



Rezepte

Kochkurs am 28.10.2024

„Kochen mit an Brustkrebs erkrankten
Menschen“

in der
Volkshochschule Gütersloh

Brokkoli-Salat mit Walnüssen

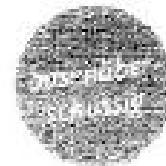
Zutaten für 4 Portionen

Für den Brokkoli-Salat

- 500 g Brokkoli - den Strunk entfernen und in sehr kleine Röschen schneiden (bei Bedarf 1 Min. blanchieren)
- 200 g rote Paprika - entkernen und in 1-cm-Würfel schneiden
- 150 g Apfel - entkernen und in 2-cm-Würfel schneiden
- 5 g fein gehackter Koriander
- 40 g Walnusshälften - fettfrei rösten
- 1 Schale Sprossenmix (zur Deko)

Für das Dressing

- 5 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 2 ½ EL Apfel-Balsamicoessig
- 2 EL Sojadrink
- 1 EL Yaconsirup / Dattelsirup
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1-2 TL Senf, mittelscharf
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

1. Für das Dressing alle Zutaten - ausser das Öl - in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab cremig pürieren; währenddessen das Öl ganz langsam dazuträufeln.
2. Brokkoli, Paprika- und Apfelwürfel in eine Salatschüssel geben, den Koriander unterheben und mit dem Dressing übergießen. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Brokkolisalat mit den Walnüssen und Sprossen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 20 MINUTEN
240 KCAL PRO PORTION

Gemüse-Kartoffel-Gratin mit Parmesan-Nuss-Crumble



Vegetarisch

Gesamtzeit
1h 15min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Nährwerte pro Portion: Energie 908 kcal | Kohlenhydrate 71 g | Fett 59,2 g | Eiweiß 27,9 g

Zubereitung

- 1.** Hobel
700 g Kartoffeln • 200 g Möhren • 1 kleiner Wirsing
• 1 Zwiebel • 2 Zehe(n) Knoblauch

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden oder
hobeln. Möhren schälen und in dünne Scheiben
schneiden. Die äußeren Blätter vom Wirsing abtrennen
und entsorgen. Die restlichen Blätter ablösen, waschen,
die dicke Mittelrippe entfernen und die Blätter in Streifen
schneiden. Zwiebel sowie Knoblauch schälen und hacken.
- 2.** 1 EL Öl • Salz • Pfeffer

Öl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Knoblauch,
Möhren und Wirsing zugeben und kurz mitgaren. Mit Salz
und Pfeffer würzen.
- 3.** Auflaufform (ca. 25 x 20 x 5 cm)
200 g Schlagsahne • 100 ml Gemüsebrühe • 2 Eier • Salz
• Pfeffer • Muskatnuss

Das Gemüse zusammen mit den Kartoffelscheiben in eine
Auflaufform schichten. Sahne mit Gemüsebrühe und Eiern
verquirlen, salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Sauce
über den Auflauf gießen.
- 4.** Käsekruste
• 2 Zweig(e) Thymian • 2 EL Walnusskerne • 120 g Parmesan
• 120 g Weizenmehl Type 405 • 100 g Butter

Thymian waschen, Blättchen fein hacken. Walnüsse fein
hacken, Parmesan reiben. Mit Mehl und Thymian
vermengen. Kalte, in Stücke geschnittene Butter zugeben
und Alles mit den Händen zu Streuseln verkneten.
Streusel über den Auflauf streuen. Gut 45 Minuten backen,
bis die Kruste goldbraun ist und Kartoffeln sowie Gemüse
gar sind.

