

Gesundheitsmesse Wirges, am 13.05.2022

Aus der gesunden & nachhaltigen VHS-Küche



In unseren heutigen "Kurz-Koch-Kursen" werden pfiffige, leckere, schnelle Gerichte und Ideen vorgestellt. Unser Dozent Patrick George präsentiert mehrere Rezepte aus der schnellen, gesunden und nachhaltigen Küche. Zwischendurch bietet sich die Möglichkeit, die Vor-Ort zubereiteten Speisen zu probieren, dabei ins Gespräch und in den Austausch zu kommen. Auch allgemeine Küchentipps, wie z.B. zum Thema Küchenvorbereitung, "Resteverwertung", Müllvermeidung u.ä. werden Thema sein. Oder informieren Sie sich einfach über die weiteren, zahlreichen Angebote der VHS Westerwald... Wir freuen uns auf Sie!

Seien Sie also gespannt und erleben Sie die gesunde Küche - schnell und nachhaltig. Die Rezepte der vorgestellten Gerichte sind dieser Mappe beigelegt und können ebenso gerne per eMail bei der Kreisvolkshochschule angefordert werden: info@vhs-ww.de.

Programm der „gesunden & nachhaltigen VHS-Küche“

- **10.00 Uhr: „Fit in den Tag“**

Selbstgebacken schmeckt einfach – gesundes Brot ohne chemische Zusätze und aus natürlichem Sauerteig hergestellt, dazu selbstgemachte Brotaufstriche, z.B. aus frischem Gemüse – lecker, frisch und gesund

- Roggenmischbrote aus natürlichem Sauerteig in verschiedenen Variationen
- Brotaufstrich mediterraner Art
- Karotten-Brottaufstrich
- Paprika-Brottaufstrich

- **11.00 Uhr: „Frischer geht kaum“**

Für den kleinen Hunger zwischendurch, als Snack beim gemütlichen Miteinander, als Beilage oder Hauptgericht – Rohkost-Salate schmecken und liefern viele Vitamine! Lernen Sie einige Rohkost-Schmankerl kennen.

- Rotkohl-Apfel-Rohkost-Salat (mit Feta)
- Bunter Rohkostsalat
- Kohlrabi Rohkostsalat

- **12.00 Uhr: „Schnell-praktisch-gesund-lecker - OnePot“**

Nachhaltig, gesund und lecker – so präsentieren sich zahlreiche Gerichte. Doch oft scheuen wir an der aufwendigen Zubereitung. Doch mit OnePot-Gerichten wollen wir hier eine lecker, schnelle Antwort vorstellen. Gesund und lecker kann so schnell sein – dabei spart man sogar noch den Geldbeutel. Erleben Sie eine kleine Auswahl an OnePot-Gerichten.

- Champignon-Kartoffel-Rahmpfanne
- Gemüse-Pasta

- **13.00 Uhr: „Familien-Mahl-Zeit“**

Gemeinsam am Tisch sitzen, in Gesprächen schwelgen und etwas Gesundes verzehren. Unter diesem Gesichtspunkt stellen wir Ihnen einige Rezepte vor. Seien Sie also gespannt.

- Gemüsefrikadellen, dazu Kartoffelsalat mit Möhren
- Ratz-Fatz-Gemüsepfanne mit Duftreis

Roggenmischbrot (aus eigenem Sauerteig)

(ca. 1 großer oder 2 kleine Laibe)

Zutaten: **Für den Sauerteig:**

400 g Roggenmehl
400 g Wasser, lauwarmes

Für den Hauptteig:

350 g Roggenmehl
300 g Weizenmehl
20 g Salz
20 g frische Hefe (nur bei jungem Sauerteig, später nicht mehr)
300 g Wasser, lauwarm

Zubereitung:

Schritt 1 – Ur-Sauerteig herstellen (einmalig):

Für den Ur-Sauerteig 100 g Roggenmehl mit 100 g Wasser vermischen und an einem warmen Ort 48 Stunden stehen lassen. Dabei gut abdecken, aber möglichst nicht luftdicht verschließen. Nach den 2 Tagen weitere 100 g Mehl und 100 g Wasser zugeben. Wieder mischen und weitere 24 Stunden stehen lassen. Dann die restlichen 200 g Mehl und 200 g Wasser zugeben und weitere 24 Stunden stehen lassen. Der Teig muss säuerlich riechen (Essigduft).

