

# **AOK-Kochworkshop**

## **„Frühlingsfrisches Radel-Menü“**

**14.05.2024, Kirchheim**



## **Rezepte**

## Dinkelsalat mit grünem Spargel, Radieschen und Walnüssen

### Zutaten für 4 Portionen:

250 g Dinkel, geschält

Gemüsebrühe

50 g Walnüsse

1 Bund grüner Spargel

40 ml Olivenöl

1 Bund Radieschen

½ halben Bio-Zitrone, Saft und Schale

1 Knoblauchzehe

Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

Dinkel nach Packungsanweisung in der Brühe weichkochen, abgießen und abkühlen lassen.

Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und danach grob hacken.

Grünen Spargel am unteren Ende schälen und ihn anschließend in mittelgroße, schräge Stücke schneiden. Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden.

Etwas Olivenöl in die Pfanne geben und den grünen Spargel zusammen mit dem Knoblauch darin kurz anschwitzen. Der Spargel sollte danach noch bissfest sein.

Die Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Das restliche Olivenöl mit dem Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lauwarmen Spargel mitsamt Olivenöl, Knoblauch, Radieschen, gerösteten Walnüssen und Dinkel in einer großen Schüssel vermengen und mit Dressing übergießen.

Nochmals gut vermengen und ggfs. erneut abschmecken.

## Gemüse-Kräuter-Gnocchi

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 400 g junger Lauch **oder** Frühlingszwiebeln
- 200 g Champignons
- 400 g Cocktailtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 400 g Gnocchi (Grundrezept oder Fertigprodukt aus dem Kühlregal)
- Jodsalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Rucola
- 50 g frisch gehobelter Parmesan

### Zubereitung:

Die Gnocchi nach Grundrezept zubereiten.

Zwiebel schälen und fei würfeln.

Lauch/Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 1 cm breite Ringe schneiden.

Champignons mit Küchenpapier abreiben, putzen und halbieren oder vierteln.

Tomaten waschen und halbieren.

Rucola waschen, gut trocken schütteln und grob zerkleinern.

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten, Pilze zugeben und mit andünsten. Mit der Brühe aufgießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 1 Min. ziehen lassen. Tomatenhälften und Frühlingszwiebeln unterheben, dann nicht mehr aufkochen.

Währenddessen die Gnocchi in kochendem Salzwasser garen. Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und unter das Gemüse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Rucola und Parmesan bestreuen.

## Gnocchi - Grundrezept

### Zutaten für 4 Portionen:

500 g mehlig kochende Kartoffeln  
125 g Weizenmehl Type 405  
1 Eier  
Salz  
Muskat

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in der Schale garkochen. Pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Mehl und Ei verkneten und mit Salz und ein wenig Muskat würzen. Eventuell noch etwas Mehl zufügen, wenn der Teig zu feucht ist.

Teig in mehrere Portionen teilen und nacheinander auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu etwa 2 cm dicken Strängen rollen. Abgedeckt einige Minuten ruhen lassen.

Mit einem Messer etwa 2 cm dicke Stücke abtrennen, zu Kugeln formen und mit einer Gabel das typische Gnocchi-Muster aufdrücken. In einem großen Topf mit siedendem Salzwasser einige Minuten garen, bis die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen.

## Erdbeer-Zitronen-Tiramisu

### Zutaten für 4 Personen:

1-2 unbehandelte Bio-Zitronen  
40 g Zucker  
100 g Löffelbiskuits  
250 g Mascarpone  
250 g Quark (20% Fett)  
100 g Schlagsahne  
200 g Erdbeeren  
Evtl. etwas Kakaopulver



### Zubereitung:

Zitrone waschen und etwas von der Schale fein abreiben, auspressen und 100 ml Saft abmessen. Zitronenabrieb und –saft mit Zucker in einem Topf aufkochen. Umrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und ein Zitronensirup entsteht. Den Topf von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen.

Löffelbiskuits in kleine Stücke zerbrechen und auf Dessert-Gläser verteilen, dann mit etwas Zitronensirup beträufeln.

Mascarpone und Quark kräftig verrühren. Den restlichen Zitronensirup unterrühren. Sahne schlagen und vorsichtig unter die Creme heben.

Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden, dabei ein paar schöne Erdbeeren zur Dekoration beiseitelegen.

Etwas Creme auf die Löffelbiskuits geben, dann die Erdbeeren darauf verteilen und wieder eine Schicht Creme darauf geben. Im Kühlschrank etwa 2 Stunden durziehen lassen.

Vor dem Servieren mit etwas Kakaopulver bestäuben und mit Erdbeerscheiben garnieren.

## Energy Balls

Rund, gesund und ohne zusätzlichen Zucker: Selbst gemachte Energy Balls haben unseren Geschmack erobert. Die kleinen Supersnacks sind einfach in der Herstellung, lange haltbar und genau richtig für den kleinen Hunger zwischendurch.

### Zutaten für ca. 15 Kugeln:

50 g Haferflocken  
30 g Apfel, frisch  
80 g Datteln  
30 g Walnüsse  
½ TL Zimt



Alle Zutaten in den Mixer geben und zerkleinern, bis eine klebrige Masse entsteht. Mit feuchten Händen kleine Kugeln formen und für 15 Min. in den Kühlschrank geben.

### Tipps:

- Wälzen Sie die Energy Balls nach Lust und Laune in gemahlene Nüsse, Kokosflocken oder Kakaopulver.
- Für ein intensiveres Apfel-Aroma kann man statt Datteln süße getrocknete Äpfel verwenden.
- Energy Balls sind ein gesunder Energielieferant für einen Tag im Freien. Ob beim Wandern oder bei der Fahrradtour, die kleinen Power-Kugeln sind genau richtig als Snack für unterwegs.
- Die kleinen runden Kügelchen brauchen im Grunde nicht viel: Die fruchtige und fein-süße Komponente, die zudem für die nötige Bindung sorgt, kommt vom Trockenobst. Nüsse, Samen, Kerne und Haferflocken bringen Eiweiß und Ballaststoffe in den Snack und verleihen den Energy Balls den richtigen Biss.