

KOCHWORKSHOP AM JUNGENSTAG
im Kinderhaus der Nachbarschaftshilfe Bornheim
„LASST UNS ZUSAMMEN KOCHEN“

Ein Projekt von **Balance e.V.** und der Köchin Bettina Wingerter
am Samstag 14. März 2026 12:30-15:00 Uhr

Unsere Rezepte

Gesunde Pasta mit Frühlingskräuter Pesto und Gemüse Spaghetti

Zutaten für 10 Portionen:

1 kg Vollkornpasta (100 g. pro Portion), 4 Karotten, 4 Zucchini, 1 Bund Bärlauch, 1 Päckchen Frankfurter grüne Sauce, 100 g. Sonnenblumenkerne, 150 g. geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, 200 ml. Sonnenblumenöl, mehr geriebenen Parmesan für Topping und ein paar Cocktailtomaten

Zubereitung:

Für die Pesto: Kräuter waschen und grob schneiden oder mit einem Wiegemesser bearbeiten.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten bis sie duften.

Alles in ein hohes Gefäß geben, Parmesan dazu, Salz und Pfeffer nach Geschmack, Öl angießen und mit einem Pürierstab zu einer Pesto pürieren. Eine Küchenmaschine ist auch dafür geeignet.

Zucchini waschen, Karotten schälen, die Enden abschneiden und durch den Spiralschneider drehen, seitlich kommen dann Gemüse Spaghetti raus. Der mittlere Teil kann roh genascht werden. Gemüse Spaghetti zur Seite in eine Schüssel legen.

Einen großen Topf Wasser mit einem Esslöffel Salz zum kochen bringen. Nudeln vorsichtig reinlegen und „al dente“ kochen, das heißt bissfest. Kurz vor Ende der Garzeit für die Nudeln, Gemüse Spaghetti mit ins Wasser geben und nur 2 Minuten mit kochen. Über einem Sieb in der Spüle abgießen und die heißen Nudeln mit der Pesto mischen, Parmesan darüber geben und mit Cocktail Tomaten belegen, nach Geschmack noch frischen Pfeffer dazu.

Bunter Salat mit Blaubeeren und Balsamico

Zutaten für 10 Portionen:

1 Kopf Lollo Rosso, 1 Kopf grünen Eichblatt Salat, 1 Bund Radieschen, 1 Schale Blaubeeren, 100 ml Olivenöl, 50 ml dunkler Balsamico, 1 EL Honig, Salz, Pfeffer, 1 Zitrone, 1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Salat in mundgerechte Stücke zupfen und waschen, in einer Salatschleuder trocken schleudern und in eine große Schüssel geben. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden, Blaubeeren und Schnittlauch waschen.

Die Zutaten für das Dressing in ein Glas mit Schraubdeckel füllen und gut schütteln.

Alles mischen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Kokosquark Dessert mit Mangomousse

Zutaten für 10 kleine Dessertgläschen:

1 kg Quark, 500 ml Kokosmilch, 150 g. Kokosraspel, 5 EL Ahornsirup, 1 Dose Mangopulp (Asiashop), 5 TL Zitronensaft (1 Zitrone), 5 TL Ahornsirup, 150 gehackte Nüsse

Zubereitung:

Quark, Kokosmilch, Kokosraspel und Ahornsirup zu einer glatten Masse verrühren und in 10 Gläschen füllen.

Mangopulp mit Zitronensaft und Ahornsirup verrühren und eine Schicht auf den Quark gießen. In den Kühlschrank stellen.

Die gehackten Nüsse auf einem Backblech mit Backpapier und ein EL Ahornsirup mischen und bei 200 Grad 5 Minuten rösten. Auf das Dessert geben.

Guten Appetit

Die Veranstaltung ist gefördert durch die Projekte „Kinder und Jugendliche in Balance bringen“ und „Pädagogischer Mittagstisch“ von **Balance e.V.** Waldschmidtstraße 11, 60316 Frankfurt,

Tel. 069-49086330, E-Mail: baless@t-online.de

www.balance-bei-Esstörungen-Frankfurt.de

Kooperationspartner und Veranstaltungsadresse des Kochworkshops:

Nachbarschaftshilfe Bornheim e.V. Kinderhaus, Petterweilstrasse 4-6, 60385 Frankfurt

Tel. 069-4980305