Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Wochenschau-Gröstl

weitere Zutaten
Für die Verwertung von verschiedenen Speiseresten, die sich angesammelt haben
Pfannengerichte
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Zutaten:

- jegliche Reste von rohem und gegartem Gemüse und gegarten Hülsenfrüchten (Kürbis, Karfiol, „Peperonata“, Bohnen, Kicherer sen, Linsen usw.)
- Öl zum Braten
- Reste von gegarten Beilagen (Pellkartoffeln, Nudeln, Reis, Polenta, Knödel usw.)
- Reste von Käse
- evtl. Reste von gegartem Fleisch oder gegartem Fisch (Braten, Bratwürstchen usw.)
- frische oder getrocknete Kräuter zum Würzen (z.B. Rosmarin)
- Salz
- Pfeffer
- 2 bis 4 Eier
- n.B. etwas Milch
- frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

Das rohe Gemüse in Stücke schneiden und in Öl kurz anbraten. Alle schon gegarten Reste in Stücke oder Streifen schneiden, zugeben, anbraten und immer wieder wenden. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Die Eier in einer Tasse verrühren, nach Geschmack etwas Milch untermischen und über das Gröstl gießen. Die Eier in der Pfanne stocken lassen, dabei das Gröstl mehrmals wenden. Das Wochenschau-Gröstl mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Zeitaufwand: rund 20 bis 25 Minuten

Tipp: Speck und andere gepökelte Fleischwaren sollten nicht mitgebraten, können aber am Ende dazu serviert werden. Speisereste sollten immer rasch in verschließbare Behälter gegeben und bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank oder im Tiefkühlfach aufbewahrt werden.