DOOLINI / 025

# Altbacken, aber gut

Vier eigene Brotrezepte · Für zwei Erwachsene



DIGITALES PDF · DEUTSCH · ZUM SELBST NUTZEN

# 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

# Sicher auswählen und arbeiten

Allgemeine Küchenhinweise. Individuelle Allergien und besondere gesundheitliche Anforderungen gehen vor.

**Trocken und einwandfrei? Erst prüfen.**

Eigene Entwürfe · noch nicht probegekocht

## Der schnelle Entscheidungsweg

Trocken, aber sonst einwandfrei? Rezept wählen. Sichtbarer Schimmel, muffiger Geruch oder Zweifel am Zustand? Nicht verwenden, auch nicht rösten oder überbacken. Schimmelpilzgifte können trotz Erhitzen bestehen bleiben; siehe BfR-Quellen am Ende.

## Saubere Arbeitsschritte

Hände, Messer und Brett sauber halten. Gemüse vor dem Schneiden waschen. Rohe Eier getrennt aufschlagen und Schalen entsorgen. Nach Kontakt mit rohem Ei Hände und Arbeitsflächen reinigen. Rohes Ei nicht kosten.

## Ofen und Reste

Die Ofenzeiten sind Richtwerte. Eiergerichte auch im Kern vollständig durchgaren; BfR empfiehlt mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen. Reste nicht lange lauwarm stehen lassen: in flache saubere Behälter geben, zügig abkühlen und gekühlt lagern; nur einwandfreie Reste später gründlich durcherhitzen.

## Allergene lesen

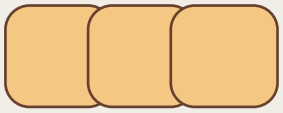
Brot kann neben glutenhaltigem Getreide z. B. Sesam, Soja, Milch oder Nüsse enthalten. Packungsangaben prüfen, auch beim Käse und Senf. Hier genannte Hauptallergene sind kein Ersatz für die Zutatenprüfung deiner konkreten Einkäufe.



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

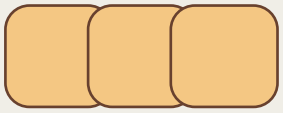
Glutenhaltiges Getreide im Brot; Senf. Weitere Allergene des gekauften Brots auf der Packung prüfen.

## 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.

# Kräuter-Brotchips

Etwa 10 Minuten Arbeit + 12–16 Minuten Ofen · 2 kleine Snackportionen



**Brot gezielt verwenden · Mengen abwiegen**

Eigene Entwürfe · noch nicht probegekocht

## Zutaten

150 g einwandfreies altbackenes Brot; 10 g Olivenöl; 15 g Wasser; 1 g getrockneter Oregano; 1 g Salz.

## 1 · Zubereitung

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ein Blech mit geeignetem Backpapier belegen. Brot vorsichtig in etwa 3–5 mm dünne Scheiben oder kleine dünne Stücke schneiden. Sehr harte Stücke nicht mit Gewalt schneiden.

## 2 · Zubereitung

Öl, Wasser, Oregano und Salz verrühren. Brot dünn damit bepinseln oder vorsichtig vermischen. In einer Lage mit etwas Abstand auf das Blech legen.

## 3 · Zubereitung

Etwa 12–16 Minuten backen, nach 6–8 Minuten wenden und ab dann häufig kontrollieren. Sehr dünne Stücke können früher fertig sein. Goldbraun herausnehmen, nicht dunkel verbrennen lassen. Auf einem Gitter abkühlen; erst dann werden sie fester.

## Allergene

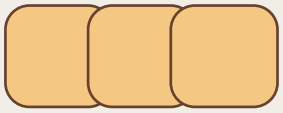
Glutenhaltiges Getreide im Brot; weitere Allergene laut Brotpackung.

