

Koch-Workshop im Kinderhaus der Nachbarschaftshilfe Bornheim e. V.
Thema: Herbst - Saisonal kochen

Menü:

Herbstsalat mit gerösteten Kürbiskernen, geraspelten Möhren und Grünkohlcrunch
Dinkel-Spaghetti mit Linsen-Bolognese und Parmesan
Apfelcrumble

Herbstsalat

Zutaten Salat: 3 Köpfe bunter Salat (Eichblatt, Batavia oder ähnliches), 250 g Feldsalat, 2 Chicorée, 2 Möhren, Kürbiskerne

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

Zutaten Grünkohlchips: 1 großer Grünkohl, Salz, Öl

Zuerst muss der Salat gewaschen werden. 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. Dann wird der Salat in der Salatschleuder trocken geschleudert. Anschließend werden die Blätter in Stücke gerissen, 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.

Dinkel-Spaghetti mit Linsenbolognese:

Zutaten: 1,5 kg Dinkel-Spaghetti, 3 große Zwiebeln, 8 Möhren, 5 Pastinaken, 1 Knollensellerie, 500 g Berglinsen, Tomatenmark, 3 kg passierte Tomaten, Thymian, Rosmarin, Oregano, Salz, Pfeffer, 1 Becher Sahne, Parmesan, etwas Honig

Für die Bolognese-Sauce werden zuerst die Linsen gekocht. Dazu gibt man sie in einen Topf und fügt 3 Mal so viel Wasser wie Linsen hinzu (1 kg Linsen = 3 Liter Wasser). Dann bringt man die Linsen zum Kochen und lässt sie ca. 25 Minuten bei geringer Hitze köcheln. Dann müssen die Zwiebeln geschält werden. Sie werden halbiert und in Würfel geschnitten. Die Karotten, Pastinaken und der Knollensellerie müssen auch geschält und in kleine Würfel geschnitten werden. Dann wird etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzt und zuerst die Zwiebeln darin angebraten, bis sie etwas durchsichtig aussehen. Nach und nach wird das restliche Gemüse hinzugegeben und mitgebraten, bis es fast gar ist. Anschließend wird das Tomatenmark, die passierten Tomaten und die Kräuter dazugegeben und alles ein paar Minuten köcheln gelassen. Zum Schluss wird die Sauce mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Honig abgeschmeckt und noch etwas Sahne dazugegeben.

In der Zwischenzeit können schon die Spaghetti gekocht werden. Dazu wird in einem großen Topf viel Wasser erhitzt und kräftig gesalzen. Sobald das Wasser kocht, können die Spaghetti hineingegeben werden. Dann werden sie so lange gekocht, wie es auf der Packung angegeben ist. Dabei ist es wichtig sie ab und zu umzurühren. Nach Ende der Kochzeit werden die Spaghetti in ein Sieb abgegossen. Dabei muss man vorsichtig sein, sich nicht am heißen Wasser und Dampf zu verbrennen. Die Spaghetti werden nun mit der Sauce gemischt und mit Parmesan bestreut.

Juttas Apfelcrumble:

Zutaten:

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

Zutaten für die Streusel:

100 g Mehl (halb/halb Weizen-/Dinkelmehl, auch Vollkornmehl)
80 g Zucker (Rohrohrzucker, etwas Vanillezucker)
80 g Butter

Butter, Mehl und Zucker in einer Schüssel miteinander bröseln.

Äpfel waschen und schälen, klein schneiden, mit Zitrone beträufeln und in eine Auflaufform 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*.