Zutaten für 4 Portionen

700 g Kartoffeln
200 g Möhren
1 kleiner Wirsing
1 Zwiebel
2 Zehe(n) Knoblauch
1 EL Öl
Salz
Pfeffer
200 g Schlagsahne / *Hafer-sahne*
100 ml Gemüsebrühe
2 Eier
Muskatnuss
6 Zweig(e) Thymian
2 EL Walnusskerne
120 g Parmesan
120 g Weizenmehl Type 405
100 g Butter

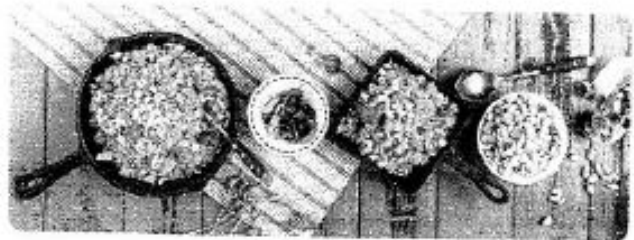
Utensilien

Hobel, Auflaufform (ca. 25 x 20 x 5 cm),
Käsekruste

Lecker gespart
Hier findest du unsere besten
Angebotsrezepte der Woche.



Quinoa-Curry mit Kürbis



Laktosefrei

Vegan

Vegetarisch

Glutenfrei

Gesamtzeit

40min

Zubereitungszeit

20min

Schwierigkeit

Einfach

Nährwerte pro Portion: Energie 464 kcal | Kohlenhydrate 71,2 g | Fett 14,1 g | Eiweiß 19,5 g

Zubereitung

1. 1 Hokkaido-Kürbis • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
• 1 EL Öl • 1 EL Currypaste • 150 g Quinoa
• 150 g rote Linsen
• 2 Dose(n) REWE Beste Wahl Kokosmilch (400 g)
• 400 ml Gemüsebrühe

Kürbis waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Kürbis zugeben und mit andünsten. Currypaste unterrühren. Quinoa und Linsen zugeben. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 25 Minuten köcheln.

2. 1 Bd. Koriander • 4 EL gesalzene Erdnüsse • Salz

Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Erdnüsse hacken. Curry mit Salz abschmecken und mit Koriander und Erdnüssen bestreut anrichten.

Zutaten für 4 Portionen

1 Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
1 EL Currypaste
150 g Quinoa
150 g rote Linsen
2 Dose(n) REWE Beste Wahl Kokosmilch (400 g)
400 ml Gemüsebrühe (glutenfrei)
1 Bd. Koriander
4 EL gesalzene Erdnüsse
Salz

Lecker gespart

Hier findest du unsere besten
Angebotsrezepte der Woche.



Heidelbeer-Quark mit Zitrone

Glutenfrei

Low Carb



Gesamtzeit

15min

Schwierigkeit

Einfach

Nährwerte pro Person: Energie 153 kcal | Kohlenhydrate 18,6 g | Fett 2,7 g | Eiweiß 12,5 g

Zubereitung

1. Küchenreibe

400 g Magerquark • 3 EL Naturjoghurt • 2 EL Milch
• 1 Bio Zitrone • 50 g Honig

Den Magerquark mit dem Naturjoghurt und der Milch glatt rühren. Zitrone waschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen und zusammen mit dem Honig unterrühren.

2. 150 g Heidelbeeren • 1 Zweig(e) Minze

Die Heidelbeeren verlesen, waschen, mit der geschnittenen Minze vermischen und zusammen mit der Creme in einer Schüssel schichten.

Zutaten für 4 Personen

400 g Magerquark
3 EL Naturjoghurt
2 EL Milch
1 Bio Zitrone
50 g Honig
150 g Heidelbeeren
1 Zweig(e) Minze

Utensilien

Küchenreibe



Selbst gemachtes Kokos-Granola

Zutaten für 1 Glas (circa 40 Esslöffel):

- 50 g Haselnüsse
- 50 g Walnüsse
- 50 g Mandeln
- 50 g Kokosraspeln
- 100 g kernige Haferflocken
- 100 g zarte Haferflocken
- 30 g natives Kokosöl
- 2 EL Ahornsirup

Haselnüsse, Walnüsse und Mandeln hacken. Mit Kokosraspeln und beiden Haferflockensorten in einer Schüssel vermischen. Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Ahornsirup dazugeben. Den Nuss-Haferflocken-Mix hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze circa 7 Minuten unter Wenden kräftig anrösten.

Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Der Mix hält sich in einem luftdicht verschlossenen Glas etwa 4 Wochen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen