

# **Gestern gekocht, heute geknuspert**

*Resteküche für Heißluftfritteusen mit 10–12 Litern –  
Kartoffeln, Reis, Brot, Gemüse, Fleisch und Fisch  
neu kombinieren*

Miriam Falkenberg



# Hinweise zur Verwendung

Dieses Kochbuch bietet Rezeptideen und praktische Hinweise zur Weiterverwendung gekochter Lebensmittel. Es ersetzt weder die Bedienungsanleitung des verwendeten Geräts noch eine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Die Rezepte beziehen sich auf Heißluftfritteusen mit 10–12 Litern Gesamtvolumen. Nutzbare Fläche, Korbform, Leistung und Zubehör unterscheiden sich je nach Modell. Zeit- und Temperaturangaben sind Richtwerte und müssen an das eigene Gerät, die Menge und die Beschaffenheit der Lebensmittel angepasst werden. Verwenden Sie ausschließlich geeignetes, hitzebeständiges Zubehör und beachten Sie die Herstellerhinweise.

Für die Resteküche dürfen nur Lebensmittel verwendet werden, die nach der ursprünglichen Zubereitung zügig gekühlt und sachgerecht gelagert wurden. Wiedererhitzen macht verdorbene oder unsachgemäß gelagerte Lebensmittel nicht zuverlässig sicher. Die Bräunung der Oberfläche genügt nicht zur Beurteilung; beachten Sie die Temperaturhinweise im jeweiligen Rezept und prüfen Sie die Kerntemperatur mit einem geeigneten Lebensmittelthermometer.

Prüfen Sie Zutaten und Produktetiketten auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten. Angegebene Nährwerte dienen der Orientierung und können je nach Produkt und Zusammensetzung der verwendeten Reste abweichen. Ein bestimmtes Garergebnis oder eine gesundheitliche Wirkung wird nicht zugesichert. Gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Copyright © 2026 Miriam Falkenberg  
Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und die Gestaltung dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Rechteinhaberin weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben hiervon unberührt.

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Dieses Buch und sein Nutzen .....                                                                  | 1  |
| Gerätekfokus und Kapazität .....                                                                   | 1  |
| Zeit Temperatur und Garprobe .....                                                                 | 1  |
| Nährwerte und Mengen .....                                                                         | 1  |
| Kapitelübersicht .....                                                                             | 2  |
| Sicherheit und Veröffentlichung .....                                                              | 2  |
| Reste sicher lagern .....                                                                          | 3  |
| 001 Käserest mit Kürbisrest und Kartoffelrest knusprig regeneriert .....                           | 3  |
| 002 Schweinebratenrest mit Ofengemüserest und Polentarest sicher<br>aufgewärmt .....               | 4  |
| 003 Kichererbsenrest mit Pilzrest und Brotrest zu einem neuen Gericht<br>gebacken .....            | 5  |
| 004 Käserest mit Möhrenrest und Gnocchirest mit<br>Restetemperaturkontrolle gegart .....           | 6  |
| 005 Schweinebratenrest mit Brokkolirest und Kartoffelrest zu einem<br>neuen Gericht gebacken ..... | 7  |
| 006 Brathähnchenrest mit Pilzrest und Nudelrest knusprig regeneriert ....                          | 8  |
| 007 Tofurest mit Zucchiniest und Tortillarest mit<br>Restetemperaturkontrolle gegart .....         | 9  |
| 008 Brathähnchenrest mit Brokkolirest und Bulgurrest zu einem neuen<br>Gericht gebacken .....      | 10 |
| 009 Käserest mit Paprikarest und Polentarest zu einem neuen Gericht<br>gebacken .....              | 11 |
| 010 Schweinebratenrest mit Zucchiniest und Gnocchirest sicher<br>aufgewärmt .....                  | 12 |

