

3. Advent

Menü für 4 Personen

1.

Maronensuppe mit glasiertem Apfel

- 1 Zwiebel
- 1 Teelöffel Rapsöl
- 1 Möhre
- 80 g Kartoffeln
- 300 g Maronen
- 300 ml Wasser
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Chili
- 1 Teelöffel Rapsöl
- 1 Teelöffel Honig
- 1 roter Apfel
- 40 g Haselnüsse

Zwiebel würfeln, in Rapsöl dünsten, Möhre putzen und würfeln, die Kartoffeln schälen und würfeln, Maronen schälen und grob zerkleinern, Gemüse zu den Zwiebeln geben und etwa 5 Minuten mitdünsten.

Wasser, Weißwein und Milch zugeben, bei geschlossenem Deckel etwa 10–15 Minuten garen. Mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Gestiftelten Apfel und gehackte Haselnüsse in Rapsöl mit Honig karamellisieren. Suppe portionieren und vor dem Servieren mit der sauren Sahne und Apfelstiften garnieren.

2.

Rotkohl-Kartoffel-Gratin

- 1 Zwiebel
- 2 TL Rapsöl
- 600 g Rotkohl
- 1 Apfel
- 2 EL Apfelessig
- 1/8 L Rotwein oder Apfelsaft
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Nelken, Salz, Pfeffer
- 2 Wacholderbeeren
- 6 Esslöffel Haferflocken
- 600 g Kartoffeln
- 500 ml Milch
- 2 EL Mehl
- 2 EL saure Sahne
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 100 g geriebener Käse

Zwiebel würfeln, in 1 Teelöffel Rapsöl dünsten, Rotkohl fein schneiden, Apfel würfeln, zugeben und weiterdünsten, Apfel- oder Himbeeressig, Rotwein oder Apfelsaft, Lorbeerblatt, Nelken, zerdrückte Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer zugeben und mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten weiterdünsten. Haferflocken zugeben und das Gemüse damit etwas binden. Gegarte Kartoffeln, in Scheiben schneiden, abwechselnd mit Rotkohl in eine gefettete Auflaufform schichten. Aus Milch, Mehl, Salz, Pfeffer eine Bechamelsoße bereiten, saure Sahne dazu geben und über die Kartoffeln verteilen, Sonnenblumenkerne und geriebenen Käse darüber streuen. Backofen: Bei 180°C Umluft (Ober- und Unterhitze 200°C) ungefähr 30–45 Minuten garen.



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.

Bratapfel mit Vanillesoße

Das Kerngehäuse der Äpfel (z.B. Boskop) mit einem Apfelausstecher entfernen.

Für die Füllung 1 Apfel (z.B. Elstar) entkernen und raspeln, mit Zimt und Zucker, den gehackten Nüssen mischen und die Äpfel damit füllen. Eine Auflaufform mit Butter oder Margarine ausfetten und Äpfel hinzugeben.

Backen: Bei 170°C Umluft (Ober- und Unterhitze 180°C) ungefähr 20 Minuten backen.

Aus Milch, Puddingpulver und Zucker nach Anleitung eine Vanillesoße zubereiten und zu dem fertigen Bratapfel reichen.

4 Äpfel, z.B. Boskop
1 Apfel, z.B. Elstar

Zimt

1 Teelöffel Zucker

20g gehackte Nüsse

1 Teelöffel Butter
oder Margarine

½ Liter Milch

½ Päckchen Pudding-
pulver (18 g)

30 g Zucker

