

Restlos genießen

Das Magazin für einen nachhaltigen
Umgang mit Lebensmitteln.



Einfach grillen,
doppelt schlemmen.

Wie du aus Resten von deiner Grillparty
fantastische Gerichte zauberst.



PRAKTISCHE GRILLHELPER



IMPRESSUM

Herausgeber

Cofresco Frischhalteprodukte
GmbH & Co. KG
Ringstraße 99
D-32427 Minden
Tel.: +49 571 8396-6
Fax: +49 571 8396-700
E-Mail: info@toppits.de

Design, Text, Rezeptshootings

schoenmueller GmbH
Klingholzstraße 14
D-65189 Wiesbaden
schoenmueller.com

Redaktion

schoenmueller GmbH
in Abstimmung mit Jessica
Blanke, Cofresco Frischhalte-
produkte GmbH & Co. KG



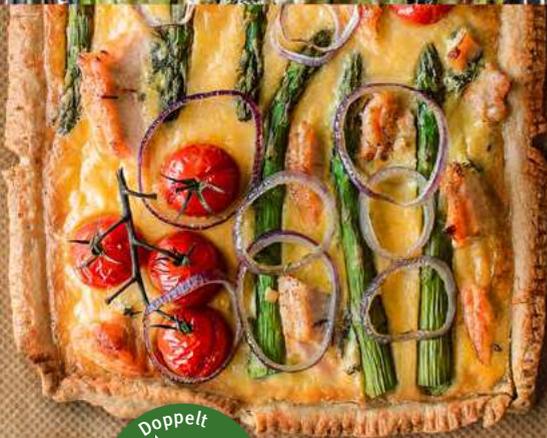
*Wirf mich
nicht weg!*

„Wirf mich nicht weg!“

Ein Projekt des Umweltzentrums
Hollen, gefördert von Toppits®

Weitere Informationen unter wirf-mich-nicht-weg.de

Ansprechpartnerin: Claudia Kay
E-Mail: c.kay@ruzhollen.de



Hallo Lebensmittelretter,

ja genau – du bist gemeint!
Es ist Sommer und der Duft von gegrilltem Fleisch zieht durch die Gärten: Es ist Grillsaison! Zeit, den Grill aus der Garage zu holen, Freunde einzuladen und leckere Gerichte aufzutischen, um genüsslich bei Sonnenschein zu schlemmen – herrlich!

Aber: Was ist nach der idyllischen Grillparty? Oft bleiben Reste übrig, diese wandern zunächst in den Kühlschrank und anschließend häufig in den Müll. In diesem Heft geben wir dir Anregungen und Tipps, wie du Reste nachhaltig verwendest und aufbewahrst. Somit kannst du Lebensmittel länger genießen. Also, lass es dir schmecken!

Inhalt

- 4 Bewusst grillen**
Tipps für nachhaltiges Grillvergnügen
- 8 Grillschule**
Empfehlungen vom Grillprofi
- 12 Wirf mich nicht weg!**
Leckere Rezepte für Lebensmittelreste
- 16 Praktisch einfrieren**
Lebensmittel richtig aufbewahren

Reste vom Grillen übrig?

Die schmecken auch noch am nächsten Tag! In diesem Heft und auf toppits.de zeigen wir dir, wie du aus Resten eine neue leckere Mahlzeit machst.

Du suchst Inspiration für Küche und Alltag? Dann folge uns auf:

 [toppitsgermany](https://www.facebook.com/toppitsgermany)  [toppits_de](https://www.instagram.com/toppits_de)

BEWUSST grillen

Mit nachhaltiger Holzkohle

Wenn du auf den traditionellen Holzkohlegrill schwörst, findest du hier wertvolle Tipps und leckere Rezepte für ein nachhaltiges Grillvergnügen.

6 GENIALE TIPPS: BEWUSST GRILLEN

1 Heimische Grillkohle aus Buchenholz schont den Regenwald. **Grillanzünder ohne Zusatzstoffe** aus in Wachs getränkten Holzfasern bestehen aus nachwachsenden Rohstoffen und schonen die Umwelt.

2 Eine gute **natürliche Insektenabwehr**, um Mücken fernzuhalten, ist die wohlriechende Zitronella-Kerze.

3 **Clever aufgebraucht:** Ein kleiner Rest Alufolie eignet sich sehr gut, um den Grillrost zu säubern.