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 011 Tofurest mit Zucchini- und Reisrest knusprig regeneriert .....                         | 13 |
| 012 Brathähnchenrest mit Brokkoli- und Brotrest zu einem neuen Gericht gebacken .....      | 14 |
| 013 Lachsrest mit Brokkoli- und Kartoffelrest mit Resttemperaturkontrolle gegart .....     | 15 |
| 014 Hackbratenrest mit Zucchini- und Gnocchi- sicher aufgewärmt                            | 16 |
| 015 Käse- mit Brokkoli- und Tortilla- mit Resttemperaturkontrolle gegart .....             | 17 |
| Kartoffeln neu denken .....                                                                | 18 |
| 016 Käse- mit Ofengemüse- und Brotrest knusprig regeneriert ....                           | 18 |
| 017 Hackbratenrest mit Pilz- und Kartoffelrest knusprig regeneriert ..                     | 19 |
| 018 Gemüsefrikadellenrest mit Kohl- und Tortilla- mit Resttemperaturkontrolle gegart ..... | 20 |
| 019 Hackbratenrest mit Paprika- und Nudelrest sicher aufgewärmt ..                         | 21 |
| 020 Käse- mit Kohl- und Gnocchi- knusprig regeneriert .....                                | 22 |
| 021 Käse- mit Kohl- und Polenta- sicher aufgewärmt .....                                   | 23 |
| 022 Hackbratenrest mit Zucchini- und Nudelrest mit Resttemperaturkontrolle gegart .....    | 24 |
| 023 Brathähnchenrest mit Ofengemüse- und Polenta- mit Resttemperaturkontrolle gegart ..... | 25 |
| 024 Lachsrest mit Möhren- und Kartoffelrest zu einem neuen Gericht gebacken .....          | 26 |
| 025 Lachsrest mit Kohl- und Reisrest sicher aufgewärmt .....                               | 27 |
| 026 Kichererbsenrest mit Kohl- und Tortilla- zu einem neuen Gericht gebacken .....         | 28 |
| 027 Schweinebratenrest mit Ofengemüse- und Tortilla- zu einem neuen Gericht gebacken ..... | 29 |

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 028 Kichererbsenrest mit Pilzrest und Tortillarest sicher aufgewärmt .....                             | 30 |
| 029 Brathähnchenrest mit Kohlrest und Tortillarest knusprig regeneriert                                | 31 |
| 030 Tofurest mit Pilzrest und Bulgurrest mit Restetemperaturkontrolle<br>gegart .....                  | 32 |
| Reis und Nudeln .....                                                                                  | 33 |
| 031 Schweinebratenrest mit Pilzrest und Kartoffelrest mit<br>Restetemperaturkontrolle gegart .....     | 33 |
| 032 Lachsrest mit Paprikarest und Reisrest mit Restetemperaturkontrolle<br>gegart .....                | 34 |
| 033 Schweinebratenrest mit Ofengemüserest und Gnocchirest zu einem<br>neuen Gericht gebacken .....     | 35 |
| 034 Hackbratenrest mit Paprikarest und Tortillarest knusprig regeneriert                               | 36 |
| 035 Käserest mit Paprikarest und Bulgurrest mit<br>Restetemperaturkontrolle gegart .....               | 37 |
| 036 Gemüsefrikadellenrest mit Pilzrest und Bulgurrest mit<br>Restetemperaturkontrolle gegart .....     | 38 |
| 037 Tofurest mit Kohlrest und Bulgurrest mit Restetemperaturkontrolle<br>gegart .....                  | 39 |
| 038 Brathähnchenrest mit Ofengemüserest und Kartoffelrest mit<br>Restetemperaturkontrolle gegart ..... | 40 |
| 039 Tofurest mit Zucchiniest und Gnocchirest sicher aufgewärmt .....                                   | 41 |
| 040 Brathähnchenrest mit Ofengemüserest und Gnocchirest sicher<br>aufgewärmt .....                     | 42 |
| 041 Käserest mit Pilzrest und Gnocchirest zu einem neuen Gericht<br>gebacken .....                     | 43 |
| 042 Lachsrest mit Möhrenrest und Polentarest zu einem neuen Gericht<br>gebacken .....                  | 44 |

