

Samstags-Workshop „Kochen für starke Mädchen“ - ein Projekt von **Balance e.V.** in Kooperation mit dem **Kinderhaus der Nachbarschaftshilfe Bornheim e.V.**

08. Juli 2023 von 10:30 - 13:00 Uhr

Durchgeführt von Köchin Dalila Guidoume-Bouziani und Jutta Kolletzki (Balance e.V.)

Thema: „Buntes im Sommer - saisonal und regional kochen und backen“

Tortilla Wraps mit Ofengemüse (Paprika, Zucchini, Auberginen) und **zweierlei Dips**

Guacamole (für 15 Portionen):

5 Avocado

5 Tomaten

2-3 Knoblauchzehen

2 Limetten

Salz, weißer Pfeffer

optional: Cayennepfeffer, Chili

Zubereitung:

Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel in eine Schüssel oder Mixer geben. Die Limette halbieren und auspressen. 4 Esslöffel Limettensaft über die Avocado geben, damit sie nicht braun wird. Die Avocados mit einer Gabel sehr gut zerdrücken. Den Knoblauch schälen, pressen und zur Avocado dazugeben. Die Tomaten waschen und in sehr kleine Würfel schneiden bzw. hacken, dazu geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es pikanter mag kann noch etwas Cayennepfeffer oder Chili dazu geben.

Hummus (für 15 Portionen):

1 kg Kichererbsen aus der Dose

240 g Tahini (Sesampaste)

8 Knoblauchzehen

16 EL Olivenöl

4 Zitronen

Salz, weißer Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel

Wasser nach Bedarf

optional: Minze, Granatapfelkerne

Zubereitung:

Alle Zutaten abwiegen und in einem Mixer oder einer Küchenmaschine cremig pürieren. Die Wassermenge anpassen, je nachdem wie cremig der Hummus werden soll. Den Hummus in einer Schale mit etwas Öl, Kichererbsen, Paprikapulver, Sesam oder Minzeblättchen dekorieren.

Ofengemüse (für 15 Portionen):

3 Auberginen

3-4 Zucchini

4 Paprikaschoten (jeweils 2 gelbe und rote)

1 kg Champignons

3 Knoblauchzehen

15 EL Olivenöl

15 Tortilla Fladen

Salz, Pfeffer, getrockneter Rosmarin und Thymian

optional: Feta- oder Reibekäse

Zubereitung:

1. Die Aubergine in Würfel schneiden und leicht salzen. Die Zucchini der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

2. Die Pilze putzen und in Stücke schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit dem Öl, den Gewürzen und Kräutern vermischen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

3. In der Zwischenzeit die Tortillafladen nach Packungsaufschrift erhitzen.

4. Die Tortilla-Wraps mit Hummus bestreichen, das Gemüse (und ggf. etwas Käse) darauf verteilen, die Seiten einschlagen und fest einwickeln. Sofort servieren. Die Guacamole dazu reichen.

Erbeer-Joghurt-Dessert im Glas mit gerösteten Mandeln (für 15 Portionen)

Zutaten:

1 kg frische Erdbeeren
2 EL Zucker
1 kg griechischer Joghurt natur
150 g Mandelblättchen
optional: frische Minze

Zubereitung:

Mandelblättchen ohne Fett in einer Pfanne unter regelmäßigem Wenden goldbraun rösten. Vorsicht: verbrennt schnell! Dann sofort auf einen großen Teller zum Abkühlen geben. Erdbeeren vorsichtig waschen, von den grünen Stielen befreien und klein schneiden. In eine Schüssel geben und mit dem Zucker vermischen. Beiseite stellen. In einem Glas abwechselnd Erdbeeren und Joghurt schichten. Als letzte Schicht sollte der Joghurt sein. Die abgekühlten Mandelblättchen darauf verteilen. Eventuell noch mit einem Minzeblatt dekorieren.

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
Tel. 069.4980305

Kontakt:

Balance e.V.
Waldschmidtstr. 11
60316 Frankfurt
Tel. 069.49086330
E-Mail: baless@t-online.de
www.balance-bei-essstoerungen-frankfurt.de