

# Clevere Menüplanung

Festlich, bodenständig und restefreundlich durch die Feiertage

KATHARINA VÄHNING

Zur Weihnachtszeit und an Silvester darf es in vielen Küchen etwas Besonderes sein: edle Braten, feine Beilagen, Desserts und Gewürze, die im Alltag selten auf den Tisch kommen. Doch zwischen übervollen Kühlschränken und angebrochenen Spezialzutaten wird aus der festlichen Vorfreude schnell ein Lebensmittelberg – von dem am Ende ein großer Teil in der Tonne landet. Genau hier setzt das Konzept einer cleveren Menüplanung an: Durchdachtes Kochen für die Feiertage – und gleich mitdenken, wie sich die Tage danach stressfrei und ressourcenschonend gestalten lassen.

## Weniger kaufen, besser planen

Der Impuls, zu Weihnachten „groß aufzutischen“,

sitzt tief – nach dem Motto: Man gönnt sich ja sonst nichts. Dabei heißt bewusst zu genießen nicht, möglichst viel, sondern möglichst sinnvoll einzukaufen.



Sie alle haben an dem köstlichen Festtagsmenü mitgewirkt: Die Klasse EV 11 der Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung, betreut von Franziska Rauschecker (ganz links) und Martha Heistingering.



Johanna Reiter (18) aus Traunstein möchte Fachlehrerin für Ernährung an allgemeinen Schulen werden.



Evi Haunolder (16) aus St. Wolfgang möchte später einmal als Dorfhelferin arbeiten.

jedoch zu wertvollen Aromaträgern im Alltag:

- Granatapfelkerne: Sie machen sich hervorragend im Salat, über Joghurt, im Couscous oder als fruchtiges Topping auf dem Braten.
- Cranberries (getrocknet oder frisch): Sie passen in Saucen und Chutneys, verfeinern Frühstücks-Porridge oder dienen als süß-säuerliche Füllung in Blätterteigtaschen mit Käse.
- Kokosmilch: Sie veredelt Suppen und Currys oder wird zur Basis eines winterlichen Desserts.
- Rotweinreste: Statt auskippen, lassen sie sich in Saucen verkochen oder im Risotto verwenden.
- Zimt & Lebkuchengewürz: Nicht nur für Süßes – Zimt im Rotkohl oder Lebkuchengewürz im Bratensud bringen Tiefe und feines Weihnachtsaroma auch in herzhaften Gerichte.

## Meal Prep für die Tage nach dem Fest

Nach den Feiertagen ist die Kochlust oft begrenzt – und gleichzeitig stapeln sich Reste in den Kühlschränken. Wer schon beim ersten Kochen an Meal Prep denkt, gewinnt doppelt: weniger Stress und weniger Lebensmittelverschwendung. Aus Suppen werden portionsweise eingefrorene Vorräte für kalte Wintertage,

durch die Feiertage.

Wer seinen Bedarf realistisch einschätzt, spart nicht nur Geld, sondern verhindert auch, dass wertvolle Produkte ungenutzt verloren gehen. Schon bei der Rezeptauswahl lohnt sich die Frage: Welche Zutaten kommen mehrfach vor und wo bleiben sonst problematische Reste?

Martha Heistingering, Lehrerin an der Staatlichen Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung am BSZ in Mühldorf: „Für das Weihnachtsmenü ist uns wichtig, möglichst regional und saisonal zu kochen und Fleisch sehr bewusst auszuwählen. Wild ist nachhaltig und kann bei lokalen Wildhändlern und Jägern gekauft werden, alternativ eignet sich auch Rindfleisch – entscheidend ist, dass wir mit Plan einkaufen und später nichts achtlos wegwerfen.“ Bei TK-Ware auf das Etikett schauen: Die kommen nicht selten aus Übersee. Bewusst gewählte Qualität, statt unbedachter Fülle, wird so zum roten Faden

## Einkauf mit Resteverstand

Eine clevere Einkaufsliste denkt das „Danach“ gleich mit. Wer nur einen Löffel Preiselbeeren oder etwas Kokosmilch für ein Rezept braucht, sollte überlegen, wie der Rest in den nächsten Tagen verwertet werden kann. So entsteht aus einer einmaligen Zutat ein Baukastensystem für mehrere Gerichte. Leitlinien sind:

- Besondere Zutaten bewusst auswählen und gleich mehrere Einsatzmöglichkeiten einplanen.
- Frische Produkte wie Fisch und Salat zuerst verwenden, haltbare Komponenten wie Rotkohl, Wurzelgemüse oder eingefrorenes Fleisch später.
- Bei Beilagen, Gemüse und Saucen eher knapp kalkulieren und lieber kreativ mit Resten umgehen, als großzügig zu viel zu kochen.

