



# Kochkurs mit Pia und der GFI Herne

11. September 2019

In diesem Kurs zeigt Pia Euch, wie man auch mit wenig Geld gesund, lecker und kreativ für die ganze Familie kochen kann, und wie Ihr die einzelnen Menübausteine vielseitig auch für andere Gerichte verwenden könnt.



Hummus  
mit Fladenbrot

Tomatensuppe  
mit Kräuterpesto und Blätterteigstangen

Feldsalat  
mit Feta, Apfel, Pfefferbeeren, Brotchips  
und Orangendressing

Hühnerbollen  
mit saisonalem Ofengemüse

Mascarpone-Quarkcrème



# Hummus

## Zutaten für ca. 450 g:

250 g Kichererbsen, gekocht (1 Dose)  
2 Zehen Knoblauch, fein gehackt  
4 Zweige Petersilie, gehackt (wer mag Korriander), alternativ gefrorene Kräuter  
2 EL Tahin (Sesampaste)  
50 mL Zitronensaft  
etwa 150 mL Rapsöl  
Kreuzkümmel  
Chili  
Currymischung  
Zimt  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz  
Zucker  
Wasser

## Kosten:

insg. ca. € 3,50

## Zubereitung:

Kichererbsen, Knoblauch, Tahin und Öl pürieren. Soviel Wasser dazugeben, sodass das Ganze eine geschmeidige Masse wird.

Petersilie (Korriander), Zitronensaft und Gewürze dazugeben und vermengen. Das Ganze nach Geschmack würzen.

## Tipp:

Dieser Dip eignet sich hervorragend als Vorspeise, Zwischenmahlzeit oder als gehaltvoller Snack. Dazu passt z. B. Fladenbrot, Cracker oder Gemüsesticks.

Kichererbsen sind ein ausgezeichnete Proteinlieferant, was sie zu einer geeigneten Fleischalternative macht. Sind sie frei von Cholesterin, dafür voller Mineralstoffe, Vitaminen und sättigender Ballaststoffe.



# Tomatensuppe

## Zutaten für 2 Personen:

250 g Tomaten aus der Dose  
1 kleine braune Zwiebeln, fein gewürfelt  
1-2 Zehen Knoblauch, fein gehackt  
1 EL italienische Kräuter, (frisch, tiefgefroren oder getrocknet)  
3 EL Olivenöl  
1 EL dunkler Balsamico Essig  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz  
Zucker

## Kosten:

insg. ca. € 1,80

## Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen, bis sie glasig sind. 1 TL Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Tomaten dazugeben und das Ganze mind. 6 Minuten leicht köcheln lassen. Das Ganze fein pürieren und am Ende Kräuter und den Rest Olivenöl dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken.

## Tipp:

Die Suppe kann mit einem Löffel Crème Frâiche verfeinert werden. Außerdem kann man diese einfache und schnelle Suppe auch als Tomatensaucen-Basis für zum Beispiel Nudeln und Aufläufe benutzen.



# Feldsalat mit Feta, Apfel, Pfefferbeeren, Brotchips und Orangendressing

## Zutaten für 1 Portion:

1 gute Handvoll Feldsalat, gewaschen und geschleudert  
1 EL Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten  
1 EL Fetakäse, zerbröseln  
¼ Apfel, in feine Scheiben geschnitten  
1 TL Pfefferbeeren  
2-3 Brotchips  
1 EL Orangendressing

## Kosten:

insg. ca. € 0,90

## Zubereitung:

Den Feldsalat auf einen Teller legen. Apfelscheiben, Feta und Zwiebelringe auf den Salat verteilen. Das Dressing vor dem Servieren darauf verteilen und das Ganze mit in der Hand zerdrückten Pfefferbeeren und mit den Brotchips garnieren.

## Tipp:

Das Dressing immer erst kurz vor dem Servieren auf den Salat geben, da dieser sonst welk wird.

Brotchips kann man aus trocken gewordenem Brot oder Baguette herstellen, hierzu einfach das Brot/Baguette in feine Scheiben schneiden und z. B. auf ein Backrost auslegen und bei 60-70 Grad langsam austrocknen lassen.

Die getrockneten Brotchips sind in einem Luftdichten Behälter mehrere Wochen haltbar.



# Orangendressing

## Zutaten für ca. 350 mL:

2 Orangen  
1 TL Thymian (frisch oder getrocknet)  
200 mL Olivenöl  
1 EL Feigensenf  
1 TL Honig  
1-2 EL weißer Balsamico Essig  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz

## Kosten:

insg. ca. € 1,60

## Zubereitung:

Die Zesten von einer halben Orange abreiben (VORSICHT: nur den orangenen Teil nutzen, der weiße Teil ist sehr bitter!). Den Saft von beiden Orangen zusammen mit der Orangenzeste, dem Feigensenf, fein gehacktem Thymian, Olivenöl, Honig und Essig mit einem Schneebesen vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

## Tipp:

Als besondere Note passt hierzu auch ein Hauch Vanille und Chili.

Dieses Dressing, und somit auch die meisten Vinaigretten, halten sich in einem sauberen Behälter (z. B. Glas) im Kühlschrank mind. 2 Wochen. WICHTIG ist es, das das Dressing immer oben mit Öl abschließt, da herausragende Kräuter oxidieren können und dann schnell Schimmel bilden.



