



Recycling und Resteverwertung:

Überbackene Schinkenfleckerln mit Restesalat und Apple Crumble

Zutatenliste:

Überbackene

Schinkenfleckerln:

- 400 g Nudeln (Fleckerln)
- 200 g Schinken oder
Selchfleisch
- 100 g Butter
- 2 Eier
- 250 g Sauerrahm
- 100 g geriebener
Parmesankäse
- Prise Salz
- Prise Muskatnuss
- Butter für die Auflaufform

Apple Crumble

(Apfel-Kuchen):

- 5 große Äpfel
- 90 g brauner Zucker
- 150 g Mehl
- 90 g Butter
- Etwas Zimt

Restesalat:

- Tomaten
- Zwiebeln
- Blattsalat
- Schnittlauch
- Radieschen
- Eventuell Gurkenreste
- Essig und Öl

Überbackene Schinkenfleckerln:

Fleckerln kochen und abseihen. Danach Eier trennen und aus dem Eiweiß Schnee schlagen. Butter und Dotter cremig rühren, salzen und mit einer Prise Muskatnuss würzen. Selchfleisch, Schinken oder sonstige Wurstreste klein schneiden und in die Butter-Dotter-Masse rühren.



Fleckerln und Sauerrahm beimengen und Schnee vorsichtig untermischen. Masse in eine ausgebutterte, backofenfeste Form kippen. Zuerst noch mit geriebenem Parmesan bestreuen. Im Rohr ca. 40 Minuten bei 170°C backen.

Apple Crumble:

Äpfel schälen, in kleine Stücke schneiden und anschließend in eine ofenfeste Form legen. Butter in kleine Stücke schneiden und mit Mehl, Zucker und Zimt zu einem festen Crumble-Teig mischen. Den Teig jetzt wie Streusel über die Äpfel bröseln und in den vorgeheizten Backofen schieben. Bei 200°C für eine halbe Stunde backen.

Restesalat:

Verschiedene Salatreste (Eisbergsalat, Kopfsalat,...), Tomaten, Zwiebeln und Radieschen klein schneiden, mit etwas Apfelessig und Kürbiskernöl marinieren und zum Schluss mit Schnittlauch anrichten. Für den Restesalat kann jedes Salat-Gemüse verwendet werden.