

Kochworkshop

„HüFrü in der Kita-Küche“

22. März 2023

Ablauf

10 Uhr	Begrüßung & Kennenlernen bei Kaffee, Tee und Brownies <i>Stefanie Limbach & Sabine Jörg</i>
10.30 Uhr	Die Welt der Hülsenfrüchte <i>Stefanie Limbach</i>
11.00 Uhr	Ab in die Küche Vorbereitung & Einteilung <i>Sabine Jörg</i>
11.15 Uhr	Kochpraxis Hülsenfrüchte <i>Sabine Jörg & Stefanie Limbach</i>
13.00 Uhr	gemeinsames Mittagessen
13.45 Uhr	Abschlussrunde & letzte Fragen

Menüplan

Aufstriche & Dips – dazu Brot, Reiswaffeln und Gemüsesticks

- Linsen-„Leberwurst“ (braune Linsen)
- Hummus (Kichererbsen)
- Kräuter-Tofu-Creme (Sojabohnen)
- Grashüpfercreme (Erbsen)

Suppe / Eintopf

- Gelbe Linsen Curry (gelbe Linsen)
- Froschcremesuppe (Erbsen)
- Ketchup-Suppe ohne Ketchup (rote Linsen)

Hauptgericht

- Linsen-Tofu-Bolognese (braune Linsen, Sojabohnen)
- Kartoffelstampf mit weißen Bohnen
- Basis-Tomatensoße

Nachtisch

- Brownies (schwarze Bohnen)

Rezepte HüFrü in der Kita-Küche

Linsen-„Leberwurst“

Zutaten für 6-8 Portionen

*Du brauchst:
2 Töpfe
1 Pfanne
1 Mixer oder Mörser
oder Küchenmaschine
Zitronenpresse
Messer & Schneidebrett*

200 g	braune Linsen (Tellerlinsen oder Berglinsen)
1	Lorbeerblatt
3	Nelken
½ l	Gemüsebrühe
50 ml (4-5 EL)	Öl (Rapsöl mit Buttergeschmack)
2 kleine	Zwiebeln
6 TL	Sesam
1 TL	Thymian
	Salz
kleine Prise	schwarzer Pfeffer
½	Zitrone (Saft) oder 1 EL Apfelessig

Zubereitung

Linsen mit den Gewürzen in einen Topf geben, mit Gemüsebrühe übergießen, aufkochen weich köcheln lassen (ca. 30 Minuten).

Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und den Knoblauch hacken. Beides in Rapsöl goldgelb anschwitzen.

Sesam in der Pfanne rösten, bis er duftet und in einem Mixer, im Mörser oder der Küchenmaschine zermahlen.

Sesam und Zwiebeln zu den weichen Linsen geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Alternativ alles in die Küchenmaschine geben und pürieren. Mit Salz und Zitronensaft oder Apfelessig abschmecken.

Im Kühlschrank circa 5 Tage haltbar.

Rezepte HüFrü in der Kita-Küche

Hummus

Zutaten für 4 Portionen

*Du brauchst:
1 Mixer oder
Küchenmaschine
1 Zitronenpresse*

2 Gläser	Kichererbsen
(oder 2 Tassen	Kichererbsen, eingeweicht und weichgekocht)
2 EL	Tahin (Sesammus)
1/2	Zitrone (Saft)
1 EL	Öl (Raps-/Oliven-/Lein- oder Sesamöl)
ca. ½ TL	Salz
	ggf. etwas Kreuzkümmel und Paprikapulver

Zubereitung

Getrocknete Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen (circa 12 h). Einweichwasser wegschütten, Kichererbsen im Sieb ausspülen. Mit frischem Wasser in einem Topf aufsetzen und aufkochen. Bei kleiner Flamme 1-2 Stunden garen und abgießen.

Kichererbsen aus dem Glas abschütten und spülen. Im Sieb abtropfen lassen.

Kichererbsen in ein Mixbehälter geben und mit Tahin vermischen. Zitrone auspressen und etwas Saft zu den Kichererbsen geben. Mit einem Mixstab (oder im Mixer) fein pürieren. Mit Salz, Zitronensaft und ggf. mit Kreuzkümmel und Paprikapulver abschmecken.

Hummus in Schälchen füllen und mit Öl beträufeln. Wer mag, mit Petersilie bestreuen.

Im Kühlschrank bis 3-5 Tage haltbar.

Rezeptidee: BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter vom Kölner BioGourmetClub

Rezepte HüFrü in der Kita-Küche

Kräuter-Tofu-Creme

Zutaten für 6-8 Portionen

*Du brauchst:
Pürierstab
hohen Behälter
1 Messer und
Schneidebrett*

Zutaten für 4 Portionen

200 g	Tofu Natur
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Petersilie
ca. 100 ml	Sojacuisine oder Wasser oder Gemüsebrühe
	Salz

Zubereitung

Die Kräuter mit Stiel mit der Sojacuisine pürieren. Den Tofu hineinbröseln sehr fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

Rezeptidee: BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter vom Kölner BioGourmetClub

Rezepte HüFrü in der Kita-Küche

Grashüpfercreme

Zutaten für 4 Portionen

Du brauchst:

1 Topf

1 Sieb

Pürierstab oder
Küchenmaschine

Zitronenpresse

200 g	gefrorene Erbsen
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Mandelmus (alt. 2 EL Olivenöl)
20	Basilikumblätter
	Salz

Zubereitung

Erbsen für circa fünf Minuten in kochendem Wasser garen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser überspülen, bis sie ganz abgekühlt sind.