Schritt 2 - Brot herstellen:

Für das Brot die angegebenen Zutaten für den Hauptteig mit 700 g des fertigen Sauerteigs vermischen.

Den übrigen Sauerteig in ein Schraubglas oder eine Plastikdose mit Deckel geben. Man braucht ihn für das nächste Brot!

Gut durchkneten und noch einmal gut 1 Stunden gehen lassen. Anschließend noch einmal kneten und einen Brotlaib formen (nach Belieben auch zwei kleinere). Beim Kneten mit gut bemehlten Händen arbeiten, der Teig ist enorm klebrig! *Ich persönlich nutze 3 Gärkörbchen und stürze das Brot erst ganz kurz vor dem Backen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech!* Noch etwa 30 Minuten aufgehen lassen und dann im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für etwa 70 - 80 Minuten backen. Damit die Kruste schön knusprig wird, das Brot während des Backvorgangs mehrfach mit kaltem Wasser bepinseln.

Schritt 3 – Sauerteig aufheben:

Den übrig gebliebenen Sauerteig kann man im Kühlschrank gut für 1 bis 2 Monate verwahren. Um dann ein neues Brot zu backen, lediglich 400 g Roggenmehl und 400 g Wasser mit dem Sauerteig aus dem Glas vermengen. Diesen Ansatz für mindestens 24 Stunden reifen lassen. Nun wieder ab dem Schritt 2 „Brot herstellen“ verfahren. Immer wieder den Rest des Sauerteig-Ansatzes in den Kühlschrank für das nächste Brot!

Hinweis:

Es können auch andere Mehle eingesetzt werden. So ist beispielsweise Dinkelmehl, Dinkelvollkornmehl oder auch dunkles Weizenvollkornmehl denkbar. Darüber hinaus lässt sich das Brot hervorragend mit weiteren Zutaten (z. B. Speck, Röstzwiebel, Kräuter, Nüsse, etc.) aufwerten.

Brotaufstrich mediterraner Art

Zutaten: 1 Pck. Schafskäse (alternativ Feta von der Kuh)
5 getrocknete Tomaten-Stücke
5 Oliven, schwarze, entsteinte
1 EL Tomatenmark
1 TL Basilikum, gerebelten oder frischer, wenn vorhanden
Olivenöl, gute Qualität
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
nach Belieben 1 kleine getrocknete Chilischote, wer's scharf liebt

Zubereitung:

Die getrockneten Tomaten in heißem Wasser einweichen, bis sie weich sind. Wenn in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten genutzt werden, diese zuvor gut abtropfen lassen und auf einem Küchentuch „entfetten“ lassen. Alle Zutaten in einem Mixer gut pürieren, soviel Olivenöl dazugeben, dass es eine geschmeidige Masse gibt. Vorsicht, nicht zu viel! Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse in ein Schraubglas füllen und verschlossen in den Kühlschrank stellen. Hält sich ca. 14 Tage.

Karotten-Brotaufstrich

Zutaten: 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe
250 g Karotte, in Stücke geschnitten
100 g Butter
1 TL Salz
Thymian, frisch oder getrocknet
150 g Tomatenmark
etwas Pfeffer (am besten aus der Mühle)

Zubereitung:

Butter, die gewürfelte Zwiebel, Karottenstücke, Tomatenmark und den Knoblauch in entsprechenden Topf geben. Bei milder Hitze die Butter flüssig werden lassen und das Ganze etwas andünsten. Wenn die Möhren weich sind (desto kleiner die Möhrenstücke, umso schneller werden diese auch weich), mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

Im Kühlschrank festwerden lassen. Schmeckt super auf frischem Brot, kann aber auch sehr gut zum Abschmecken von Saucen und Suppen verwendet werden.

