



Ribollita

## Altes Brot ist gutes Brot

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Vertrocknete Knüschchen, alte Brötchen oder hartes Baguette: Sie gehören nicht auf den Kompost, sondern in Suppen, Knödel und Salate. Vier Rezepte für das Beste aus Resten

Ein Rezept von Eva Biringer  
27. April 2020, 15:16 Uhr

*Außen knusprig, innen fluffig: Es gibt viele Geheimnisse um das vielseitigste Grundnahrungsmittel der Welt. Wir wollen sie lüften. Im Schwerpunkt "Hauptsache Brot" [<https://www.zeit.de/thema/brot>] zeigen wir auf ZEIT ONLINE, was gutes Brot ausmacht [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2020-04/brot-backen-sauerteig-gluten-hefe>] und wie man selbst zum Bäcker wird. Wir fragen nach dem Wie, aber auch nach dem Warum. Diesmal geht es um die Wertschätzung der trockenen Brotreste:*

Kein Wunder, dass Brot hierzulande zum immateriellen Kulturerbe zählt: in neun von zehn Haushalten kommt es jeden Tag auf den Tisch. Die Hefeengpässe und leergeräumten Mehlgale lassen keinen Zweifel zu: Deutschland backt, jetzt erst recht. Es knetet, lässt gehen, walkt, mehlt Arbeitsflächen ein. Sauerteige werden gefüttert und die dazugehörigen Mütter liebevoll umsorgt, stellvertretend für jene echten Eltern, die gerade aus Sicherheitsgründen nicht besucht werden können. Deutschland sitzt derzeit aber auch im Homeoffice. Ein Überschuss an Nahrungsaufnahme plus mangelnde Bewegung führt entweder zur Gewichtszunahme oder zu jeder Menge Resten. Berechtigte Frage: Was passiert mit all dem selbstgebackenen Brot? Es an Nachbarn und Freunde zu verschenken. ist ja momentan leider nur bedingt eine Option. Die Enten im Park? Perlen vor die Säue.

Besser, man wird kreativ. Rezepte aus altem Brot sind keine Pandemie-Erfindung, sondern jahrhundertealtes Wissen. Die Brotsuppe etwa ist in vielen Kulturen verankert, von der spanischen Sopa castellana, über die toskanische Acquacotta, die in Portugal Açorda heißt, bis hin zu Paomo, einer Spezialität mit Brot und Fleisch aus der chinesischen Provinz Shaanxi. In Deutschland gehörte sie vor allem nach dem Zweiten Weltkrieg zum Alltag. Hackbraten, auch bekannt als Falscher Hase, kombiniert Hackfleisch, Ei und Zwiebel mit in Wasser eingeweichten Brotresten. Eingeweicht in Milch werden daraus köstliche Frikadellen. Croûtons geben Salaten und Pasta einen schönen Crunch. Ein nicht geringer Teil des bayerischen Selbstverständnisses gründet auf Semmelknödel, hergestellt aus ollem Weißbrot. In Frankfurt wird das erste deutsche Zero-Waste-Bier [<https://www.fr.de/frankfurt/frankfurter-brauen-bier-altem-brot-10960767.html>] gebraut. Auch Desserts mit altbackenem Brot finden sich quer durch alle Kulturen, vom englischen Bread Pudding über French Toast (der in Deutschland viele Namen hat: Armer Ritter, Semmelschmarrn, Kartäuserklöße, Blinder Fisch oder Fotzelschnitten) bis hin zum mexikanischen Capirotada.

All das ist so viel besser als die rund 1,7 Millionen Tonnen Backwaren, die 2015 im Müll landeten. Die Welt hat gerade genug Probleme, Lebensmittelverschwendung sollte keines davon sein. Mit diesen Rezepten können Sie Ihren Teil dazu beitragen:

.....

## **Ribollita – Toskanische Gemüsesuppe mit Schwarzkohl und Fenchel**

# ZUTATEN

 Für 4 Personen

 unter 30 Minuten [<https://www.zeit.de/rezepte/suche/index?duration=30min>]

 einfach [<https://www.zeit.de/rezepte/suche/index?effort=easy>]

---

2 rote Zwiebeln , 4 EL Olivenöl , 1 Zweig Thymian , 1 Karotte ,  
250 g Fenchel , 3 Knoblauchzehen ,  
300 g Schwarzkohl (alternativ Wirsing, Mangold oder Blattspinat) ,  
½ Bund Petersilie , 400 g Tomaten (geschält) , 50 ml Weißwein ,  
½ TL Salz , ½ TL schwarzer Pfeffer (gemahlen) , 600 ml Gemüsebrühe ,  
300 g Weiße Bohnen (gekocht) , 4 Scheiben Ciabatta (möglichst altbacken) ,  
4 EL Parmesan (vegan)

Zwiebel grob würfeln. Olivenöl in einen heißen Topf geben, Zwiebelwürfel und Thymianzweig bei mittlerer bis hoher Hitze acht Minuten unter häufigem Rühren karamellisieren.

Karotte, Kartoffel und Fenchel in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken. Alles mit in den Topf geben und weitere fünf Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Schwarzkohlstiele in dünne, Blätter in etwas breitere Streifen schneiden und unter das Gemüse heben. Mit Tomaten und Weißwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und fünf Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, dann weitere 20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

Ein Viertel der Bohnen leicht pürieren, dann zusammen mit den übrigen Bohnen zur Ribollita geben und fünf Minuten ziehen lassen. Brot in grobe Stücke reißen und unterheben.

Thymianzweig entfernen, Ribollita mit (veganem) Parmesan und der restlichen, frisch gehackten Petersilie servieren.

*Rezept von Eat This* [<https://www.eat-this.org/ribollita-toskanische-gemuesesuppe-mit-schwarzkohl-fenchel/>]

**NÄCHSTE SEITE**

---

Semmelknödel

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2020-04/ribollita-semmelknoedel-panzanella-scheiterhaufen-mit-aepfeln-altes-brot/seite-2>]

Artikel auf einer Seite lesen [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2020-04/ribollita-semmelknoedel-panzanella-scheiterhaufen-mit-aepfeln-altes-brot/komplettansicht>]