Kleine Mengen, große Wirkung: Gerade bei „speziellen“ Zutaten bleiben oft Reste übrig – zu schade für den Müll, zu wenig für ein eigenes Hauptgericht. Mit ein paar Ideen werden sie



Toller Einstieg ins Menü: Kartoffelcremesuppe.

Bratenfleisch lässt sich würfeln und als Bolognese-Variante oder Ragout nutzen. Auch Beilagen haben ein zweites Leben:

- Gemüsereste werden zur Füllung für Quiches oder Aufläufe verwendet.
- Gekochte Kartoffeln verwandeln sich in knusprige Bratkartoffeln oder sättigende Salate.
- Brot- und Gebäckreste können als Crumble-Topping oder Auflaufbasis dienen.

„Reste sollen möglichst gar nicht erst entstehen – und wenn doch, dann verstehen wir sie als Ressource“, betont Martha Heistingering. „Mit etwas Kreativität werden aus den Resten neue Gerichte, die alltagstauglich sind und trotzdem noch nach Fest schmecken.“

## Ein festliches Menü mit Plan

Am BSZ hat Martha Heistingering gemeinsam mit ihren Schülern ein Weihnachtsmenü entwickelt, das Genuss, Regionalität und Resteverwertung verbindet – und von Anfang an für zwei Tage gedacht ist: einmal kochen, zweimal essen. Das spart Arbeitszeit, Energie und Küchenstress.

- Suppe: Gemüsebrühe mit verschiedenen Einlagen wie Schöberl, Leber-Bavesen oder Brätstrudel – alternativ eine Kartoffelcremesuppe mit geräucherter Forelle.
- Hauptgang: Hirschgulasch mit bunten Spätzle (etwa Nuss-, Kräuter- oder Kürbisspätzle) und Blaukraut. Vegetarische Alternative: Blaukrautsteak mit Kartoffel-Pastinaken-Püree und Feldsalat mit Orangen.
- Dessert: Apfel-Crumble mit Zimtparfait.

Dieses Menü ist darauf ausgelegt, Vorbereitungen zu bündeln und Komponenten mehrfach zu nutzen. „Wir planen bewusst Rezepte, die sich sehr gut vorbereiten lassen, damit sich die Zeit in der Küche entzerrt“, erklärt Heistingering.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Weihnachtsgrüße aus Taufkirchen

★ Wir wünschen unseren Kunden & Geschäftspartnern  
★ frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr! ★

## Rohr- und Kanalreinigung

### Schwanzer

- Rohr- & Kanalreinigung
- Ortung
- Sanierung
- TV-Kamera-Untersuchung

84574 Taufkirchen 84539 Ampfing  
Mobil: 0173 - 15 86 47 4 • E-Mail: info-schwanzer@t-online.de

Wir wünschen allen Kunden und Geschäftsfreunden  
ein frohes Fest und ein gesundes, erfolgreiches 2026!

## Brandl

INH. J. HARRER

BAUUNTERNEHMEN

84574 Taufkirchen • Trostberger Str. 2  
Tel. 0 86 22 / 98 69 10 • Fax 0 86 22 / 98 69 12  
www.bau-brandl.de • info@bau-brandl.de

Wir wünschen allen ein besinnliches  
Weihnachtsfest, einen guten Rutsch  
in das neue Jahr und bedanken uns  
für Ihre Kundentreue und Unterstützung!

## Therapiezentrum

### Christ GmbH

THERAPEUTISCHE WERKSTÄTTEN,  
SCHREINEREI, GÄRTNEREI,  
MONTAGE

## THERAPIEZENTRUM CHRIST GMBH

Weiß 5 | 84574 Taufkirchen  
Tel. 0 86 22 / 98 87-12 | Fax -70  
Mo. - Fr. von 8 bis 16 Uhr  
www.therapiezentrum-christ.de

Unseren Kunden und Geschäftsfreunden  
ein frohes Weihnachtsfest und ein  
glückliches, gutes neues Jahr!

