

# Zero Waste-Tipp

## Richtig lagern

Obst und Gemüse landen besonders häufig in der Tonne. Mit diesen Tipps bleiben frische Vorräte länger lecker.

- **Kartoffeln** brauchen es kühl, trocken und dunkel. Sonst keimen sie.
- **Äpfel** bleiben im Kühlschrank lange knackig.
- **Bananen** möglichst aufhängen – das vermeidet Druckstellen.
- **Beeren und Kirschen** erst kurz vor dem Verzehr waschen.
- **Tomaten, Äpfel und Birnen** getrennt von Gurken, Kiwis und Bananen lagern.
- **Wasserreiche Lebensmittel** wie Radieschen, Gurken, Tomaten, Zucchini oder Salat behalten außerhalb des Kühlschranks ihr volles Aroma.
- **Knoblauch und Zwiebeln** bleiben in Behältern mit Luftzufuhr länger frisch.



zero  
waste

Kiel auf dem Weg zur Zero.Waste.City.

# Zero Waste-Rezept

## Möhrengrün-Pesto

Karotten sind gesund – die grünen Blätter am Stiel mindestens genauso. Mit diesem Rezept wird im Handumdrehen ein leckeres Pesto daraus.

**Zeitaufwand:** 10 Minuten

**Schwierigkeit:** einfach

**Pro Portion:**

Energie: 123 kcal

Kohlenhydrate: 1 g

Eiweiß: 3 g

Fett: 11 g

**Zutaten:**

150 g Möhrengrün

2 Knoblauchzehen

50 g Parmesan

150 g Mandeln mit Haut

120 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zitronensaft

---

### Zubereitung

1. Zupfen Sie die Blätter von den Stielen und waschen Sie das Möhrengrün gründlich. Rösten Sie die Mandeln ohne Öl in einer Pfanne. Hacken Sie die Knoblauchzehen und reiben Sie den Parmesan.
2. Pürieren Sie die abgekühlten Mandeln, den Parmesan, das Möhrengrün und den Knoblauch. Dann das Olivenöl hinzugeben und kurz mitpürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft verfeinern – fertig!



zero  
waste

Kiel auf dem Weg zur Zero.Waste.City.