

KOCHWORKSHOP AM JUNGENSTAG

im Kinderhaus der Nachbarschaftshilfe Bornheim

„LASST UNS ZUSAMMEN KOCHEN“

Ein Projekt von BALANCE e.V. und der Köchin Bettina Wingerter
am **Samstag 15. November 2025 von 10:30-13:00 Uhr**

Unsere Rezepte

Kürbis Kartoffel Auflauf

Zutaten: (berechnet für 10 Portionen)

3 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 kg Kartoffeln festkochend, 1 kg Hokkaido Kürbis, 625 g. Sahne, 500 g Frischkäse, Salz und Pfeffer, Muskat, 200 g. geriebenen Käse, Butter für die Form

Zubereitung:

Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken.

Kartoffeln schälen. Kürbis waschen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne rauskratzen, dann den Kürbis nochmal vierteln.

Kartoffeln und Kürbis in sehr dünne Scheiben hobeln, das geht mit einer Standreibe oder mit einer Küchenmaschine, aber auch mit der Hand. Jetzt schon den Backofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Sahne und Frischkäse vermischen mit Salz Pfeffer und Muskat würzen und in die Auflaufform geben.

Kartoffeln und Kürbis, sowie Knoblauch unterheben.

Den Auflauf 1 Stunde backen, nach 30 Minuten den Käse darüberstreuen und fertig backen.

Bunte Salate mit gerösteten Kernen und Nüssen

Zutaten: (berechnet für 10 Beilagensalate)

1 Lollo Rosso Salat, 1 grüner Eichblatt Salat, 1 Bund Rucola Salat, je 50 g. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Walnüsse und Cashewkerne, 150 ml. Walnussöl, 100 ml. Orangensaft frisch gepresst, 1 Teelöffel Senf, 1 Esslöffel Honig oder Ahornsirup, 50 ml. heller Essig oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Kerne und Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften, dabei die Pfanne immer ein bißchen hin und her schütteln, damit nichts anbrennt und sie von allen Seiten leicht bräunen.

Zur Seite stellen. Den Salat waschen, dafür den Strunk rausschneiden und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. In einer Salatschleuder trocken schleudern und in eine große Schüssel geben.

Die Zutaten für das Dressing in ein Glas mit Schraubdeckel geben, gut zudrehen und schütteln bis sich alles gut vermischt hat. Vor dem Essen, die Kerne und das Dressing untermischen und zum Auflauf auf den Teller geben.

Apfelmus mit Zimtcrumble

Zutaten: (berechnet für 10-15 Dessert Gläschen)

2,5 kg Äpfel (Elstar), 60 ml Zitronensaft (3 Zitronen), 2 Zimtstangen, eventuell etwas Wasser, 500 g. Dinkel Vollkornmehl, 250 g. Butter, 200 g. Brauner Zucker fein, 1 Esslöffel gemahlener Zimt, 1 Prise Salz

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, vierteln und in kleine Stücke schneiden, den Zitronensaft auspressen. Beides mit den Zimtstangen und einem Schluck Wasser in einem Topf leicht köcheln lassen, bis alles weich ist.

Dabei immer wieder rühren, damit nichts anbrennt, eventuell noch etwas Wasser dazu geben, je nach Geschmack mit Stücken oder solange kochen, bis es zum Brei wird.

Hier benötigen wir keinen Zucker, die Äpfel sind süß genug. Soll sich das Apfelmus länger halten, sollte ein bisschen Zucker dazu.

Für die Zimtreusel „Crumble“, Mehl, Butter, Zucker, Zimt und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen verkneten und nach und nach Streuselkrümel formen.

Backpapier auf ein Blech legen und die Streusel darauf verteilen. Im Ofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. Danach etwas abkühlen lassen und in eine Schüssel schütteln.

Das Apfelmus in kleine Gläschen füllen und mit lauwarmen Streuseln bedecken.

Auslöffeln, lecker 😊

Diese Veranstaltung ist gefördert durch die Projekte „Kinder und Jugendliche in Balance bringen“

und „pädagogischer Mittagstisch“ von **Balance e.V.** Waldschmidtstraße 11, 60316 Frankfurt,

Tel. 069-49086330, E-Mail: baless@t-online.de

www.balance-bei-Esstörungen-Frankfurt.de

Kooperationspartner und Veranstaltungsadresse des Kochworkshops:

Nachbarschaftshilfe Bornheim e.V. Kinderhaus, Petterweilstrasse 4-6, 60385 Frankfurt ,Tel. 069-4980305