

# Werde zum GRR - Gemüse-Reste-Retter!

Wusstest du, dass sich aus den abgeschnittenen Enden von Bote Bete und Co, Kartoffelschalen und Möhrenkraut noch einiges Leckeres zaubern lässt und es daher viel zu schade für den Kompost oder die Biotonne ist? Hier kommen 3 Tipps und Tricks, wie ihr noch mehr aus eurem Lieblingsgemüse herausholen könnt:

## Tipp #1: Zaubergrün aus Knollenresten

Schneidet man den oberen Teil von Knollengemüse (Rote Bete, Radieschen, Sellerie) großzügig ab, ca. 1cm dick, lässt sich in den folgenden Tagen noch frisches Grün herauskitzeln, als leckere Zutat für Salate, in Smoothies oder als Garnitur aufs Butterbrot.

### So geht's:

Die abgeschnittenen Gemüseenden schräg auf ein Küchenpapier legen, dass die Schnittstelle trocknen kann. Dies schützt vor dem Eindringen von Krankheitserregern. Anschließend mit der angeschnittenen Seite flach auf einem Küchenpapier in einen Suppenteller legen. Vorsichtig handwarmes Leitungswasser in den Teller gießen, ca. einen halben Zentimeter hoch. Erst, wenn die Knollen alles Wasser aufgesaugt haben, wieder nachgießen. Niemals zu kaltes Wasser verwenden, um einen Kälteschock zu vermeiden. Nach einigen Tagen sollte oben aus der Knolle frisches Grün sprießen. Funktioniert übrigens auch mit Frühlingszwiebeln und Lauch, die man mit dem unteren Teil in ein Wasserglas stellt. Regelmäßig das Wasser erneuern nicht vergessen.

## Tipp #2: Knusprige Gemüseschalen-Chips

Wusstet ihr, dass sich aus Gemüseschalen noch leckere, knusprige Chips herstellen lassen? Ihr könnt dafür alle möglichen Gemüsesorten verwenden z.B. Kartoffeln, Süßkartoffeln, Karotten, Kohlrabi, Rote Bete... Am besten eignet sich natürlich Bio-Gemüse, das nicht gespritzt oder sonst wie behandelt wurde.

### So geht's:

Vor dem Schälen das Gemüse gut abwaschen und abtrocknen. Benutzt man einen Sparschäler sind die Schalen gerade dünn genug. Zusammen mit Olivenöl, Salz und Gewürzen nach Wahl in eine Schüssel geben und gut durchmengen. Dann auf einem Backblech ausbreiten, möglichst so, dass die Schalen nicht mehr aneinanderkleben. Für ca. 20 Minuten bei 150 Grad Ober- und Unterhitze backen, zwischendurch durch Öffnen der Backofentür den Wasserdampf entweichen lassen (vorsicht: heiß!).



## Tipp #3: Veganes Pesto aus Kaninchenfutter

Möhrengrün sind nicht nur Gemüsereste für Kaninchen. Daraus lässt sich im Handumdrehen ein leckeres Pesto zaubern!

### So geht's:

150g Cashewkerne in einer Pfanne vorsichtig anrösten und auskühlen lassen. 180g gewaschenes Möhrengrün zusammen mit 2 Knoblauchzehen, dem Saft 1 Zitrone, 15 EL Olivenöl und den angerösteten Cashewkernen in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab zu einem cremigen Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Das Pesto unbedingt im Kühlschrank aufbewahren und die Oberfläche des Pestos immer mit frischem Olivenöl bedecken, so hält es sich länger.

