

## 2. Advent

Menü für 4 Personen

### 1. Grünkohlsalat

- 300 g zarter Grünkohl**
- 2 Esslöffel Himbeeressig**
- 2 Esslöffel Walnuss- oder Rapsöl**
- 1 Teelöffel süßer Senf**
- Salz, Pfeffer**
- 1 roter Apfel**
- 1 Orange**
- 50 g Walnüsse**

Grünkohl ohne Mittelrippen in feine Streifen schneiden, Himbeeressig, Walnuss- oder Rapsöl, süßen Senf, Salz und Pfeffer über den Grünkohl geben und das Gemüse weicher kneten.

Den Apfel entkernen und mit Schale in Stücke schneiden, die Orange schälen und filetieren, das restliche Fruchtfleisch in den Salat pressen, Walnüsse hacken und trocken in einer Pfanne anrösten. Alle Zutaten mischen und auf Teller anrichten.

Variation: Statt dem Obst können auch die Kerne eines Granatapfels verwendet werden.

### 2.

### Pilzklöße auf Kürbisspalten

- 240 g altbackenes Brot**
- 150 ml Milch**
- 1 Zwiebel**
- 1 Teelöffel Rapsöl**
- 250 g Austernpilze**
- ½ Bund Petersilie**
- ½ Bund Schnittlauch**
- 3 Eier**
- 1 Esslöffel Vollkornmehl**
- Salz, Pfeffer**



Brot würfeln, Milch erwärmen und über das Brot gießen, etwa 15 Minuten ziehen lassen. Zwiebel würfeln, Austernpilze grob hacken und knapp 10 Minuten in Rapsöl dünsten. Petersilie hacken, Schnittlauch in Ringen schneiden und zu den Pilzen geben. 3 Eier, 1 Esslöffel Vollkornmehl, Salz und Pfeffer mit der Pilz-Brötchenmasse gut mischen und etwa 5-10 Minuten stehen lassen. Aus der Masse mit feuchten Händen 8 Klöße formen. In kochendem Salzwasser bei geringer Hitze etwa 20 Minuten ziehen lassen.



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.



## Leichlinger Zukunfts-Buffet – Klima aufgetischt

### 3. Kürbisspalten

Kürbis in sehr dünne Spalten und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, in Rapsöl anbraten und etwa 8 Minuten mit geschlossenem Deckel garen.

Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprika, Chili und dem Saft einer  $\frac{1}{2}$  Zitrone würzen. Kürbisspalten auf Teller anrichten.



**500 g Hokkaido-Kürbis**  
**1 Bund Lauchzwiebeln**  
**1 Teelöffel Rapsöl**  
**Salz, Pfeffer, Paprika**  
**Kreuzkümmel, Chili**  
 **$\frac{1}{2}$  Zitrone**

### 4. Winterlicher Crumble mit Vanillesoße



Äpfel mit Schale in Stücke schneiden und in Apfelsaft und Wasser mit Zimtstange und Nelke etwa 5–10 Minuten garen, dann die Zimtstange und die Nelke entfernen. Das Vanillepuddingpulver oder die Maisstärke mit dem Wasser verrühren und das Kompott binden, dazu kurz aufkochen, dann das Kompott auf 4 Schälchen verteilen.

Milch, Zucker und Vanillepuddingpulver oder Maisstärke mit etwas Milch und Zucker verrühren, restliche Milch zum Kochen bringen und mit dem Puddingpulver binden und kurz aufkochen. Die Vanillesoße vor dem Servieren über das Kompott geben.



**400 g rote Äpfel**  
**300 ml Apfelsaft**  
**200 ml Wasser**  
**1 Zimtstange**  
**1 Nelke**  
 **$\frac{1}{2}$  P. Vanillepuddingpulver**  
**oder Maisstärke (18 g)**

**500 ml Milch**  
**30 g Zucker**  
 **$\frac{1}{2}$  Päckchen Vanillepuddingpulver**  
**oder Maisstärke (18 g)**