4 Achte auf richtige **Mülltrennung**. Kalte Grill-Asche kann in Maßen auch als Dünger auf Beete gestreut werden.

5 Achte bei Fleisch auf Bio-Herkunft für einen guten Geschmack und eine artgerechte Tierhaltung. **Grillalternativen** wie Grillgemüse oder -käse schaffen eine farbenfrohe Abwechslung und sind gesund.

6 Übrig gebliebene Lebensmittel und **Grillreste bitte nicht wegwerfen!** Mit fantastischen Rezeptideen zeigen wir dir **leckere Grillrezepte** und eine **inspirierende Resteküche**.

200.000 t Tropenholz

**WERDEN JÄHRLICH ZUM
GRILLEN VERFEUERT!**

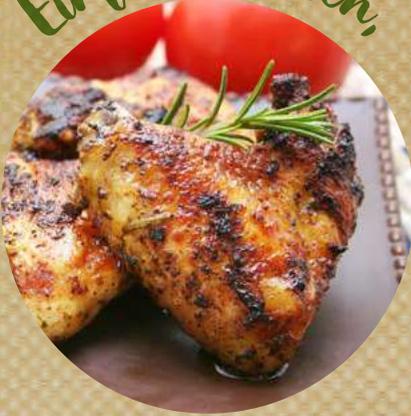
Bei Profagus ist Tropenholz tabu. Hier wird Kohle aus Buchenholz hergestellt. Die naturbelassenen Resthölzer der Säge- und Möbelindustrie stammen aus nachhaltig bewirtschafteten deutschen Wäldern.

www.profafagus.de





Einfach grillen,



GEGRILLTE HÄHNCHENBRUST

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Hähnchenbrustfilets, 1 rote Zwiebel, etwas Öl
Marinade: 4 EL Sesamöl, 2 EL Paprika edelsüß, 1 EL Kräuter der Provence, Rosmarinzwige, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Sesamöl, Paprika edelsüß, Kräuter der Provence und Rosmarinzwige vermischen und mit Pfeffer würzen. Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, trocknen und mit der Kräutermischung ca. Stunden marinieren. Alufolie dünn mit Öl bestreichen, Zwiebel (in Ringe geschnitten) und Hähnchenbrustfilets darin einwickeln. Am Rande des Grills ca. Min. grillen. Anrichten und auf dem Teller nach Belieben salzen.

doppelt schlemmen



SALAT MIT HÄHNCHENBRUST

Trockenes Baguette ergibt gewürfelt und geröstet leckere Croûtons!

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Hähnchenbrustfilet (Reste vom Grillen), 400 g gemischter Salat, 125 g Cocktailtomaten, 2 Frühlingzwiebeln, 150 g Gurke, etwas Basilikum

Dressing: 1 EL heller Balsamico, 1 EL Senf, 4 EL Olivenöl, etwas Zucker, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Salat waschen, trocken schleudern, in Stücke zupfen. Tomaten waschen und halbieren. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Frühlingzwiebeln klein schneiden und alles portionsweise mit Hähnchenbrustfilets auf Tellern anrichten. Für das Dressing alle Zutaten mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben.

Grillgut wird auf der Toppits® Express-Grillpfanne bis zu 30 % schneller fertig. Und: Der Grill bleibt sauber!



7,4–9,6 kg

FLIESSCHNITT WERDEN JÄHRLICH PRO PERSON WEGGEWORFEN!

Quelle: Universität Stuttgart 2012

HEUTE GRILLEN,

Wie du Steak und Kartoffeln *schön saftig* bekommst

Du bist ein echter BBQ-
und Fleischliebhaber?
Dann haben wir hier
etwas Feines für dich:
Auf www.toppits.de
findest du die Anleitung
für das Grillrezept:

RINDFLEISCH UND SÜSSKARTOFFEL VOM GRILL

Auf die Folie,
fertig und los!

In Toppits® Alufolie werden Grillgut
und -gemüse besonders saftig.





MORGEN KOCHEN!

Doppelt
RESTE KÜCHE
genießen!

Lecker dazu:
rotes Pesto aus getrockneten
Tomaten, Süßkartoffel,
Knoblauch, Chili-Öl, Salz
und Pfeffer.

