

## Kampf gegen Lebensmittelverschwendung – mit „Unwaste“ BBQ-Rezepten von Sophia Hoffmann und Braun

- Köchin, Autorin und Aktivistin Sophia Hoffmann entwickelt köstliche „Unwaste“-Rezepte
- Kreativ kochen und weniger Lebensmittel wegwerfen dank Konsistenzveränderung
- Ein Stabmixer für alles – Schnippeln, Würfel & Pürieren mit dem MQ9

(Neu-Isenburg, 06. September 2021) Nicht nur im Sommer ist BBQ einfach köstlich – und leider auch dramatisch mit Blick auf die Menge an Lebensmitteln, die dabei häufig im Müll landen. Braun und Sophia Hoffmann zeigen, wie sich Grillen „unwasten“ lässt und man bei BBQ-Gerichten das meiste aus Gemüse und Obst herausholen kann. Vielseitiger Helfer bei der Umsetzung ist der MultiQuick 9 Stabmixer von Braun.

Auf Sophias Speiseplan stehen: ein erfrischendes Melonen- Pfirsich-Gazpacho, gepickelte Melonenschale, ein sommerlicher Coleslaw, ein deftiger Pulled Mushrooms Burger mit würziger Ananas-BBQ-Soße und, als geradezu dekadentes Dessert, gebratene Ananas mit Kichererbsen-Schoko ‚Nicecream‘.



*Sophia Hoffmann bei der Zubereitung von Coleslaw mit dem Braun MultiQuick 9.*

### Mehliges Gemüse wird zu fruchtiger Gazpacho

Um möglichst erst gar keine Lebensmittel wegwerfen zu müssen, rät Sophia dazu, weniger einzukaufen, eine regelmäßige Inventur des Kühlschranks und der Vorratskammer vorzunehmen.

Liegt vielleicht noch eine leicht mehlig Wassermelone im Kühlschrank, etwas müde Paprika und schrumpelige Tomaten ebenfalls? Perfekt! Denn mit dem Stabmixer wird daraus ein wunderbar frisches **Melonen-Pfirsich-Gazpacho**. Die Beigabe von etwas altbackenem Brot sorgt für die typische Konsistenz und zusammen mit Olivenöl, Knoblauch und etwas Zitronensaft ergibt es eine herrlich sommerliche Vorspeise.

### Melonenschale wird zu knackigen Pickles

Mit mehr Improvisation und Kreativität Vorhandenes zu verarbeiten und möglichst komplett zu verwenden, sorgt für „Zero Waste“ in der Küche: Die Blätter vieler Gemüsearten sind nährstoffreich und lecker und können bedenkenlos zu Pesto, Gemüse oder Salat verarbeitet werden.

Nur wenigen ist bekannt, dass man auch die Schale von Wassermelonen essen kann. Als **gepickelte Melonenschale** bekommt sie einen köstlichen Verwendungszweck: Einfach das dunkelgrüne Äußere abschälen und den hellgrünen Teil der Schale mit dem Küchenmaschinen-Aufsatz des MultiQuick 9 ruckzuck würfeln. Süß-sauer mit Dill eingelegt, sind die Melonenschalenwürfel eine kreative Alternative zu gewöhnlichen Essiggurken.



Sophias „Unwaste“ BBQ-Rezept: Coleslaw, als Vorspeise

### Zero-Waste Twist dank fruchtiger Ananas

In sommerfesttauglicher Portionsgröße lassen sich ebenso vorhandene Obst- und Gemüsereste in einen leckeren **Coleslaw** verwandeln. In Windeseile raspelt der 2 Liter fassende XL Küchenmaschinen-Aufsatz des MQ9 die Reste fein. Mit einem leckeren Aquafaba-Zitronen-Aioli ergibt der Coleslaw eine wunderbare Beilage zum herzhaften **Pulled Mushrooms Burger mit Ananas-BBQ-Soße**.

Die Burger sind eine köstliche fleischfreie Umami-Alternative zu Pulled Pork auf der Basis von Austernpilzen, verfeinert mit einer selbstgemachten, fruchtigen BBQ-Soße mit „Zero Waste“ Twist: Für die Marinade wird die Schale der Ananas mithilfe des Braun Entsafters zu Saft verarbeitet, der zudem auch im Dessert verwendet wird.

Snacktipps für alle, denen jetzt schon das Wasser im Munde zusammenläuft: Aus dem Krautsalat, den eingelegten Wassermelonen-Würfeln und den BBQ-Mushrooms lassen sich auch leckere, saftig-herzhafte Sandwiches zubereiten.

### Gesunde „Unwaste“-Eisvariation zum Dahinschmelzen

Kichererbsen bilden die Basis für eine leckere, außergewöhnliche und gleichzeitig gesunde Eisvariante: **Gebratene Ananas mit Kichererbsen-Schoko Nicecream**. Eingeweichte Datteln werden mit abgetropfte Kichererbsen (das Kichererbsenwasser ist bereits Teil des frischen Coleslaw), Nussmus, Vanille und Kokosmilch im Multizerkleinerer des MQ9 zu einer homogenen Masse verarbeitet. Gegrillte Ananas, die entweder im Backofen, in der Pfanne oder auf dem Grill zubereitet werden, verleiht dem Nachtisch eine exotische Fruchtnote und rundet das Menü ab.



