

# CLEVER KOCHEN NULL ABFALL



EINLEITUNG >>> 6

### 1. GEMÜSE



### 4. FLEISCH, FISCH & MEERESFRÜCHTE



### 2. FRÜCHTE



### 5. BROT & HÜLSENFRÜCHTE



### 3. MILCHPRODUKTE & EIER



### 6. RESTE



REGISTER >>> 252



35-50 %

DER WELTWEIT  
HERGESTELLTEN  
NAHRUNGSMITTEL

werden

WEGGEWORFEN



# TABOULÉ MIT SELLERIEBLÄTTERN

>>> Für

4 ALS VORSPEISE

>>> Zubereiten

10 MINUTEN

>>> Kochen

15 MINUTEN

70 g Couscous-Grieß  
2 TL Olivenöl  
1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt  
3 Roma-Tomaten, klein geschnitten  
200 g Sellerieblätter  
und -spitzen, gehackt  
Saft von 1 Zitrone  
Salz und schwarzer Pfeffer  
1 kleines Bund Minze, fein geschnitten

Den Couscous mit 1 Teelöffel Öl in einer hitzebeständigen Schüssel vermischen. Mit  $\frac{1}{4}$  l heißem Wasser übergießen, zudecken und 15 Minuten quellen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen. Zwiebel, Tomaten, Sellerieblätter und -spitzen hinzufügen und vermischen. Das restliche Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen, salzen und pfeffern und mit Minze bestreuen.





IN SALATEN ODER FÜR KURZGEBRATENES KÖNNEN SIE  
PETERSILIE ODER ANDERE KRÄUTER PROBLEMLOS DURCH  
SELLERIEBLÄTTER ERSETZEN.

# KÜRBISSCHALEN- PULVER

>>> Für

**300 g**

>>> Zubereiten

**10 MINUTEN**

>>> Trocknen

**5 STUNDEN**

Schale von 1 großen Kürbis (möglichst mit etwas Fruchtfleisch), gewaschen und getrocknet

Die Schale in Stücke schneiden und etwa 5 Stunden im Dörrgerät (Dehydriergerät) oder mit Umluft auf der niedrigstmöglichen Stufe (50-60 Grad) im Ofen trocknen, bis die ganze Feuchtigkeit verdampft ist. Den Trocknungsgrad der Schale regelmäßig überprüfen. Bei einer höheren Temperatur kann die Schale verbrennen. Die vollständig getrocknete Schale im Blitzhacker oder im Hochleistungsmixer zu Pulver verarbeiten. In einem luftdicht verschlossenen Behälter oder Schraubglas an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren.

Trocken zum Würzen verwenden oder 1 Teil Pulver mit 2½ Teilen Wasser verflüssigen.





MIT KÜRBISSCHALENPULVER KANN MAN ZAHLREICHE GERICHTE WIE RAGOUTS, SUPPEN, KUCHEN ODER BROTE AROMATISIEREN ODER PASTATEIG FÄRZEN. MIT WASSER VERMISCHT, ERGIBT DAS PULVER EIN PÜREE, DAS MAN FÜR SALZIGE KUCHEN ODER QUICHES VERWENDEN KANN.

# CREMA CATALANA MIT EIGELB

>>> Für

**4** PORTIONEN

>>> Kochen

**15** MINUTEN

>>> Ruhen

**2** STUNDEN

½ l Milch

Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone

200 g Zucker

1 Zimtstange

4 Eigelb von großen Eiern

25 g Maisstärke

Milch, Zitronenschale, 50 g Zucker und die Zimtstange in einen Kochtopf geben. Unter ständigem Rühren aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Von der Herdplatte nehmen.

Die Eigelbe mit 50 g Zucker in einer Schüssel aufschlagen, die Zitronenmilch unter ständigem Rühren langsam dazugießen. Alles wieder in den Kochtopf geben und 5 Minuten auf kleiner Hitze eindicken lassen.

Durch ein Sieb passieren und in vier Förmchen füllen. Abkühlen und 2 Stunden im Kühlschrank erkalten lassen.

Vor dem Servieren mit den restlichen 100 g Zucker bestreuen und mit einem Flammbierbrenner oder unter dem heißen Backofengrill karamellisieren.







# REGISTER

## A

Ahornsirup  
Kürbis-Smoothie 81  
Apfel  
Apfelschalenessig 104  
Apfelschalen-Smoothie 106  
Asiasalat mit Kohl, Fenchel  
und Apfelkernhaus 60  
Chips aus Apfelschalen 100  
Füllung aus altbackenem Brot 206  
Kekse mit Apfelschalen 102  
Konfitüre aus Apfelkernhaus  
und Erdbeerstielen 108  
Artischocke  
Suppe aus Artischockenblättern  
und -stielen 51  
Aubergine  
Chips aus Gemüseschalen/  
-blättern 70  
Pickles aus Schalen und  
Abschnitten 56  
Austernsauce  
Bunte Gemüsepfanne 54  
Fried Rice 236  
Avocado  
Grüner Smoothie 129  
Mousse aus überreifer Avocado  
und Schokolade 136  
Pesto aus überreifer Avocado 138

## B

Banane  
Bananenbrot aus überreifen  
Bananen 126  
Bananen-Schoko-Eis am Stiel 128  
Grüner Smoothie 129  
Kürbis-Smoothie 81  
Mango-Bananen-Eis 128  
Pancakes aus überreifen  
Bananen 129  
Basilikum  
Frittata aus Nudelresten 244  
Mit Reisresten gefüllte  
Tomaten 235  
Panzanella aus altbackenem  
Brot 200  
Parmigiana aus Bohnenschoten 65  
Pesto aus Karottengrün 18  
Pesto aus überreifer Avocado 138  
Blätterteig  
Blätterteigkrapfen mit  
Fleischresten 228  
Blumenkohl  
Pickles aus Schalen und  
Abschnitten 56  
Suppe aus Blumenkohlstängeln  
und Kartoffelschalen 66  
Brokkoli  
Bunte Gemüsepfanne 54

Pickles aus Schalen und  
Abschnitten 56  
Salat aus Brokkolistängeln 62  
Brot  
Arancini mit gebratenen  
Gemüseresten 240  
Brotauflauf 205  
Brotbrösel aus altbackenem  
Brot 208  
Brotbrösel mit Käse 211  
Brotbrösel mit Samen-Mix 211  
Brotbrösel mit Zimt 210  
Brotbrösel mit Zitrone  
und Minze 210  
Chips aus Pittabrot 212  
Croûtons aus altbackenem  
Brot 197  
Croûtons Knoblauch und  
Parmesan 198  
Croûtons mit Kräutern 199  
Croûtons mit Zitrus 199  
Croûtons, scharf 198  
Fougasse mit Tomatenhaut 29  
Frikadellen aus Fischresten 230  
Frikadellen aus Linsenresten 248  
Füllung aus altbackenem Brot 206  
Gnocchi aus altbackenem Brot 214  
Grüne Kräutersauce 36  
Panzanella aus altbackenem  
Brot 200  
Ribollita aus altbackenem  
Brot 202

## C

Champignons  
Rote Gemüsepaghetti  
mit Champignons und Rahm 58  
Chiasamen  
Kürbiskern-Cracker 84  
Chili  
Beef Jerky 176  
Bunte Gemüsepfanne 54  
Grünkohlstängel mit Chili 40  
Kräutermarinade für Fisch 117  
Pickles aus Schalen und  
Abschnitten 56  
Rote-Bete-Blätter mit  
Knoblauch und Chili 90  
Chips  
Chips aus Apfelschalen 100  
Chips aus Gemüseschalen/-blättern  
70  
Chips aus Kartoffelschalen 68  
Chips aus Pittabrot 212  
Kartoffelchips mit  
Tomatenpulver 26  
Couscous  
Taboulé mit Sellerieblättern 20

