

4. Advent

Menü für 4 Personen



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 Sonnenblumenkerne
- 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 e.G. – gefördert durch die Robert Bosch Stiftung.



Leichlinger Zukunfts-Buffet – Klima aufgetischt

3.

Pilzstrudel

Zwiebel und gepreßten Knoblauch dünsten, Möhre dazugeben und 5 Minuten dünsten. Geschnittene Pilze zum Gemüse 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 Preiselbeersoße 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 Rauchsalz, 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 Kartoffeln, 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 Vanillepudding oder Maisstärke