Paprika-Brotaufstrich

Zutaten: 120 g Paprikaschoten, rot und/oder gelb
2 Zehen Knoblauch
1 EL Olivenöl
50 ml Wasser
3 EL Kichererbsen, aus der Dose, abgetropft
2 EL Sonnenblumenkerne
Salz und Pfeffer
wer es würzig mag: Cheyenne-Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Paprika von hellen Zwischenwänden und Kernen befreien, ebenfalls würfeln.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Paprika darin anschwitzen und mit dem Wasser ablöschen. Mit leicht geöffnetem Topfdeckel ca. 10 - 12 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss sollte sämtliche Flüssigkeit verdunstet sein. Das Ganze etwas abkühlen lassen und mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Zum Schluss mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Rotkohl-Apfel-Rohkost-Salat

(ca. 4-8 Portionen)

Zutaten: 1 kl. Kopf Rotkohl
2 m.-große Äpfel, süßsauer z. B. Berlepsch
Salz
3 EL Essig, z.B. Walnussessig
2 gestr. EL Rohrohrzucker
2 EL Sonnenblumenöl
eventuell:
ein paar getrocknete Walnüsse, in kleinen Stücken
1 Päckchen Feta

Zubereitung:

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen. Den Rotkohl vierteln, den Strunk herausschneiden und den Kohl auf dem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln (wer es grober mag mit dem Messer z.B. in Rauten schneiden). Jetzt einen TL Salz über den gehobelten Kohl geben und mit den Händen durchkneten, bis etwas Saft austritt. Die Äpfel schälen, entkernen, ebenfalls fein hobeln und zum Rotkohl geben.

Mit Zucker, Essig und Öl süßsauer abschmecken und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

Tipp: Dieser Rohkost-Salat lässt sich super mit Nüssen und Feta-Käse aufmotzen...

Bunter Rohkost-Mix-Salat

(ca. 3-4 Portionen)

Zutaten: 300 g Möhren
150 g Brokkoli
150 g Blumenkohl
1 Apfel
1 EL Zitronensaft, frisch gepresster
1 EL Öl (Rapsöl)
1 TL Honig, flüssiger
1 TL Senf, mittelscharfer
Salz und Pfeffer

Anmerkung: Die Gemüse können durch weitere Rohkost-Gemüse ersetzt bzw. variiert werden, jedoch sollten wegen des Geschmacks immer mindestens 200 g Möhren im Salat verarbeitet werden.
Ein paar kleingehackt, geröstete Nüsse (z.B. Walnuss, Haselnuss o.ä.) geben dem Ganzen noch einen ganz besonderen Touch!

Zubereitung:

Die rohen Gemüse und den Apfel putzen. Anschließend (mit einer Küchenmaschine) grob zerkleinern, dann mit den anderen Zutaten vermischen. Kurz ziehen lassen und servieren.

Kohlrabi-Rohkost-Salat

(4 Portionen)

Zutaten: 4 Kohlrabi
70 ml Essig (Obstessig)
100 ml süße Sahne oder Crème fraîche
1 Zwiebel, gewürfelt
Salz und Pfeffer
n.B. frische Kräuter (fein geschnitten)

Zubereitung:

Den Kohlrabi grob raspeln. Ein Dressing aus Sahne und Obstessig herstellen. Kräftig mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Kohlrabi mit den Zwiebeln und dem Dressing mischen.

Tip: Den Salat etwas im Kühlschrank ziehen lassen... Der Geschmack wird dann intensiver

Champignon-Kartoffel-Rahmpfanne

(ca. 3 Portionen)

Zutaten: 1 kg Champignons
6 m.-große Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
75 g Schinken, gewürfelt
1 Becher Sahne
Salz und Pfeffer
n.B. Majoran

Zubereitung:

Champignons putzen und halbieren, größere vierteln. Rohe Kartoffeln schälen und würfeln. Die Kartoffeln zuerst anbraten, brauchen etwas länger, um gar zu werden (ca. 10 Minuten vorbraten). Nach ca. 10 Minuten die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen, kurz glasig werden lassen. Den Schinken hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten lassen. Etwas Wasser zugeben, damit sich Sauce bildet. Mit Salz, Pfeffer und z.B. Majoran würzen. Wenn die Kartoffeln und Champignons gar sind, Sahne unterrühren. Etwas einköcheln lassen und servieren