## D

Dicke Bohnen, Schoten  
Parmigiana aus Bohnenschoten 65

## E

Ei  
Aioli mit Eigelb 160  
Arancini aus gebratenen  
Gemüseresten 240  
Bananenbrot aus überreifen  
Bananen 126  
Brotauflauf 205  
Crema catalana mit Eigelb 164  
Crema aus rosa  
Grapefruitschalen 118  
Financiers mit Eiweiß 154  
Frikadellen aus Fischresten 230  
Frittata aus Nudelresten 44  
Frittata aus Radieschen-  
blättern 14  
Fried Rice 236  
Kaffeeeis mit Eigelb 159  
Kekse mit Apfelschalen 102  
Kuchen aus ausgepresstem  
Karottenfruchtfleisch 75  
Kuchen mit Orangenschalen  
und Mandeln 123  
Meringue (Baiser) 152  
Muffins aus Karotten- und  
Pastinakenschalen 72  
Mürbteig mit Eigelb 162  
Nudeln mit Rote-Bete-Pulver 95  
Omelett mit Eiweiß 156  
Omelett mit Lauchblättern 23  
Pancakes aus überreifen  
Bananen 129  
Soufflé aus Käseresten 148  
Spaghetti carbonara mit  
Eigelb 166  
Tortilla mit Käse- und  
Kartoffelresten 232  
Erbsen  
Fried Rice 236  
Erdbeeren  
Konfitüre aus Apfelkernhaus  
und Erdbeerstielen 108  
Reste in Schraubgläsern 251  
Sirup aus Erdbeerstielen 132

## F

Fenchel  
Asiasalat mit Kohl, Fenchel  
und Apfelkernhaus 60  
Brühe aus Parmesanrinde 151  
Fischbrühe 184  
Gratin aus Fenchel- und  
Lauchblättern 48  
Salat aus Fenchelstielen  
und -abschnitten 52  
Feta  
Spaghetti mit Rotkohl und  
Radieschenblättern 16  
Fisch  
Fischbrühe 184  
Frikadellen aus Fischresten 230  
Suppe aus Fischköpfen 186  
Tatar von der Lachshaut 192

Fischsauce  
 Laksa aus Garnelenschalen 189  
 Suppe aus Fischköpfen 186  
 Früchte (siehe auch einzelne  
 Sorten)  
 Coulis aus überreifen roten  
 Früchten 130  
 Crumble aus überreifen  
 Früchten 124  
 Frühlingzwiebel  
 Beef Jerky 176  
 Fried Rice 236

## G

Garnelen  
 Laksa aus Garnelenschalen 189  
 Gemüsebrühe  
 Hülsenfrüchtesuppe 217  
 Suppe aus Artischockenblättern  
 und -stielen 51  
 Suppe aus Blumenkohlstängeln  
 und Kartoffelschalen 66  
 Suppe aus Hühnerresten 224  
 Gemüsepfanne, bunte 54  
 Getränke  
 Aufguss aus Zitronengrasresten  
 und Ingwer 32  
 Spritz mit Gurkenschale und  
 Minzstängeln 30  
 Grapefruit  
 Creme aus Grapefruitschalen 118  
 Grünkohl/Schwarzkohl  
 Chips aus Gemüseschalen  
 oder aus Gemüseblättern 70  
 Füllung aus altbackenem Brot 206  
 Grünkohlstängel mit Chili 40  
 Pickles aus Schalen und  
 Abschnitten 56  
 Ribollita aus altbackenem  
 Brot 202  
 Gurke  
 Joghurtsauce 27  
 Panzanella aus altbackenem  
 Brot 200  
 Pickles aus Schalen und  
 Abschnitten 56  
 Spritz mit Gurkenschale und  
 Minzstängeln 30  
 Tatar von der Lachshaut 192

## H

Haferflocken  
 Energieriegel aus  
 Porridgeresten 222  
 Haselnüsse  
 Muffins aus Karotten- und  
 Pastinakenschalen 72  
 Honig  
 Apfelschalen-Smoothie 106  
 Aufguss aus Zitronengras-  
 resten und Ingwer 32  
 Grüner Smoothie 129  
 Marinade für Huhn 81  
 Salat aus Resten von  
 Hülsenfrüchten oder Getreide 247

Tee mit Zitrone, Ingwer und  
 Honig 116  
 Huhn  
 Brühe aus Hühnerkarkassen 170  
 Sauce aus Hühnerabschnitten 172  
 Suppe aus Hühnerresten 224  
 Hülsenfrüchte  
 Frikadellen aus Linsenresten 248  
 Hülsenfrüchtesuppe 217  
 Salat aus Resten von  
 Hülsenfrüchten oder Getreide 247