## Bauunternehmung

### Baustoffe

84574 Taufkirchen  
Kreuzstraße 1  
Tel.: 0 86 38/9 83 97-0  
Mail: info@binder-bauunternehmung.de

Bau- und Möbelschreinerei

## Georg Schmidinger

Schreinermeister

D-84574 Taufkirchen-Weiss  
Telefon: 0 86 22-267 • Fax: 0 86 22-14 54  
E-Mail: georg@schmidinger-schreinerei.de  
www.schmidinger-schreinerei.de

Wir wünschen allen unseren Kunden und Geschäftspartnern  
schöne Weihnachten und ein gesundes neues Jahr!

Weihnachtsgrüße aus Pleiskirchen

**LEO**  
Bautenschutz

- Trockenlegung
- Rissinjektion
- Kellerinstandsetzung
- Schimmelbekämpfung

## Wir sanieren!

Leo Bautenschutz GmbH & Co. KG  
Gewerbestraße 1 | 84568 Pleiskirchen  
Fon: 08635.693 99 33 | Fax: 08635.693 99 34  
info@leo-bautenschutz.de | www.leo-bautenschutz.de

Weihnachtsgrüße aus Oberneukirchen

Wir bedanken uns bei all unseren Kunden für das  
entgegengebrachte Vertrauen und wünschen  
frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr!

**FW**

## Wimmer GmbH

Heizung - Lüftung  
Sanitär - Solar

Am Sportplatz 3 ★ 84565 Oberneukirchen  
Telefon 0 86 30 - 2 34 ★ Telefax 0 86 30 - 12 19  
Internet: www.fawimmer.de



23

HEIMAT  
&  
TRADITION

Einfach und schlau kochen

Fortsetzung

„Hirschgulasch und Blaukraut schmecken aufgewärmt sogar besser, und die Spätzle produzieren wir gleich auf Vorrat und frieren sie ein. Kartoffeln sind ohnehin ein Grundnahrungsmittel, das man vorrätig haben sollte.“ Das Zimtparfait lässt sich einmal mit Glühweinkirschen und ein anderes Mal mit Apfel-Crumble servieren.

„Gute Küche heißt nicht, jeden Tag etwas völlig Neues zu servieren, sondern Lebensmittel wertzuschätzen und vielseitig einzusetzen“, sagt Martha Heisteringer. „Wenn aus einem Weihnachts- oder auch Silvestermenü mehrere Mahlzeiten entstehen, ist das nachhaltig und verlängert das Festgefühl in den Alltag.“

Brätstrudel



Aus 125 Gramm Mehl, ¼ Liter Milch, 2 Eiern und einer Prise Salz einen Pfannkuchenteig herstellen, quellen lassen und dünne Pfannkuchen ausbacken.

300 Gramm Leberkäsbrot, ein Ei, ein Esslöffel Petersilie und etwas Zitronenschale verrühren, auf die Pfannkuchen streichen, aufrollen, in zwei Zentimeter breite Rollen schneiden, in eine gefettete Auflaufform oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 180 °C rund 20 Minuten backen.

Alternativ: In 1½ Liter Brühe einlegen, Brühe darf nicht mehr kochen, rund fünf Minuten gar ziehen lassen.

Hirschgulasch



Zutaten für sechs Personen:

- 1 kg Gulasch vom Hirsch
- 1 P. Suppengemüse
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Öl
- 4 EL Tomatenmark
- 1 l Brühe
- Salz, Pfeffer,
- 4 Lorbeerblätter,
- 8 Wacholderbeeren
- 3 EL Waldfruchtkonfitüre
- 2-3 Tl Stärkemehl
- 350g Champignons
- 2 Schalotten
- 1 EL Öl

Zubereitung:

- Gulasch waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden.
- Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Anderes Gemüse waschen, schälen und fein würfeln, Lauch in Ringe schneiden.
- Öl im Schnellkochtopf (DDT) erhitzen.
- Fleisch kräftig anbraten.
- Zwiebeln und Suppengemüse zugeben und kurz anschmoren. Tomatenmark zugeben und anbraten und mit Brühe aufgießen.
- Lorbeerblätter und Wacholderbeeren zugeben, würzen mit Salz und Pfeffer, den DDT verschließen. Garzeit rund 25 Minuten.