Die Erbsen zusammen mit dem Mandelmus oder Olivenöl, Zitronensaft und den Basilikumblättern pürieren. Mit Salz abschmecken.

Die Creme hält sich drei Tage im Kühlschrank.

Rezeptidee: BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter vom Kölner BioGourmetClub

Froschcremesuppe

Zubereitung

Grashüpfercreme mit Wasser oder Gemüsebrühe auf die gewünschte Suppenkonsistenz verdünnen und ggf. nachwürzen. Mit frischem Basilikum servieren.

Tipp

Soll die Suppe länger satt machen, ½ Tasse Hirse weichkochen und in die Suppe pürieren.

Rezepte HüFrü in der Kita-Küche

Gelbes Linsencurry

Zutaten für 4 Portionen

Du brauchst:

1 Topf

1 Sieb

Gemüseschäler

Messer & Schneidbrett

100 g	gelbe Linsen
500 g	verschiedenes Gemüse (z.B. Brokkoli, Kartoffeln, Zucchini, Blumenkohl)
1 EL	Pflanzenöl (Rapsöl oder Kokosöl)
1 Dose	Kokosmilch
1 Dose	stückige Tomaten
1	Lorbeerblatt
1 EL	Currypulver, mild
½ TL	Salz
1 Prise	schwarzer Pfeffer
1 Bund	Petersilie oder Koriander, frisch

Zubereitung

Linsen waschen und im Sieb abtropfen lassen. Gemüse schälen oder waschen und in kleine Stücke schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse kurz anbraten. Alle weiteren Zutaten (bis auf Salz und Pfeffer) in den Topf geben und gut vermengen. Kurz aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen (ca. 15 – 20 Minuten). Falls notwendig, etwas Wasser nachgießen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackten Kräutern servieren.

Rezepte HüFrü in der Kita-Küche

Ketchupsuppe ohne Ketchup

Zutaten für 8-10 Portionen

Du brauchst:

1 Sieb

1 Topf

1 Pürierstab

Schneidbrett & Messer

ggf. Zitronenpresse

400 g	rote Linsen
2 große	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
2 EL	Rapsöl
1200 ml	Wasser
800 g	gestückelte Tomaten (2 Dosen)
	Salz
optional	etwas ausgepressten Zitronensaft

Zubereitung

Linsen waschen und im Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und vierteln. Zwiebeln mit dem Öl in einem Topf kurz anbraten. Knoblauch und Linsen dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Tomaten und Wasser dazugeben und verrühren. Aufkochen und dann 15 - 20 Minuten auf kleiner bis mittlerer Stufe leicht köcheln lassen bis die Linsen zerfallen. Alles pürieren. Mit Salz und ggf. Zitronensaft abschmecken.

Rezeptidee: fraukakao.de

Rezepte HüFrü in der Kita-Küche

Basis-Tomatensoße

Zutaten für ca. 750 ml

Du brauchst:

1 Topf

1 Pürierstab

Gemüseschäler

Messer & Schneidebrett

4	Möhren
4	Zwiebeln
etwa	Wasser
500 ml	passierte Tomaten
1 EL	Öl
	Salz

Zubereitung

Möhren und Zwiebel in große Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Möhren darin anbraten. 2 Fingerbreit Wasser dazugeben, kurz aufkochen lassen und dann bei niedriger Temperatur und mit einem gut schließenden Deckel 45 Minuten köcheln. Passierte Tomaten dazugeben und alles fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

Tipps

- Lässt sich gut, auch in größeren Mengen, auf Vorrat kochen: Dafür noch heiß in saubere Einmachgläser abfüllen.
- Für eine italienisch Variante getrocknetes Basilikum, Oregano und 1 Knoblauchzehe mitkochen – toll für Pasta oder als Pizzabelag

Rezeptidee: BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter vom Kölner BioGourmetClub

Rezepte HüFrü in der Kita-Küche

Linsen-Tofu-Bolognese

Zutaten für 4 Portionen

Du brauchst:

1 Topf

1 Pfanne

Häcksler (oder Gabel)

Gemüeschäler

Messer & Schneidebrett

200 g	Tofu
1-2 EL	Sojasoße (Tamari)
1	Zwiebel
2	Karotten
1 Stange	Sellerie (alternativ Lauch oder andere Gemüsereste)
1 EL	Rapsöl
200 ml	Basis-Tomatensoße (oder passierte Tomaten)
50 g	Walnüsse oder Sonnenblumenkerne Italienische Kräuter (Oregano, Basilikum, Thymian), frisch oder getrocknet
250 g	Tellerlinsen (braun) / alternativ rote Linsen Salz

Zubereitung

Tellerlinsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen (mind. 12 h). Einweichwasser wegschütten, Linsen im Sieb ausspülen. Mit frischem Wasser aufsetzen und weichkochen (ca. 30 Minuten)

Rote Linsen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einem Topf weichkochen (ca. 15-20 Minuten).

