

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

30. November 2024 von 10:30 bis 13:30 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 ****

**** Hähnchengeschnetzeltes mit Bandnudeln, dazu Brokkoligemüse ****

**** Apfel-Zimt-Crumble mit Vanilleeis ****

Wintersalat (für ca. 40 Personen)

Zutaten Salat: 2,5 kg Feldsalat (möglichst sauber), 1-2 Radicchio (wenn klein dann 2), 5 Granatäpfel, 500 g geschälte Walnüsse

Zutaten Dressing: Olivenöl, 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 Walnuskerne 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.

Hähnchengeschnetzeltes mit Bandnudeln, dazu Brokkoligemüse (für ca. 40 Personen)

Zutaten für das Geschnetzelte:

5 kg Hähnchenbrust (Geschnetzeltes), Rapsöl, 5 mittelgroße frische Zwiebeln, 1 Liter Kochsahne, ggf. 2-3 Becher Crème fraîche oder saure Sahne, Soßenbinder, frische gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Gemüsebrühe, 100 g Senf, 1500 ml Wasser

Weitere Zutaten: 3 kg getrocknete Bandnudeln (gerne auch grüne mit Spinat eingefärbte), Salz, 2,5 kg Brokkoli (frisch oder gefroren), Butter, Mandelblättchen, Salz, Muskatnuss gemahlen

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Hähnchenbrust gründlich mit Wasser waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Für Fleisch und Gemüse unterschiedliche Schneidebretter verwenden.

Rapsöl in eine große Pfanne geben, Zwiebeln und Geschnetzeltes darin bei mittlerer Hitze etwas anbraten bis das Fleisch etwas gebräunt ist, dabei ab und zu umrühren. Salz, Gewürze und den Senf hinzufügen. Das Wasser mit der Sahne und der Brühe vermischen in die Pfanne geben und ca. 5 - 8 Minuten köcheln lassen. Danach etwas Soßenbinder zum Andicken dazugeben, den Herd ausmachen und abschmecken. Frisch gehackte Petersilie unterrühren.

Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. In Salzwasser 4-5 Minuten bissfest blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Die Butter mit den Mandelblättchen erhitzen, leicht goldbraun anrösten und den Brokkoli unterschwenken. Mit Salz und Muskat würzen.

Die Bandnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

Tipp: bei trockenen Nudeln mit ca. 70 g pro Person rechnen, bei frischen Nudeln erhöht sich die Menge auf ca. 150 g. Die frischen Nudeln sind auch in wenigen Minuten gar.

Apfel-Zimt-Crumble mit Vanilleeis (für ca. 40 Personen)

Zutaten:

32 süßsaure mürbe Äpfel (z.B. Boskop, Cox, u.a.)
1 kg Rosinen oder Cranberries
3-4 Bio-Zitronen
1 kg gehackte Mandeln (kann auch eine Mischung aus Mandeln und Nüssen sein)
Zimt und Vanille, gemahlen
3 kg Vanilleeis

Zutaten für die Streusel:

1750 g Mehl (halb/halb Weizen-/Dinkelmehl, auch Vollkornmehl)
1000 g Zucker (Rohrohrzucker, etwas Vanillezucker)
1500 g kalte Butter (das entspricht 6 Päckchen)
Etwas Butter zum Einfetten der Formen
Gemahlener Zimt

Butter, Mehl und Zucker in einer Schüssel rasch zu einem Streuselteil verkneten. Kalt stellen. Äpfel waschen und schälen (oder gern mit Schale probieren), das Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Mit Zitrone beträufeln und auf ein großes und tiefes Backblech oder mehrere Auflaufformen verteilen. Mit Zimtpulver, Vanille, gehackten Mandeln / Walnüssen und Rosinen bestreuen. Den Streuselteig darauf zerbröseln. Im vorgeheizten Backofen bei 175-180 Grad ca. 25 Min. backen. Die Äpfel sollen weich, die Streusel nicht dunkel werden, evtl. mit Backpapier abdecken. Noch warm mit Vanilleeis servieren. Alternativ passt auch gut geschlagene Sahne oder Sahne verrührt mit Schmand und abgeriebener Schale einer unbehandelten Zitrone (Bio) dazu.

Wir wünschen guten Appetit und eine und besinnliche 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:

2,5 kg Feldsalat
1-2 Radicchio
5 Granatäpfel
4 Orangen
5 große Zwiebeln
1 großes Bund krause Petersilie
2,5 kg Brokkoli
32 süßsaure mürbe Äpfel (z.B. Boskop, Cox, u.a.)
4 Zitronen (am besten Bio)

Einkaufsliste Supermarkt:

Olivenöl
Rapsöl
Heller Balsamicoessig
500 g geschälte Walnusskerne
Honig
Senf
Salz
Pfeffer, gemahlen
Paprikapulver edelsüß
Muskatnuss gemahlen
Gemüsebrühe
5 kg Hähnchenbrust (Geschnetzeltes, halal)
1 Liter Kochsahne
2-3 Becher Crème fraîche oder saure Sahne
Heller Soßenbinder
3 kg Bandnudeln (trocken)
Mandelblättchen
7 Packungen Butter
1 kg Rosinen oder Cranberries
1 kg gehackte Mandeln oder gemischt mit gehackten Walnuss-/Haselnusskernen
Zimt und Vanille, gemahlen
3 kg Vanilleeis
3 Packungen Mehl (Dinkelmehl und Weizenvollkornmehl)
1 Kg Rohrohrzucker
Vanillezucker

Benötigte Utensilien: