

REZEPTE FÜR JEDE JAHRESZEIT

SEPTEMBER

Lebensmittel der Saison

Bohnen/Fisolen	Lauch	Birnen
Endivien	Radieschen	Brombeeren
Kraut	Rote Rüben	Heidelbeeren
Kürbis	Kohlsprossen	Pfirsiche
Pastinaken	Pilze	Weintrauben
Tomaten	Himbeeren	Zwetschken

LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

- **Ort der Verschwendung:**
Anders als womöglich erwartet, macht der **Privathaushalt** mit **63%** den größten Anteil aus. Dies entspricht pro Haushalt im Schnitt **800 € pro Jahr**. **Supermärkte** liegen mit **10 %** an vierter Stelle.
- **Menge pro Person:**
Entlang der gesamten Wertschöpfungskette liegen die Verluste an Lebensmittel in Europa **pro Person und Jahr bei 131kg**. Weltweit landen ca. 30-40 % der produzierten Lebensmittel im Müll.
- **Wie viel Brot und Gebäck landet im Müll?**
Insgesamt sind es in Österreich jährlich ca. 161.900 Tonnen. Der Privathaushalt macht auch hier den größten Anteil aus – rund 96.900 Tonnen landen im Müll.



Was kann man dagegen tun? – Apps zum Lebensmittel retten



- **Lebensmittelreste übrig und keine Idee, was man damit zubereiten soll?**
Mit der **„Zu gut für die Tonne!“**-App können Sie aus vorhandenen Zutaten schnell und einfach leckere Gerichte zaubern.
- **Günstig Lebensmittel vor dem Wegwerfen retten?**
Mit der **„Too Good To Go“-App** kann man Lebensmittel von lokalen Läden oder Supermärkten zu einem günstigeren Preis vor der Tonne bewahren.

FLAMMKUCHEN MIT ZIEGENKÄSE UND BIRNEN

Zutaten (für 4 Personen):

Für den Teig

- ♥ 250 g Mehl (Type 405)
- ♥ 1 kräftige Prise Salz
- ♥ 30 ml Olivenöl
- ♥ 125 ml Wasser

Für den Belag

- ♥ 2 feste Birnen
- ♥ 1–2 rote Zwiebeln
- ♥ 3–4 Zweige Rosmarin
- ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ 150 g Ziegenkäse Rolle
- ♥ 100 g Frischkäse
- ♥ Salz und Pfeffer
- ♥ 30 g Walnüsse
- ♥ 3 EL flüssiger Honig



Zubereitung:

- ♥ **Schritt 1:** Den Backofen auf 220° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ♥ **Schritt 2:** Für den Flammkuchenteig das **Mehl mit Salz mischen**. Nacheinander **Olivenöl** und **Wasser** zugießen und alles zusammen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. **2 mm dünn** ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- ♥ **Schritt 3:** Für den Belag die **Birnen** waschen, trocknen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. **Rosmarinzweige** waschen, trocken tupfen, die Nadeln vom Stil zupfen, fein hacken und mit **Olivenöl** mischen. Die **Ziegenkäse-Rolle** in dünne Scheiben schneiden.
- ♥ **Schritt 4:** **Frischkäse** in eine Schüssel geben, mit Salz & Pfeffer glattrühren und gleichmäßig auf dem Teig verstreichen. Die Birnenspalten, die Zwiebeln und die Ziegenkäse-Scheiben darauf verteilen. Das Olivenöl mit den Rosmarinnadeln darüber geben. Die **Walnüsse** grob zerkleinern und darüber streuen.
- ♥ **Schritt 5:** Zum Schluss den **Honig** im dünnen Strahl darüber träufeln und den Flammkuchen im unteren Teil des Backofens ca. 15-20 Minuten goldbraun backen.
- ♥ **Tipp:** Wer Zeit sparen möchte, kann auch einen fertigen Teig aus dem Kühlregal verwenden

Bild- und Rezeptquelle: <https://deeskueche.de/rezept/flammkuchen-mit-birne-und-ziegenkaese/>