



GEMÜSESCHALEN-PFANNE

Gemüse-Rüstabfälle können gut zur Vermeidung von Food Waste weiterverwertet werden. So wie diese knusprigen Kartoffel-Fries aus den Schalen.

REZEPT FÜR 12 PERSONEN

Gemüseschalen-Pfanne

ZUTATEN

500 g Kartoffelschalen, in dünne Streifen geschnitten
Sonnenblumenöl
1,8 Kilo Schalen und Blätter von Pastinaken, Lauch, Karotten und Zucchetti, oder was auch immer gerade vorhanden ist, klein geschnitten
2 grosse Zwiebeln, gehackt
4 Knoblauchzehen, fein geschnitten
Olivenöl
16 Eier
Salz, Pfeffer
Petersilie nach Belieben, fein gehackt
240 g schwarze Oliven, entsteint

ANRICHTEN

Die Gemüseschalen-Mischung mit schwarzen Oliven und gehackter Petersilie servieren.

ZUBEREITUNG

Die Kartoffelschalenstreifen waschen, abgiessen und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl auf mittlerer Hitze goldbraun braten.

Die Zwiebeln in einer grossen Pfanne in Olivenöl auf mittlerer Hitze sautieren. Den geschnittenen Knoblauch dazugeben und weiterrühren. Die harten Gemüseschalen wie z.B. von Karotten oder Pastinaken in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kurz bevor die Schalen der harten Gemüse gar sind, diejenigen der weicheren Gemüse dazugeben. Würzen und so lange weiter sautieren bis alle Gemüseschalen gar sind.

Die feinen, gebratenen Kartoffelschalenstreifen zu den restlichen Gemüseschalen geben und alles gut vermischen.

Die Eier mit Salz, Pfeffer in einer Schüssel verquirlen und die Petersilie unterrühren. Die Eimasse über die Gemüseschalen-Mischung giessen und alles vorsichtig bei niedriger Temperatur vermengen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.