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 043 Brathähnchenrest mit Kohlrest und Tortillarest mit Restetemperaturkontrolle gegart .....     | 45 |
| 044 Schweinebratenrest mit Zucchini- und Kartoffelrest knusprig regeneriert .....                | 46 |
| 045 Gemüsefrikadellenrest mit Pilzrest und Brotrest mit Restetemperaturkontrolle gegart .....    | 47 |
| Brot .....                                                                                       | 48 |
| 046 Gemüsefrikadellenrest mit Brokkoli- und Nudelrest mit Restetemperaturkontrolle gegart .....  | 48 |
| 047 Hackbratenrest mit Ofengemüse- und Reisrest zu einem neuen Gericht gebacken .....            | 49 |
| 048 Käse- und Ofengemüse- und Brotrest zu einem neuen Gericht gebacken .....                     | 50 |
| 049 Käse- und Möhren- und Bulgurrest sicher aufgewärmt .....                                     | 51 |
| 050 Schweinebratenrest mit Kohlrest und Bulgurrest mit Restetemperaturkontrolle gegart .....     | 52 |
| 051 Hackbratenrest mit Pilzrest und Kartoffelrest sicher aufgewärmt .....                        | 53 |
| 052 Brathähnchenrest mit Kürbis- und Gnocchi- und Reisrest zu einem neuen Gericht gebacken ..... | 54 |
| 053 Kichererbsenrest mit Paprika- und Reisrest mit Restetemperaturkontrolle gegart .....         | 55 |
| 054 Lachsrest mit Brokkoli- und Tortillarest sicher aufgewärmt .....                             | 56 |
| 055 Gemüsefrikadellenrest mit Möhren- und Nudelrest zu einem neuen Gericht gebacken .....        | 57 |
| 056 Brathähnchenrest mit Paprika- und Brotrest sicher aufgewärmt .....                           | 58 |
| 057 Hackbratenrest mit Kohlrest und Reisrest knusprig regeneriert .....                          | 59 |
| 058 Käse- und Zucchini- und Tortillarest knusprig regeneriert .....                              | 60 |

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 059 Käserest mit Paprikarest und Nudelrest zu einem neuen Gericht<br>gebacken .....             | 61 |
| 060 Kichererbsenrest mit Zucchini- und Bulgurrest zu einem neuen<br>Gericht gebacken .....      | 62 |
| Gemüse .....                                                                                    | 63 |
| 061 Schweinebratenrest mit Pilzrest und Bulgurrest knusprig regeneriert                         | 63 |
| 062 Brathähnchenrest mit Zucchini- und Gnocchi- sicher<br>aufgewärmt .....                      | 64 |
| 063 Tofurest mit Ofengemüserest und Reisrest zu einem neuen Gericht<br>gebacken .....           | 65 |
| 064 Käserest mit Paprikarest und Kartoffelrest mit<br>Restetemperaturkontrolle gegart .....     | 66 |
| 065 Brathähnchenrest mit Möhrenrest und Bulgurrest sicher aufgewärmt                            | 67 |
| 066 Lachsrest mit Kürbisrest und Brotrest sicher aufgewärmt .....                               | 68 |
| 067 Schweinebratenrest mit Kürbisrest und Polentarest knusprig<br>regeneriert .....             | 69 |
| 068 Lachsrest mit Brokkoli- und Nudelrest sicher aufgewärmt .....                               | 70 |
| 069 Kichererbsenrest mit Kürbisrest und Bulgurrest sicher aufgewärmt                            | 71 |
| 070 Lachsrest mit Zucchini- und Polentarest knusprig regeneriert .....                          | 72 |
| 071 Gemüse- mit Kartoffelrest und Ei als flache Frittata gebacken .                             | 73 |
| 072 Schweinebratenrest mit Paprikarest und Polentarest zu einem neuen<br>Gericht gebacken ..... | 74 |
| 073 Käserest mit Paprikarest und Kartoffelrest knusprig regeneriert .....                       | 75 |
| 074 Tofurest mit Paprikarest und Tortillarest sicher aufgewärmt .....                           | 76 |
| 075 Lachsrest mit Brokkoli- und Bulgurrest mit<br>Restetemperaturkontrolle gegart .....         | 77 |

