



Bonn/Berlin, 20.10.2021/ Seite 1 von 2

Schnelle Resteküche: Herbstliche Crumbles

Crumble ist ein beliebter Klassiker unter den schnellen Desserts. Darüber hinaus eignet sich die Speise sehr gut zur Verwertung von übriggebliebenem Obst – und Gemüse – denn auch herzhaftes Crumbles sind auf dem Vormarsch. Welche Variationen von süß bis würzig es gibt und wie man dabei Reste optimal verwendet, zeigt *Zu gut für die Tonne!*

Im [Internationalen Jahr für Obst und Gemüse 2021](#) richtet *Zu gut für die Tonne!* den Fokus immer wieder auf einzelne Obst- und Gemüsesorten. Zwar hat sich der Sommer mit seiner großen Sortenvielfalt schon verabschiedet, doch auch im Herbst lässt sich die Obstschale noch gut füllen: im Oktober am besten mit Äpfeln, Birnen, Holunderbeeren, Quitten, Weintrauben und Zwetschgen. Um überschüssiges oder überreifes Obst einfach und schnell weiterzuverarbeiten, ist Crumble ideal. Wer es lieber herzhaft mag, kann auch Gemüsereste wie beispielsweise Kürbis oder Rote Bete verwerten.

Schnell, einfach und lecker: der Crumble

Der sogenannte Crumble, auf Deutsch „Streusel“, ist eine besonders einfache Methode, um Reste mit wenigen Zutaten zu einer leckeren Zwischenmahlzeit oder einem Nachtisch weiterzuverarbeiten. Ursprünglich handelt es sich beim Crumble um eine Nachspeise aus der englischen und amerikanischen Küche, bei der Obst locker mit Streuseln aus Mehl, Butter und Zucker bedeckt im Ofen gebacken wird – ein Kuchen ohne Boden sozusagen.

Der Klassiker mit Äpfeln

Im Herbst gibt es in Deutschland ein großes Angebot an Äpfeln aus heimischem Anbau. Die ideale Zeit also für den Klassiker unter den Crumbles: [Apple-Crumble](#). Dafür die Äpfel waschen, schälen und wahlweise in Spalten oder Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und in einer Auflaufform oder auf einem Backblech verteilen. Für die Streusel Mehl und Zucker mit kühler, aber weicher Butter vermengen. Für einen Crumble mit drei Äpfeln empfehlen sich etwa 75 Gramm Mehl, 60 Gramm Zucker und 50 Gramm Butter. Danach zügig mit den Händen zu Bröseln verkneten und gleichmäßig auf den Früchten verteilen. In der veganen Variante lässt sich die Butter einfach durch eine pflanzliche Margarine ersetzen. Anschließend im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius circa 20 bis 25 Minuten backen, bis die Streusel eine schöne goldgelbe Farbe angenommen haben.

Ausgefallene Crumble-Variationen

Bei Crumble sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt: So lassen sich beispielsweise die Streusel mit Haferflocken, gehobelten Mandeln oder Walnüssen noch knuspriger machen. Auch Rosinen, Honig und Gewürze wie Zimt, Muskatnuss, Ingwer oder Vanille eignen sich hervorragend zum Verfeinern.

Für einen Obst-Crumble lässt sich nahezu alles verwenden, was schmeckt oder übrig ist. Gerade Früchte, die bereits Druckstellen aufweisen und schon etwas länger liegen, eignen sich optimal als Zutaten. Je nachdem, was übrigbleibt, lässt sich verschiedenes Obst auch einfach bunt mischen. Im Herbst sind vor allem Äpfel, Birnen, Zwetschgen oder Quitten gute saisonale Kandidaten für den Crumble. Doch es muss nicht immer süß sein!

Herzhafte Gemüse-Crumble

Eine herzhaft Variante, die ideal in die herbstliche Jahreszeit passt, ist der Kürbis-Crumble: Dazu den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Öl mit Gewürzen nach Wahl mischen und zusammen mit den Kürbisspalten in eine Auflaufform geben. Für die Streusel Butter oder Margarine mit Haferflocken oder Mehl und Parmesan mischen, Salz hinzugeben und über den Kürbis verteilen. Im Backofen etwa 25 Minuten bei 200 Grad goldbraun backen. Eine solche herzhaft Variante lässt sich auch mit anderen Gemüseresten gut umsetzen, beispielsweise mit Zucchini, Lauch oder Paprika, wahlweise gemischt mit Schinken.

Eine Mischung aus süß und herzhaft, die besonders gut zum Herbst passt, bietet der Rote Bete-Apfel-Crumble. Hierzu einfach die Rote Bete 45 bis 60 Minuten kochen oder vorgekochte verwenden. In schmale Spalten schneiden und mit etwas Essig mischen. Äpfel in Spalten schneiden, mit der Roten Bete mischen, würzen und in eine Auflaufform geben. Streusel aus Butter, Mehl und wahlweise Parmesan drüberstreuen und bei 200 Grad im Ofen etwa 25 Minuten backen. Diese Crumble-Variante passt besonders gut zu Fischgerichten.

Viele weitere Reste-Rezepte und Inspirationen finden sich auf der [Zu gut für die Tonne! – Website](#).

Hintergrund

Zu gut für die Tonne!

Jährlich fallen in Deutschland entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette rund zwölf Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle an, sechs Millionen davon allein in Privathaushalten. Wie Verbraucher:innen die Lebensmittelverschwendung reduzieren können, zeigt *Zu gut für die Tonne!* bereits seit 2012. Mit der 2019 beschlossenen [Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung](#) rückt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft neben den Privaten Haushalten auch die Sektoren Primärproduktion, Verarbeitung, Groß- und Einzelhandel sowie Außer-Haus-Verpflegung stärker in den Fokus. Ziel ist es, bis 2030 die Lebensmittelverschwendung in Deutschland auf Handels- und Verbraucherebene zu halbieren und Lebensmittelabfälle entlang der Produktions- und Lieferkette zu verringern. Unter www.zugutfuerdietonne.de finden Interessierte Fakten zur Lebensmittelverschwendung, Tipps für einen nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln sowie kreative Rezepte für beste Reste.

Pressekontakt

Zu gut für die Tonne!

Telefon: +49 (0)228 996845-7340

E-Mail: kontakt@zugutfuerdietonne.de

Weitere Presseinformationen unter:

www.zugutfuerdietonne.de

<https://twitter.com/zgfdt>