

1. Advent

Menü für 4 Personen

1. Rosenkohlsuppe

- 1 Zwiebel, gewürfelt**
- 1 Teelöffel Rapsöl**
- 400 g Rosenkohl**
- 2 Kartoffeln**
- 400 ml Wasser**
- 100 ml Milch**
- Salz oder Rauchsalz**
- Pfeffer, Muskat**
- 80 g saure Sahne**

Zwiebel in Rapsöl dünsten, den geputzten, geviertelten Rosenkohl und die Kartoffeln, geschält und gewürfelt zu den Zwiebeln geben und etwa 10 Minuten dünsten.

Wasser und Milch zugeben, mit Salz oder Rauchsalz und Pfeffer würzen. Das Gemüse etwa 20–30 Minuten garen und mit dem Mixstab pürieren. Eventuell etwas Rosenkohl vorher abnehmen.

Mit Muskat abschmecken, Suppe in Tassen füllen, den Rosenkohl zur Suppe geben und vor dem Servieren mit saure Sahne garnieren.

2.

Kürbis-Kartoffelsalat

- 400 g Hokaido-Kürbis**
- Rapsöl**
- 500 g Kartoffeln**
- 80 ml Weißweinessig**
- 150 ml Wasser**
- 1 Bund Lauchzwiebeln**
- 50 g Rucola**
- 150 g Fetakäse**
- 2 Esslöffel Kürbiskernöl**



Kürbis entkernt und in dünne Spalten geschnitten in 1 Teelöffel Rapsöl anbraten und etwa 10 Minuten mit geschlossenem Deckel garen, Kartoffeln kochen und würfeln, in Zucker karamellisieren, mit Essig und Wasser ablöschen und etwa 10 Minuten einköcheln. Flüssigkeit heiß zu den Kartoffeln geben. Kürbis unterheben.

Mit Salz und Pfeffer würzen, Lauchzwiebel-Ringe, Rucola und 1 Esslöffel Rapsöl zugeben und mischen. Fetakäse zerbröselt auf den Salat geben. Salat mit dem Kürbiskernöl beträufeln.



Leichlinger Zukunfts-Buffet – Klima aufgetischt

3.

Kürbis-Kartoffel-Bratlinge mit Feta-Dip

Kürbis, Kartoffeln und Möhren grob raspeln, Zwiebel würfeln, Lauchzwiebeln und Schnittlauch in Ringen, Petersilie hacken, Kürbiskerne zu dem Gemüse geben, Ei mit dem Gemüse verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Curry, Chili abschmecken. Aus der Masse 8 Bratlinge formen und in Rapsöl braten.

Für den Dip Feta zerbröseln, mit Joghurt, Lauchzwiebel in Ringen, gehackter Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

300 g Hokkaido-Kürbis
300 g Kartoffeln
200 g Möhren
1 Zwiebel
1 Bund Lauchzwiebeln
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
2 EL Kürbiskerne
1 Ei
Salz, Pfeffer, Muskat, Curry, Chili
3 EL Rapsöl

Für den Feta-Dip

200 g Joghurt
50 g Feta zerbröseln
1 Lauchzwiebel
½ Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

4.

Winterlicher Crumble



Apfel und Birne entkernen und mit Schale in Stücke schneiden, Orange schälen und filetieren, das restliche Fruchtfleisch auspressen. Obst mit dem Zimt mischen und in vier kleine feuerfeste Förmchen verteilen.

Butter erwärmen, mit dem Müsli und Honig mischen und auf dem Obst verteilen **oder**

Butter, 100 g Vollkornmehl, Haferflocken, Zucker, Vanillinzucker, eventuell etwas abgeriebene Zitrone zu Streuseln vermischen und auf dem Obst verteilen. Bei 180°C Umluft (Ober- und Unterhitze 200°C) ungefähr 30 Minuten backen.

1 Apfel, rot

1 Birne

1 Orange

Zimt

20 g Butter/Margarine

60 g Müsli ohne Zucker

1 Esslöffel Honig

oder

100 g Butter/Margarine

100 g Vollkornmehl

40 g kernige Haferflocken

1 Esslöffel Zucker

1 Vanillinzucker

evt. etwas Zitronenabrieb



BLÜTENSTADT
LEICHLINGEN



Acker



Ein Projekt der Blütenstadt Leichlingen, dem Ernährungsrat Bergisches Land e.V., dem Acker e.V. & dem Spar- und Bauverein Leichlingen e.G – gefördert durch die Robert Bosch Stiftung.