NUDELN MIT RINDFLEISCH UND SÜSSKARTOFFELPESTO

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Ca. 140 g Rindfleisch (Reste vom Grillen),
10–12 Cocktailtomaten, 1 Handvoll Basilikum,
1 Messerspitze Knoblauchpulver,
1/2 Zitrone, 1 EL schwarze Oliven,
200 g Spiralnudeln, etwas Butter oder
Olivenöl, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Tomaten waschen, halbieren.
Basilikum waschen, schneiden.
Oliven zerkleinern. Rindfleisch in
Streifen schneiden. Nudeln kochen,
abtropfen lassen. Butter oder
Olivenöl erhitzen, Nudeln dazu.
Mit Knoblauch, Pfeffer und Salz
würzen. Rindfleisch, Tomaten,
Zitronensaft und Oliven dazu,
mischen, abschmecken und
servieren.

Bis zu 15.400 l
WASSER WERDEN FÜR DIE PRODUKTION
VON 1 KG RINDFLEISCH BENÖTIGT.

Quelle: <https://waterfootprint.org/media/downloads/Report-48-WaterFootprint-AnimalProducts-Vol1.pdf>

Grill- SCHULE

Michael Suhr hat sich mit Leidenschaft dem Thema BBQ verschrieben. In seinen Grillseminaren vereint er Genuss und Fachwissen und berät seine Kunden von der Vorbereitung bis zum fertigen Gericht.

Michael, grillst du lieber mit Holzkohle oder mit Gas?

Michael: Oh (lacht), guter Einstieg. Feuer machen, Knistern, der Geruch von Holz schaffen eine besondere Atmosphäre und Gemütlichkeit. Leistung mit Knopfdruck – das ist Grillen mit Gas. Ich schätze beides.

Wann entscheidest du dich für welche Methode?

Michael: Privat ist auch die Zeit ein entscheidender Faktor. Holzkohle hat einen längeren Vorlauf, hält aber auch länger die Hitze.

Welche Rolle spielen Gewürze?

Michael: Sie sind das A und O, das gilt auch für Saucen. Wir setzen einen guten Mix von regionalen

Herstellern und internationalen Produkten ein, das betrifft auch das Öl für unsere Marinaden.

Gutes Stichwort. Wie macht man eine gute Marinade?

Michael: Das kommt darauf an, was du marinieren möchtest. Ob Fleisch, Fisch, Gemüse oder auch Käse, hochwertige Gewürze und ein gutes Öl sind schon die halbe Miete.

Ein Tipp gegen Lebensmittelverschwendung?

Michael: Aufessen! Im Ernst, was übrig ist, schmeckt auch noch am nächsten Tag, wenn man es richtig aufbewahrt!



In seinem BBQ-Store berät Michael Suhr seit 10 Jahren seine Kunden rund ums Grillen.

„Hochwertige Gewürze geben dem Fleisch einen einzigartigen Geschmack.“





GRILLMARINADEN – SO GEHT'S!

Zutaten gut miteinander verrühren und Lieblings-Grillgut darin einlegen

KÄSE



200 ml Olivenöl,
3 gehackte Knoblauchzehen, 4 Zweige Rosmarin,
1/2 Bund Thymian,
1/2 Bund Petersilie,
grobes Meersalz, Pfeffer
Ziehzeit: 2 Stunden



GEMÜSE



4 EL Zitronensaft, 6 EL Sojasauce, 3 EL Tomatenmark, 2 EL Ingwerpulver,
2 TL Chiliflocken, 4 gehackte Knoblauchzehen,
1 TL Salz, 2 EL Zucker
Ziehzeit: 4–6 Stunden



FISCH



100 ml Sojasauce, geriebener Ingwer (1,5 cm),
1 gehackte Knoblauchzehen, 1 Chilischote (entkernt, fein gehackt), 1 EL brauner Zucker, 3 EL Ahornsirup
Ziehzeit: 30 Minuten



Tipps für zartes Fleisch

So verhilfst du deinem Grillfleisch zu geschmacklichen Höhenflügen

Aus gutem Grund: Fleisch erst marinieren, dann grillen. Eine selbst hergestellte Marinade ist nicht kompliziert, macht das Fleisch schön saftig und gibt ihm eine individuelle Note – ganz nach deinem Geschmack. Öl bildet die typische Grundlage. Essig- oder Zitronensäure macht Fleischfasern locker. Gewürze verleihen

dem Grillfleisch letztendlich die geschmackliche Note. Das Fleisch sollte vor dem Grillen mindestens zwei Stunden mariniert und die übrige Flüssigkeit abgegossen werden. **Appetit bekommen?** Auf der nächsten Seite kannst du dich mit zwei Rezepten zumindest schon mal satt sehen.

RIND



Rosmarin, Oregano, Knoblauch, Thymian
Ziehzeit: 12 Stunden

SCHWEIN



Estragon, Thymian, Lorbeer, Majoran
Ziehzeit: 4–6 Stunden

GEFLÜGEL



Kreuzkümmel, Chili, Zitrone, Thymian
Ziehzeit: 2 Stunden



Im Toppits® Zipper® Allzweck-Beutel halten mariniertes Fleisch, Gemüse und eingelegter Käse bis zu 3 Tage länger.

LACHSFILET MIT KÄSE-KRÄUTER-FÜLLUNG

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

600 g Lachsfilet, 150 g Schafskäse,
2 Zucchini (mittelgroß), 1 Bund
Petersilie, 1 Knoblauchzehe,
1 TL Schinusbeeren (roter Pfeffer),
etwas Dill, Majoran,
etwas Speiseöl

ZUBEREITUNG

Lachsfilet waschen, trocknen,
in 3–4 Stücke teilen, jeweils
längs einschneiden. Kräuter
und Knoblauch fein hacken,
mit Schafskäse-Bröseln
mischen. Filet damit füllen
und mit Öl bepinseln.
Zucchini in Streifen schnei-
den, auf der eingeeölten
Toppits® Express-Grillschale
auslegen. Gefülltes Lachsfilet
darauf drapieren, 15–20 Min.
im geschlossenen Grill bei
mittlerer Hitze grillen. Mit
Pfeffer abschmecken.

MARINIERTES SCHWEINEFLEISCH MIT REIFUNGSPASTE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

800 g Schweinefleisch, 75 g Senf, 25 g Akazienhonig, 1 Zweig Rosmarin, 5–10 g Thymian (frische Blätter), 15 g Kurkumapulver, 1 TL Knoblauchpulver, 15 g weißer Pfeffer, 25 g gemahlener Koriander, 50 ml Olivenöl, ca. 50 ml Wasser

ZUBEREITUNG

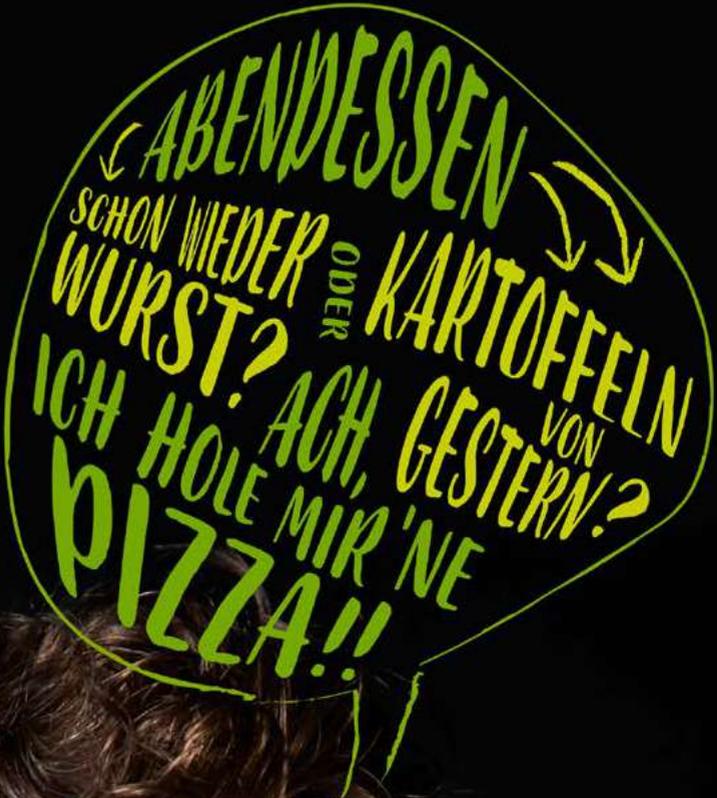
Kräuter fein hacken. Senf, Honig, Öl, Wasser zu glatter Masse rühren, mit Gewürzen mischen. Fleisch damit bestreichen, im Toppits® Zipper® Allzweck-Beutel (3 l) 2–3 Std. marinieren. Paste vor dem Grillen abwaschen, Fleisch grillen.

„Senf in der Paste verleiht dem Fleisch ein besonders würziges Aroma.“



Wirf mich nicht weg!

Das bundesweite Schulprojekt gegen Lebensmittelverschwendung.



