

Altbacken, aber gut

Vier eigene Brotrezepte · Für zwei Erwachsene



Trocken ist nicht verdorben

Vier eigene Rezepte für zwei Erwachsene – mit genauen Mengen und einem nachgerechneten Zwei-Gerichte-Einkauf.



Brot gezielt verwenden · Mengen abwiegen

Eigene Entwürfe · noch nicht probegekocht

Was dieses Heft löst

Du hast einwandfreies Brot übrig und möchtest gezielt eine kleine Menge verbrauchen. Wähle nach Brotsorte und vorhandenen Zutaten eines der vier Rezepte. Herzhafte Rezepte passen zu mildem Misch- oder Weizenbrot; für den Apfelauflauf ist mildes, ungewürztes Brot sinnvoll.

Vor dem Start prüfen

Nur Brot verwenden, das trocken bzw. altbacken und ansonsten einwandfrei ist. Bei Schimmel, auffälligem Geruch oder unklarer Verderbnis das Brot entsorgen. Schimmel nicht nur abschneiden. Backen oder Rösten macht verschimmeltes Brot nicht wieder geeignet.

Keine praktische Erprobung behauptet

Diese vier Rezepte sind eigene, vollständig ausgearbeitete Entwürfe. Sie wurden nicht probegekocht. Mengen, Arbeitsschritte und Garzeiten wurden auf Plausibilität geprüft; Brot, Form und Ofen können abweichen. Die Garzustandsprüfung hat Vorrang vor der Uhr.

Benötigt

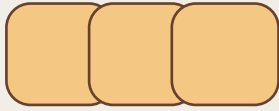
Küchenwaage, Schneidebrett, geeignetes Brotmesser, Pfanne; für Ofenrezepte Blech oder etwa 1-Liter-Auflaufform, Ofenhandschuhe und idealerweise ein geeignetes Küchenthermometer. Vorhandene Ausstattung nutzen.



KI-THEMENMOTIV · EIN KLEINER NÄCHSTER SCHRITT

Brot-Bohnen-Salat

Etwa 20 Minuten · 2 Portionen



Brot gezielt verwenden · Mengen abwiegen

Eigene Entwürfe · noch nicht probegekocht

Zutaten

150 g einwandfreies altbackenes Brot; 250 g Tomaten; 150 g Gurke; 120 g weiße Bohnen (Abtropfgewicht, aus der Dose); 15 g Olivenöl; 10 g milder Essig; 15 g Wasser; 5 g Senf; 1 g Salz; 0,2 g Pfeffer.

1 · Zubereitung

Bohnen abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. Tomaten und Gurke waschen, bei Bedarf schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Brot in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

2 · Zubereitung

5 g des Öls in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Brotwürfel unter häufigem Wenden etwa 4–6 Minuten goldbraun rösten. Bei schneller Bräunung Hitze senken. Kurz abkühlen lassen.

3 · Zubereitung

Restliche 10 g Öl mit Essig, Wasser, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Gemüse und Bohnen untermischen. Erst unmittelbar vor dem Essen das Brot unterheben.

Allergene

Glutenhaltiges Getreide im Brot; Senf. Weitere Allergene des gekauften Brots auf der Packung prüfen.

Gelinghinweis

Zu trocken? Einen weiteren Esslöffel Wasser erst portionsweise zugeben; diese Zusatzmenge ist nicht in der Einkaufsrechnung enthalten. Fertigen Salat zeitnah essen; das Brot wird beim Stehen weich.