

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

**09. März 2024 von 10:00 bis 13:00 Uhr**

Durchgeführt von Köchin Dalila Guidoume-Bouziani

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

Unser Menü:

*Frühlingssalat mit Babyspinat, geraspelten Möhren, dazu Zitronen-Joghurt-Dressing und Kerne  
Vegetarische Gemüsequiche (Lauch, Karotten, Zucchini)  
Beeren-Bananen-Smoothie*

### **Frühlingssalat mit Zitronen-Joghurt-Dressing (für 15 Personen)**

Zutaten Salat: 2 Köpfe bunter Salat (Kopfsalat, Lollo rosso o.ä.), 150 g Babyspinat, 1 Chicorée, 2 Karotten, Salatkerne

Zutaten Dressing: Saft von 1 Bio-Zitrone, 300 g Naturjoghurt (3,5% Fett), Olivenöl, Salz, Pfeffer, gehackte Kräuter (z.B. Schnittlauch, Dill, Basilikum, Minze)

Zubereitung:

Zuerst werden der Salat und der Spinat 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 werden Salat und Spinat 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 Möhren werden geschält, dann werden die Enden jeweils abgeschnitten und die Möhren mit der Reibe grob geraspelt. Für das Dressing werden die Zutaten in einer Schüssel mit dem Schneebesen vermengt.

Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing vermischen und anrichten.

### **Vegetarische Gemüsequiche (für 2 runde Formen à 28 cm)**

Zutaten:

**Für den Mürbeteig:** 500 g Mehl (Vollkornmehl/Dinkelmehl, Mehl Typ 550, Verhältnis 1:1), 250g kalte Butter, 2 Eier, 2 Prisen Salz

**Für den Belag:** 1400g Gemüse (Lauch, Karotten, Zucchini, Paprika), 2 große Zwiebeln, 4 EL Öl, 6 Eier, 400g Schmand, 300g geriebener Emmentaler  
Etwas Butter und Mehl für die Form, Salz und Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Quicheform (Ø 28cm) einfetten und mit Mehl bestäuben. Für den Mürbeteig Mehl, kalte Butter, Ei, Salz und 2 EL kaltes Wasser rasch zu einem

Teig verkneten (ggf. nochmals kaltstellen). Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig mit einem Nudelholz ausrollen und in die Form legen. Dabei sollte der Rand mind. 3 cm hoch mit Teig bedeckt sein, andrücken. Den Teig mit einer Gabel mehrere Male einstechen. Teig mit Backpapier auslegen und mit Backerbstein beschweren. Dann ca. 10-12 Minuten vorbacken. Backpapier und Backerbstein wieder entfernen. Für den Belag Gemüse waschen und putzen. Karotten, Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden, Lauch in feine Ringe schneiden. Zwiebeln würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten. Dann das Gemüse hinzufügen und auf mittlerer Hitze mindestens 5 Minuten leicht anbraten. Für die Würze kann an dieser Stelle bereits etwas Salz und Pfeffer oder Gemüsebrühe untergerührt werden.

Währenddessen Eier verquirlen, Schmand, Käse und Gewürze hinzugeben und unterrühren. Gebratenes Gemüse auf den vorgebackenen Teig geben. Dann die Eier-Schmandmischung darüber geben und verteilen. Die Quiche weitere 30 min backen bis sie die gewünschte Backfarbe erreicht hat. In 8 Stücke oder mehr schneiden. Mit dem Salat servieren.

## **Beeren-Bananen-Smoothie (für 15 Personen)**

### Zutaten:

3750 ml Milch (1,5% Fett) oder Pflanzenmilch, 15 mittelgroße Bananen, 1 kg gemischte Beeren (z.B. Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren), 15 TL Chiasamen, 15 TL Honig (entspricht ca. 100g)

### Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben – Fertig ☺ !!!

## **Was ist Chia?**

Die Chiapflanze stammt ursprünglich aus Mexiko. Ihre Samen besitzen einen hohen Gehalt an Eiweiß, Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren. Sie werden gerne im Zusammenhang mit einer gesunden Ernährung und in der vegetarischen/veganen Küche eingesetzt, z.B. für Müsli, Smoothies, Pudding und können als Ei- oder Fettersatz beim Backen verwendet werden. Da die Samen eine starke Quellkraft haben, sollte man bei Verzehr ausreichend trinken.

## **Guten Appetit!**

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

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)

zusammengestellt © Balance e.V.