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Gemüse schälen oder waschen und in kleine Würfel schneiden. Nüsse hacken. Tofu mit einer Gabel zerbröseln oder in der Küchenmaschine häckseln.

Öl in der Pfanne erhitzen und Tofu kross anbraten. Zwiebeln und die gehackten Nüsse dazugeben und kurz mitbraten. Restliches Gemüse dazugeben und mit anbraten. Alles mit Sojasoße ablöschen. Tomatensoße und Kräuter dazugeben und gut verrühren. Zum Schluss die weichen Linsen unterrühren. Mit Salz oder Sojasoße abschmecken.

Rezepte HüFrü in der Kita-Küche

Kartoffelpüree mit weißen Bohnen

Zutaten für 4 Portionen

<i>Du brauchst:</i>	250 g	weiße Bohnen gekocht (oder 1 Glas)
<i>1 Topf</i>	750 g	Kartoffeln
<i>1 Sieb</i>	250 ml	Pflanzendrink
<i>Pürierstab</i>	3 EL	Rapskernöl, Buttergeschmack
<i>Gemüseschäler</i>		Salz
<i>Kartoffelstampfer</i>		
<i>Schneebeesen</i>		

Zubereitung

Getrocknete Bohnen mit Wasser über Nacht (circa 12 Stunden) einweichen. Einweichwasser wegschütten. Mit frischem Wasser aufsetzen und circa 2 Stunden kochen, bis sie ganz weich sind. Beim Kochen eventuell Wasser nachgießen, sodass die Bohnen immer bedeckt sind. Dann die Bohnen abgießen und fein pürieren.

Bohnen aus dem Glas in ein Sieb abgießen, gut abspülen und fein pürieren.

Kartoffeln schälen, waschen, vierteln, kochen und abgießen. Die weichen Kartoffeln stampfen, das Bohnenmus dazugeben und gut verrühren. Öl und den Pflanzendrink dazugeben und mit dem Schneebeesen aufschlagen, bis es cremig ist. Mit Salz abschmecken.

Rezeptidee: BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter vom Kölner BioGourmetClub

Rezepte HüFrü in der Kita-Küche

Süße Bohnen Brownies

Zutaten für 10-12 Brownies (1/2 Blech)

Du brauchst:

hohen Behälter

Pürierstab oder Mixer

Backblech & Ofen

1 kleinen Topf

1 kleine Schüssel

Backblech & Backpapier

Backpinsel & Gabel

400 g	schwarze Bohnen
2 EL	Sojamehl
4 EL	Wasser
5 EL	Kakaopulver
4 EL	Vollrohrzucker
3 EL	Pflanzenöl (z.B. Kokosöl oder Rapsöl)
1 gute Prise	Vanille
1 Prise	Salz
100 g	dunkle Kuvertüre

Zubereitung

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Sojamehl mit Wasser verrühren. Alle Zutaten (bis auf die Kuvertüre) in einem Mixer zerkleinern oder in einem hohen Behälter mit einem Pürierstab pürieren bis eine gleichmäßige, streichfähige Masse entsteht. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Masse darauf geben, 2-3 EL Wasser auf den Teig träufeln, so lässt sich der Teig mithilfe eines Teigschabers leichter verstreichen.

Die Teigmenge reicht für etwa ½ Blech. Die Brownies 25 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Abkühlen lassen.

Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, auf den Brownies verstreichen und mit einer Gabel Schoko-Schlieren auf dem Brownie-Block ziehen. Warten, bis die Schokolade hart ist, dann mit einem scharfen Messer in rechteckige Stücke schneiden.

Dazu passt frisches Obst, z.B. Beeren der Saison oder in Scheiben geschnittene Bananen oder Kiwis.

Rezeptidee: Sophia Hoffmann, „Sophias vegane Welt“

Rezepte HüFrü in der Kita-Küche

Vegane Mayonaise

Zutaten für 1 kleines Glas

*Du brauchst:
hohen Behälter
Pürierstab oder Mixer
Zitronenpresse*

100 ml	Sojamilch
175 ml	Rapskernöl
2 TL	Zitronensaft
1 TL	Senf
½ TL	Salz
¼ TL	Kurkuma
	Pfeffer

Zubereitung

Sojamilch mit Zitronensaft mischen und kurz stehen und gerinnen lassen. Dann Senf dazugeben und mit dem Pürierstab pürieren. Das Öl nach und nach dazugeben und dabei weiter pürieren. Kurkuma dazugeben für die Farbe. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.