## Gelinghinweis

Das ist ein Snack, keine als vollständig berechnet beworbene Hauptmahlzeit. Am besten frisch essen. Bräunung hängt stark von Brot, Feuchtigkeit und Scheibendicke ab.

# Spinat-Brotauflauf

Etwa 25 Minuten Vorbereitung einschließlich Quellen + 30–40 Minuten Ofen · 2 Portionen



**Brot gezielt verwenden · Mengen abwiegen**

Eigene Entwürfe · noch nicht probegekocht

## Zutaten

160 g einwandfreies altbackenes Brot; 2 Eier Größe M (zusammen etwa 100 g ohne Schale); 200 ml Milch; 100 g frischer Spinat; 60 g Zwiebel; 60 g geriebener Käse; 5 g Olivenöl; 10 g Wasser; 1 g Salz; 0,2 g geriebene Muskatnuss.

## 1 · Zubereitung

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform etwa 20 × 15 cm mit mindestens 1 Liter Fassungsvermögen bereitstellen. Zwiebel schälen und würfeln. Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen. Brot in 2-cm-Würfel schneiden.

## 2 · Zubereitung

Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel etwa 5 Minuten weich dünsten. Spinat und Wasser zugeben; etwa 2 Minuten zusammenfallen lassen. Kurz abkühlen lassen.

## 3 · Zubereitung

Eier in einer Schüssel verquirlen, Milch, Salz und Muskat zugeben. Brot darin etwa 10 Minuten einweichen. Spinatmischung und die Hälfte des Käses unterheben. Hände und benutzte Flächen nach Kontakt mit rohem Ei reinigen.

## 4 · Zubereitung

In die Form geben, restlichen Käse darüberstreuen. Auf mittlerer Schiene etwa 30–40 Minuten backen. Die Mitte muss vollständig gestockt sein, nicht flüssig. Mit geeignetem Thermometer mindestens 70 °C an allen Stellen für 2 Minuten sicherstellen; bei Bedarf länger garen. Heiß servieren.

## Allergene

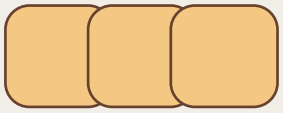
Glutenhaltiges Getreide, Ei, Milch; zusätzliche Brot- oder Käseallergene nach Packung.

## Gelinghinweis

Wird die Oberfläche vor der Mitte dunkel, locker mit geeignetem Backpapier abdecken. Temperatur und Zeit sind plausible Richtwerte, keine praktisch erprobten Garantien.

# Apfel-Brotauflauf

Etwa 20 Minuten Vorbereitung einschließlich Quellen + 30–40 Minuten Ofen · 2 Portionen



**Brot gezielt verwenden · Mengen abwiegen**

Eigene Entwürfe · noch nicht probegekocht

## Zutaten

160 g einwandfreies altbackenes Brot; 200 g Apfel (vor dem Entkernen gewogen); 2 Eier Größe M (etwa 100 g ohne Schale); 220 ml Milch; 15 g Zucker; 1 g Zimt; 5 g neutrales Speiseöl.

## 1 · Zubereitung

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine etwa 20 × 15 cm große Auflaufform mit mindestens 1 Liter Volumen mit dem Öl dünn ausstreichen. Apfel waschen, entkernen und in etwa 1 cm kleine Stücke schneiden. Brot in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

## 2 · Zubereitung

Eier mit Milch, Zucker und Zimt verquirlen. Brotwürfel etwa 10 Minuten darin quellen lassen. Apfelstücke unterheben. Hände und Kontaktflächen nach rohem Ei reinigen.

## 3 · Zubereitung

Mischung gleichmäßig in der Form verteilen. Auf mittlerer Schiene etwa 30–40 Minuten backen. Die Eimasse muss auch in der Mitte vollständig gestockt sein; geeignetes Thermometer verwenden: mindestens 70 °C an allen Stellen für 2 Minuten. Falls nötig weitergaren.