Sophias „Unwaste“ BBQ-Rezepte: Pulled Mushroom Burger und Kichererbsen-Schoko Nicecream

## 5 Tipps für die schnelle „Zero Waste“-Küche à la Sophia Hoffmann

Sophias Zauberwort zum Lebensmittel-Retterglück lautet: Konsistenzveränderung. Pürieren, raspeln, würfeln – und dann einlegen, trocknen, fermentieren und einfrieren. Mit bis zu 17 verschiedenen Zubehörteilen ist der Braun Stabmixer [MultiQuick 9](#) prädestiniert, um Obst und Gemüse vielfältig und schnell zu verarbeiten.

1. Mit dem Stabmixer püriertes Gemüse und Obst eignet sich perfekt als Basis für Suppen, Pürees, Saucen und Aufstriche sowie für Süßspeisen, Smoothies und Eiscreme.
2. Aufschlagen mixen und pürieren ist dank der variablen Geschwindigkeit und der imode-Funktion des MQ9 präzise möglich und sorgt für die optimale, individuell gewünschte Konsistenz.
3. Leicht müde Lebensmittel haben in einer zerkleinerten Form - geraspelt, geschnippelt, zerbröseln oder zerstampft - noch genug Frische zur Weiterverwertung. Gedörnt in der Sonne, im Dörrautomaten oder bei niedrigen Temperaturen im Backofen werden Kräuter, Gemüse und Obst aromatisch haltbar gemacht.
4. Einlegen oder Einkochen eignet sich ideal, um aus Rettergemüse und -obst leckere Marmeladen, Chutneys, Kompott oder Sirup herzustellen.
5. Einfrieren ist der beste Tipp um die Reste der letzten Party, egal ob roh oder schon gekocht, kurzfristig länger haltbar zu machen. Für die Verarbeitung kommt der Stabmixer MultiQuick 9 mit seinem leistungsstarken 1200 Watt-Motor auch mit gefrorenen oder harten Zutaten gut klar.

## Kampf gegen Lebensmittelverschwendung – 23. Oktober ist Food Overshoot Day

Allein in Deutschland landen pro Jahr 18 Mio. Tonnen Lebensmittel im Müll. Auf diese vermeidbare Verschwendung möchte Braun aufmerksam machen und ruft den 23. Oktober zum „Food Overshoot Day“ aus. Dieser Symboltag markiert den Zeitpunkt, ab dem man bis zum Ende des Jahres von den Lebensmitteln leben könnte, die innerhalb eines Jahres in Privathaushalten entsorgt werden. Im Rahmen des Food Overshoot Days initiiert Braun unterschiedliche Aktionen und Kooperation, u.a. mit Sophia Hoffmann um Impulse, als auch Tipps & Tricks zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung zu setzen.

Mehr [Infos zum Food Overshoot Day](#) gibt es hier.

Alle [BBQ-Rezepte von Sophia Hoffmann](#) mit praktischer Schritt-für-Schritt-Anleitung sind hier zu finden.

Weitere Informationen zum Download [hier](#) oder im [Newsroom](#)

### Über De'Longhi:

Die italienische De'Longhi Group gehört zu den führenden Unternehmen in der Branche der Elektro-Haushalt-Kleingeräte. Mehr als 8.500 Mitarbeiter erwirtschafteten im Jahr 2020 einen Umsatz von 2,4 Milliarden Euro. Seit 2001 an der italienischen Börse MTA notiert, vertreibt die De'Longhi Group Produkte unter den Marken De'Longhi, Kenwood, Braun, Ariete, Nutribullet und Magic Bullet in mehr als 120 Märkten weltweit. Die britische Kenwood Group gehört seit 2001 vollständig zu De'Longhi und 2012 erwarb De'Longhi von Procter & Gamble die Markenrechte an den Haushaltsgeräten der Traditionsmarke Braun. Jüngst, im Dezember 2020, übernahm das Unternehmen die in den USA ansässige Capital Brand Holding, Inhaberin der Marken Nutribullet und Magic Bullet.

Die De'Longhi Deutschland GmbH beschäftigt in Neu-Isenburg bei Frankfurt am Main rund 110 Mitarbeiter. Mit führenden Marken in den Geschäftsbereichen Kaffee, Food-Preparation, Klimageräte und Luftbehandlung sowie Bügeln konnte das Unternehmen seinen Umsatz in den letzten Jahren kontinuierlich und 2020 deutlich über Marktniveau steigern. Das Unternehmen vertreibt Premiummarkenprodukte von De'Longhi, Kenwood und Braun und setzt im deutschen Markt auf eine Dreimarkenstrategie aus einer Hand.

Informationen über die Unternehmen der De'Longhi Group sind auf den Websites [www.delonghi.com](http://www.delonghi.com), [www.kenwoodworld.com](http://www.kenwoodworld.com) und [www.braunhousehold.com](http://www.braunhousehold.com) abrufbar.

#### PR Agentur

Current Global  
IPG DXTRA (Germany)  
Karlstraße 68  
80335 München

Tel.: +49 (0)89 380179 0

[teambraun@currentglobal.com](mailto:teambraun@currentglobal.com)

#### Kontakt De'Longhi Deutschland

De'Longhi Deutschland GmbH  
Carl-Ulrich-Straße 4  
63263 Neu-Isenburg

Andrea Perleth | Anika Zinn | Maria Mahler

[pressoffice.germany@delonghigroup.com](mailto:pressoffice.germany@delonghigroup.com)