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Fleisch und Geflügel .....                                                                      | 78 |
| 076 Kichererbsenrest mit Möhrenrest und Brotrest mit<br>Restetemperaturkontrolle gegart .....   | 78 |
| 077 Brathähnchenrest mit Kohlrest und Reisrest zu einem neuen Gericht<br>gebacken .....         | 79 |
| 078 Lachsrest mit Ofengemüserest und Kartoffelrest mit<br>Restetemperaturkontrolle gegart ..... | 80 |
| 079 Tofurest mit Brokkolirest und Tortillarest knusprig regeneriert .....                       | 81 |
| 080 Käserest mit Pilzrest und Polentarest zu einem neuen Gericht<br>gebacken .....              | 82 |
| 081 Kichererbsenrest mit Zucchiniest und Nudelrest knusprig regeneriert                         | 83 |
| 082 Brathähnchenrest mit Kartoffelpüree als flache Krokette gebacken                            | 84 |
| 083 Käserest mit Möhrenrest und Brotrest sicher aufgewärmt .....                                | 85 |
| 084 Käserest mit Möhrenrest und Nudelrest sicher aufgewärmt .....                               | 86 |
| 085 Tofurest mit Möhrenrest und Kartoffelrest knusprig regeneriert .....                        | 87 |
| 086 Hackbratenrest mit Pilzrest und Gnocchirest sicher aufgewärmt ....                          | 88 |
| 087 Lachsrest mit Kartoffelrest und Dill zu flachen Fischküchlein<br>gebacken .....             | 89 |
| 088 Tofurest mit Ofengemüserest und Gnocchirest mit<br>Restetemperaturkontrolle gegart .....    | 90 |
| 089 Brathähnchenrest mit Möhrenrest und Kartoffelrest knusprig<br>regeneriert .....             | 91 |
| 090 Gemüsefrikadellenrest mit Kürbisrest und Tortillarest sicher<br>aufgewärmt .....            | 92 |
| Käse und Aufstriche .....                                                                       | 93 |
| 091 Brathähnchenrest mit Zucchiniest und Tortillarest sicher aufgewärmt                         | 93 |

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 092 Käserest mit Pilzrest und Brotrest zu einem neuen Gericht gebacken                    | 94  |
| 093 Hackbratenrest mit Brokkolirest und Brotrest knusprig regeneriert                     | 95  |
| 094 Kichererbsenrest mit Brokkolirest und Brotrest sicher aufgewärmt                      | 96  |
| 095 Kichererbsenrest mit Brokkolirest und Tortillarest knusprig regeneriert               | 97  |
| 096 Käserest mit Zucchiniest und Nudelrest knusprig regeneriert                           | 98  |
| 097 Hackbratenrest mit Paprikarest und Kartoffelrest sicher aufgewärmt                    | 99  |
| 098 Brathähnchenrest mit Ofengemüserest und Gnocchirest knusprig regeneriert              | 100 |
| 099 Tofurest mit Möhrenrest und Gnocchirest sicher aufgewärmt                             | 101 |
| 100 Lachsrest mit Ofengemüserest und Reisrest knusprig regeneriert                        | 102 |
| 101 Schweinebratenrest mit Paprikarest und Bulgurrest mit Restetemperaturkontrolle gegart | 103 |
| 102 Kichererbsenrest mit Kohlrest und Reisrest knusprig regeneriert                       | 104 |
| 103 Gemüsefrikadellenrest mit Paprikarest und Bulgurrest zu einem neuen Gericht gebacken  | 105 |
| 104 Kichererbsenrest mit Kürbisrest und Polentarest mit Restetemperaturkontrolle gegart   | 106 |
| 105 Lachsrest mit Kürbisrest und Kartoffelrest knusprig regeneriert                       | 107 |
| Restetag-Pläne                                                                            | 108 |
| 106 Brathähnchenrest mit Paprikarest und Brotrest knusprig regeneriert                    | 108 |
| 107 Tofurest mit Möhrenrest und Bulgurrest knusprig regeneriert                           | 109 |
| 108 Kichererbsenrest mit Zucchiniest und Tortillarest knusprig regeneriert                | 110 |
| 109 Lachsrest mit Paprikarest und Polentarest sicher aufgewärmt                           | 111 |