ABENDESSEN
SCHON WIEDER ODER KARTOFFELN
WURST? ACH, GESTERN?
ICH HOLE MIR 'NE
PIZZA!!

82 kg

LEBENSMITTEL
WERDEN JÄHRLICH
PRO KOPF
WEGGEWORFEN.

Quellen: FAO (2013): Food waste footprint, WWF (2015): DAS GROSSE WEGSCHMEISSEN

wirf-mich-nicht-weg.de/wp-content/uploads/2018/12/Save-Food-Studie-Ergebnisse.pdf



Wirf mich NICHT WEG!

Reste im Kühlschrank, aber keine Lust, nach dem langen Tag noch zu kochen? Pizza bestellen geht doch sowieso viel schneller und ist einfacher.

Stimmt! Aber: Mit den Tipps des bundesweiten Schulprojektes „Wirf mich nicht weg!“, gefördert von Toppits®, und den leckeren Ideen zur Weiterverwendung kannst du heute deine Pizza genießen und musst trotzdem deine Reste nicht wegwerfen. „Essen im Eimer“ ist leider trauriger Alltag: Der Joghurt ist abgelaufen, das Brot bereits hart und die Banane hat auch schon wieder braune Stellen?



Auch wenn wir es nicht gerne zugeben, landen immer wieder Lebensmittel im Mülleimer.

Das bundesweite Schulprojekt „Wirf mich nicht weg!“, gefördert von Toppits®, hat sich zur Aufgabe gemacht, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren und Lebensmittelrettung zu unterstützen.

940 l 
**WASSER WERDEN FÜR
1 KG BANANEN VERBRAUCHT.**

Quelle: www.lebensmittellexikon.de/v001020.php

Aktuelle Zahlen gehen davon aus, dass rund 1/3 aller produzierten Lebensmittel gar nicht erst den Weg auf den Teller finden. Dazu kommt ein enormer Energieaufwand, denn für Herstellung, Transport und Verpackung werden Wasser und andere Rohstoffe benötigt, die ebenso ungenutzt in der Tonne landen. Dazu tragen große Produzenten und



Wickle Toppits® Frischhaltefolie um den Bananenstrunk. Somit bleiben die Bananen einige Tage länger frisch.



Supermärkte bei, aber auch Privathaushalte: zu viel gekauft, schlecht gelagert und am Ende doch abgelaufen.

Jeder Einzelne ist aufgerufen, diese Verschwendung zu stoppen und Lebensmittel wieder mehr wertzuschätzen. Dabei helfen einfache Tipps, die Verluste zu reduzieren: nur kaufen, was man wirklich braucht, Portionsgrößen wählen, die man auch aufessen kann, und Reste vom Mittagessen so verpacken, dass sie im Kühlschrank länger haltbar bleiben.



Backwaren

**GEHÖREN ZU DEN AM HÄUFIGSTEN
WEGGEWORFENEN LEBENSMITTELN.**

Quelle: WWF-Studie „Unser täglich Brot“, Sept. 2018, S. 40

Hartes Brot und braune Bananen kann man zum Beispiel als leckeren Nachtisch vom Grill aufbereiten.

Brot und Brötchen sind häufig vom Wegwerfen betroffen. Von etwa 5 Mio. Tonnen produzierten Backwaren werden ca. 1,7 Mio. Tonnen nicht gegessen, sondern entsorgt – ungefähr die Hälfte in privaten Haushalten. Und ganz ehrlich: ab und zu auch bei uns, oder? Wir kaufen beim Bäcker zwei Brötchen zu viel und die Toast-Packung ist viel zu groß.

ca. **1,7 Mio.**
TONNEN BACKWAREN WERDEN
UNGEESSEN ENTSORGT.

Quelle: WWF-Studie „Unser täglich Brot“
Sept. 2018, S. 40

Mit diesen leckeren Nachtisch-Rezepten werden Brot und Bananen mit kleinen Schönheitsfehlern wieder attraktiv! Auf dem Grill zubereitet und auf dem Teller mit saftigem Obst und feinem Puder-zucker dekoriert, entsteht im Handumdrehen ein leckerer French Toast, der sich auch bei deinen Gästen sehen lassen kann! Und mit dem süßen Nachtisch aus gegrillten Bananen erhalten die Früchte auch mit brauner Schale einen neuen Glanz!

