Advents-Workshop „Kochen mit Kids "- ein Projekt von ***Balance e.V.***
in Kooperation mit dem ***Kinderhaus der Nachbarschaftshilfe Bornheim e.V.***

06. Dezember 2025 von 10:00 bis 13:00 Uhr
Durchgeführt von Köchin Dalila Guidoume-Bouziani

Thema: „Kochen in der Adventszeit - saisonal und regional kochen und backen"

Unser Menü:

**** Winterlicher Salat mit Granatapfelkernen, Walnüssen und Orangendressing ****
**** Hackbällchen (vom Rind) in Sauce, dazu Kartoffelpüree und Preiselbeer-Rotkohl****
**** Schokoladenkuchen mit weihnachtlichen Gewürzen und roter Bete ****

Wintersalat (für ca. 30 Personen)

Zutaten Salat: 1,6 kg Feldsalat (möglichst sauber), 1-2 Radicchio (wenn klein dann 2), 3 Granatäpfel, 400 g geschälte Walnüsse

Zutaten Dressing: Rapsöl, heller Balsamicoessig, 4 Orangen, Honig, Senf, Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Zuerst wird der Salat gewaschen. Dazu wird der Strunk (der unterste Teil des Salatkopfes) abgeschnitten und die Blätter abgetrennt. Diese werden in eine große Schüssel mit kaltem Wasser gegeben und dann vorsichtig gewaschen, bis keine Erde mehr an ihnen haftet. Wenn der Salat sehr erdig ist, muss er vielleicht auch mehrfach gewaschen werden. Beim Feldsalat werden falls vorhanden die Wurzeln am unteren Teil abgezupft. Zum Abtropfen wird der Salat in ein großes Sieb gegeben und dann in der Salatschleuder oder einem Küchentuch getrocknet. Anschließend werden die Blätter mit den Händen in Stücke zerteilt, die so groß sind, dass man sie bequem essen kann, und in einer Schüssel aufbewahrt.
Die Walnusskerne werden in einer Pfanne (ohne Öl) angeröstet bis sie zu duften anfangen und dann beiseitegestellt. Die Granatäpfel werden entkernt. **Vorsicht:** hierfür am besten Handschuhe und Schürze tragen. Der Granatapfelsaft ist stark färbend!
Für das Dressing werden die Zutaten in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrührt.
Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing vermischen und mit den Granatapfelkernen und den gerösteten Walnüssen anrichten.

Hackbällchen (Rind) in Sauce, dazu Kartoffelpüree und Preiselbeer-Rotkohl
(für ca. 30 Personen)

Zutaten für die Hackbällchen:
4 kg Hackfleisch (Rind), 8 Eier, 30 ml Kochsahne, 15 EL Semmelbrösel, 8 TL Senf, 3 Prisen Zucker, ein paar Spritzer Worcestersauce, Rapsöl, 4 mittelgroße frische Zwiebeln, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zutaten für die Sauce: 8 EL Mehl, 1,5 Liter Rinderfond, 1,5 Liter Kochsahne, 8 EL Preiselbeermarmelade, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:
Zuerst die Zwiebel fein hacken und in etwas Butter oder Öl bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Anschließend die Zwiebeln kurz abkühlen lassen.
In eine Schüssel das Hackfleisch geben. Eier, Sahne, Semmelbrösel, Senf, Worcestersauce, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker hinzufügen. Nun die abgekühlten Zwiebeln dazugeben und alles gut vermengen, aber nicht zu lange kneten, damit die Bällchen saftig bleiben. Aus der Masse kleine Bällchen formen – etwa so groß wie Tischtennisbälle. Die Fleischbällchen in einer Pfanne mit heißem Öl oder Butter von allen Seiten goldbraun anbraten. Das dauert etwa 8-10 Minuten.
Die Fleischbällchen aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne das Mehl in den Bratensatz rühren. Mit dem Fond ablöschen und klümpchenfrei einrühren. Anschließend die Sahne hinzufügen und die Soße aufkochen lassen, bis sie schön sämig wird. Zum Schluss Preiselbeermarmelade einrühren und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Köttbullar wieder in die Pfanne geben und kurz in der Soße ziehen lassen.