# Blätterteigstangen mit Kräuterpesto

## Zutaten für ca. 10 Stangen:

1 Packung Blätterteig (ca. 275 g)  
2-3 EL Kräuterpesto

## Kosten:

insg. ca. € 0,80

## Zubereitung:

Den Blätterteig mit der Pesto bestreichen und in 10 gleichgroße Streifen schneiden. Jeden Streifen wie eine Spirali-Nudel eindrehen. Nach Anleitung auf Backpapier goldbraun backen.

## Tipp:

Diese Blätterteigstangen eignen sich als Snack für Zwischendurch oder als Zugabe zum Beispiel zu einer Suppe.

Für noch mehr Geschmack zusätzlich etwas geriebenen Käse vor dem Backen auf die Stangen geben.



# Kräuterpesto

## Zutaten für ca. 200 mL:

Handvoll frische Kräuter, w. z. B. Petersilie oder Basilikum, grob gehackt  
1 EL Parmesankäse, gerieben  
1 Zehe Knoblauch  
150 mL Olivenöl  
1 EL Pinienkerne, geröstet  
Weisser Balsamico Essig  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz  
Zucker

## Kosten:

insg. ca. € 1,80

## Zubereitung:

Kräuter, Knoblauch, Parmesankäse, Olivenöl und Pinienkerne zu einer Paste pürieren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken.

## Tipp:

Ein Pesto eignet sich zum Verfeinern von Suppen, als schnelle Sauce zu Nudeln, als Marinade für Fisch oder Fleisch, oder auch als Zusatz zu Quark oder Crème Frâiche als Kräuterdip oder Brotaufstrich.

Alternativ kann man zum Beispiel auch Rucola, Giersch oder Sauerampfer nutzen, und statt Pinienkerne zum Beispiel Sonnenblumenkerne oder Cashewkerne benutzen.

In einem sauberen Behälter und stets mit Öl bedeckt hält sich solch ein Pesto mind. 14 Tage im Kühlschrank. Alternativ lässt sich solch ein Pesto auch sehr gut einfrieren und ist somit mehrere Monate haltbar.



# Hühnerbollen mit Currybutter und saisonalem Ofengemüse

## Zutaten für 2 Portionen:

4 Hühnerbollen (oder 2 ganze Schenkel)  
150 g Butter  
1 EL Curry  
1 TL Liebstöckel (getrocknet)  
1 EL Limetten oder Zitronensaft  
Ofengemüse saisonal, z.B.:  
1 Paprika  
1 Süßkartoffel  
2 Zwiebeln  
2 EL Rapsöl  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz  
Chili nach Bedarf

## Kosten:

insg. ca. € 3,90

## Zubereitung:

Weiche Butter mit Curry, Liebstöckel, Limetten- oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Ggf. mit etwas Chili abschmecken.

Die Hühnerbollen auf der Hautseite leicht einschneiden und mit der Currybutter einreiben.

Das Gemüse zuschneiden:

Zwiebeln schälen und vierteln, Paprika in breite Streifen schneiden, Süßkartoffeln in etwa 2cm dicke Würfel schneiden. Das Ganze in Rapsöl wenden und mit Salz würzen.

Hähnchen (Haut nach oben) mittig auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad Umluft etwa 20 Minuten garen. Gerne das Hähnchen mit dem heruntergelaufenen Fett bepinseln und das Gemüse dazugeben (um das Hähnchen herumlegen) und weitere 25-35 Minuten garen.

## Tipp:





Es lohnt sich gleich mehr Currybutter herzustellen und diese dann in Folie einzurollen und einzufrieren. So ist die Butter mehrere Monate haltbar und man kann sich nach bedarf etwas abschneiden und als Marinade oder leckere Currybutter zu Brot nutzen.

Auch kann man gleich ein ganzes Blech Hühnerbollen und ein ganzes Bleck Gemüse machen, um von den Überbleibseln diverse Gerichte für die darauffolgende Tage zu zaubern, w. z. B. Gemüsepfanne mit Hähnchen und Reis oder einen Auflauf.



# Mascarpone-Quarkcrème mit Beeren und Crumble

## Zutaten für 2 Portionen:

100 g Mascarpone  
100 g Sahnequark  
1 Handvoll Beeren (tiefgefroren)  
2-4 Kekse  
Honig  
Zucker

## Kosten:

insg. ca. € 1,90

## Zubereitung:

Die Beeren mit etwas Zucker aufkochen, pürieren und kaltstellen.  
Mascarpone und Sahnequark gut verrühren. Mit Honig abschmecken.  
Kekse grob zerbröseln.

## Zum Anrichten im Glas:

Beerensauce, Mascarponecrème und Kekscrumble abwechselnd im Gals schichten, ggf. mit frischen Beeren garnieren.

## Tipp:

Diese Crème kann z. B. mit Vanille und Limettenabrieb verfeinert werden.  
Als Crumble kann man Allerlei benutzen, z. B. Schokokekse, Amarettinis, Granolamüsli...  
Statt Beeren kann man auch andere Früchte nutzen.  
Geschichtet im Glas kann man diese Süßspeise 2 Tage aufbewahren. Ungeschichtet halten die Crème 4-5 Tage, die Beerensauce bis zu 12 Tage. Die Sauce lässt sich auch gut einfrieren.