 [toppitsgermany](https://www.facebook.com/toppitsgermany)

 [toppits_de](https://www.instagram.com/toppits_de)

Nachtisch VOM GRILL

Leckeres aus
der Resteküche



BANANENBOOT

ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

3 Bananen

Friskäse-Topping:

1 EL Friskäse, 1 Schokokeks, 1 EL Kokoschips

Erdnussbutter-Topping:

1 EL Erdnussbutter, 4–5 Cracker, 1 EL Erdnüsse

Schokoladen-Topping:

4–5 Schokostückchen, einige Minzblätter

ZUBEREITUNG

Vor dem Grillen einen Streifen der Bananenschale entfernen, den Rest der Schale belassen.

Aus der Toppits® Alufolie kleine Boote formen, auf denen die Bananen gegrillt werden.

Friskäse- & Erdnussbutter-Topping: Bananen erst 5–10 Min. in der Toppits® Alufolie grillen und anschließend mit Friskäse, Schokokeksen und Kokoschips bzw. Erdnussbutter, Crackern und Erdnüssen dekorieren.

Schokoladen-Topping: Banane längs einschneiden und vor dem Grillen mit Schokostückchen füllen. 5–10 Min. grillen und anschließend mit Minzblättern dekorieren.



FRENCH TOAST

ZUTATEN FÜR 4–5 PORTIONEN

8–10 Scheiben Toastbrot, 200 ml Milch, 3 Eier, 20 g flüssige Butter, ca. 50 ml Wasser, 2 EL brauner Zucker, 1 TL Zimt, frische Beeren (oder andere Früchte), etwas Ahornsirup, Puderzucker

ZUBEREITUNG

Kastenform aus Toppits® Alufolie herstellen und die Toastbrotsscheiben aufrecht hintereinander schichten.

Milch, Eier, Butter, Wasser, Zucker und Zimt gut miteinander verquirlen und gleichmäßig über das Toastbrot gießen.

Min. bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel grillen.

Die fertigen French Toasts portionsweise mit frischen Beeren auf Tellern anrichten, mit Ahornsirup beträufeln und mit Puderzucker dekorieren.



OBSTSALAT vom Grillfest ÜBRIG?

Reste praktisch einfrieren

Die Reste deiner Grillparty kannst du ganz einfach portionsweise einfrieren und später als leckere Drinks, kleine Snacks oder Suppen aufbrauchen.

Aus Mini-Portionen eingefrorener Reste kannst du völlig neue Gerichte zaubern.



GRÜNE SONNE

1 KIWI

1/4 HONIG-MELONE

1 SALAT (KOPF- ODER FELDSALAT)

1 GLAS WASSER ODER SAFT

DEN INHALT DES SMOOTHIE-BAGS IN DEN MIXER GEBEN, FLÜSSIGKEIT DAZU, FERTIG!



Portionieren für leckere Saucen

Der Weißwein wurde nicht ausgetrunken und die Flasche ist noch halb voll? Mit dem praktischen *Toppits® Eiskugelbeutel* kannst du den Rest des Weines einfrieren. Durch den automatischen Selbstverschluss geht kein Tröpfchen verloren. Die praktische Aufreißbecke sorgt für kinderleichtes Entnehmen einzelner Portionen. Verwende die Reste zum Beispiel zum Verfeinern von Saucen oder für das nächste Fondue.



Mehr Tricks & Tipps auf www.toppits.de  [toppitsgermany](https://www.facebook.com/toppitsgermany)  [toppits_de](https://www.instagram.com/toppits_de)



SMOOTHIE-BAG

Obst und Gemüse klein schneiden und nach Farben oder Rezepten portioniert im *Toppits® Gefrierbeutel* zusammenstellen und einfrieren. Später mit Wasser oder Saft in den Mixer – fertig!



SUPPENBEUTEL

Gemüsereste vom Grillen portionsweise im *Toppits® Gefrierbeutel* einfrieren und später als leckere Suppe genießen. Pürieren und mit frischen Kräutern oder Gewürzen verfeinern.



BUTTERSTÜCK

Butter übrig? Schnell und einfach als Stückchen in *Toppits® Butterbrotpapier* einfrieren. Kleiner Tipp: Mit Karottengrün lässt sich eine aromatische Kräuterbutter herstellen.



FRIER DEN SOMMER EIN Fruchtgenuss

Liebblingsfrüchte schmecken einfach immer. Wenn sie tiefgefroren sind, kannst du mit ihnen zu jeder Jahreszeit im Handumdrehen fruchtige Überraschungen für deine Liebsten zaubern.



