

Ein Projekt des Museum der Moderne Salzburg gegen Lebensmittelverschwendung

Kunstvoll verkochen

17
×
17

17 MUSEEN
17 SDGs – ZIELE
FÜR NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG

2
KEIN
HUNGER




Museum der Moderne
Salzburg

Inhalt



glutenfrei



laktosefrei



vegetarisch



vegan

Über das Projekt 17x17 3

Vorwort 4

Vorspeisen

Knochenbrühe 6

Tomatenbutter 7

Brotsuppe mit Croutons 8

Hauptspeisen

Flammkuchen 10

Karottengrünpesto 11

Gemüsequiche 12

Grenadiermarsch 13

Kartoffel-Gemüseauflauf 14

Kärntner Frigga 15

Palatschinken mal anders 16

Baguette italienisch 17

Kartoffelbrot 18

Reislaiberl mit Schnittlauchdip 19

Pasta mit Rotkraut-Blauschimmelsauce 20

Thai-Omelette 21

Desserts

Eiklarverwertungskuchen 23

Frühstücks-Bananen-Muffins 24

Mandelzwieback 25

Zimtsterne 26

Bananeneis 27

Topfenknödel 28

Über das Projekt 17x17

Das Museum der Moderne Salzburg gehört zu den Museen, die für das Projekt *17 MUSEEN x 17 SDGs - Ziele für nachhaltige Entwicklung der UNO* ausgewählt wurden. Mit dem Projekt will ICOM Österreich (das Österreichische Nationalkomitee des International Council of Museums (ICOM)) mit Unterstützung des BMKÖS (Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport) einen konkreten Beitrag zur Umsetzung der 2015 von den Vereinten Nationen verabschiedeten SDGs (Sustainable Development Goals) leisten. Vor dem Hintergrund der aktuellen globalen Herausforderungen soll die tragende Rolle von Museen und Ausstellungsinstitutionen bei der Gestaltung und Entwicklung unserer Gesellschaft und für eine nachhaltige gesellschaftliche Transformation deutlich gemacht werden.

Das Museum der Moderne Salzburg beschäftigt sich in diesem Zusammenhang in verschiedenen Veranstaltungen, Diskussionen, Aktionen und Filmvorführungen mit dem *SDG 2 – kein Hunger: Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern*. Dabei geht es darum, was wir auf individueller und institutioneller Ebene beitragen können, um eine weltweit nachhaltige Entwicklung zu ermöglichen.

Das Museum der Moderne Salzburg nimmt seine Nominierung als Role-Model sehr ernst und möchte wachrütteln, das Bewusstsein für den Ernst der Lage schärfen und zugleich Mut zum Handeln machen. Denn die Rolle der Kunst besteht darin, voranzugehen – dem fühlen wir uns verpflichtet! Wir teilen die Vision der internationalen Staatengemeinschaft nach einer guten Zukunft für Alle!

Knochenbrühe



Woher hast du das Rezept?

Von dem Künstler
Hans Schabus (2021)

4 Liter Wasser

2 kg Rinderknochen,
zu gleichen Teilen: Markknochen,
Fleischknochen, Ochsenfleisch

1 Schweinefuß

1 Esslöffel Apfelessig

Salz & Pfeffer



Alle Knochen, Ochsenfleisch und Schweinefuß kommen in einen großen Kochtopf mit vier Liter kaltem Wasser.

Inhalt und Wasser werden langsam bis zum Siedepunkt erhitzt.

Anschließend für 24 Stunden simmern lassen.



Hintergrund: Die Knochenbrühe ist nicht nur reich an Aromen und Geschmack, sondern auch sehr nährstoffreich. Sie ist ein Nahrungsmittel, das aufgrund seiner stärkenden Wirkung insbesondere in den Wintermonaten von Bedeutung ist.

Die Bouillon wird aus Rinderknochen zubereitet, die in der Fleischindustrie oftmals weggeworfen werden, aber ein wertvoller Beitrag für die Ernährung sein können. Die Verwendung der Knochen im Sinne des *Nose-to-Tail-Prinzips* (ganzheitliche Verwertung von Kopf bis Schwanz) für ein kraftspendendes Nahrungsmittel zollt nicht zuletzt den Nutztieren Respekt und verringert den Lebensmittelverlust.

Haltbarkeit: Im Kühlschrank 5 bis 7 Tage
im Tiefkühlfach mehrere Monate.

Alternativ: Bouillon einkochen und einwecken.

Tomatenbutter



Woher hast du das Rezept?
Aus meinem Freundeskreis

Rest von passierten Tomaten
(Menge egal. Je mehr, desto tomatiger!)

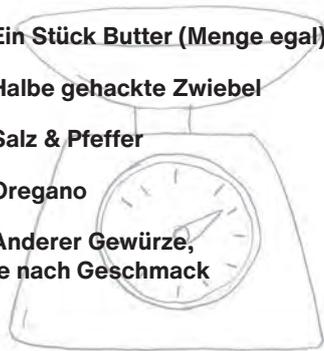
Ein Stück Butter (Menge egal)

Halbe gehackte Zwiebel

Salz & Pfeffer

Oregano

Anderer Gewürze,
je nach Geschmack



Butter und Tomatenmark gut vermischen. Am besten mit dem Mixer. Geduldige können aber auch eine Gabel verwenden.

Gehackte Zwiebel dazugeben. Wer möchte, kann die Zwiebeln auch dünsten oder anrösten.

Achtung: Die Zwiebeln abkühlen lassen, bevor sie mit der Tomatenbutter vermengt werden.

Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.