## I

Ingwer  
 Aufguss aus Zitronengrasresten  
 und Ingwer 32  
 Beef Jerky 176  
 Grünkohlstängel mit Chili 40  
 Marinade für Huhn 81  
 Suppe aus Fischköpfen 186  
 Tee mit Zitrone, Ingwer und  
 Honig 116

## J

Jogurt  
 Ewiger Joghurt 145  
 Grüner Smoothie 129  
 Joghurtsauce 27  
 Würziger Kürbisdip 81

## K

Kaffee  
 Café frappé 220  
 Kaffeeeis mit Eigelb 159  
 Karotte  
 Bunte Gemüsepfanne 54  
 Chips aus Gemüseschalen  
 oder aus Gemüseblättern 70  
 Hackfleischauflauf aus  
 Lammresten 226  
 Kuchen aus ausgepresstem  
 Karottenfruchtfleisch 75  
 Muffins aus Karotten- und  
 Pastinakenschalen 72  
 Pesto aus Karottengrün 18  
 Pickles aus Schalen und  
 Abschnitten 56  
 Salat aus Brokkolistängeln 62  
 Sauce aus Hühnerabschnitten 172  
 Kartoffel  
 Chips aus Kartoffelschalen 68  
 Frikadellen aus Fischresten 230  
 Hackfleischauflauf aus Lammresten  
 226  
 Kartoffelchips 26  
 Suppe aus Artischockenblättern  
 und -stielen 51  
 Suppe aus Blumenkohlstängeln  
 und Kartoffelschalen 66  
 Tortilla mit Käse- und  
 Kartoffelresten 232

Käse  
 Arancini mit gebratenen  
 Gemüseresten 240  
 Brühe aus Parmesanrinde 151  
 Fondue aus Käseresten 146  
 Gratın aus Fenchel- und  
 Lauchblättern 48  
 Omelett mit Lauchblättern 23  
 Soufflé aus Käseresten 148  
 Tortilla mit Käse- und  
 Kartoffelresten 232  
 Kichererbsen  
 Kürbismus 81  
 Knoblauch  
 Blätterteigkrapfen mit  
 Fleischresten 228  
 Fondue aus Käseresten 146  
 Füllung aus altbackenem Brot 206  
 Gefüllte Tomaten mit  
 Reisresten 235  
 Grüne Kräutersauce 36  
 Joghurtsauce 27  
 Kürbismus 81  
 Marinade 27  
 Marinade für Huhn 81  
 Parmigiana aus Bohnenschoten 65  
 Pesto aus Karottengrün 18  
 Pesto aus überreifer Avocado 138  
 Pickles aus Schalen und  
 Abschnitten 56  
 Rote-Bete-Blätter mit Knoblauch  
 und Chili 90  
 Spaghetti mit Rotkohl und  
 Radieschenblättern 16  
 Suppe aus Blumenkohlstängeln  
 und Kartoffelschalen 66  
 Würziger Kürbisdip 81  
 Kohl  
 Asiasalat mit Kohl, Fenchel  
 und Apfelkernhaus 60  
 Ribollita aus altbackenem Brot  
 202  
 Rote Gemüsespaghetti  
 mit Champignons und Rahm 58  
 Spaghetti mit Rotkohl und  
 Radieschenblättern 16  
 Suppe aus Fischköpfen 186  
 Kokosmilch  
 Kürbis-Smoothie 81  
 Laksa aus Garnelenschalen 189  
 Kokosnuss  
 Energieriegel aus  
 Porridgeresten 222  
 Kokoswasser  
 Grüner Smoothie 129  
 Koriander  
 Bunte Gemüsepfanne 54  
 Laksa aus Garnelenschalen 189  
 Öl mit Korianderstängeln 35  
 Suppe aus Fischköpfen 186  
 Würziger Kürbisdip 81  
 Kräuterstiele  
 Bouquet garni 44  
 Bunte Gemüsepfanne 54  
 Grüne Kräutersauce 36  
 Öl mit Korianderstängeln 35  
 Sauce aus Hühnerabschnitten 172  
 Spritz mit Gurkenschale und  
 Minzstängeln 30