Der kreative Frische-Kick:
Joghurt in eine Schüssel füllen und abwechselnd mit Nüssen und eingefrorenen Beeren dekorieren.

FÜR ECHTEN BEERENHUNGER

Süßer Beeren-Joghurt, ein kühles Himbeer-Eis oder eine leckere Früchtetorte lassen im Sommer die Herzen höherschlagen. **Mit diesem Einfrier-Tipp** kannst du auch im Winter beerenstark genießen:

Lege die Früchte auf ein Tablett, so dass sie sich nicht berühren, stelle sie zum Vorfrieren für 3–6 Std. ins Gefrierfach. Danach gibst du sie im **Toppits® Gefrierbeutel** gleich wieder in die Minusgrade. So frieren

sie nicht aneinander fest und werden auch nicht matschig. Kleiner Tipp: Damit du die Beeren nicht im Tiefkühlfach vergisst, friere sie doch im **Toppits® Gefrierbeutel** ein und setze eine Erinnerung in der **Toppits® Foodsaver App**.



34%

DER VERMEIDBAREN ABFÄLLE ENTFALLEN AUF OBST UND GEMÜSE.

Quelle: www.bmel.de/DE/Ernaehrung/
ZuGutFuerDieTonne/_Texte/GfKStudie.html



**Werde Tief-
kühlmanager!**

Gratis App &
Frische-Codes

So wird nichts vergessen. Früchtemix übrig? Dann probier mal die himmlische Beerentorte mit geeisten Früchten! Rezept unter:

 [toppitsgermany](#)

 [toppits_de](#)



EISZEIT FÜR DEN KRÄUTERGARTEN

Kräuter verleihen vielen Gerichten die entscheidende Note. Knackig frisch sind sie vitaminreich und können ihr Aroma am besten entfalten.

Richtig eingefroren bleiben Kräuter jedoch auch hochwertig und frisch, wenn man ein paar einfache Regeln beherzigt.

Grundsätzlich gilt: Kräuter gründlich waschen und trocknen, je nach Anleitung zerkleinern (oft können die Zweige mitverwendet werden), einfrieren und nach 12 Monaten aufbrauchen.

Im *Toppits® Doppelverschluss-Gefrierbeutel* bleiben sie extra lange frisch.

- Dill +++**
Fein schneiden
 - Koriander +++**
Ganze Zweige etwas antrocknen lassen, dann einfrieren
 - Petersilie +++**
Ganze Zweige oder zerkleinert
 - Liebstöckel +++**
Ganze Zweige oder zerkleinert
 - Bärlauch ++**
Blätter, klein geschnitten
 - Basilikum ++**
Blätter, ganz oder gehackt
 - Pfefferminze ++**
Ganze Zweige oder zerkleinert
- +++ sehr gut geeignet
++ gut geeignet

Nichts mehr vergessen, nichts mehr wegwerfen. Die *Toppits® Foodsaver App* GRATIS im App-Store herunterladen und wissen, was abläuft.

RICHTIG EINGERÄUMT bleibt alles frisch!

Coole Tipps für Kühlschrank und Gefrierfach

Richtig gelagert halten Lebensmittel wesentlich länger – das gilt auch für den Kühlschrank. Es lohnt sich also in vielerlei Hinsicht, beim Einräumen der Einkäufe etwas Zeit zu investieren. Auch bei Elektrogeräten steigt die warme Luft nach oben, somit herrschen unterschiedliche Kältezonen, die man sich zunutze machen kann.

Im Gefrierfach herrschen konstante Temperaturen. Hier ist die Kunst, Lebensmittel nicht zu vergessen. Es empfiehlt sich, den *Toppits® Gefrierbeutel* mit Namen und Datum zu beschriften und in die *Toppits® Foodsaver App* einzutragen. Mehr unter www.toppits.de.

Die 4 besten Tipps

- 1** **Generell gilt:** Einfriervorgang möglichst rasch durchführen, damit keine Vitamine verloren gehen. Langsames Auftauen schon das Gefriergut und hält Gemüse knackig.
- 2** **Gekochte Speisen** erst abkühlen lassen, bevor man sie in den Kühlschrank stellt.
- 3** **Regelmäßiges Abtauen** des Gefrierfachs (1–2 Mal pro Jahr) verhindert einen erhöhten Stromverbrauch und sorgt für eine längere Haltbarkeit des Gerätes.
- 4** **Wir müssen draußen bleiben!** Avocados, Bananen, Birnen, Tomaten und Zitrusfrüchten schadet der Aufenthalt im Kühlschrank. Sie sollten daher außerhalb dessen aufbewahrt werden.





