

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

12. November 2022 von 10:00 - 13:00 Uhr

Durchgeführt von Köchin Pauline Moran und Jutta Kolletzki

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

Unser Menü:

*Herbstsalat mit gerösteten Kürbiskernen, geraspelten Möhren und Grünkohlcrunch
Kürbis-Risotto mit Parmesan
Apfelcrumble*

Herbstsalat (für 15 Personen)

Zutaten Salat: 2 Köpfe bunter Salat (Eichblatt, Batavia oder ähnliches), 150 g Feldsalat, 1 Chicorée, 2 Möhren, Kürbiskerne

Zutaten Dressing: Olivenöl, Weißweinessig, Honig, Senf, Salz, Pfeffer

Zutaten Grünkohlchips: 1 großer Grünkohl, Salz, Öl

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. Zum Abtropfen wird der Salat in eine Seie (gr. Siebschüssel) 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 Möhren werden geschält, dann werden die Enden jeweils abgeschnitten und die Möhren mit der Reibe grob geraspelt. Die Kürbiskerne werden in einer Pfanne (ohne Öl) angeröstet bis sie zu duften anfangen.

Für das Dressing werden die Zutaten in einer Schüssel mit dem Schneebesen vermischt.

Für die Grünkohlchips wird der Grünkohl zuerst geputzt. Das heißt die Blätter werden von den harten Stängeln abgetrennt und dann in Stücke gezupft. Diese werden in einem Sieb gewaschen und dann mit Küchenpapier trocken getupft. Nun kann der Grünkohl in einer Schüssel mit etwas Öl und Salz vermischt werden. Dann wird er auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gelegt und für ca. 10 Minuten bei 200 Grad im Ofen gebacken. Dabei ist es wichtig immer mal wieder zu schauen, ob er schon knusprig und fertig ist, weil er schnell verbrennt.

Kürbisrisotto (für 15 Personen)

Zutaten:

1,2 kg Hokkaido-Kürbis

4 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 kg Risottoreis

Olivenöl

Balsamico Essig

Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Muskat

300 g Parmesan

150 g Walnüsse

Thymian (am besten frisch)

Saft von einer Bio-Zitrone

Zubereitung Kürbisrisotto:

Den Hokkaido-Kürbis gründlich waschen. Das Besondere an diesem Kürbis ist, dass die Schale mitgegessen werden kann. Anschließend wird der Strunk entfernt und der Kürbis mit einem großen Messer halbiert. Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen. Dann wird das Innere vom Kürbis mit einem Löffel herausgeschabt. Der Kürbis wird dann in Spalten und diese wiederum in kleine Stücke geschnitten. Dann wird er auf ein Backblech gegeben, mit Olivenöl, Thymian und Salz gewürzt und für ca. 20 Minuten im Ofen bei 180 Grad Umluft gebacken.

In der Zwischenzeit werden die Zwiebeln und der Knoblauch geschält und in Würfel geschnitten. Diese werden in einem großen Topf bei niedriger Hitze in Olivenöl angebraten. Sie sollten nicht braun werden. Dann wird der Risottoreis hinzugegeben und kurz mitgebraten, bis die Reiskörner glasig aussehen. Der Reis wird mit etwas Balsamico und Zitronensaft abgelöscht und dann wird nach und nach die Gemüsebrühe hinzugegeben. Das Risotto sollte dabei immer wieder gerührt werden, damit es unten nicht anbackt. Wenn das Risotto eine cremige Konsistenz hat und der Reis aber noch „Biss“ hat, wird zuletzt der Parmesan (und evtl. etwas Sahne) untergerührt und mit Salz, Pfeffer und Muskat abgeschmeckt.

Die Walnusskerne können grob gehackt und in einer Pfanne ohne Öl angeröstet werden. Dann schmecken sie gut als „Topping“ für das Risotto, welches auch noch mit Parmesan bestreut werden kann.

(Die vegane Variante ist ohne Sahne und Parmesan)

Juttas Apfelcrumble (für 15 Personen)

Zutaten:

12 süßsaure mürbe Äpfel (z.B. Boskop, Cox, u.a.) (*lecker sind auch je nach Jahreszeit:
Rosinen oder Cranberries Kirschen, Aprikosen, Pflaumen ...)
Zitronen bio
Nüsse und Mandeln
Zimt und Vanille

Zutaten Streusel für 2 Formen (etwas mehr Streusel Angabe in Klammern)

200 g Mehl (halb/halb Weizen-/Dinkelmehl, auch Vollkornmehl), (oder 300 g)
160 g Zucker (Rohrohrzucker, etwas Vanillezucker) (oder 200-240 g)
160 g Butter (od. 240 g/davon 120 Butter/120 Margarine)

Butter, Mehl und Zucker in einer Schüssel miteinander bröseln.

Äpfel waschen und schälen (oder gern mit Schale probieren), klein schneiden, mit Zitrone beträufeln und in 2 Auflaufformen füllen. Mit Zimt, Vanille, Mandeln, Nüssen und Rosinen bestreuen. Gib dann die Streusel darauf. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. bei 175-180 Grad backen. Die Äpfel sollen weich, die Streusel nicht dunkel werden. Zu unserem Apfelcrumble passt prima *geschlagene Sahne* oder *Sahne verrührt mit Schmand und geriebener Zitrone*.