Brotsuppe mit Croutons



700ml kräftige Gemüsebrühe

50g Butter

125g altes Sauerteigbrot

3 Karotten

1 Zwiebel

4 Zweige Majoran

etwas Zucker

Salz & Pfeffer

Petersilie und Schnittlauch zum
Garnieren



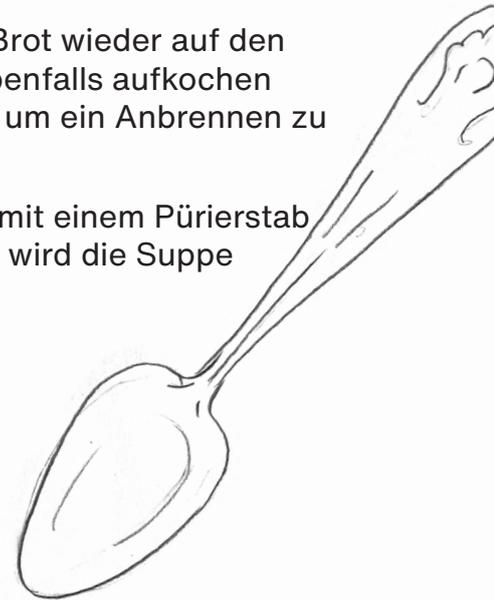
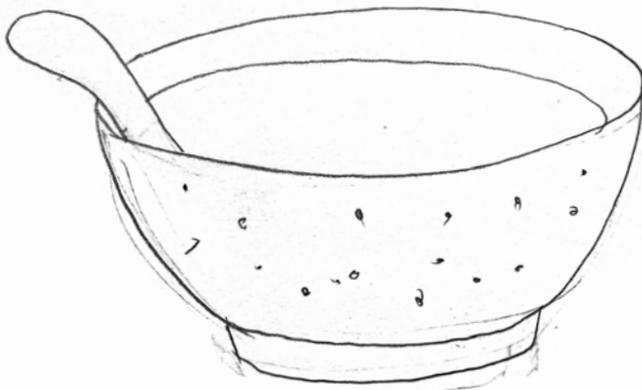
500 ml Gemüsebrühe aufkochen. 30 g Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Das Brot grob würfeln und in der heißen Butter auf kleiner Stufe langsam anrösten. Mit der heißen Gemüsebrühe aufgießen, die Pfanne beiseite stellen und das Brot ungefähr 40 Minuten ziehen lassen.

Die Karotten waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die restliche Butter in einem breiteren, mittelgroßen Topf erhitzen. Das Gemüse darin auf kleiner Stufe 5 Minuten anschwitzen, mit Salz und Zucker würzen.

Den Majoran waschen, hinzugeben, alles mit der restlichen Brühe aufgießen und langsam aufkochen lassen.

Den Topf mit dem eingeweichten Brot wieder auf den Herd stellen und die Flüssigkeit ebenfalls aufkochen lassen, dabei gelegentlich rühren, um ein Anbrennen zu verhindern.

Sobald die Brotsuppe kocht, kurz mit einem Pürierstab mixen. Nicht zu lange mixen sonst wird die Suppe schleimig!





Hauptspeisen

Flammkuchen



Woher hast du das Rezept?

Ich habe das Rezept einfach ausprobiert und danach zusammengestellt

200g Mehl

120ml Wasser (lauwarm)

2 EL Olivenöl

Salz

1 Becher Sauerrahm oder Crème Fraîche

Salz & Pfeffer

Gemüsereste zum Belegen



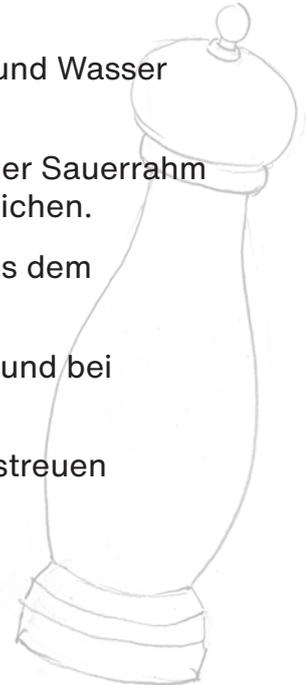
Für den Teig Mehl, Olivenöl, Salz und Wasser vermischen.

Den Teig dünn ausrollen und mit der Sauerrahm oder Crème Fraîche-Masse bestreichen.

Mit klein geschnittenen Resten aus dem Gemüsefach belegen.

In den heißen Backofen schieben und bei ca. 220°C 10–15 Min. backen.

Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und genießen.



Anmerkung: Zum Bestreichen des Flammkuchens könnt ihr gut Reste aus dem Kühlschrank benutzen: ein bisschen Joghurt, Topfen, Frischkäse oder Schlagobers im Sauerrahm oder in der Crème Fraîche schmecken auch gut!

Topping: alles ist möglich!

Zwiebel & Speck finden sich im elsässischen Original-Rezept. Aber beim Belag kann man kreativ werden: Paprika, Tomaten, Zucchini, Käse – alles schmeckt auf dem Flammkuchen!

Süßer Flammkuchen: probiert mal Birne und Walnüssen, oder Apfelscheiben, Weintrauben, ...