Suppe aus Fischköpfen 186  
 Kreuzkümmel  
 Kräutermarinade für Fisch 117  
 Pickles aus Schalen und  
 Abschnitten 56  
 Würziger Kürbisdip 81  
 Krustentiere  
 Bisque aus Meeresfrüchte-  
 schalen 190  
 Laksa aus Garnelenschalen 189  
 Kürbis  
 Brötchen mit Kürbisschalen-  
 pulver 82  
 Kürbishumus 81  
 Kürbisschalenspulver 78  
 Kürbis-Smoothie 81  
 Marinade für Huhn mit  
 Kürbisschalenspulver 81  
 Würziger Kürbisdip 81  
 Kürbiskerne  
 Geröstete Kürbiskerne 86  
 Kürbiskern-Cracker 84

## L

Lachs  
 Tatar von der Lachshaut 192  
 Lamm  
 Hackfleischauflauf aus  
 Lammresten 226  
 Lauch  
 Gratin aus Fenchel- und  
 Lauchblättern 48  
 Omelett mit Lauchblättern 23  
 Likör  
 Likör aus Zitronenschalen 110  
 Limette  
 Kräutermarinade für Fisch 117  
 Laksa aus Garnelenschalen 189  
 Tatar von der Lachshaut 192

## M

Mais  
 Bouquet garni in Maisblättern 44  
 Maiskolbenbrühe 46  
 Mandelmilch  
 Kürbis-Smoothie 81  
 Mandeln  
 Apfelschalen-Smoothie 106  
 Financiers mit Eiweiß 154  
 Kuchen mit Orangenschalen  
 und Mandeln 123  
 Mango  
 Mango-Bananeneis 128  
 Mayonnaise  
 Reissalat aus Resten 238  
 Salat aus Brokkolistängeln 62  
 Meerrettich  
 Relish aus Blättern und Stielen  
 von Roter Bete 88  
 Milch  
 Apfelschalen-Smoothie 106  
 Bananenbrot aus überreifen  
 Bananen 126  
 Café frappé 220

Crema catalana mit Eigelb 164  
 Ewiger Joghurt 145  
 Kaffeeis mit Eigelb 159  
 Pancakes aus überreifen  
 Bananen 129  
 Soufflé aus Käseresten 148  
 Zitronenglasur 117  
 Minze  
 Spritz mit Gurkenschale und  
 Minzestängeln 30  
 Taboulé mit Sellerieblättern 20  
 Mirin  
 Asiasalat mit Kohl, Fenchel  
 und Apfelkernhaus 60  
 Mozzarella  
 Parmigiana aus Bohnenschoten 65  
 Reissalat aus Resten 238

## N

Nudeln  
 Frittata aus Nudelresten 244  
 Nudeln mit Rote-Bete-Pulver 95  
 Spaghetti carbonara mit  
 Eigelb 166  
 Spaghetti mit Rotkohl und  
 Radieschenblättern 16  
 Spaghetti-Puffer 242

## O

Oliven  
 Reissalat aus Resten 238  
 Reste in Schraubgläsern 250  
 Orange  
 Kandierete Orangenschalen 113  
 Kuchen aus ausgepresstem  
 Karottenfruchtfleisch 75  
 Kuchen mit Orangenschalen  
 und Mandeln 123  
 Orangenschalenpulver 114  
 Orangenschalen-Senf 120  
 Orangenzucker 116  
 Salat aus Fenchelstielen  
 und -abschnitten 52  
 Oregano  
 Fougasse mit Tomatenhaut 29  
 Marinade 27

## P

Pak Choi  
 Bunte Gemüsepfanne 54  
 Pancetta  
 Spaghetti carbonara  
 mit Eigelb 166  
 Paprika  
 Marinade für Huhn 81  
 Reissalat aus Resten 238  
 Parmesan  
 Brühe aus Parmesanrinde 151  
 Frittata aus Nudelresten 244