## 4 · Zubereitung

Vor dem Essen kurz abkühlen lassen. Die Mitte auf heiße Stellen prüfen und den Auflauf warm servieren.

## Allergene

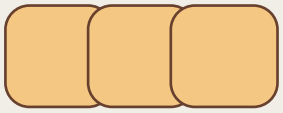
Glutenhaltiges Getreide, Ei, Milch. Apfel kann für entsprechend empfindliche Personen ebenfalls relevant sein; individuelle Allergien beachten.

## Gelinghinweis

Mit sehr trockenem Brot die angegebene Quellzeit ganz ausschöpfen. Es soll benetzt sein; bleibt es hart, vor dem Backen etwas zusätzliche Milch zugeben und die Zusatzmenge notieren.

# Zwei Gerichte, ein Einkauf

Beispiel: einmal Brot-Bohnen-Salat und einmal Spinat-Brotauflauf; jeweils für zwei Erwachsene.



**150 g + 160 g = 310 g Brot**

Eigene Entwürfe · noch nicht probegekocht

## So ist gerechnet

Brot: 150 + 160 = 310 g. Olivenöl: 15 + 5 = 20 g. Wasser: 15 + 10 = 25 g. Salz: 1 + 1 = 2 g. Alle anderen Zutaten kommen jeweils nur in einem der beiden Rezepte vor. Es sind vier Erwachsenenportionen über zwei Gerichte, nicht vier Portionen pro Rezept.

## Einkaufs- und Vorratsliste

310 g einwandfreies Brot; 250 g Tomaten; 150 g Gurke; 120 g weiße Bohnen ABGETROPFT; 100 g frischer Spinat; 60 g Zwiebel; 2 Eier M; 200 ml Milch; 60 g geriebener Käse; 20 g Olivenöl; 10 g Essig; 5 g Senf; 2 g Salz; 0,2 g Pfeffer; 0,2 g Muskat; 25 g Wasser aus dem Haushalt.

## Vorrat zuerst abziehen

Beispiel: 200 g geeignetes Brot vorhanden → 310 − 200 = 110 g fehlen. Bei Dosen zählt das Abtropfgewicht: Hat eine Dose 240 g abgetropfte Bohnen, brauchst du für den Salat die Hälfte. Die andere Hälfte ist nicht Teil dieses Plans; nach Packungsangabe lagern und zeitnah anders verwenden.

## Eine klare Reihenfolge

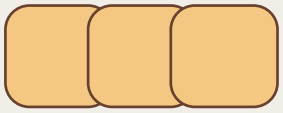
Einkauf und Brotzustand prüfen. Für den Salat nur die benötigten 150 g abnehmen; Brot erst kurz vor dem Essen unterheben. Den Auflauf am dafür vorgesehenen Tag frisch zubereiten. Dieser Plan verspricht weder einen konkreten Einkaufspreis noch eine bestimmte Lagerdauer.



KI-THEMENMOTIV · EIN KLEINER NÄCHSTER SCHRITT

# Mengen passend umrechnen

Beispiel: Salat für vier statt zwei Erwachsene. Faktor 4 ÷ 2 = 2.



**4 Portionen ÷ 2 = Faktor 2**

Eigene Entwürfe · noch nicht probegekocht

## Vollständig verdoppelt

300 g Brot; 500 g Tomaten; 300 g Gurke; 240 g abgetropfte Bohnen; 30 g Öl (10 g zum Rösten, 20 g fürs Dressing); 20 g Essig; 30 g Wasser; 10 g Senf; 2 g Salz; 0,4 g Pfeffer. In einer großen Pfanne ggf. in zwei Portionen rösten.

## So rechnest du selbst

Neue Portionszahl ÷ 2 = Faktor. Jede Zutatenmenge mit diesem Faktor multiplizieren. Bei Eiern und sehr kleinen Gewürzmengen sind halbe Rezepte unpraktisch; lieber die ursprüngliche Zwei-Portionen-Menge wählen. Erst nach der sicheren Zubereitung geschmacklich anpassen.

