

MENÜ:

Apfel-Selleriesuppe

Linsenbolognese mit grünem Salat

Birnen-Schokodessert

Apfel-Selleriesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Sellerie
2 Äpfel
1 Zwiebel
1 Teelöffel Rapsöl
500 ml Gemüsebrühe
125 ml Apfelsaft naturtrüb
50 ml Schlagobers
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie

Zubereitung:

1. Sellerie und Äpfel schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. Zwiebel klein hacken und in Rapsöl anrösten.
3. Sellerie und Äpfel zum Zwiebel geben und leicht anbraten.
4. Mit Gemüsebrühe aufgießen und weichdünsten.
5. Apfelsaft dazu leeren und würzen.
6. Alles mit einem Mixstab schaumig rühren.
7. Den Schlagobers hinzufügen und nochmals aufmixen.

Linsenbolognese

Zutaten für 4 Portionen:

2 große Karotten
1 Knolle Sellerie
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
200 g rote Linsen
500 ml Gemüsebrühe
800 ml passierte Tomaten
280 g Vollkornspaghetti roh
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
40 g Parmesan

Zubereitung:

1. Karotten und Sellerie waschen, schälen und klein würfeln.
2. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfelig schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch in Rapsöl anrösten und das Gemüse dazugeben.
4. Tomatenmark, Gemüsebrühe, passierten Tomaten und Linsen hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit die Vollkornspaghetti in Salzwasser kochen.
6. Die Bolognese würzen.
7. Spaghetti auf Tellern anrichten, Soße drüber geben und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Dazu passt grüner Salat.

Birnen-Schokodessert

Zutaten für 4 Portionen:

2 Birnen
100 ml Wasser
Zimtstange, Gewürznelken
500 ml Milch
2 Esslöffel Zucker
50 g Maisstärke
2 Esslöffel Kakaopulver
4 Minzblätter

Zubereitung:

1. Birnen schälen und halbieren.
2. Wasser mit Zimtstange und Gewürznelken aufkochen.
3. Birnen in das Gewürzwasser einlegen und weichdünsten.
4. 3 Esslöffel Milch mit Maisstärke und Kakaopulver glattrühren.
5. Restliche Milch mit Zucker in einem Topf aufkochen.
6. Die glattgerührte Maisstärke in die heiße Milch einrühren und so lange kochen, bis die Masse cremig ist.
7. Birnen in 4 vorbereitete Dessertschüsseln geben.
8. Die Schoko-Masse darüber gießen und auskühlen lassen.
9. Mit Minzblättern garnieren.

EINKAUFLISTE

EINKAUFEN	HAT MAN EVENTUELL ZU HAUSE
<ul style="list-style-type: none"> • 400 g Sellerie • 2 Karotten • 1 Häuptel grüner Salat • 2 Birnen • 2 Äpfel • 1/8 l Apfelsaft naturtrüb • 200 g rote Linsen getrocknet • Vollkornspaghetti (280 g roh gewogen) • 800 ml passierte Tomaten • 40 g Parmesan • 500 ml Milch • 50 ml Schlagobers • 4 Minzblätter 	<ul style="list-style-type: none"> • Zwiebel (2 Stück) • Knoblauch (2 Zehen) • Salz • Pfeffer • Muskatnuss • Zimtstange, Gewürznelken • Gemüsebrühe • Tomatenmark (2 Esslöffel) • Oregano • Basilikum • Petersilie • Maisstärke (50 g) • Kakaopulver (2 Esslöffel) • Zucker (2 Esslöffel) • Essig • Rapsöl kaltgepresst für den Salat • Rapsöl zum Braten

MATERIALLISTE

FÜRS KOCHEN	FÜRS ESSEN
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Schneidmesser groß • 1 kleines Küchenmesser • 3 Löffel • 2 Kochlöffel • 1 Sparschäler • 2 Suppenschöpfer • 2 Schneidbretter • 1 kleinen Topf + Deckel • 1 großen Topf + Deckel • 2 mittelgroße Töpfe + Deckel • 1 großes Sieb • 1 Käseibe • 1 Schneebeesen • 1 Salatschüssel • 2 Rührschüsseln (1 x groß, 1 x klein) • 2 Geschirrtücher • 1 Herd mit 4 Platten • Küchenwaage, 1 Mixstab 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Suppenschüsseln • 4 Teller • 4 Dessertschüsseln • 4 Suppenlöffeln • 4 Gabeln • 4 Messer • 4 Dessertlöffeln • 4 Servietten • 4 Gläser • 1 Wasserkrug

Für den Inhalt verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams