

Kochen mit Lebensmitteln aus dem Vorratsschrank

Wer kennt es nicht: man geht einkaufen, obwohl man mit den Lebensmitteln, die man noch zuhause hat, mindestens eine Woche lang gut versorgt wäre.

Bestimmt finden Sie daheim genügend Lebensmittel, die Sie mit ein paar einfachen Griffen miteinander kombinieren und daraus köstliche Mahlzeiten zaubern können! Wir geben Ihnen gerne ein paar Inspirationen dazu.

Lebensmittel aus dem Vorratsschrank:

- Nudeln, Reis, Couscous, Quinoa, Bulgur, Polenta
- Haferflocken, Hirseflocken
- Kartoffeln
- Gnocchi, Tortellini
- eingelegtes Gemüse: Essiggurkerl, Oliven, getrocknete Tomaten etc.
- passierte Tomaten bzw. Tomaten aus der Dose, Tomatensugo, Pesto
- Toastbrot, Brötchen & Baguette zum Aufbacken
- Nüsse und Samen: Walnüsse, Mandeln, Sesam, Leinsamen, Mohn
- Hülsenfrüchte: Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen (in der Dose oder getrocknet)
- Tofu, Sojagranulat
- Backpulver, Trockengerm & Mehl: Weizen, Dinkel- und Buchweizenmehl
- Marmelade, Honig
- Apfelmus und Kompott
- Essig und Öl
- Kokosmilch, Hafer- oder Sojasahne
- Zwiebeln und Knoblauch
- Würzmittel aller Art: Salz, Pfeffer, Sojasauce, Senf, Kräuter etc.

KONTAKT

Konsumentenschutz
ANSCHRIFT Volksgartenstraße 40, 4020 Linz
TEL +43 (0)50 6906-2
E-MAIL konsumentenschutz@akooe.at
WEBSITE ooe.arbeiterkammer.at

Lebensmittel aus dem Kühlschrank:

- Butter
- Milch, Topfen, Joghurt, Feta
- Eier

Lebensmittel aus der Tiefkühltruhe:

- Gemüse wie Erbsen, Fisolen, Brokkoli, Cremespinat, Rotkaut, Mischgemüse
- Fisch/Fleisch tiefgefroren
- Kräuter
- Brot, Gebäck

Unter den genannten Lebensmitteln finden Sie bestimmt einige bei Ihnen zuhause. Vielleicht haben Sie auf den ersten Blick Ideen bekommen, was man aus all diesen Lebensmitteln kochen könnte!

Tipp: wenn Sie eine Liste über Ihre Vorräte machen, haben Sie einen besseren Überblick.

Hier einige Speisen-Inspirationen

Frühstück:

- Toastbrot mit Butter und Marmelade
- Brötchen mit Butter und getrockneten Tomaten
- Eierspeise oder Omelett mit Spinat dazu Toastbrot
- Haferflocken- oder Hirseporridge mit Zimt

Mittag-/Abendessen:

- Gemüsesuppe mit Frittaten *oder* Nudeln
- Kartoffelgröstl mit Ei dazu Bohnensalat
- Chili sin Carne mit Baguette
- Linseneintopf
- gebratener Eierreis mit Gemüse
- Gemüsecurry mit Kokosmilch und Reis
- Gnocchi mit Blattspinat und Sojasahne
- Nudeln mit Pesto *oder* Tomatensauce

KONTAKT

Konsumentenschutz
ANSCHRIFT Volksgartenstraße 40, 4020 Linz
TEL +43 (0)50 6906-2
E-MAIL konsumentenschutz@akooe.at
WEBSITE ooe.arbeiterkammer.at

- Kartoffelpüree mit Erbsen und Putenfleisch
- Spinat-Topfenknödel mit Tomatensauce
- Quinoa-/Couscoussalat mit Oliven
- Cremespinat mit Bratkartoffeln und Spiegelei
- Polenta-Brokkoli-Auflauf
- Topfenaufstriche aller Art (Kürbiskern, Liptauer, Kräuter, Ei)
- Kaiserschmarrn oder Waffeln mit Apfelmus
- Palatschinken mit Marmelade

Es gäbe wahrscheinlich noch unzählige Möglichkeiten, Ihre Vorräte miteinander zu kombinieren. Werden Sie kreativ, vielleicht ergeben sich ja ganz neue Gerichte, die Sie vorher noch nicht kannten!

Quelle: www.snics.at

Weitere Informationen zur Kalorien-App [snics](#)

KONTAKT

Konsumentenschutz
ANSCHRIFT Volksgartenstraße 40, 4020 Linz
TEL +43 (0)50 6906-2
E-MAIL konsumentenschutz@akooe.at
WEBSITE ooe.arbeiterkammer.at