

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

27. September von 10:30 bis 13:30 Uhr
Durchgeführt von Köchin Dalila Guidoume-Bouziani

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

Unser Menü:

*Herbstsalat mit Äpfeln, geraspelten Möhren und gerösteten Kürbiskernen
Kürbis-Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln und Parmesan
Pflaumenkuchen mit Zimtstreuseln*

Herbstsalat (für 15 Personen)

Zutaten Salat: 2 Köpfe bunter Salat (Eichblatt, Batavia oder ähnliches), 150 g Feldsalat, 1 Kilo Bio-Äpfel, 2 Karotten, Kürbiskerne

Zutaten Dressing: Rapsöl, Apfelessig, Honig, Senf, Salz, Pfeffer, optional frische oder TK-Kräuter

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. 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 Möhren werden geschält, dann werden die Enden jeweils abgeschnitten und die Möhren mit der Reibe grob geraspelt. Die Äpfel werden gewaschen, das Kerngehäuse entfernt und in kleine Stücke geschnitten. Die Kürbiskerne werden in einer Pfanne (ohne Öl) angeröstet bis sie zu duften anfangen.

Für das Dressing werden alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Schneebesen vermengt.

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

Kürbis-Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln und Parmesan (für 15 Personen)

Zutaten:

1,5 kg Vollkornnudeln (nach Wahl), 3 große Zwiebeln, 2,5 kg Hokaido-Kürbis, 500 g rote Linsen, 6 EL Tomatenmark, 2 kg passierte Tomaten, 800 ml Gemüsebrühe, getrocknete italienische Kräuter, 12 EL Olivenöl, 4 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft, Jodsalz, Pfeffer

optional: geriebener Parmesan

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einen Topf geben, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze dünsten, dabei ab und zu umrühren. Das Tomatenmark dazu geben und leicht mit anbraten. Gemüsebrühe, passierte Tomaten, Linsen (rote Linsen müssen weder eingeweicht noch

vorgekocht werden) und Gewürze hinzufügen und einmal aufkochen lassen. dann 30 min zuge-
deckt bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen, zwischendurch umrühren. Den Kürbis wa-
schen, halbieren, die Kerne mit einem Esslöffel entfernen und in kleine Stücke schneiden (die
Schale darf bei dieser Sorte mitgegessen werden). die Kürbiswürfel nach 30 min in die Linsensoße
geben und weitere 30 min köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Vollkornnudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen. Danach ab-
gießen und mit der Kürbis-Linsen-Bolognese servieren (wer mag kann die Sauce auch direkt mit
den Nudeln im Topf vermischen, so verbindet sich alles gut miteinander).

Dieses Gericht ist vegan, schmeckt aber auch sehr lecker mit geriebenem Parmesan.

Pflaumenkuchen mit Zimtstreusel (für 1 Blech)

Zutaten Hefeteig:

200 g Mehl (halb/halb Weizen-/Dinkelmehl, auch Vollkornmehl)

200 g Mandeln, gemahlen

125 g Zucker (Rohrohrzucker)

1 Prise Salz

50 g Butter (kalt)

180 ml Milch

1 Würfel Hefe (frisch)

1 Pck. Vanillezucker

1 Ei (Größe M)

Zutaten Zimtstreusel: (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 kalte Butter (oder 240 g/davon 120 Butter/120 Margarine)

Zimt

Darüber hinaus:

1,5 kg Pflaumen oder Zwetschgen

Für den Hefeteig Mehl, gemahlene Mandeln, Zucker und eine Prise Salz vermischen. 50 g But-
ter schmelzen, mit Milch verrühren, lauwarm erwärmen und die Hefe hineinbröseln. Vanillezu-
cker zufügen und so lange rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Milch-Mischung und Ei zum
Mehl geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts einige Minuten zu einem geschmeidi-
gen Teig kneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort mindestens 30 min gehen lassen.

Für die Streusel das Mehl mit kalter Butter, Zucker und Zimt mit den Händen rasch zu Streuseln
verarbeiten und kalt stellen. Pflaumen waschen, aufschneiden und Stein entfernen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Hefeteig darauf rechteckig verteilen (evtl. vor-
her etwas ausrollen). Die Pflaumen auf dem Teig verteilen, dabei leicht andrücken (und ggf.
nochmal etwas gehen lassen). Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Streusel auf
dem Kuchen verteilen und für 40 min goldbraun backen.

Einkaufsliste Markt:

2 Köpfe bunter Salat (Eichblatt, Batavia oder ähnliches)
150 g Feldsalat
1 Kilo Bio-Äpfel
2 große Karotten
3 große Zwiebeln
2,5 Kilo Hokaido-Kürbis
1,5 Kilo Pflaumen oder Zwetschgen

Einkaufsliste Supermarkt:

Rapsöl
Olivenöl
Apfelessig
Honig
Senf
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
frische oder TK-Kräuter nach Wahl für das Dressing
Kürbiskerne (kleine Packung)
1,5 kg Vollkornnudeln nach Wahl
500 g rote Linsen (getrocknet)
1 Tube Tomatenmark
Gemüsebrühe
2 kg passierte Tomaten
Italienische Kräuter, getrocknet
Ahornsirup oder Agavendicksaft
2-3 Beutel Parmesan, gerieben (optional)
1 Packung Mehl (Dinkel)
200 g Mandeln, gemahlen
325 g Zucker (Rohrohrzucker)
1 Prise Salz
1 Packung Butter
180 ml Milch (1,5 % Fett)
1 Würfel Hefe (frisch)
1 Pck. Vanillezucker
1 Ei (Größe M)
Zimt

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.