

**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 15. JUNI 2024** von 10:30 bis 13:00 Uhr

Unsere Rezepte

**Vollkorn Wraps mit Rindfleisch, Hähnchen und Gemüse**  
**Für die vegetarische Variante mit Grillkäse**

Zutaten: (berechnet für 20 Portionen, 2 Wraps pro Person)

3 Salatgurken, 3 rote und 3 gelbe Paprika, 1,5 kg. Cocktailtomaten, 2 rote Chili, 1 Knolle Knoblauch, 2 Bund Frühlingszwiebeln, 6 Bund Rucola, 6 Avocados (ready to eat), 2 Zitronen, 1 großes Bund Blatt Petersilie, 1 kleiner Rotkohl, 40 Stück Vollkorn Tortillas, 1,5 kg Hähnchenbrust, 1,5 kg Rinderhackfleisch, 2 Päckchen Halloumi Grillkäse (für die Vegetarier), 400 gr. Reibekäse, 1 kg. türkischer Joghurt, 2 Dosen Mais, 1 Tütchen Sesamsaat, Öl zum Braten, Salz, Pfeffer, Gewürzmischung für Köfte, Gewürzmischung für Hähnchen

Zubereitung:

Das Gemüse, den Salat und die Kräuter waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Gurken, Paprika und Tomaten in kleine Würfel schneiden, entweder mischen und in eine Schüssel geben, oder alles einzeln auf 3 Schüsseln verteilen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Blatt Petersilie von den Stielen zupfen und grob hacken. Rucola grob hacken. Chilis längs halbieren und die Kerne rauskratzen, kleinschneiden. Alles in Schüsseln geben. Den Rotkohl vierteln, den Strunk rausschneiden und auf einer Reibe grob reiben, in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, ein bißchen Zucker würzen und vermengen, beiseite stellen und ziehen lassen, Sesam darüberstreuen und nochmal mischen. Mais und Reibekäse jeweils in eine Schüssel schütten.

Avocados halbieren und den Kern rausmachen, das Fruchtfleisch aus den Hälften mit einem Löffel rauskratzen und in eine hohe Schüssel oder einen Messbecher geben, 2 Knoblauchzehen schälen und zu den Avocados pressen, Zitronen auspressen und den Saft dazugeben, mit einem Pürierstab zu einer Creme pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen, mit 4 Esslöffel Yoghurt verrühren und in eine Schüssel füllen. Yoghurt in eine Schüssel füllen und mit zwei Zehen gepresstem Knoblauch und Salz vermischen.

Jetzt haben wir ziemlich viele Schüsseln mit Gemüse, Salat, Kräutern, Käse und Dips vorbereitet, die wir alle auf unserem Esstisch verteilen, damit jeder seinen Wrap befüllen kann, so wie er es mag :)

Jetzt kommen die warmen Zutaten.

Hackfleisch mit dem Köftegewürz vermischen und in einer Pfanne mit heißem Öl scharf anbraten, immer wieder rühren und umwälzen, damit es von allen Seiten schön Farbe bekommt und krümelig wird. Warm stellen im vorgeheizten Backofen (150 Grad).

Öl in einer anderen Pfanne erhitzen und das kleingeschnittene Hähnchenfleisch darin rundherum anbraten, mit Hähnchengewürz bestreuen und immer wieder umrühren bis es gar ist, warm stellen zum Hackfleisch in den Ofen.

Grillkäse in fingerdicke Scheiben schneiden.

Wieder Öl in einer Pfanne erhitzen und den Grillkäse darin anbraten bis er ein bisschen braun wird.

Es ist geschafft, jeder nimmt sich einen Tortilla Fladen und belegt ihn zur Hälfte mit allem was schmeckt, zusammenrollen und ein Ende einklappen, reinbeißen, lecker 😊

**Erdbeer Bisquit**

Zutaten: (berechnet für eine runde Springform, 10 Stücke)

4 Eier, 125 g. Zucker, 75 g. Mehl, 50 g. Speisestärke, 5 Esslöffel warmes Wasser, 1 Teelöffel Backpulver, 750 g. Erdbeeren, 1 Schale Blaubeeren, Agavendicksaft

Zubereitung:

Die Eier trennen, dafür musst Du das Ei auf einen Schüsselrand klopfen und über der Schüssel das Eigelb vorsichtig von einer Schalenhälfte in die andere gleiten lassen, dabei das Eiweiß in die Schüssel tropfen lassen. Das Eiweiß mit einem elektrischen Schneebesen steif schlagen. Die Eigelbe mit dem Zucker in einer anderen Schüssel schaumig schlagen, Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und unter die Ei-Zuckermasse rühren, warmes Wasser dazu und vermischen. Am Ende das Eiweiß unterheben. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

In die Form Backpapier legen und den Teig darauf verteilen und glatt streichen.

Die Erdbeeren waschen, das grüne Blättchen abschneiden legen und auf dem Teig verteilen.

Blaubeeren waschen und mit zu den Erdbeeren auf den Teig.

10-15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und ein bisschen Agavendicksaft drübertröpfeln.

### **Guten Appetit**

Diese Veranstaltung ist gefördert durch die Projekte „Kinder und Jugendliche in Balance bringen“ und „Pädagogischer Mittagstisch“ von **Balance e.V.**, Waldschmidstr. 11, 60316 Frankfurt, Tel. 069-49086330, E-Mail: [baless@t-online.de](mailto:baless@t-online.de)  
[www.balance-bei-Esstörungen-Frankfurt.de](http://www.balance-bei-Esstörungen-Frankfurt.de)

Kooperationspartner und Veranstaltungsadresse des Kochworkshops:

Nachbarschaftshilfe Bornheim e.V. Kinderhaus, Petterweilstraße 4-6, 60385 Frankfurt

Tel. 069-4980305