



Eine Projekt der

Schule Falkenfeld Lübeck



die lobby für kinder
Ortsverband Lübeck e.V.



www.gemeinsamtafeln.de

Kochkiste

Tonnen Omelett

Jedes achte
Lebensmittel,
das wir kaufen,
werfen wir weg.
Du kannst
das ändern.



Meine „Reste“ der letzten Tage im Kühlschrank:

gekochte Nudeln, Kürbis, Zucchini, Tomaten, Lauchzwiebeln

Ohhhhh, da ist doch das Haltbarkeitsdatum schon abgelaufen:

Eier (kein Problem, waren doch im Kühlschrank. Geruchstest machen !)

Käsescheiben, leider etwas angetrocknet

Eine kleine feuerfeste Form mit Backpapier auslegen, oder mit Öl ausstreichen.

Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Gemüswürfel mit den Nudeln in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Auflaufform mit dem Nudel-Gemüse-Mix füllen. Ein Eier aufschlagen und verrühren, über den Nudel-Gemüse-Mix geben. Mit den Käsescheiben abdecken und in den Ofen bei ca. 180 Grad schieben. Geht auch mit Kartoffeln oder Reis. Ebenfalls können „Bratenreste“ etc. verarbeitet werden.