Karottengrünpesto



80g Karottengrün

1 kleine Schalotte

1 Stück Ingwer (ca. 1cm)

5-6 TL Koriandersamen

150ml Olivenöl

90g Pinienkerne

Abgeriebene Schale von einer
Bio-Zitrone oder Bio-Limette

Salz & Pfeffer

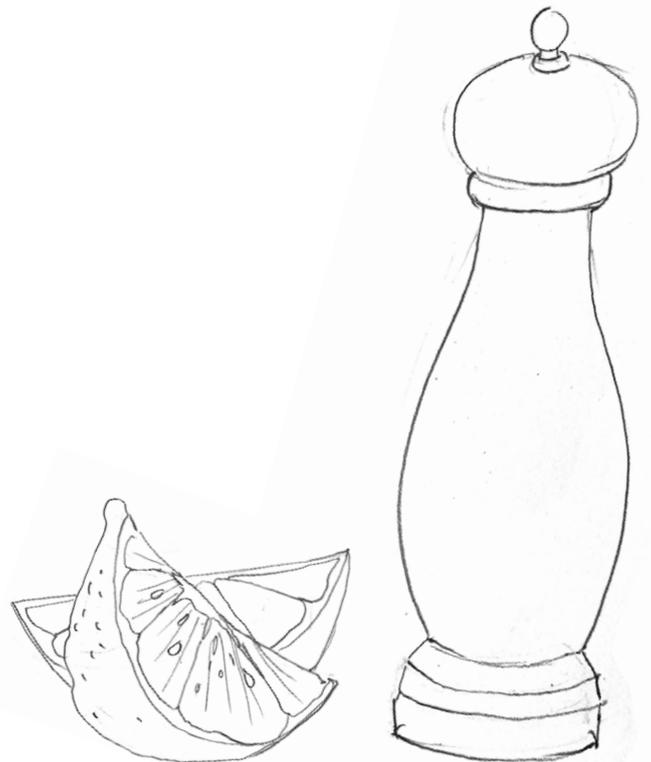


Das Karottengrün waschen und trocken schütteln.
Die Schalotte abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Schalotten, Ingwer und die Koriandersamen in einer Pfanne in 3 EL Olivenöl auf kleiner Stufe ca. 5 Minuten leicht anschwitzen. Karottengrün dazugeben und kurz mitgaren.

Alle Zutaten in einem Messbecher mit einem Stabmixer pürieren, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Gemüsequiche



Woher hast du das Rezept?

Ich habe das Rezept einfach ausprobiert und danach zusammengestellt

200g Mehl

100g Butter

1/2 TL Salz

75ml Wasser

3 Eier

125ml Crème Fraîche

100g würziger Hartkäse

Gemüsereste (Zucchini, Melanzani, Tomaten, etc.)

Rosmarin

Salz & Pfeffer



Aus Mehl, Butter, Salz und Wasser einen Mürbteig herstellen. Wer mag, gibt kleingeschnittenen Rosmarin dazu.

Teig kühl stellen und ca. 30 min rasten lassen.

Gemüsereste für den Belag in Scheiben oder Stücke schneiden. Zucchini und Melanzani kurz anbraten. Wenn Brokkoli, Karfiol oder Karotten verwendet werden diese bissfest vorkochen.

Käse reiben und zur Seite stellen.

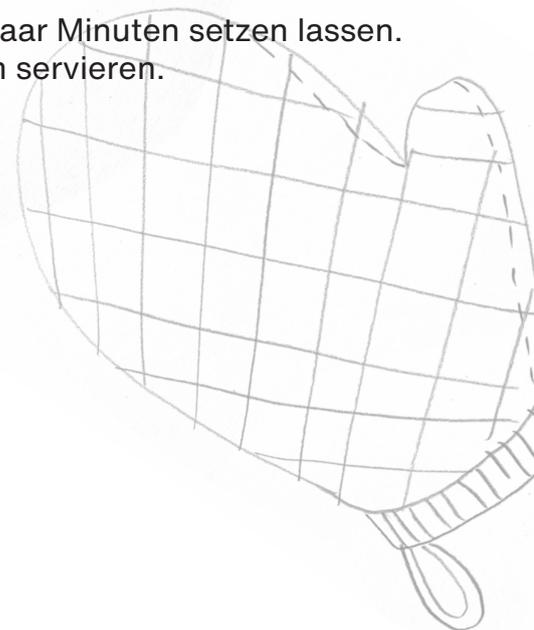
Eier mit Crème Fraîche verschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben Kräuter hinzufügen.

Teig rund ausrollen und eine Quicheform oder Tortenform damit belegen. Teigländer hochziehen und Boden mit einer Gabel einstechen.

Quiche mit Gemüse belegen, mit Käse bestreuen und zum Schluss die Ei-Crème Fraîche-Mischung darübergeben.

Quiche ca. 40 Min. bei 200°C im vorgeheizten Backrohr backen.

Quiche vor dem Servieren ein paar Minuten setzen lassen. Mit Salat und/oder Kräuterrahm servieren.



Grenadiermarsch



Woher hast du das Rezept?
Von meiner Familie (Mama)

250g Kartoffeln

2 Stück Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

1 Stück Paprika

1 EL Petersilie

Salz & Pfeffer

Sonnenblumenöl zum Anbraten



Kartoffeln schälen, kochen und vierteln.

Öl in eine Pfanne gießen und nacheinander Zwiebel und Knoblauch dazugeben. Anbraten lassen.

Nun die restlichen kleingeschnittenen Zutaten beimengen.

Salzen und pfeffern nach belieben. Mit der kleingehackten Petersilie garnieren.



Kartoffel- Gemüseauflauf



5-6 mittelgroße gekochte Kartoffeln
(geschält)

1 Lauch

2-3 Karotten

1 Zucchini

Etwas Sellerie

Jedes Gemüse kann nach Belieben
verwendet werden (ebenso
Schinkenreste)

1 Becher Crème Fraîche

frisch geriebener Parmesan
(nicht zu wenig)

