

## 4. Advent

Menü für 4 Personen



### Leichlinger Zukunfts-Büffet – Klima aufgetischt

#### 1. Rotkohlsalat

400 g Rotkohl  
1 rote Zwiebel  
1 Apfel  
1 Zitrone  
2 Esslöffel Walnuss-  
oder Rapsöl  
1/2 Teelöffel Zucker  
oder Honig  
Salz, Pfeffer  
40 g Walnüsse

**Variationen:**  
100 g Fetakäse  
1 Orange

Rotkohl (ohne Strunk) und Zwiebel in feine Streifen schneiden. Den Apfel entkernen, mit Schale in Streifen schneiden. Saft einer Zitrone, Walnuss- oder Rapsöl, Zucker oder Honig, Salz und Pfeffer mischen und über den Rotkohl mit Zwiebel und Apfel geben, das Gemüse weicher kneten. Auf Teller anrichten und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Alternativ Fetakäse über den Salat streuen oder 200 g filetierte Orange, das restliche Fruchtfleisch in den Salat pressen.



#### 2. Gebackener Porree mit Ofenkartoffeln



1 Zwiebel  
1 Teelöffel Rapsöl  
800g Porree  
50 ml Wasser  
Salz Pfeffer, Muskat  
100 g Feta  
40 g Sonnenblumen-  
kerne

800 g Kartoffeln  
1 Teelöffel Rapsöl  
Salz, Pfeffer, Paprika  
etwas Chili  
Rosmarin

Zwiebel würfeln und in Öl dünsten, Porree in etwa 2 cm dicke Ringe schneiden. Wasser zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Gemüse in eine Auflaufform füllen. Feta über das Gemüse zerbröseln, Sonnenblumenkerne rösten und auf dem Gemüse verteilen. Backen: Bei 180°C Umluft (Ober- und Unterhitze 200°C) ungefähr 30 Minuten garen.

Kartoffeln ungeschält waschen und in Spalten schneiden. Rapsöl und Gewürze zugeben und mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, bei 200°C für 30–45 Minuten backen, bei Bedarf zwischendurch umrühren. Tipp: Dazu einen Dip aus Joghurt oder Quark mit Kräutern reichen.



BLÜTENSTADT  
LEICHLINGEN



Acker



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



## Leichlinger Zukunfts-Büffet – Klima aufgetischt

### 3. Pilzstrudel

Zwiebel und gepressten Knoblauch dünsten, Möhre dazu-geben und 5 Minuten dünsten. Geschnittene Pilze zum Ge-müse geben und 10 Minuten dünsten, gehackte Petersilie zugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.


Blätterteig ausrollen, Eigelb mit etwas Wasser verrühren und den Rand damit bestreichen, Frischkäse und Eiklar zu der Pilzmasse geben und vermischen, Pilzmasse auf den Blätterteig verteilen, den Blätterteig aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Strudel mit Ei oder Kondensmilch bestreichen, 30–40 Minuten backen: Heißluft 180°C, Ober- und Unterhitze 200°C .

Für die Preiselbeersöße Quark und Joghurt mit den Preiselbeeren verrühren und zum Strudel reichen.

**1 Zwiebel, gewürfelt**  
**1 Teelöffel Rapsöl**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Möhre, feine Streifen**  
**500 g gemischte Pilze**  
**½ Bund Petersilie**

**Salz oder Rauchsatz,**  
**Pfeffer, Paprika**  
**1 Paket Blätterteig**  
**1 Eigelb**  
**200 g Frischkäse oder**  
**saure Sahne**  
**1 Eiklar**  
**1 Ei oder 1 Esslöffel**  
**Kondensmilch**  
**250 g Quark**  
**150 g Joghurt**  
**2 EL Preiselbeeren**

### 4. Miniklöße in Glühweinsoße



Kartoffeln heiß mit der Kartoffelpresse pressen, mit den Eiern und der Stärke verkneten (oder fertiger Kloßteig). Aus der Masse 12 oder 16 kleine Klöße formen. Für die Glühweinsoße Zucker und Zimt karamellisieren, mit Glühwein oder Traubensaft ablöschen, Glühweingewürz zugeben. Klöße im Glühwein etwa 20 Minuten ziehen lassen, Nüsse anrösten, Klöße aus dem Glühwein nehmen.

Vanillepudding mit etwas Wasser anrühren und Glühwein damit binden, Klöße in tiefen Tellern anrichten, Soße über die Klöße geben und mit Nüssen bestreuen.

**1 kg Karoffeln, mehlig**  
**2 Eier**  
**100 g Kartoffelstärke**  
**oder fertiger Kloßteig**

**3 Esslöffel Zucker**  
**½ Teelöffel Zimt**  
**500 ml Glühwein oder**  
**Traubensaft**  
**½ TL Glühweingewürz**  
**2 Esslöffel Nüsse**  
**½ Päckchen Vanille-**  
**pudding oder Maisstärke**