

Spinatknödel mit Spitzkohlsalat

von Johanna Albery

LWL-Förderschule Regenbogenschule Münster

Energie: 461 kcal

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitung ca. 45 Minuten

für die Knödel:

- 250 g altbackene Brötchen
- 2-3 EL gemahlene Haferflocken oder Paniermehl
- 500 g TK-Blattspinat (aufgetaut)
- 1 Zwiebel
- 6 EL Rapsöl
- 150 ml Milch bzw. Alternativen wie Hafer- oder Sojadrink
- 3-4 Eier (M)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- ca. 5 EL Weizenmehl Type 450 oder Dinkelmehl – in flexibler Menge, je nach benötigter Bindung

für den Salat:

- 450 g Spitzkohl (ca. 1/2 Kopf), im Winter Wirsing
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Zucker
- 1 TL scharfer Senf
- 2,5 EL Apfelessig

1. Knödelmasse vorbereiten

- › Brot klein würfeln und mit Haferflocken oder Paniermehl in eine Schüssel geben.
- › Spinat gut ausdrücken und grob hacken.
- › Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne mit 3 EL Öl glasig dünsten. Den Spinat kurz mit dünsten.
- › Milch oder Milchalternative zugeben und erwärmen. Alles unter die Brotwürfel mischen.
- › Eier zugeben und untermischen.
- › Jetzt so viel Mehl unterrühren, bis die Masse gut formbar ist und beim Formen stabil bleibt – die genaue Menge hängt von der Feuchtigkeit der übrigen Zutaten ab.
- › Salz, Pfeffer und Muskatnuss darüberstreuen und alles locker untermischen.

2. Knödel formen und garen

- › In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Kochendes Wasser salzen.
- › Aus der Brotmasse mit feuchten Händen 12 Knödel formen.
- › Hitze reduzieren und Knödel im Topf bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten garziehen lassen.

3. Salat zubereiten

- › Spitzkohl (im Winter Wirsing) waschen und trocken schütteln.
- › Strunk keilförmig herausschneiden und Blätter in feine Streifen schneiden.
- › In einer großen Schüssel mit Salz, Kümmel und Zucker würzen und kräftig durchkneten.
- › Pfeffer, Senf, Essig und 3 EL Öl verrühren und untermischen.

4. Servieren

- › Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und mit dem Salat servieren.



Grillgemüse-Salat

von Eva-Maria Trost

LWL-Inklusionsamt Soziale Teilhabe, Münster

Energie: 246 kcal

Zutaten für 4 Portionen

- 1/2 Blumenkohl
- 6 schlanke Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 300 g Datteltomaten
- 1/2 Gurke
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Zitronensaft
- Zitronenabrieb
- neutrales Öl
(z. B. Raps)
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- Curry
- Salz
- nach Geschmack
- Chilifocken
- 8 Minzblätter
- glatte Petersilie

Zubereitung ca. 40 Minuten

1. Marinade zubereiten

- › Aus Curry, Salz und neutralem Öl eine Marinade herstellen.

2. Gemüse vorbereiten und rösten

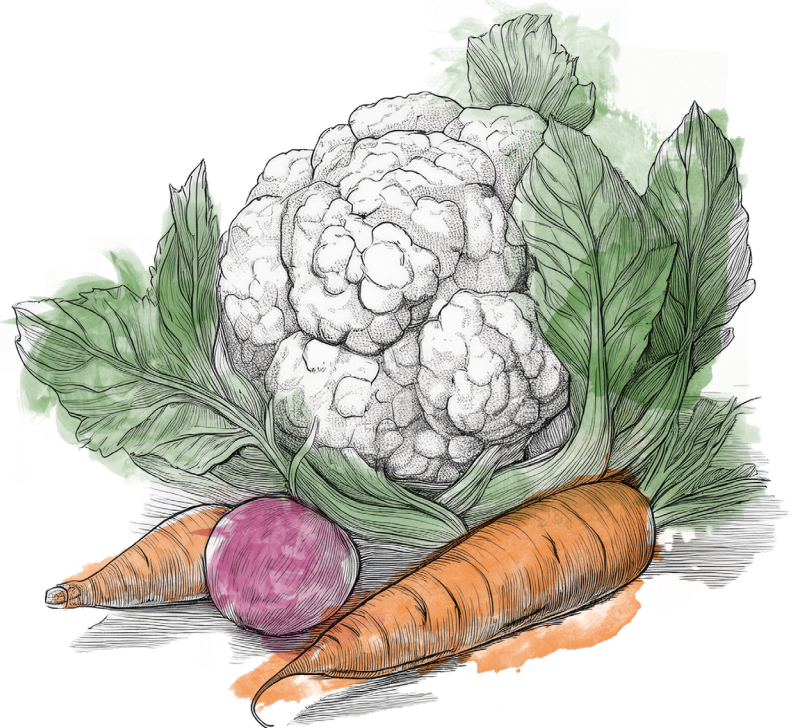
- › Blumenkohl, Karotten und Zwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Marinade vermengen.
- › Anschließend im Backofen (180° Umluft) oder auf dem Grill ca. 30 Minuten bis zum gewünschten Bräunungsgrad rösten.

3. Dressing anrühren und mit Gemüse vermengen

- › Aus Zitronensaft, Zitronenabrieb, Chilifocken, Zucker, Salz und den fein geschnittenen Minzblättern ein Dressing anrühren.
- › Die Tomaten, Gurke und Petersilie in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Kichererbsen ins Dressing geben.
- › Das lauwarme Grillgemüse unterheben.

4. Genießen

- › Als wunderbare Hauptmahlzeit oder beim Grillen als Beilage genießen.



Kürbisrisotto mit gerösteten Kürbiskernen

von Michaela Tyburzy
LWL-Universitätsklinikum Bochum

Energie: 328 kcal

Zutaten für 4 Portionen

200 g Risottoreis
500 – Hokkaido- oder
800 g Butternut-Kürbis
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
850 ml Gemüsebrühe
50 g geröstete
Kürbiskerne
1 EL Kürbiskernöl
Salz
Pfeffer
Frische Petersilie

Zubereitung ca. 40 Minuten

1. Kürbis vorbereiten

- › Hokkaido- oder Butternut-Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

2. Anbraten & Kürbis aufteilen

- › Zwiebel schälen und fein würfeln.
- › 2 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten.
- › Zwei Drittel der Kürbiswürfel hinzufügen und 3–5 Minuten anbraten.
- › Kürbiswürfel aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

3. Risotto kochen

- › Den Risottoreis in den Topf geben und kurz glasig anschwitzen. Nach und nach die 850 ml Gemüsebrühe unter Rühren hinzufügen.
- › Das restliche Drittel der Kürbiswürfel direkt mit dem Reis mitkochen, um eine cremige Konsistenz zu erhalten.
- › Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

4. Finale Zubereitung & Servieren

- › Die vorher beiseitegestellten Kürbiswürfel in den letzten 5 Minuten unter das Risotto mischen.
- › Mit Salz, Pfeffer und frischer Petersilie abschmecken.
- › Auf Tellern anrichten, mit gerösteten Kürbiskernen und Kürbiskernöl verfeinern.



Pirasa Yemegi (türkischer Laucheintopf mit Reis)

von Rebecca Buntrock
LWL-Inklusionsamt Soziale Teilhabe, Münster

Energie: 301 kcal

Zutaten für 4 Portionen

4 Lauchstangen

3 Karotten

2 Tomaten
alternativ 400 ml
stückige oder
passierte Tomaten

400 ml Wasser

4 EL Reis
am besten Rundkorn,
ggf. Vollkornreis

1,5 EL Tomatenmark

1/2 Zitrone (Saft)

7 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

optional

1,5 EL Sambal Olek und

1 EL Paprikamark

Zubereitung ca. 40 Minuten

1. Gemüse vorbereiten und andünsten

- › Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend in Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf ein paar Minuten andünsten.
- › Die Enden des Lauchs entfernen und den Rest in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden.
- › Den Lauch zu den Karotten geben und alles durchmischen.

2. Weitere Zutaten hinzufügen

- › Das Tomatenmark in den Topf geben, durchmischen und den Reis hinzufügen.
- › Die Tomaten hacken und dazugeben (Die Tomaten können auch durch 400 ml stückige Tomaten oder passierte Tomaten ersetzt werden).
- › Nun folgen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 400 ml Wasser in den Topf.

3. Köcheln lassen

- › Wenn alles köchelt, den Deckel auf den Topf geben und das Pirasa Rezept bei niedriger bis mittlerer Hitze gute 20 Minuten garen lassen.

4. Abschmecken und servieren

- › Das Rezept kann gerne mit etwas Sambal Olek oder Paprikamark (1 EL) abgeschmeckt werden.

Afiyet olsun!