3 Eier

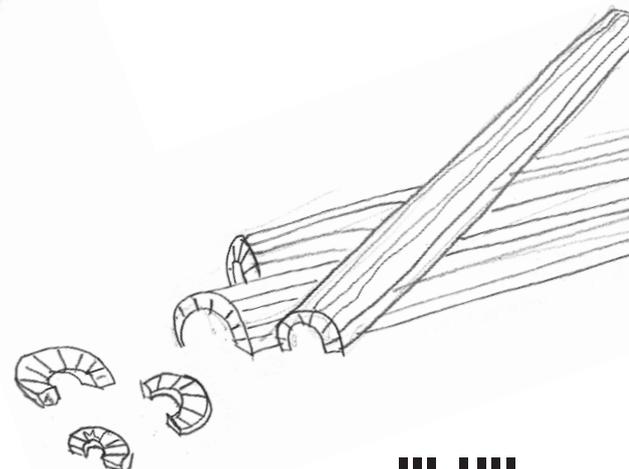
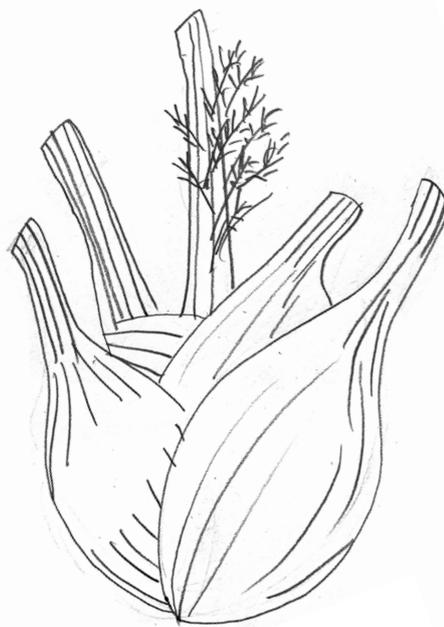
Salz, Pfeffer, Muskatnuss,
evtl. etwas Suppenwürze

Lauch schneiden. Karotten, Zucchini und Sellerie grob raspeln und leicht andünsten.

Gekochte Kartoffeln grob zerdrücken und zum restlichen Gemüse geben.

Crème Fraîche, Eier, Parmesan, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, evtl. etwas Suppenwürze vermischen, unter die Gemüse-Kartoffelmasse mengen.

Alles in eine Auflaufform geben
und ca. 40 Minuten backen.



Kärntner Frigga



Woher hast du das Rezept?
Von meiner Familie (Oma)

8 Eier

**1 Tasse Speckwürfel &
8 Speckstreifen**

**200g Bergkäse (alles was
aufzubrauchen ist ;))**

**Alternativ noch:
Paprika, Salami, Zwiebel, ...**

Salz & Pfeffer

Gehackter Schnittlauch oben drauf

**Optional:
Sterz oder Kartoffelmuas dazu!**

Speck ohne zusätzliches Fett anbraten.

Eier aufschlagen und in Schüssel gut verrühren bis Eigelb und Eiweiß gut vermischt sind.

Käse und alternative Zutaten in der Schüssel mit der Eimasse vermischen.

Alles in die Pfanne auf die Speckstreifen geben und wie bei einem Omelette fest werden lassen.

Öfters mal umrühren/umstechen.

Sobald der Käse schöne Fäden zieht ist das Gericht fertig.

Zuletzt noch mit dem gehackten Schnittlauch bestreuen.



Palatschinken mal anders



Woher hast du das Rezept?

Ich habe das Rezept einfach ausprobiert und danach zusammengestellt

Mehl

Haferflocken

(Über)reife Banane oder Apfelmus

Öl

Wasser oder Milch

Jegliches übriggebliebenes Obst



Als erstes nimmst du die Banane (kann auch nur eine halbe sein - je nachdem wie viel du eben noch zuhause hast) und zermatscht sie mit einer Gabel oder deinen Fingern in einer Schüssel. Falls du keine Banane daheim hast, kann es auch Apfelmus oder doch das traditionelle Ei sein.

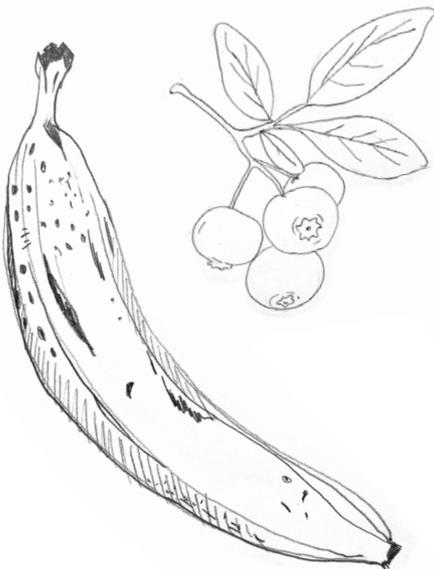
Als nächstes gibst du so viel von den unterschiedlichen Mehlen, Flocken oder Körnern in die Schüssel, wie du gerne möchtest. Ich habe z.B.: Weizenmehl mit Kichererbsenmehl, Haferflocken und Reisflocken gemischt. Du kannst dich hier wirklich an deine Reste halten und nur das hinzugeben, was du eben noch zuhause hast.

Vermische nun diese trockenen „Mehl“-Zutaten mit der zermatschten Banane oder dem übriggebliebenen Apfelmus.

Als nächstes kannst du - je nachdem was du zuhause hast - Milch oder Wasser hinzugeben und das Ganze verrühren, bis ein schöner gleichmäßiger Palatschinkenteig entsteht. Der Teig sollte etwas fester als ein gewöhnlicher Palatschinkenteig sein. Falls du es etwas süßer magst, kannst du auch noch Zucker oder Honig hinzufügen.

Wie bei Pfannkuchen, Palatschinken oder Pancakes so üblich, brätst du den Teig nun in kleinen Portionen heraus. So, schon fertig!

Zum Servieren kannst du deine Pfannkuchen noch mit jeglichem übriggebliebenen Obst, Honig, Zucker oder Zimt garnieren.



Anmerkung: Du siehst, es muss nicht immer der traditionelle Palatschinkenteig Milch-Eier-Mehl sein, sondern geht auch anders!

Das Rezept ist sehr flexibel und variabel. Hast du kleine Reste an verschiedenen Getreidesorten, Mehlsorten und eine schon sehr reife Banane zuhause? Im Grunde können alle Getreidesorten, verschiedene Mehlsorten, Obst etc. verwendet werden.

Baguette italienisch



**Brotscheiben
(Weiß- oder Schwarzbrot)**

Pesto

Mozzarella

Tomaten

Evtl. etwas Salami oder Schinken



Brotscheiben mit Pesto bestreichen, Mozzarella und Tomaten drauf geben, nach Belieben Salami oder Schinken auflegen, das Ganze überbacken



Anmerkung: Das ideale Rezept für Brot-, Salami- und Schinkenreste.



Kartoffelbrot



500g gekochte, geschälte und abgekühlte Kartoffeln

250g Weizenvollkornmehl

250g Dinkelvollkornmehl

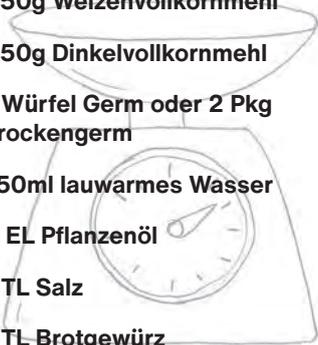
1 Würfel Germ oder 2 Pkg
Trockengerem

150ml lauwarmes Wasser

3 EL Pflanzenöl

1 TL Salz

1 TL Brotgewürz



Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, bis er nicht mehr klebt.

Den Teig zu einer Kugel formen und in einer Schüssel abgedeckt an einem warmen Ort für mindestens eine Stunde aufgehen lassen

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche erneut durchkneten, bis er nicht mehr klebt und in eine gefettete Backform geben und nochmals zugedeckt eine Stunde gehen lassen

Das Backrohr auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Brotteig mit Wasser besprühen und für circa 50 bis 55 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze backen.

Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen und für circa 1 Stunde abkühlen lassen, bevor man es anschneiden kann.



Reislaiberl mit Schnittlauchdip



Woher hast du das Rezept?
Von meiner Tante

4 Karotten (oder Zucchini, Erbsen...)

400g Reis vom Vortag

3 EL Semmelbrösel

3 Eier

½ Bund Petersilie

1 Knoblauchzehe

1 Bund Schnittlauch

1 Becher Sauerrahm

½ Becher Natur-Joghurt

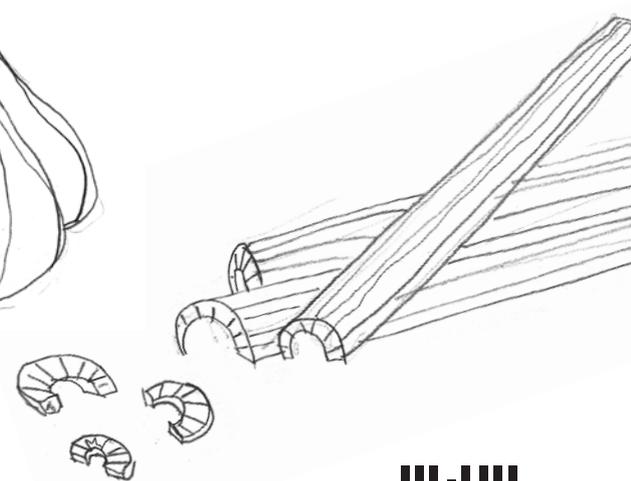
z & Pfeffer

Karotten schälen und raspeln, Petersilie hacken – mit Reis, Eiern, Bröseln Salz und Pfeffer mischen.

Knoblauch fein hacken und Schnittlauch schneiden mit Sauerrahm, Joghurt zu einem Dip anrühren mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Reismasse zu Laiberl formen und in Öl knusprig herausbraten.

Mit einem grünen Salat servieren.



Pasta mit

Rotkraut-Blauschimmelsauce



Woher hast du das Rezept?

Ich habe das Rezept einfach ausprobiert und danach zusammengestellt

Ca. 280g Pasta (z.B.: Spaghetti) gekocht

1 Zwiebel

1 Stück Rotkraut (Menge nach Bedarf)

1 Stück Blauschimmelkäse

Kümmel



Die Pasta in Salzwasser kochen.

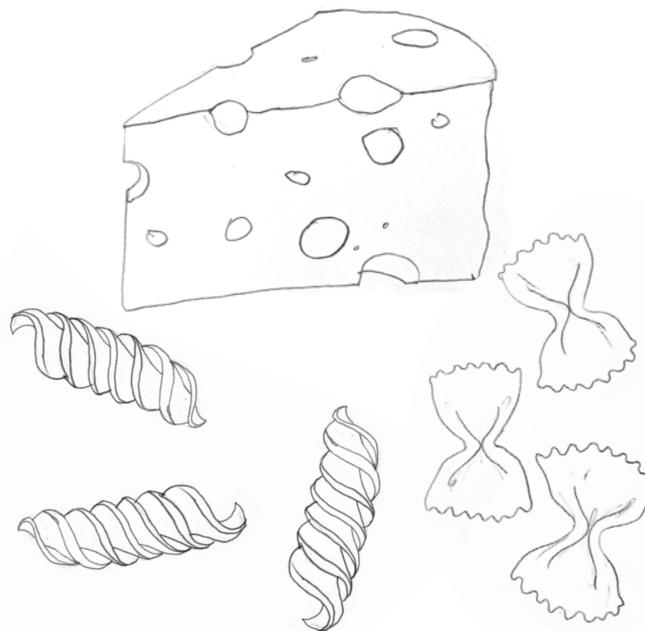
In der Zwischenzeit Zwiebel und Blaukraut fein schneiden und in einer Pfanne einige Minuten lang anbraten.

Mit dem Nudelwasser aufgießen, um das Kraut ein wenig weich zu dünstigen.

Kümmelsaat oder gemahlene Kümmel dazugeben und weiterbraten.

Zum Schluss den feingewürfelten Blauschimmelkäse dazugeben.

Die Pasta abseihen (nicht mit Wasser abschrecken) und mit der Blauschimmel-Rotkrautsauce vermengen.



Thai-Omelette



Woher hast du das Rezept?

Ich habe das Rezept einfach ausprobiert und danach zusammengestellt

Gemüsereste je nach Jahreszeit (Frühlingszwiebel, Kürbis, Paprika, Fisolen, Zucchini, Melanzani, etc.)

5 Eier

Thai-Curry-Paste oder 5 Gewürze Mix (oder Nelke, Zimt, Anis)

Sojasoße, Sesamsoße oder Sweet Chili Soße

Kokosöl oder ein anderes pflanzliches Öl

Sesam, Reste von Noriblättern, und andere Toppings

Gemüsereste in kleine, ungefähr gleich große Stücke schneiden und in Öl anbraten.

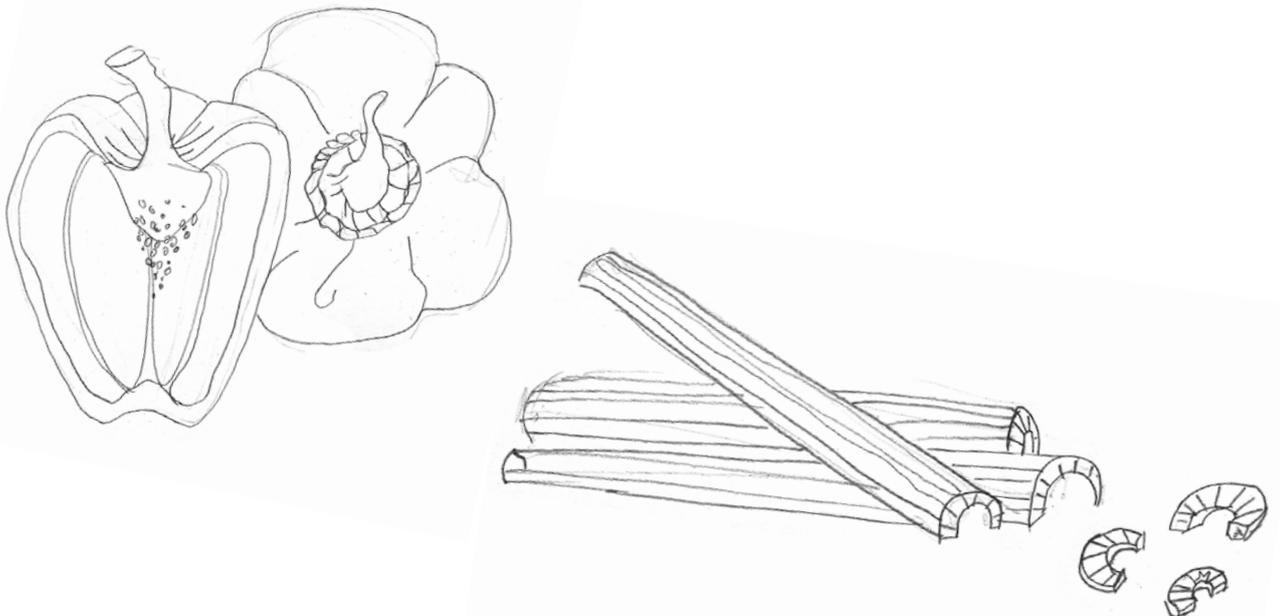
Curry-Paste dazugeben (auf die Schärfe aufpassen!) und mit Sojasoße und ein wenig Wasser ablöschen.

Eier in einer Schüssel verrühren und auf das gleichmäßig verteilte Gemüse geben.

Am besten mit Deckel auf kleiner Flamme weiterbraten lassen, so wird das Omelette richtig fluffig.

Wer es kann: das ganze Omelette umdrehen oder in zwei Teile teilen und dann wenden.

Beim Anrichten mit Sesam verzieren, eventuell kleingeschnittene Nori Blätter (vom letzten Sushi machen) oder Soßen drauß tröpfeln.





Desserts

Eiklarverwertungs- kuchen



Woher hast du das Rezept?
Von meiner Familie

7 Eiklar

250g Zucker

70g Mehl

70g gemahlene Nüsse

120g Butter oder Margarine

3 Rippen Kochschokolade



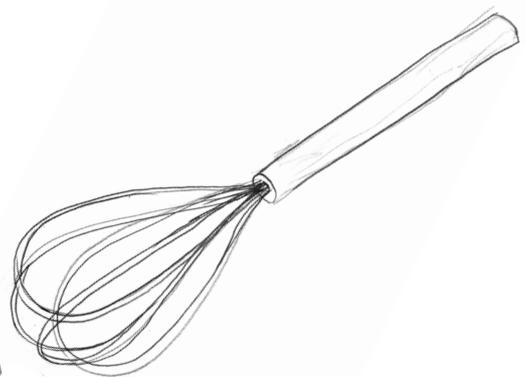
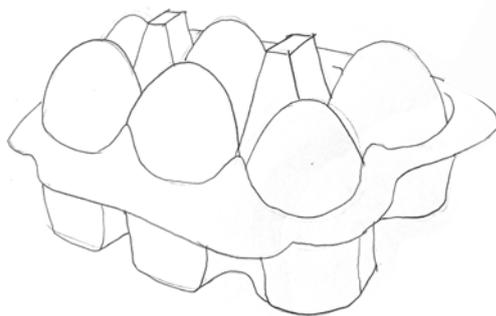
Eiklar zu einem steifen Schnee schlagen.

Butter mit Schokolade zerlassen.

Alle Zutaten (bis auf den Eischnee) gut verrühren.

Eischnee unterheben.

Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C
ca. 40 Min. backen.



