

**KOCHWORKSHOP AM JUNGENSTAG**  
im Kinderhaus der NACHBARSCHAFTSHILFE BORNHEIM  
„LASST UNS ZUSAMMEN KOCHEN“

ein Projekt mit BALANCE e.V. und der Köchin Bettina Wingerter  
am **Samstag 18. Februar 2023** von 10:30 - 13:00 Uhr

Unsere Rezepte

**Wintersalat mit Kürbis**

Zutaten: (berechnet für 10 Personen)

1 Kopf Lollo Rosso-Salat, 1 Kopf Eichblatt-Salat, 1/2 Hokkaido-Kürbis, 1 Päckchen Cranberries,  
1 Päckchen Kürbiskerne

Für das Dressing:

Honig, Senf, Sonnenblumenöl, Weißweinessig, O-Saft, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst wird der Salat gewaschen, bis keine Erde mehr an ihm haftet, danach in einer Salatschleuder getrocknet oder auf einem Sieb ordentlich abgetropft. In mundgerechte Stücke gezupft, falls nötig und in eine große Schüssel getan.

Alle Zutaten für das Dressing in ein Glas mit Schraubdeckel geben. Deckel drauf, gut zudrehen und schütteln, bis sich alle Zutaten verbunden haben.

Den Kürbis waschen, Hokkaido muss nicht geschält werden. Dann vierteln, mit einem Löffel die Kerne rausschaben und dann die Stücke auf einer Reibe grob raspeln.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Den Salat mit geraspeltem Kürbis, Kürbiskernen und Cranberries mischen, das Dressing darauf verteilen und unterheben.

**Cremige Parmesan-Polenta mit buntem Ofengemüse**

Zutaten: (berechnet für 10 Personen)

Für die Polenta:

500 gr. Polenta (Maisgrieß), 250 gr. Butter, 2 Liter Milch, 1 Liter Gemüsebrühe, frischer Rosmarin,  
200 gr. Parmesan gerieben, Salz

Für das Ofengemüse:

1/2 Hokkaido Kürbis, 1 Süßkartoffel, 10 kleine Kartoffeln, 1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika,  
2 Karotten, 2 Pastinaken, 2 rote Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, Salz, Öl, Kräuter der Provence

Zubereitung:

Für die Polenta die Milch und die Gemüsebrühe in einen großen Topf füllen und einmal aufkochen, die Hitze runterschalten und die Polenta einrieseln lassen, dabei am besten mit einem Schneebesen ständig rühren. Die Masse wird dann schnell cremig. Wenn sie nochmal anfängt zu blubbern, vom Herd nehmen und die Butter, Salz und Parmesan einrühren. Alles in eine Form füllen und mit kleingeschnittenem Rosmarin bestreuen.

Für das Ofengemüse die Karotten, Pastinaken, Süßkartoffeln und Zwiebeln schälen, das restliche Gemüse waschen und alles in mundgerechte Stücke schneiden. Auf einem Backblech verteilen und mit Kräutern, Salz und Öl vermischen, die Knoblauchzehen mit einer Presse zerkleinern und untermengen.

Bei 200 Grad im Backofen ca. 20 Minuten backen, bis das Gemüse weich ist, aber noch Biss hat und gerne ein bisschen Farbe angenommen hat.

## Schokoladen-Mandelkuchen

Zutaten: (für eine runde Springform)

200 gr. Butter  
200 gr. Zucker  
200 gr. dunkle Schokolade 60%  
200 gr. gemahlene Mandeln  
1 gestrichener Esslöffel Backpulver  
4 Eier

Zubereitung:

Butter und Schokolade in eine Metallschüssel geben, diese in einen Topf mit wenig Wasser stellen, - das nennt man „Wasserbad“ - und auf dem Herd erhitzen, bis die Schokoladenbutter geschmolzen ist. Aufgepasst: es darf kein Wasser in die Schoko kommen!

Währenddessen die Eier mit dem Zucker in einer Küchenmaschine schaumig schlagen (oder mit dem Handrührer verquirlen), die Mandeln und das Backpulver dazu geben, am Ende die etwas abgekühlte Schokoladenbutter dazugeben und alles vermischen.

Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen und bei 160 Grad ca. 40 Minuten im Backofen backen.

Dieser Kuchen ist ohne Mehl und daher glutenfrei.

**Guten Appetit!**

Diese Veranstaltung ist gefördert durch die Projekte „Kinder und Jugendliche in Balance bringen“ und „Pädagogischer Mittagstisch“ von **Balance e.V.**, Waldschmidtstr. 11, 60316 Frankfurt, Tel. 069.49086330, E-Mail: [baless@t-online.de](mailto:baless@t-online.de)  
[www.balance-bei-essstoerungen-frankfurt.de](http://www.balance-bei-essstoerungen-frankfurt.de)

Kooperationspartner und Veranstaltungsadresse des Kochworkshops:

**Nachbarschaftshilfe Bornheim e. V. Kinderhaus**, Petterweilstr. 4-6, 60385 Frankfurt,  
Tel. 069.4980305