Zutaten für das Kartoffelpüree:
3,5 kg Kartoffeln (mehligkochend), geschält
1,2 Liter Milch (1,5 % Fett)
Muskatnuss, Jodsalz, weißer Pfeffer

Zubereitung:
Für das Püree die Kartoffeln kochen, noch heiß zerstampfen und mit heißer Milch zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Zutaten für das Preiselbeer-Rotkohl:
7 Gläser Rotkohl
4 rote Zwiebeln
3 EL Butter oder Margarine
4 EL brauner Zucker
(ggf. etwas Balsamico)
1 kg Preiselbeeren aus dem Glas
1 Liter Gemüsebrühe
5 Lorbeerblätter
Wacholderbeeren
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:
Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem heißen Topf in der Butter andünsten. Mit Zucker bestreuen und etwas schmelzen lassen. Mit der Hälfte der Preiselbeeren vermischen und mit der Brühe ablöschen. Rotkohl, Wacholderbeeren und Lorbeer zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten schmoren lassen. Restliche Preiselbeeren untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schokoladenkuchen mit weihnachtlichen Gewürzen und roter Bete (für ca. 30 Personen)

Zutaten:
500 g gekochte rote Bete
1 Glas (450g) rote Marmelade
500 g Margarine
6 Eier (Größe M)
2 Gläser Zucker (entspricht ca. 400 g, darf aber auch etwas weniger sein wegen der Marmelade)
1 kg Mehl (Weizen- oder Dinkel oder halb und halb)
1 Glas Milch (= 200 ml)
4 Teelöffel Natron, gestrichen
4 Päckchen Pfefferkuchengewürz
2-3 Esslöffel Kakaopulver (stark entölt)

Zubereitung:
Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
Die rote Bete pürieren (Achtung: stark färbend). Dann mit Marmelade, Margarine, Eier und Zucker gut mit dem Handrührgerät miteinander vermischen, bis es cremig wird. Die trockenen Zutaten mischen und dazu geben. Die Milch hinzufügen. Alles unterrühren, bis ein gleichmäßiger, relativ dicker Teig entsteht.
Auf gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und die Oberfläche glatt streichen.
20-30 Minuten bei 180 Grad O/U (oder 160 Grad Umluft) auf der mittleren Schiene backen. Der Kuchen ist fertig, wenn die Oberfläche leicht federt und ein Zahnstocher ohne Teigreste herauskommt (Stäbchenprobe, ein Hauch Marmelade ist ok).
Optional nach dem Backen: mit Schokoguss bestreichen. In Rauten oder Rechtecke schneiden. Luftdicht verpackt bleibt er für mehrere Tage saftig und aromatisch.

Wir wünschen guten Appetit und eine friedliche Weihnachtszeit!

Die Veranstaltung ist gefördert durch den Pädagogischen Mittagstisch *„In Balance - gesund & fit“* und das Projekt *„Kinder in Balance bringen“* von *Balance e.V.*

Veranstaltungsadresse des Kochworkshops:
Kinderhaus der Nachbarschaftshilfe Bornheim e.V.
Petterweilstr. 4-6
60385 Frankfurt am Main
Tel: 069 / 4980305

Kontakt:
Balance e.V.
Waldschmidtstr. 11
60316 Frankfurt am Main
Tel. 069/49086330
E-Mail: baless@t-online.de
www.balance-bei-essstoerungen-frankfurt.de

zusammengestellt © Balance e.V.

Einkaufsliste Markt:

1,6 kg Feldsalat
1-2 Radicchio
3 Granatäpfel
4 Orangen
Jeweils 4 große helle und rote Zwiebeln
3,5 kg mehlig kochende Kartoffeln (große)

Einkaufsliste Supermarkt:

Rapsöl
Heller Balsamicoessig
400 g geschälte Walnusskerne
Honig
1 Glas / Tube Senf
Jodsalz
Pfeffer, weiß gemahlen
Muskatnuss gemahlen
1 Glas Gemüsebrühe
4 kg Rinderhackfleisch
8 + 6 Eier (Größe M)
Semmelbrösel
Worcestersauce
400 g Zucker, 3 EL brauner Zucker
2 Liter Milch (1,5 % Fett)
1,5 Liter Rinderfond
1,5 Liter Kochsahne
1 Kilo + 8 EL Mehl (Weizen- oder Dinkelmehl, oder halb/halb)
7 Gläser Rotkohl
3 EL Butter oder Margarine
1,5 kg Preiselbeeren aus dem Glas
Lorbeerblätter
Wacholderbeeren
500 g gekochte rote Bete
1 Glas (450 g) rote Marmelade
500 g Margarine
4 TL Natron
4 Päckchen Lebkuchengewürz
3 EL (oder mehr) Backkakao (stark entölt)

<u>Benötigte Utensilien:</u>
Pürierstab
Handrührgerät
Messer
Schneidebretter
Schüsseln
Messbecher
Schneebesen
Backpapier
Haargummis, Schürzen