Mandelzwieback



6 Eiklar

200g Staubzucker

200g Mehl

200g ganze Mandeln



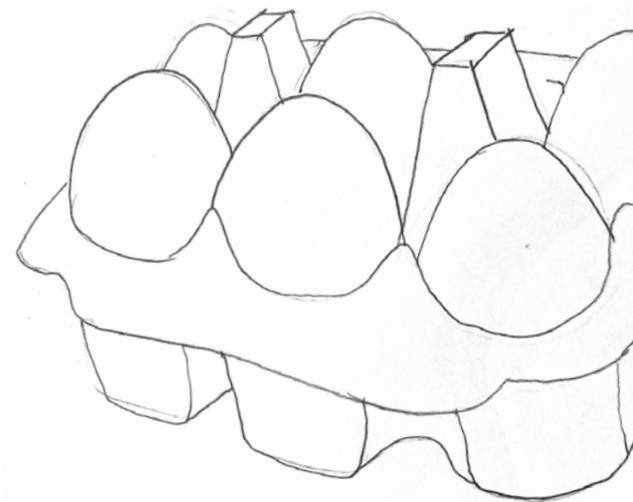
Eiklar mit Zucker zu festem Schnee schlagen. Mehl und Mandeln vermischen und vorsichtig unterheben. Die Masse auf 2 Kastenformen (befettet) aufteilen und bei 160 °C Heißluft ca. 45 Minuten backen.

Danach aus der Form stürzen und auskühlen lassen. Eine Weiterverarbeitung empfiehlt sich erst am nächsten Tag. Mit der Brotschneidemaschine in 1-2 mm dünne Scheiben schneiden. Diese auf ein Backblech legen und im Backrohr bei 170 °C ca. 6 – 10 Minuten goldgelb backen.

In einer verschlossenen Dose (keine Kunststoff-Dose) aufbewahren.



Anmerkung: Das Rezept ist ideal für die Eiklarverwertung. Die Zwiebackschnitten sind sehr lange haltbar!



Zimtsterne



Zutaten Teig:

2 Eiweiß

1 Prise Salz

200g Staubzucker

300g gemahlene Mandeln

1-2 TL gemahlener Zimt

Zutaten Guss:

1 Eiweiß

100g Puderzucker

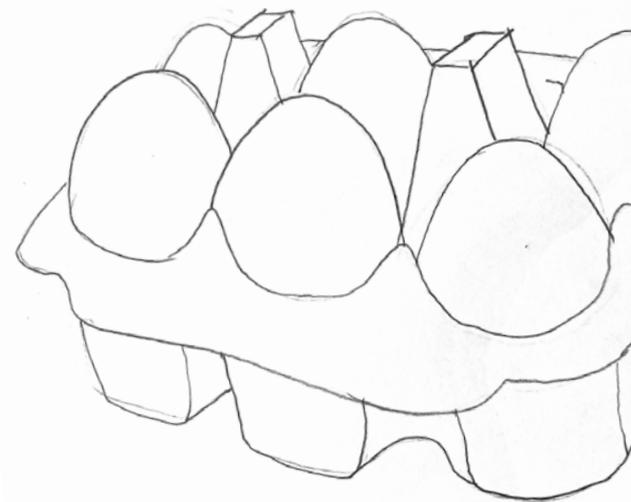
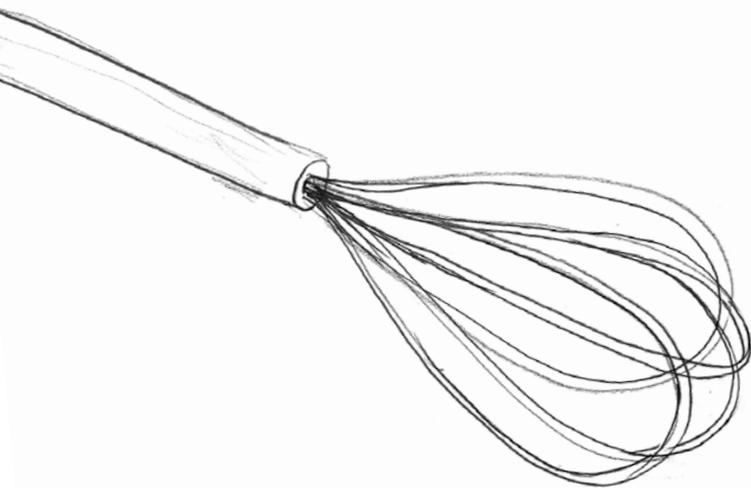


2 Eiweiß mit Salz steif schlagen.

200g Staubzucker dazugeben, Mandeln und Zimt unterheben und ca. 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.

Die Masse auf einer mit Staubzucker bestäubten Fläche ausrollen und Sterne ausstechen.

1 Eiweiß mit 100g Staubzucker zu einer sirupartigen Masse hochschlagen, die Sterne damit bestreichen und bei ca. 150°C 15 bis 20 Minuten backen.



Topfenknödel



250g Topfen

100g Sauerrahm

140g entrindetes altbackenes Weißbrot

60g weiche Butter

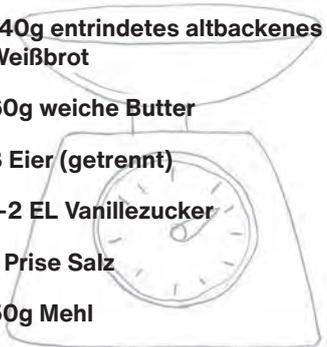
3 Eier (getrennt)

1-2 EL Vanillezucker

1 Prise Salz

50g Mehl

Etwas geriebene Zitronenschale



Eischnee mit Salz steif schlagen.

Das entrindete Weißbrot klein würfeln oder in den Cutter geben.

Butter schaumig schlagen, Eidotter, Sauerrahm, Vanillezucker und Zitronenschale dazumischen, Topfen unterrühren, Weißbrot, Mehl und Schnee unter die Topfenmasse heben.

Das Ganze ca. 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Knödeln formen und ca. 12-15 Minuten im leicht wallenden Wasser ziehen lassen.

In Butterbröseln wälzen und mit Fruchtröster servieren.

