

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

**06. Juli 2024 von 10:00 bis 13:00 Uhr**

Durchgeführt von Köchin Dalila Guidoume-Bouziani

**Thema: „Saisonal und regional kochen im Sommer“**

Unser Menü:

*Tortilla Wraps mit buntem Ofengemüse und zweierlei Dips  
Erdbeer-Joghurt-Dessert im Glas mit gerösteten Mandelblättchen*

**Tortilla Wraps mit Ofengemüse (Paprika, Zucchini, Auberginen, Karotten) 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. 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.

## **Was ist Hummus?**

Hummus ist eine orientalische, vegane Paste aus Kichererbsen und Sesampaste (Tahini). Als typisches Gewürz wird Kreuzkümmel, auch Cumin genannt verwendet. Durch die Kichererbsen, die den Hauptanteil des Dips ausmachen, ist Hummus reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen. Hummus passt perfekt zu Fladenbrot, Fallafel und Gegrilltem.



## **Ofengemüse (für 15 Portionen):**

3 Auberginen

3-4 Zucchini

4 Paprikaschoten (jeweils 2 gelbe und rote)

1 kg Karotten

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 Karotten schälen und grob raspeln. 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.

## **Erdbeer-Joghurt-Dessert im Glas mit gerösteten Mandeln (für 15 Portionen)**

### **Zutaten:**

1,5 kg frische Erdbeeren  
3 EL Zucker  
1 kg Naturjoghurt 3,5% Fett  
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. Beiseitestellen. 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.

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.