

Brötchen- und Fladenbrotteig

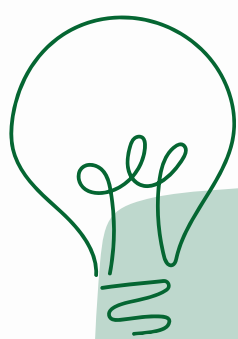
Zutaten:

für 40 Personen

- 1600 ml Milch
- 480 ml Wasser
- 2 1/2 EL Salz
- 1 1/2 EL Zucker
- 400 ml Oliven-/ Rapsöl
- 3200 g Mehl
- 67 g Hefe

Zubereitung:

1. Die lauwarme Milch mit dem Zucker und der Hefe anrühren und 5 Minuten stehen lassen.
2. Alle anderen Zutaten hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten.
3. Je nach Konsistenz ggf. mehr Öl oder Mehl einarbeiten.
4. Teig mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
5. Den Teig in die gewünschte Form bringen. Die Garstücke ggf. nochmals gehen lassen.
6. Bei 200 ° C Ober- Unterhitze für mind. 10 Minuten ausbacken.



Die Randschichten von Körnern (Weizen, Dinkel, ...) enthalten gesunde Nährstoffe, die unter anderem die Verdauung unterstützen. Sowohl Vollkorngetreide als auch zusätzliche Körnermischungen können in die Rezeptur integriert werden. Das Grundrezept eignet sich hervorragend für Brötchen, Pizza oder Fladenbrot. Hafer, Roggen und Dinkel bieten regionale Alternativen zu Weizen.

Gemüsesalz "Alleskönner"



Ernährungsrat
Köln und Umgebung

Zutaten:

für 10 Personen

- 500 g Karotte
- 500 g Staudensellerie
- 500 g Knollensellerie
- 500 g Petersilienwurzel
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Kümmel
- 1 EL Liebstöckel
- 50 ml Öl
- 200 g Salz (Salzmenge beträgt 10% der Masse an Gemüse)



Haltbarkeit ungeöffnet: 4-6 Wochen

kann auch mit Zwiebeln oder Knoblauch zubereitet werden. Für eine lange Lagerung Zwiebeln, Knoblauch oder Kohlgemüse weglassen!

Falls es für ein Curry genutzt werden soll, kann auch direkt das gewünschte Gewürz hinzugefügt werden, z.B. Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprika.

Zubereitung:

1. Gemüse klein schneiden oder fein reiben.
2. Das Gemüse in ein wenig Öl anschwitzen - gerade so viel Wasser hinzufügen, dass das Gemüse bedeckt ist.
3. Gewürze und Salz hinzugeben.
4. So lange kochen lassen, bis das Gemüse weich genug ist, um es zu pürieren (Lorbeerblätter entfernen).
5. Einmach-Gläser mit kochendem Wasser ausspülen.
6. Die heiße Masse in Gläser füllen und verschließen.
7. Die Gläser 20-30 Minuten (je nach Füllmenge der Gläser) in einem Topf mit Wasser einkochen. Auch im Konvektomaten bei 100°C Dampf möglich.



Ernährungsrat
Köln und Umgebung

Kartoffelecken

Zutaten:

für 10 Personen

- 1400 g Kartoffel (mehligkochend)
- 80 ml Rapsöl
- 1 Prise Salz



Sobald Kartoffeln zu hell gelagert werden, können sich Giftstoffe in der Kartoffel bilden, die an der grünen Färbung zu erkennen sind. Kartoffeln sollten kühl und dunkel gelagert werden.

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in Ecken schneiden.
2. Anschließend die Kartoffeln mit dem Öl und dem Salz vermengen.
3. Die Kartoffelecken auf einem Backblech verteilen und bei 200 °C für 20 Minuten goldbraun backen.

Kartoffel-Sellerie-Püree

Zutaten:

für 10 Personen

- 1600 g Kartoffeln
- 400 g Sellerie
- 200 ml Haferdrink
- Muskat, Salz zum Würzen



Sellerie sollte mit Bedacht eingesetzt werden, da dieser zu den 14 Hauptauslösern allergischer Reaktionen gehört - im Speiseplan muss er als Allergen ausgezeichnet werden.

Trotzdem kann Sellerie durch viele Nährstoffe wie wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente punkten und sollte bei der Speiseplangestaltung nicht ausgeschlossen werden.

Zubereitung:

1. Kartoffeln und Sellerie schälen und kleinschneiden und in wenig Salzwasser kochen (besser dämpfen, bis sie von allein von der Messerspitze rutschen).
2. Kartoffelwasser auffangen und z.T. für die Sauce weiterverwenden.
3. Haferdrink erwärmen.
4. Kartoffeln und Sellerie stampfen, die erwärmte Milch dem Stampf hinzugeben, mit Salz und Muskat abschmecken.

Rote Bete-Apfel-Salat

Zutaten:

für 10 Personen

- 1000 g gekochte Rote Bete
- 200 g Äpfel
- 100 g rote Zwiebeln
- 150 ml Rapsöl
- 90 ml Balsamico Essig hell
- 2 EL Senf
- 20 ml Wasser
- 2 EL Honig/Sirup/Zucker
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Rote Bete und Äpfel zunächst vierteln und dann in dünne Scheiben schneiden, anschließend in eine Schüssel geben.
2. Zwiebeln fein hacken und zu der Schüssel zugeben.
3. Für das Salatdressing: Öl, Balsamico, Senf, Wasser, Honig/Sirup/Zucker, Prise Salz in ein Einmach-Glas geben und schütteln bis eine homogene Masse entsteht.
4. Salatdressing in die Schüssel hinzugeben und 10 Minuten ziehen lassen.

Tomatensalat

Zutaten:

für 10 Personen

- 1000 g Tomaten
- 100 g Rote Zwiebeln
- 150 ml Rapsöl
- 90 ml Balsamico Essig
- 20 ml Wasser
- 2 EL Süßer Senf
- 2 EL Honig/ Zucker
- 10 g Basilikum

Zubereitung:

1. Tomaten halbieren und in Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln würfeln und mit den Tomaten und dem Basilikum in eine Schüssel geben.
3. Für das Salatdressing die restlichen Zutaten in ein Einmachglas geben und gut schütteln, bis eine homogene Masse entsteht.
4. Das Dressing zum Salat geben, mischen und vor dem Servieren 10 Minuten ziehen lassen.

Grünkernklopse - Königsberger Art

Zutaten:

für 10 Personen

Klopse:

- 250 g Grünkernschrot
- 100 g Paniermehl
- 5 Eier
- 150 g Zwiebeln
- 2,5 TL Kapern
- 750 ml Gemüsebrühe
- Lorbeerblätter
- Piment
- Salz

Sauce:

- 500 ml des Kochsuds der Klopse
- 100 g Kapern
- 125 ml Hafercuisine
- 75 g Mehl
- 75 g Margarine
- 2.5 Zitronen

Zubereitung:

Klopse:

1. Grünkernschrot mit kochendem Wasser oder Gemüsebrühe einmal aufkochen und ausquellen lassen. Danach die gequollenen Grünkernerne abkühlen lassen.
2. Zwiebeln anbraten und auskühlen lassen.
3. Die abgekühlte Grünkernmasse und die abgekühlten Zwiebeln vermengen.
4. Kapern pürieren. Einen kleinen Teil unter die Hackmasse rühren.
5. Paniermehl und Eier zur Masse geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn nötig kann die Masse nochmal mit Paniermehl gefestigt werden.
6. Klopse formen und im Kühlschrank 10 min kaltstellen.
7. Gemüse Brühe mit Lorbeer und Piment, evtl. mit aufgehobenem Kartoffelwasser, in einem Topf zum Kochen bringen.
8. Gemüsebrühe mit Lorbeer und Piment, evtl. mit aufgehobenem Kartoffelwasser aufkochen.
9. Klopse in den kochenden Gemüse-Lorbeer-Pimentsud geben, bei schwacher Hitze ca. 20 Min. simmern lassen. Die Klopse aus dem Sud nehmen und den Sud durch ein Küchensieb abseihen.

Sauce:

10. Margarine in einem Topf schmelzen, Mehl hinzufügen und gemeinsam ein wenig anrösten, aber keine Farbe entstehen lassen. Danach mit kalter Hafer-Milch ablöschen und kräftig rühren.
11. Mit dem Sud auffüllen und den „Mehlgeschmack“ langsam unter häufigem Rühren auskochen.
12. Mit den restlichen pürierten Kapern, Salz und Zitrone abschmecken, und je nach Konsistenz und Geschmack mit Hafer-Cuisine verfeinern.

Hafer-Pilz Bratling

Zutaten:

für 10 Personen

- 100 g Pilze
- 350 g Haferflocken
- 250 ml Milch
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 360 g Käse
- 3 Eier
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 1 EL Oregano
- 1 TL Paprikapulver
- Pries Salz, Muskatnuss
- Öl zum Braten



Pilze bieten einen tollen umami-Geschmack, den Kinder lieben. Je kleiner sie geschnitten werden, desto unauffälliger sind sie im Essen.

Zubereitung:

1. Die Haferflocken in etwas Milch 5 Minuten quellen lassen.
2. Pilze und Zwiebeln hacken, mit etwas Öl leicht anbraten und der Haferflockenmasse zufügen.
3. Den Käse, die Eier, Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben und alles gut vermengen.
4. Im Anschluss kleine Bratlinge formen und anbraten.
Alternativ können die Bratlinge auch sehr gut bei 180 °C für 10 – 15 Minuten im Ofen gebacken werden.

Spargelragout

Zutaten:

für 10 Personen

- 1000 g Spargel
- 50 g Butter
- 40 g Mehl
- 600 ml Spargelwasser
- 60 g Zucker
- 20 g Salz
- 2 Zitronen
- 40 g Schnittlauch
- 4 EL Hefeflocken

Zubereitung:

1. Spargel gründlich schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.
 2. Die Spargelstücke in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und Salz, Zucker sowie Zitronenscheiben hinzufügen. Alles zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
 3. Den Spargel durch ein Sieb abgießen, dabei das Spargelwasser auffangen, da das für die Sauce benötigt wird.
 4. In einem Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
 5. Das Mehl in die geschmolzene Butter einrühren und kurz anschwitzen, bis es leicht goldgelb ist (nicht bräunen lassen!).
 6. Unter ständigem Rühren nach und nach das Spargelwasser zugeben, bis eine cremige Sauce entsteht. Je nach gewünschter Konsistenz evtl. etwas mehr oder weniger Flüssigkeit verwenden.
 7. Die gekochten Spargelstücke in die Sauce geben und vorsichtig unterheben.
- Mit Hefeflocken, Zitronenabrieb, Schnittlauch und Salz nach Geschmack verfeinern.