

Ratgeber

26.01.2016

**Restlos genießen  
Kreativ kochen und verwerten, was übrig bleibt**

Sammeln sich Speisereste im Kühlschrank, auf die niemand mehr Appetit hat? Oder fehlt die Idee, was sich mit einzelnen übrig gebliebenen Zutaten noch anfangen lässt? Wie sich Reste aller Art als pfiffige, neue Gerichte auf den Tisch bringen lassen, zeigt der Ratgeber „Kreative Resteküche – einfach, schnell, günstig“ der Verbraucherzentrale NRW.

Auf einen Blick liefert das Kochbuch Rezepte für häufig anfallende Reste von A wie Apfel bis Z wie Zwieback. Eine umfangreiche Verwertungstabelle bietet schnellen Zugriff auf Zubereitungskniffe für Obst und Gemüse, Kräuter, Kartoffeln, Nudeln, Brot, Milchprodukte, Wurst und Fleisch. Eine Übersicht über passende Gewürze zu den Hauptzutaten erleichtert mutigen Köchen das Ausprobieren – damit die Lust am Experimentieren nicht im Frust am Esstisch endet. Leckere Kochideen für jeden Tag gibt es im großen Rezeptteil. Tipps für die kluge Vorratshaltung und Lagerung runden das Angebot ab.

Der Ratgeber kostet 9,90 Euro und kann in der Beratungsstelle Dülmen, Overbergplatz 3 zu den Öffnungszeiten, montags und dienstags 09:00 bis 13:00 Uhr und 14:00 bis 17:00 Uhr, donnerstags 10:00 bis 13:00 Uhr und 14:00 bis 18:00 Uhr sowie freitags von 09:00 bis 13:00 Uhr erworben werden. Telefonisch ist die Beratungsstelle unter der Telefonnummer 0 25 94 / 84 06 80 1.