- Champignons putzen und vierteln, Schalotten schälen und fein schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Pilze und Schalotten etwa fünf Minuten anbraten.
- Stärkemehl mit kaltem Wasser anrühren.
- Je nach Bedarf Soße mit dem Stärkemehl binden, Konfitüre zugeben und Soße abschmecken.
- DDT nach der Garzeit öffnen.
- Zum Anrichten, Gulasch mit fein geschnittener Petersilie und den Pilzen servieren.

Blaukrautsteaks



Zutaten:

- 1 Kopf Blaukraut (ca. 1 kg)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 2 EL Orangensaft (frisch gepresst)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Chilipulver, Thymian (frisch oder getrocknet)
- 40 g Walnüsse
- 150 g Feta

Zubereitung

- Marinade vorbereiten: Dazu den Orangensaft mit Öl und Honig gut verrühren. Den Knoblauch pressen und die Gewürze und Kräuter dazugeben. Alles gut vermengen, bis eine möglichst homogene Masse entsteht.
- Den Feta zerbröseln und die Walnüsse hacken.
- Blaukraut vorbereiten: Dazu die äußeren Blätter entfernen. Den Strunk zu-

nächst noch dran lassen. So halten die Krautscheiben im Backofen viel besser zusammen! (Später beim Essen dann einfach übrig lassen)

- Das Blaukraut in etwa 1-1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- Backofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Rotkohlscheiben mit der Marinade mit einem Pinsel oder mit einem Löffel auf dem Kohl verteilen. Marinade großzügig verteilen und auf jeden Fall die gesamte Marinade aufbrauchen.
- 35-40 Minuten backen
- Etwa nach 20 Minuten Backzeit das Blaukraut mit Feta und Walnüssen bestreuen und die Rotkrautsteaks fertig überbacken.
- Das Blaukrautsteak sollte auf jeden Fall weich sein, aber noch nicht verbrannt. Der Feta darf ruhig ein wenig Farbe abbekommen. Die Walnüsse dürfen geröstet sein.

Spätzle-Varianten



Für sechs Personen

- Quark-Spätzle: 500 Gramm Mehl mit 250 Gramm Quark, etwas Salz und sechs Eiern in einer Schüssel mit dem Knetlappen abschlagen, bis der Teig Blasen wirft. Reichlich Wasser mit einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen, Teig portionsweise in das kochende Wasser hobeln, im kochenden Wasser einige Male drei bis fünf Minuten aufkochen lassen, Spätzle mit dem Seihlöffel heraus-

nehmen und kurz unter kaltem Wasser abschrecken.

- Spinalspätzle: 250 Gramm Spinat andünsten und pürieren, mit 400 Gramm Mehl, fünf Eiern, einem Teelöffel Salz und Wasser nach Bedarf zu einem glatten Teig abschlagen, quellen lassen, portionsweise kochen und kurz abschrecken.
- Kürbis-Spätzle: 500 Gramm Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. 15 Minuten in Salzwasser garen, abtropfen lassen und pürieren. Mit 150 ml Gemüsebrühe, 400 Gramm Mehl, drei Eiern, zwei Esslöffel Öl und Salz zu einem Spätzleteig verrühren, 10 Minuten quellen lassen, portionsweise kochen und abschrecken.

Zimtparfait



- Zwei Eier, zwei Eigelb, drei Esslöffel Puderzucker und zwei bis drei Teelöffel Zimt zu einer cremigen Schaummasse schlagen.
- 300 ml Sahne steif schlagen und mit 50 Gramm geraspelter Schokolade und einem Esslöffel Rum vorsichtig unterheben.
- Schale mit Klarsichtfolie ausgeschlagen und die Masse etwa zwei Zentimeter dick einfüllen und glatt streichen.
- Mindestens zwei Stunden gefrieren lassen, dann zehn Minuten antauen lassen,

- Sterne ausstechen, mit Beeren, Pistazien und Sahne nach Belieben garnieren.