OBEN

7-10 °C

Zubereitete Speisen:

Kuchen, Saucen,
Marmeladen



MITTE

6-7 °C

Milchprodukte:

Quark, Joghurt,
Sahne, Milch,
Käse, etc.



UNTEN

4-5 °C

**Schnell verderbliche
Lebensmittel:**

Fisch, Fleisch,
Wurst



GEMÜSEFACH

10-13 °C

**Mild und genau
richtig für empfindliche
Lebensmittel:**

Salat, Gemüse, Obst



TÜR 8-11 °C

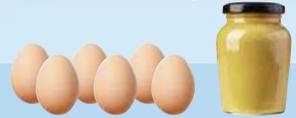
Haltbare Lebensmittel:

Butter und Margarine



Offene & frische Lebensmittel:

angebrochene Glaskonserven,
Eier, Senf, Dressings



Offene & frische Getränke/

Saucen: Tomatensauce,
frisch gepresste Säfte



Für Milch
ist es hier
zu mild!

GEFRIERFACH

-15 °C

Für (fast) alle Lebensmittel:

Durch luftdicht und trocken
verpacktes Gefriergut
wird schnelles
Verreisen verhindert.
Mit Toppits® Produkten
kein Problem.



„Eier mit der Spitze
nach unten lagern.
Die Luftblase wandert
dann nicht durch
das Ei und es bleibt
länger frisch!“



LEBENSMITTEL nachwachsen lassen!

Vielleicht hast du schon einmal davon gehört: Viele Lebensmittel eignen sich zum Nachwachsenlassen, und das ist sogar ziemlich einfach. Mit diesem Grünzeug kannst du aus Küchenresten deine Salatzutaten selber ziehen.



BASILIKUM

Stelle einige Basilikum-Triebe (mind. 5 cm) in ein Wasserglas und an einen hellen Ort und wechsele das Wasser täglich. Nach 10 – 15 Tagen kann der Trieb in die Erde gepflanzt werden.



ZWIEBEL

Das Wurzelende mitsamt Zwiebelrest (ca. 3 cm x 3 cm) mit den Wurzeln nach unten in die Erde einpflanzen. Regelmäßig wässern.



STANGEN- SELLERIE

Strunk mit ca. 5 cm Grün in ein Wasserglas stellen und das Wasser täglich wechseln. Nach ca. 5 Tagen wächst oben schon neues Grün heraus. Regelmäßiges Gießen nicht vergessen.



Da hast du den Salat!

So kannst du Salat aus Resten ganz einfach selber ziehen:

Du brauchst lediglich einen Salat mit einem holzigen Strunk, z. B. Romana, ein Gefäß, etwas Wasser und eine helle Fensterbank.

1 Verwende die Salatblätter wie gewohnt, achte jedoch beim Abschneiden darauf, dass über dem Strunk noch ca. 1–2 cm Grün stehen bleibt. So kann der Salat besser nachwachsen.

2 Stelle den Strunk aufrecht in ein Gefäß und fülle etwas Wasser hinein.

3 Das Wasser am besten täglich wechseln. Nach ca. 2 Wochen kannst du einen neuen Salatkopf ernten. Viel Spaß dabei!



Ganz einfach in den Toppits® Gefrierbeutel mit Standboden Wasser füllen und Gemüse zum Nachwachsen hineinstellen.



Selbst angebaut schmeckt's doppelt so gut!

ROMANA-SALAT MIT APFEL UND STANGENSELLERIE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Romana-Salat, 3 Stangensellerie, 100 g Mangold, 1 großer Apfel, 1 Zwiebel
 Dressing: 4 EL Rapsöl, 4 EL Walnuss-Öl, 2 EL Apfelessig, 1 EL Honig, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

*Romana-Salat und Mangold waschen und trocknen. Sellerie säubern und in Ringe schneiden. Zwiebel fein hacken. Apfel in Würfel oder Spalten schneiden. Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten mit dem Dressing mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Auf Tellern servieren. **Tipp:** Walnüsse und Rosinen geben dem Salat eine raffinierte Note!*

Mehr Inspiration?

Du suchst tolle DIYs und Ideen für Küche und Alltag? Dann schau doch mal auf www.toppits.de oder hier vorbei:

[toppitsgermany](https://www.facebook.com/toppitsgermany) [toppits_de](https://www.instagram.com/toppits_de)