Gemüse-Pasta

(ca. 3 Portionen)

Zutaten: 300 g Nudeln, (Vollkornnudeln)
1 Aubergine
1 große Zucchini
1 Paprikaschote, gelb
1 Zwiebel, rot
2 m.-große Tomaten
200 g Schafskäse, oder Feta aus Kuhmilch
Salz & Pfeffer
Kräuter der Provence
Oregano
Rosmarin
2 EL Öl, neutrales

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Alles Gemüse klein würfeln und in einer Pfanne in etwas Öl anbraten. Die Kräuter dazugeben und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald die Nudeln al dente sind, abtropfen lassen und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles miteinander vermengen. Den Schafskäse zerbröckeln, untermischen und heiß werden lassen, dann das Gericht abschmecken und servieren.

Knusprige Gemüsefrikadellen (mit Käse)

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 250 g Kartoffeln, festkochende
250 g Möhren
150 g Knollensellerie
1 kleine Lauchstange
200 g Gouda oder Bergkäse
4 Eier
Paniermehl/ Semmelbrösel
Salz und Pfeffer
Muskat
½ Bund Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen und grob raspeln. Den Lauch gut waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Käse je nach Geschmack den mildereren Gouda oder den pikanteren Bergkäse grob raspeln. Alles zusammen mit den Eiern vermengen. Die Masse gut und kräftig abschmecken. Die Semmelbrösel festigen die Masse, je nach Bedarf ein bis zwei Handvoll dazugeben, bis man eine gut formbare, geschmeidige Masse hat.

Je nach Gusto kleine oder größere Frikadellen formen (mit angefeuchteten Händen geht es am besten). Die Frikadellen bei mittlerer Hitze mit etwas Öl in der Pfanne ausbacken.

Tip: Etwas Senf und Tomatenmark mit in die Frikadellenmasse geben, lecker! Auch gerne mit Knoblauch arbeiten...

Kartoffelsalat mit Möhren

(4 Portionen)

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, festkochende
4 große Möhren
1 Bund Schnittlauch
2 EL Pflanzenöl
200 ml Gemüsebrühe
4 EL Olivenöl
4 EL Apfelessig
½ TL Salz und Pfeffer, gemahlener (wenn mögl. bunter aus der Mühle)
1 TL Honig

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen. Noch warm pellen und je nach Kartoffelgröße vierteln oder achtern oder in etwas dickere Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden. In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen und darin die Möhren kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Danach Möhren mit dem Sud zu den Kartoffeln geben. Den Schnittlauch schneiden und ebenfalls dazugeben. Nun aus Olivenöl, Apfelessig, Salz, Pfeffer und Honig eine Vinaigrette anrühren und über den Salat geben. Vorsichtig vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.

Ratz-Fatz-Gemüsepfanne

(4 Portionen)

Zutaten: 2 Zucchini, in Scheiben geschnitten
4 Möhren, in Stifte geschnitten
3 Paprikaschoten, rot, gelb und grün, gewürfelt
1 Zwiebel
375 ml Gemüsebrühe (am besten selbst gemacht!)
1 kl. Dose Tomatenmark
1 Zehe Knoblauch
Pflanzenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Karotten und Zucchini dazugeben und kurz mit braten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und einige Minuten offen kochen lassen. Nun die Paprika und das Tomatenmark untermischen und ebenfalls kurz aufkochen lassen. Nun mit einer guten Prise Zucker und etwas Pfeffer abschmecken.

Tipp: Als Hauptgang mit Reis oder Bratkartoffeln servieren. Oder direkt einige zuvor gekochte Salzkartoffeln kurz vor dem Servieren dem Ganzen hinzugeben und in der Gemüsepfanne erwärmen.

Gestalte das bunte Angebot.

Werde Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de

vhs

FARB
MIT
MISCH
ERIN