Frittata aus Radieschen-  
 blättern 14  
 Gefüllte Tomaten mit  
 Reisresten 235  
 Gebrillte Salatstrünke  
 mit Parmesan 38  
 Gnocchi aus altbackenem Brot 214  
 Gratin aus Fenchel- und  
 Lauchblättern 48  
 Parmigiana aus Bohnenschoten 65  
 Pesto aus Karottengrün 18  
 Salat aus Fenchelstielen  
 und -abschnitten 52  
 Spaghetti carbonara  
 mit Eigelb 166  
 Spaghetti-Puffer 242  
 Pastinake  
 Muffins aus Karotten- und  
 Pastinakenschalen 72  
 Petersilie  
 Bouquet garni in Maisblättern 44  
 Frikadellen aus Fischresten 230  
 Hackfleischauflauf aus  
 Lammresten 226  
 Sauce aus Hühnerabschnitten 172  
 Pickles  
 Pickles aus Schalen und  
 Abschnitten 56  
 Pinienkerne  
 Pesto aus Karottengrün 18  
 Pesto aus überreifer Avocado 138  
 Porridge 222

## R

Radieschen  
 Radieschenblätter-Frittata 14  
 Spaghetti mit Rotkohl und  
 Radieschenblättern 16  
 Rahm (Sahne)  
 Brotauflauf 205  
 Gratin aus Fenchel- und  
 Lauchblättern 48  
 Kaffeeis mit Eigelb 159  
 Mousse aus überreifer Avocado  
 und Schokolade 136  
 Omelett mit Lauchblättern 23  
 Rote Gemüsespaghetti mit  
 Champignons und Rahm 58  
 Suppe aus Artischockenblättern  
 und -stielen 51  
 Suppe aus Blumenkohlstängeln  
 und Kartoffelschalen 66  
 Reis  
 Arancini mit gebratenen  
 Gemüseresten 240  
 Fried Rice 236  
 Mit Reisresten gefüllte  
 Tomaten 235  
 Reissalat aus Resten 238  
 Rind  
 Beef Jerky 176  
 Blätterteigkrapfen mit  
 Fleischresten 228  
 Brühe aus Rinderabschnitten  
 und -knochen 175  
 Geröstete Markknochen 178

Rosenkohl  
 Rosenkohlreste mit  
 geräuchertem Speck 42

Rosinen  
 Brotauflauf 205

Rosmarin  
 Füllung aus altbackenem Brot 206  
 Kürbiskern-Cracker 84

Rote Bete (Rande)  
 Chips aus Gemüseschalen/  
 -blättern 70  
 Nudeln mit Rote-Bete-Pulver 95  
 Pulver aus ausgepresster  
 Roter Bete 92  
 Relish aus Rote-Bete-Blättern 88  
 Rote-Bete-Blätter mit  
 Knoblauch und Chili 90

**S**

Salat  
 Gegrillte Salatstrünke  
 mit Parmesan 38

Sardellenfilets  
 Grüne Kräutersauce 36

Schnittlauch  
 Tatar von der Lachshaut 192

Schokolade  
 Bananen-Schoko-Eis am Stiel 128  
 Kuchen mit Orangenschalen  
 und Mandeln 123  
 Mousse aus überreifer Avocado  
 und Schokolade 136

Schwein  
 Geklärtes Schweinefett 180  
 Trockenerbsensuppe mit  
 Schweinshaxe 182

Sellerie  
 Sauce aus Hühnerabschnitten 172  
 Taboulé mit Sellerieblättern 20

Senf  
 Aioli mit Eigelb 160  
 Salat aus Resten von  
 Hülsenfrüchten oder Getreide 247

Senfkörner

Eingemachte Wassermelonen-  
 schale 134  
 Pickles aus Schalen und  
 Abschnitten 56

Senföl 120

Sesamöl  
 Asiasalat mit Kohl, Fenchel  
 und Apfelkernhaus 60  
 Fried Rice 236  
 Bunte Gemüsepfanne 54

Sesamsamen  
 Asiasalat mit Kohl, Fenchel  
 und Apfelkernhaus 60  
 Tatar von der Lachshaut 192

Sojasprossen 189

Speck  
 Fried Rice 236  
 Füllung aus altbackenem Brot 206  
 Rosenkohlreste mit  
 geräuchertem Speck 42  
 Rote Gemüsespaghetti mit  
 Champignons und Rahm 58

Spinat  
 Grüner Smoothie 129  
 Kürbis-Smoothie 81  
 Salat aus Resten von  
 Hülsenfrüchten oder Getreide 247

Sumach 212

## T

Tahini  
 Kürbishummus 81

Thymian  
 Bouquet garni in Maisblättern 44  
 Frikadellen aus Linsenresten 248  
 Gebratene Markknochen 178  
 Marinade 27  
 Suppe aus Blumenkohlstängeln  
 und Kartoffelschalen 66

Tomate  
 Bisque aus Meeresfrüchte-  
 schalen 190  
 Brühe aus Gemüseschalen 77  
 Fougasse mit Tomatenhaut 29  
 Joghurtsauce mit Tomaten-  
 pulver 27  
 Kartoffelchips mit Tomaten-  
 pulver 26  
 Marinade mit Tomatenpulver 27  
 Mit Reisresten gefüllte  
 Tomaten 235  
 Panzanella aus altbackenem  
 Brot 200  
 Pulver aus Tomatenhaut 24  
 Reissalat aus Resten 238  
 Reste in Schraubgläsern 251  
 Salat aus Resten von  
 Hülsenfrüchten oder Getreide 247  
 Salz mit Tomatenpulver 26  
 Suppe aus Fischköpfen 186  
 Taboulé mit Sellerieblättern 20

## V

Vanille  
 Bananenbrot aus überreifen  
 Bananen 126  
 Mousse aus überreifer Avocado  
 und Schokolade 136  
 Muffins aus Karotten- und  
 Pastinakenschalen 72

## W

Wassermelone  
 Eingemachte Wassermelonen-  
 schale 134

Wein  
 Bisque aus Meeresfrüchte-  
 schalen 190  
 Fondue aus Käseresten 146

## Z

Zimt  
 Apfelschalen-Smoothie 106  
 Chips aus Apfelschalen 100  
 Eingemachte Wassermelonen-  
 schale 134  
 Katalanische Creme  
 mit Eigelb 164

Zitrone  
 Aioli mit Eigelb 160  
 Asiasalat mit Kohl, Fenchel  
 und Apfelkernhaus 60  
 Chips aus Apfelschalen 100  
 Crumble aus überreifen Früchten  
 124  
 Gebratene Markknochen 178  
 Gegrillte Salatherzen  
 mit Parmesan 38  
 Joghurtsauce 27  
 Katalanische Creme  
 mit Eigelb 164  
 Kekse mit Apfelschalen 102  
 Konfitüre aus Apfelkernhaus  
 und Erdbeerstielen 108  
 Kuchen aus ausgepresstem  
 Karottenfruchtfleisch 75  
 Kürbishummus 81  
 Likör aus Zitronenschalen 110  
 Marinade 27  
 Pesto aus überreifer Avocado 138  
 Relish aus Blättern und Stielen  
 von Roter Bete 88  
 Salat aus Fenchelstielen  
 und -abschnitten 52  
 Sirup aus Erdbeerstielen 132  
 Spritz mit Gurkenschale  
 und Minzestängeln 30  
 Taboulé mit Sellerieblättern 20  
 Tee mit Zitrone, Ingwer und  
 Honig 116  
 Zitronenglasur 117

Zitronengras  
 Aufguss aus Zitronengrasresten  
 und Ingwer 32

Zucchini  
 Blätterteigkrapfen mit  
 Fleischresten 228

Zuckerrübensirup  
 Energieriegel aus Porridge-  
 resten 222

Zwiebel/Schalotte  
 Blätterteigkrapfen mit  
 Fleischresten 228  
 Füllung aus altbackenem Brot 206  
 Hackfleischauflauf aus  
 Lammresten 226  
 Panzanella aus altbackenem  
 Brot 200  
 Rote Gemüsespaghetti mit  
 Champignons und Rahm 58  
 Sauce aus Hühnerabschnitten 172  
 Suppe aus Blumenkohlstängeln  
 und Kartoffelschalen 66  
 Suppe aus Fischköpfen 186  
 Taboulé mit Sellerieblättern 20  
 Tatar von der Lachshaut 192