|                                                                                             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 110 Hackbratenrest mit Ofengemüserest und Gnocchirest zu einem neuen Gericht gebacken ..... | 112 |
| 111 Reisrest und Brathähnchenrest als Füllung in Paprikahälften gebacken .....              | 113 |
| 112 Lachsrest mit Paprikarest und Gnocchirest zu einem neuen Gericht gebacken .....         | 114 |
| 113 Gemüsefrikadellenrest mit Kürbisrest und Kartoffelrest knusprig regeneriert .....       | 115 |
| 114 Schweinebratenrest mit Pilzrest und Nudelrest knusprig regeneriert                      | 116 |
| 115 Kartoffelreste mit Kürbisrest zu überbackenen Stampfportionen gebacken .....            | 117 |
| 116 Brathähnchenrest mit Kürbisrest und Reisrest knusprig regeneriert                       | 118 |
| 117 Lachsrest mit Kohlrest und Gnocchirest zu einem neuen Gericht gebacken .....            | 119 |
| 118 Schweinebratenrest mit Ofengemüserest und Reisrest knusprig regeneriert .....           | 120 |
| 119 Schweinebratenrest mit Kohlrest und Gnocchirest sicher aufgewärmt                       | 121 |
| 120 Tofurest mit Pilzrest und Reisrest mit Restetemperaturkontrolle gegart .....            | 122 |
| Anpassen an das eigene Gerät .....                                                          | 123 |
| Austauschlogik .....                                                                        | 123 |
| Allergene und Lagerung .....                                                                | 123 |
| Redaktionelle Schlussprüfung .....                                                          | 123 |
| Eigene Testnotizen .....                                                                    | 123 |

# **Dieses Buch und sein Nutzen**

Dieses Buch richtet sich an nachhaltige und preisbewusste Haushalte, die gekochte Reste nicht wegwerfen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf Resteküche mit sicherer Weiterverwendung bereits gegarter Lebensmittel. Die Rezepte sind für Geräte mit 10 bis 12 Litern Gesamtvolumen entwickelt und zeigen die jeweils benötigte Korbfläche, Form oder Zonenverteilung.

Die wichtigste Abgrenzung dieses Bandes lautet: Ausgangsrest, Garzeit, Wiedererhitzung und Temperaturkontrolle werden ausdrücklich genannt.

## **Gerätefokus und Kapazität**

Universell; Form und Beladung richten sich nach Art und Feuchtigkeit des Ausgangsrests.

Zehn bis zwölf Liter sind keine Garantie für identische Nutzfläche. Eine breite Einzelkammer, zwei getrennte Körbe, ein Tower und ein Oven Style Gerät benötigen unterschiedliche Verteilung. Lose Körner in hitzefeste Formen geben; die Form darf Luftwege und Heizelemente nicht blockieren.

## **Zeit Temperatur und Garprobe**

Die Gesamtzeit umfasst Vorbereitung, angegebenes Vorheizen, Garzeit und Ruhezeit. Beim ersten Durchlauf zwei bis vier Minuten vor Ende prüfen. Geflügel, Hackfleisch, Fisch und aufgewärmte Reste werden zusätzlich mit einem Thermometer auf sichere Kerntemperatur geprüft.

## **Nährwerte und Mengen**

Nährwerte werden aus den tatsächlich aufgeführten Zutatenmengen und standardisierten Referenzwerten berechnet. Marken, Abtropfgewicht, Reifegrad und Restmengen können die Werte verändern. Für medizinische Zwecke ist eine Prüfung mit den konkret verwendeten Produkten erforderlich.

# Kapitelübersicht

1. Reste sicher lagern
2. Kartoffeln neu denken
3. Reis und Nudeln
4. Brot
5. Gemüse
6. Fleisch und Geflügel
7. Käse und Aufstriche
8. Restetag-Pläne

# Sicherheit und Veröffentlichung

Rohe und gegarte Lebensmittel getrennt verarbeiten. Heißes Zubehör nur mit Handschutz anfassen. Lockeres Backpapier nie ohne Lebensmittelgewicht einlegen. Vor kommerzieller Veröffentlichung müssen alle Rezepte im vorgesehenen Gerät praktisch getestet, sensorisch redigiert und rechtlich geprüft werden.