



Mit dem Sternekoch gegen Foodwaste

Was tun mit altem Brot, Fleisch vom Vortag und braunen Bananen? Sternekoch Tobias Buholzer sagt dir, wie du vermeintlichen Foodwaste in ein Festmenü einbauen kannst.

Ein Drittel aller Lebensmittel wandert nicht in den Magen, sondern in den Abfall oder die Biogastonne. Pro Kopf entfallen in der Schweiz so rund 330 Kilogramm Foodwaste im Jahr. Doch das muss nicht sein! Mit kreativen Ideen geht es der Verschwendung an den Kragen.

Altbackenes Brot kannst du zum Beispiel im Ofen zu neuem Leben erwecken. Du musst es nur mit etwas Olivenöl beträufeln und ein paar Minuten bei 180 Grad rösten. So wird es aussen knusprig und innen wieder weicher. Anschliessend reibst du die Oberfläche mit einer Knoblauchzehe ein und tränkst es mit im Mixer pürierten Tomaten. Noch etwas Fleur de Sel, fertig ist das Pan con tomate, ein Klassiker der spanischen Tapaskultur!

Tobias Buholzer, der mit einem «Michelin»-Stern ausgezeichnete Inhaber und Küchenchef des Restaurants Rose in Rüslikon, kennt aber noch eine weitere ausgezeichnete Verwendungsart für altbackenes Brot: «Wir verpacken es in Haushaltsfolie und legen es für zwei Tage in den Kühlschrank. Das bewirkt, dass es eine zähe, nicht zu harte Konsistenz bekommt und sich mit der Röstiraffel zu Spänen verarbeiten lässt. Diese Späne, die wir noch einen Tag trocknen lassen, bilden schliesslich unser hausgemachtes Pankomehl.» Pankomehl stammt aus der japanischen Küche und sorgt für eine besonders knusprige Panade.

Und was macht Buholzer mit Fleisch vom Vortag? «Wenn es sich um ein rosa gebratenes Stück vom Kalb handelt, schneide ich es zu dünnen Tranchen auf und serviere es mit einer Sauce aus Mayonnaise, Thunfisch und Kapern als Vitello Tonnato. Andere Sorten zerkleinere ich ganz fein und verwende sie als Basis einer Raviolifüllung, in die sonst zum Beispiel noch angeschwitzter Salbei und Parmesan kommen.»

Aufgeplatzte Tomaten, die gerade im Sommer immer wieder anfallen, schätzt der Sternekoch als Zutat in seinem Kalbsfond oder als Grundlage für eine Tomatenessenz. Zudem kannst du sie ins Gazpacho, die kalte Sommersuppe mit Peperoni, Gurken, Knoblauch und Olivenöl, mixen.

Auch für den Umgang mit Bananen, die an der Schale schon jede Menge braune Stellen aufweisen, hat Buholzer einen Tipp. «Einfach in den Tiefkühler legen, solange sie noch nicht ganz überreif sind. Wenn dann genügend Bananen zusammengekommen sind, ergeben sie die perfekte Grundzutat für einen Bananenkuchen oder ein Frappé.»