



LEFTOVER **DIPS**

Eine der kreativsten Wege,
um seine Leftovers zu verbrauchen, ist
sie zu Dips zu verarbeiten.

Zum einen kann man sie selbst
aus vielen Resten unkompliziert herstellen.
Außerdem sind sie auch als Veredler
anderer Leftovers gerne gesehen.

Etwa als Begleiter zu Rohkost oder Knabbereien,
als Grundlage auf eurem Lieblingsbrot
oder als Kumpir-Mix-in (s. S. XX)

AFTER INDER REISSALAT

Wer beim Inder bestellt, bekommt sprichwörtlich einen Haufen Reis. Meist mehr, als man alleine essen kann. Der After Inder Reis ist eine tolle Möglichkeit, um ihn zu verwerten. Übrigens: Ich habe mir mittlerweile angewöhnt mir auch im indischen Restaurant den übrigen Reis einpacken zu lassen. Sonst landet er nämlich sowieso nur in der Tonne. Vielleicht etwas ungewöhnlich, aber damit kann ich leben.



- 1 Gemüse dünn schneiden
- 2 Öl in Pfanne erhitzen und Gemüse kurz darin anschwitzen
- 3 Soviel Brühe hinzugeben bis das Gemüse gerade bedeckt ist
- 4 Bei mittlerer Hitze garen, bis das Gemüse bissfest ist. Gegebenenfalls überschüssiges Wasser abgießen (ein Rest von ca. einer Tasse sollte allerdings in der Pfanne verbleiben)
- 5 Reis dazugeben, verrühren und alles mit Reisessig, Salz und Pfeffer abschmecken

*alternativ: Wasser

Meine Lieblingsvariante: Mango / Kirschtomaten / Romana Salat / Chicken Teriyaki / Kohlrabi
Weitere: „Nach der Gans ist vor dem Gröstl“ Seite XX / Schweinebratenreste Seite XX / Afterparty Seite XX

GRAUPEN EINTOPF

*Ich bin der Überzeugung, dass unsere zivilisierte Welt
ihren Ursprung an einem Lagerfeuer nahm.
Dort hing ein Topf an einem Dreibein über dem Feuer.*

*Dort köchelte der Inhalt stundenlang vor sich hin,
während alles hineinfel was den Tag über gejagt und
gesammelt wurde. Ein waschechter Eintopf eben.*

*Fast schon bezeichnend, dass wir heutzutage
immer weniger Eintöpfe essen und noch seltener
zum Essen zusammenkommen.*

Graupen
Bratenreste / Suppenfleisch (gegart)
Karotten
Kartoffeln
Thymian
Salz / Pfeffer

❶

Die Graupen in gesalzenem Wasser
bissfest kochen

❷

Karotten, Kartoffeln und das Suppen-
fleisch (oder die Bratenreste) in ca.
1,5 x 1,5 cm große Würfel schneiden
und in den Topf geben

❸

Alles zusammen weichkochen lassen,
mit Salz und Pfeffer würzen und den
Thymianzweig dazu geben

