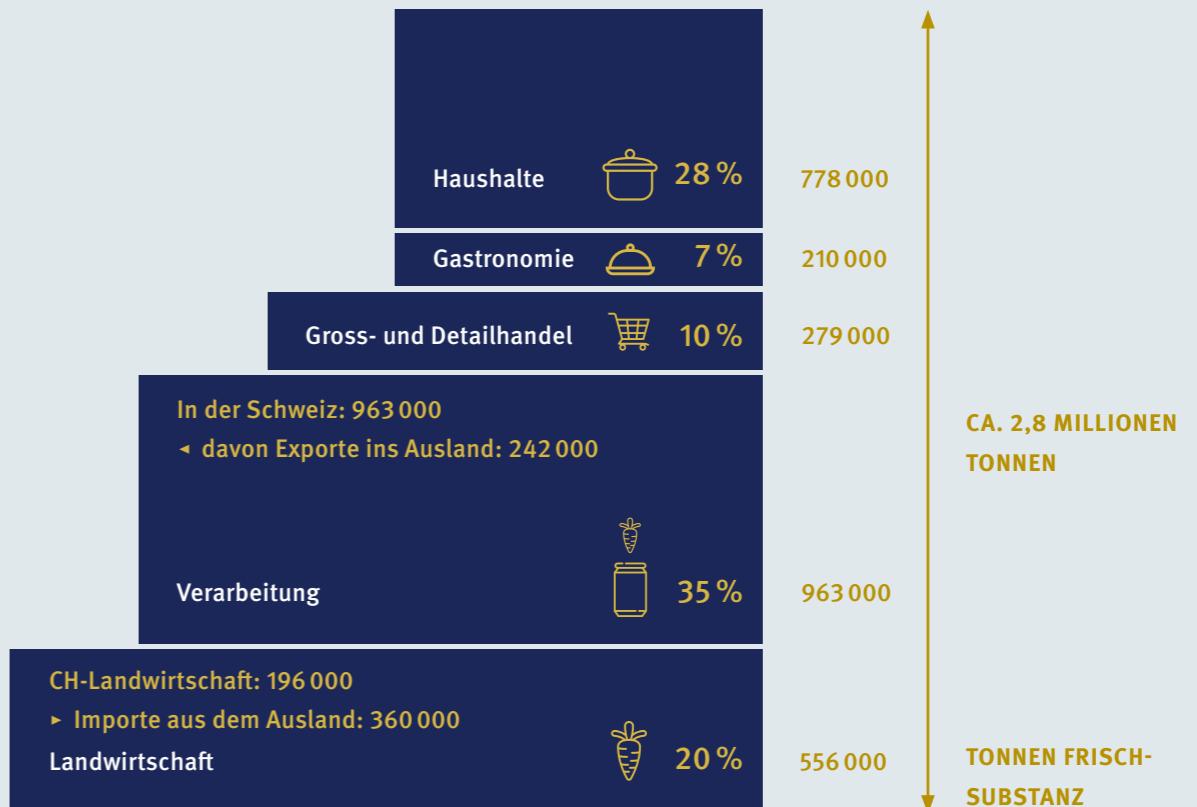
Was aber heisst das konkret? Verständlich sichtbar macht das eine Aussage des BAFU: «Die Verschwendug von Lebensmitteln in der Schweiz belastet die Umwelt in gleichem Mass wie die Hälfte des motorisierten Individualverkehrs hierzulande.»

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

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

Nicole Stiefel-Kunz
siehe Seite 106, 110
Handgefertigte Keramik aus einem Studio in Zürich: modern, schlicht, schön.
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

Lilly Haas
siehe Seite 52, 112
Auf der Drehscheibe gefertigtes, einzigartiges Porzellan für private Kundschaft und für Restaurants.
www.idakumori.com

Den Serviceteil haben wir mit Unterstützung von foodwaste.ch realisiert:
foodwaste.ch informiert und sensibilisiert seit 2012 die Schweizer Bevölkerung, was das Thema Lebensmittelverschwendungen betrifft. Die Non-Profit-Organisation stellt unter 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 Wassermelonschale essbar sind und oft sogar in Traditionskräfte verwendet werden. Das gleichnamige Buch – ebenfalls im AT Verlag erschienen – ist ein Bestseller. Die «Süddeutsche Zeitung» bezeichnete Esther Kern auch als «bekannteste Gemüseaktivistin der Schweiz». Ursprünglich ist Esther Kern ausgebildete News- und Gesellschaftsjournalistin mit verschiedenen Stationen (u. a. «Annabelle», «Blick», «Facts», «Münchner 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.

[@esther_kern](http://www.estherkern.ch)

Die Autorin

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
Knäckebrot 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