## Zeit und Form wachsen nicht einfach mit

Doppelte Menge bedeutet nicht doppelte Garzeit. Für mehr Auflauf am einfachsten zwei gleich große geeignete Formen verwenden und den Kern jeder Form prüfen. Im Zweifel beim ursprünglichen Rezept bleiben statt eine viel tiefere Form zu füllen.

## Deine Rechnung

Rezept: _____ Neue Portionen: _____
Faktor: _____ Zutat: _____ Ausgangsmenge: _____
Neue Menge: _____ Einheit: _____
Prüfung durch Rückrechnung: _____



KI-THEMENMOTIV · EIN KLEINER NÄCHSTER SCHRITT

# Mein Brot zuerst verbrauchen

Ein kurzer Bestandszettel mit ausgefülltem Beispiel und Platz für den nächsten Küchenmoment.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

## Beispiel

Brot: mildes Mischbrot. Menge: 160 g. Zustand: trocken, ohne Auffälligkeit. Geplantes Gericht: Spinat-Brotauflauf. Vorhanden: Milch und Gewürze. Fehlt: Eier, Spinat, Zwiebel, Käse. Vor dem Kochen erneut Zustand und Packungsangaben prüfen.

## Mein Bestand

Datum: _____ Brotsorte: _____
Menge: _____ g Zustand geprüft: _____
Gewähltes Rezept: _____
Vorhandene Zutaten: _____
Noch benötigt: _____

## Nach dem Kochen

Ofen / Form / tatsächliche Zeit: _____
War die Mitte vollständig gegart? _____
Zusätzliche Flüssigkeit, falls nötig: _____
Was ich beim nächsten Mal anpasse: _____

## Wenn etwas nicht passt

Chips noch weich? Vollständig abkühlen lassen, dann beurteilen; bei zu feuchtem Brot braucht es ggf. etwas länger. Salat zu weich? Nächstes Mal Brot später zugeben. Auflauf oben braun, innen flüssig? Oberfläche abdecken und weitergaren; nicht nach Farbe allein entscheiden.



KI-THEMENMOTIV · EIN KLEINER NÄCHSTER SCHRITT

# Quellen und klare Grenzen

Fachliche Basis geprüft am 19.10.2026. Rezepte und Gestaltung sind eigene Entwürfe.

**Brot gezielt verwenden · Mengen abwiegen**

Eigene Entwürfe · noch nicht probegekocht

## Schimmel und Erhitzen

Bundesinstitut für Risikobewertung: „Schimmelpilze in Lebensmitteln“ sowie Presseinformation zu hitzestabilen Schimmelpilzgiften. Kernaussage für dieses Heft: erkennbar verdorbenes Brot nicht durch Rösten oder Backen retten. Die vollständigen URLs stehen auch im beigefügten Quellen.txt.

## Küchenhygiene

BfR, Küchenhygiene-1×1, BfR2GO 2/2024: gründlich durchgaren, sauber und getrennt arbeiten, korrekt kühlen. Verwendete allgemeine Erhitzungsregel: mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen.

## Quellen im Browser öffnen

www.bfr.bund.de → Suche: Schimmelpilze Lebensmittel
www.bfr.bund.de → Suche: BfR2GO Küchenhygiene 1x1
www.bzfe.de/kueche-und-alltag/kochen/reste-verwerten

## Was nicht zugesagt wird

Keine Ernährungsberatung für Erkrankungen, keine Gewichts- oder Gesundheitsversprechen. Keine garantierte Haltbarkeit und keine praktisch bestätigten Garergebnisse. Die Abbildungen sind KI-gestützte Themenmotive; die Rezepte wurden dafür nicht gekocht oder fotografiert.



KI-THEMENMOTIV · EIN KLEINER NÄCHSTER SCHRITT