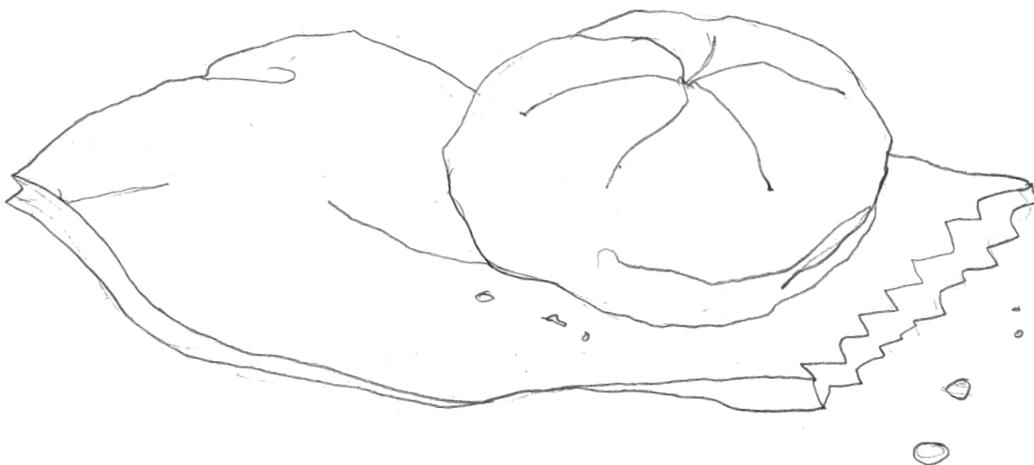
Für die Butterbrösel:

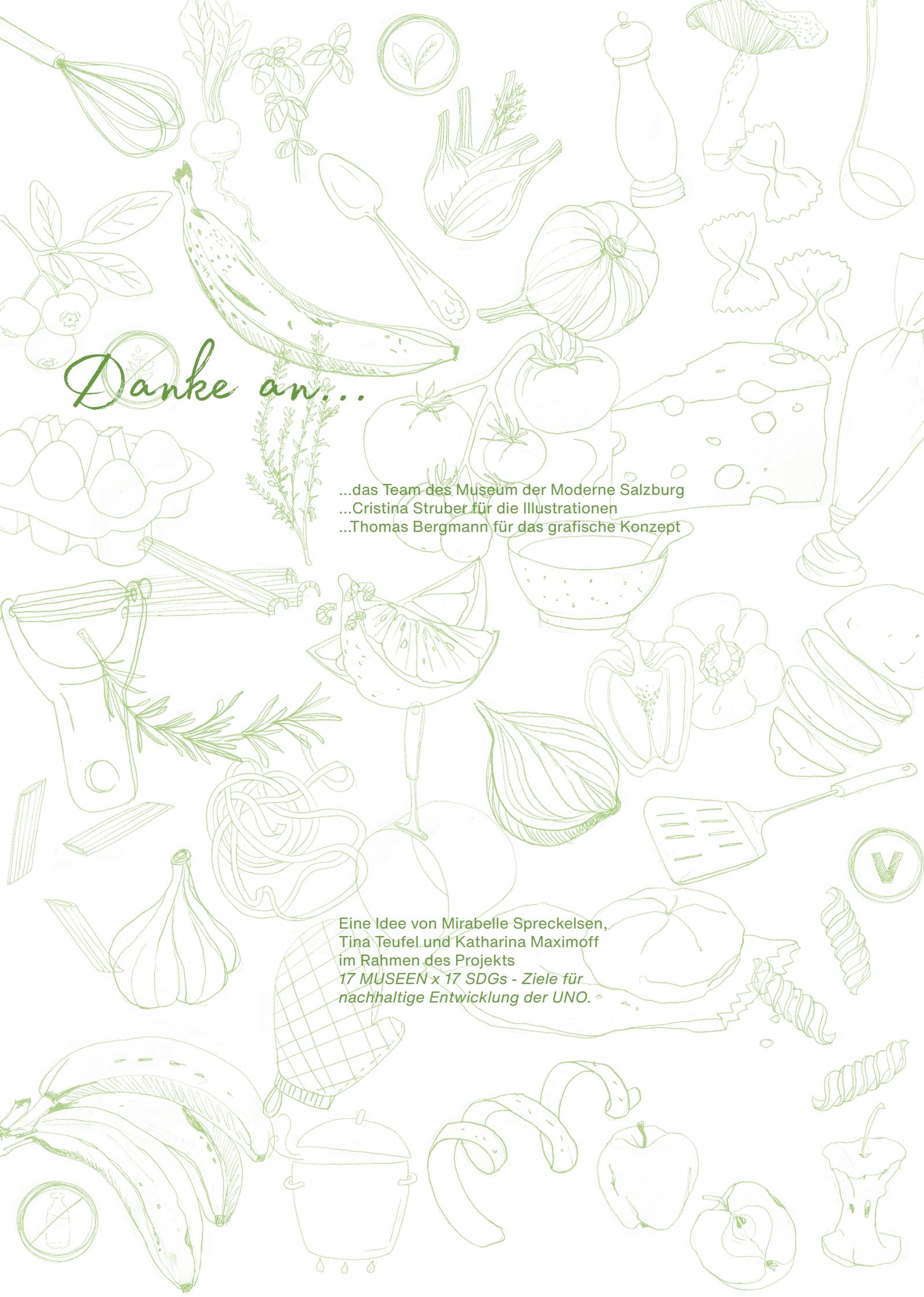
100g Semmelbrösel

150g Butter

Etwas Zucker

Fruchtröster (Marillen-, Zwetschenröster etc.)





Danke an...

...das Team des Museum der Moderne Salzburg
...Cristina Struber für die Illustrationen
...Thomas Bergmann für das grafische Konzept

Eine Idee von Mirabelle Spreckelsen,
Tina Teufel und Katharina Maximoff
im Rahmen des Projekts
*17 MUSEEN x 17 SDGs - Ziele für
nachhaltige Entwicklung der UNO.*