Apfel-Crumble



Zutaten für sechs bis acht Personen:

- 4 Äpfel (circa ein halber Apfel pro Person)
- 2 EL brauner Zucker
- Rosinen
- Saft einer Zitrone
- Für die Streusel: 150 Gramm zimmerwarme Butter
- 150 Gramm Mehl
- 50 Gramm Nüsse gemahlen
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 120 Gramm Zucker
- Butter für die Form

Zubereitung

- Auflaufform fetten und die Äpfel waschen, schälen und anschließend achtern. Die Äpfel in die Auflaufform schichten. Den Zucker und Zitronensaft gleichmäßig darüber verteilen.
- Für die Streusel Mehl, Zimt und Zucker in einer Schüssel mischen. Butter schmelzen und mit einer Gabel unter die Mehl-Zucker-Mischung rühren bis Streusel entstehen.
- Äpfel so mit den Streuseln bedecken, dass die Äpfel nicht mehr sichtbar sind.
- Bei 180° im vorgeheizten Ofen rund 30 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind. Mit Vanilleeis genießen. Tipp: auch in Weckgläser oder feuerfeste Tassen portioniert backen.

Weihnachtsgrüße aus Egglham

Weihnachtsgrüße aus Vilsbiburg

Weihnachtsgrüße aus Rattenkirchen

Ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes, glückliches neues Jahr wünschen wir allen Kunden, Bekannten und Geschäftsfreunden!

PELLET-ZENTRUM

Kaminöfen · Heizanlagen · Solar

Neumarkt St. Veit

Tel.: 08639-9858999

www.pellet-zentrum.de

Weihnachtsgrüße aus Buchbach

HOLZNER & Co

Mobile Fahrzeugpflege

Wir reinigen Ihr Fahrzeug auch vor Ort!

Tot fertig Ihr Auto super! ab 49,95€

☎ 0 177 - 347 62 28 (nur Nachrichten, keine Anrufe)

✉ holzner.christian@t-online.de

HOLZNER & Co

TRANSPORTE

Mobil: 0 177 - 347 62 28

Waldpolding 1 • D-84428 Buchbach

info@holzner-transporte.de

www.holzner-transporte.de

✓ Einlagerung von Möbeln

✓ Sonderfahrten aller Art

✓ Umzüge

✓ Entrümpelungen

✓ Medikamenten Transport

✓ KFZ-Teile Transport

✓ Zeitungslieferung

Weihnachtsgrüße aus Zangberg

Wir wünschen allen unseren Kunden ein ruhiges und besinnliches Weihnachtsfest und alles Gute für das neue Jahr!

Malermeister

Ingo Fiebigner

Ausführung sämtlicher Malerarbeiten

Dekorative Gestaltung

Innenraum- & Fassadenbearbeitung

Holzschutz & Lackierarbeiten

Werkstatt:

Am Wuhr 6 • 84539 Ampfing

Büro:

Moos 17 • 84539 Zangberg

☎ 08636 - 51 55

Orthop. Einlagen

Orthop. Maßschuhe

Diabetes-Versorgung

Schuhzurichtung

Bequemschuhe uvm.

Wandinger

Orthopädie

Schuh i Technik

Untere Stadt 3

84137 Vilsbiburg

Tel.08741-925460

Allen unseren werten Kunden, Freunden und Bekannten frohe Weihnachten und ein glückliches, erfolgreiches neues Jahr!

ERICH SAHLSTORFER

Ihr Ansprechpartner rund ums Auto

Kraftfahrzeuge

Verkauf und Reparaturen

Unfallinstandsetzung

Lackiererei

84431 Rattenkirchen • Kirchenstraße 20

Telefon (0 80 82) 51 92 • Fax (0 80 82) 81 57

E-Mail: sahlstorfer-kfz@gmx.de

Das Team der Schreinerei Heumeier wünscht gesegnete Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Heumeier

SCHREINEREI

Weidenbacher Str. 1 • 84431 Rattenkirchen/Haun

Türen

Fenster

Wintergärten

Innenausbau

Haustüren

gesundes Schlafen

bewegtes Sitzen

Die bessere Wahl

www.heumeier.de

Tel. 08636-1570