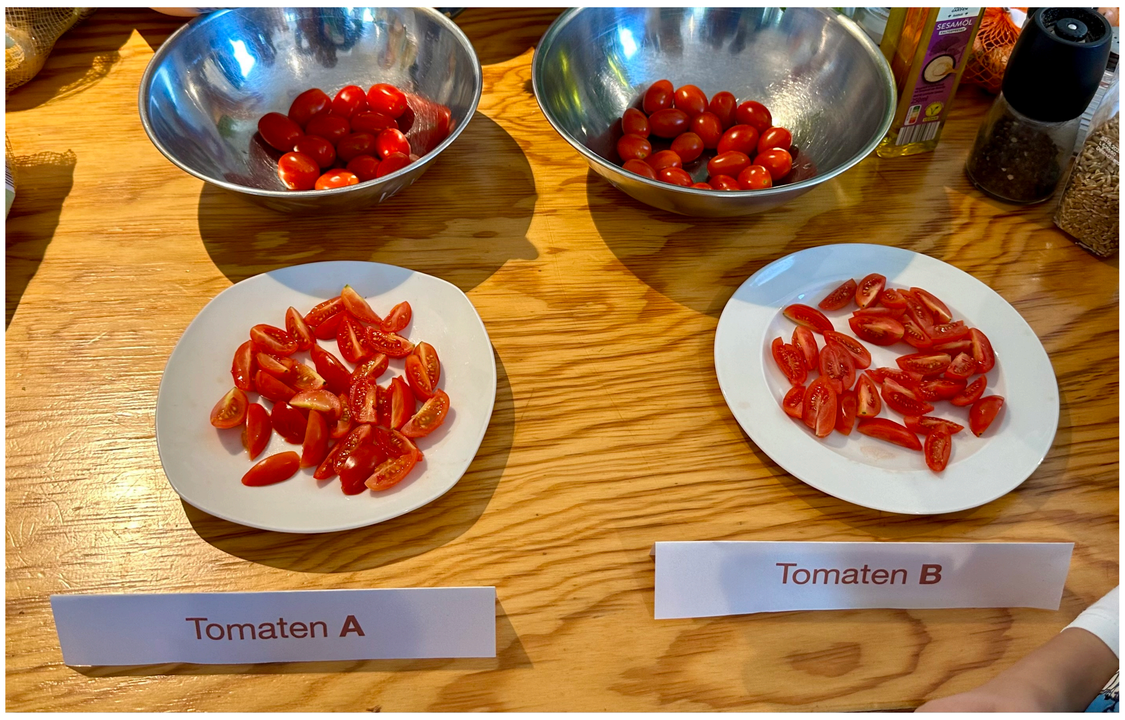
Kinder KochKlub

3.10.2026

BOB CAMPUS

BOB KULTURWERK

KUNST KULTUREN NACHBARSCHAFT





Wir haben zunächst zwei sehr ähnlich aussehende Tomatensorten blind verkostet, um Unterschiede wahrzunehmen. Die eine Sorte kam aus Marokko, die andere aus NRW. Im Geschmack, Aussehen und Geruch waren sie aber sehr ähnlich.
Die Tomaten waren Teil eines Kartoffelsalats, für den wir die Kartoffeln nicht geschält, sondern nur sauber gebürstet haben.







Für den Salat mussten alle Zutaten gewogenen, gewaschen, verlesen und geschnitten werden. Die Kartoffeln wurden im Backofen gegart.







Zum Salat gab es Grünkernfrikadellen. Den Teig haben wir mit den Händen geformt und anschließend gebraten.

Rezepte

Grünkernfrikadellen (Für 2 Erwachsene und 2 Kinder)

200 gr Grünkernschrot
400 ml Gemüsebrühe, heiß
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Eier
4 TL Semmelbrösel
3 TL glatte Petersilie, gehackt
1 TL getrockneter Majoran
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Salz
0,5 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
3 TL Öl zum Braten

1.Grünkern quellen lassen: Den Grünkernschrot in eine Schüssel geben, mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen, umrühren und zugedeckt quellen lassen.
2.Zwiebel, fein gewürfelt und Knoblauch fein gehackt in Öl glasig dünsten und etwas abkühlen lassen.
3.Teig mischen: Zwiebelmischung, Ei, Semmelbrösel, gehackte Petersilie, Majoran, Senf, Salz und Pfeffer zum Grünkern geben und gut verkneten. Der Teig sollte formbar sein; ist er zu feucht, noch etwas Semmelbrösel einarbeiten.
4.Ruhen lassen: Den Teig 10 Minuten ruhen lassen, damit er fester wird. Dann mit nassen Händen Frikadellen formen und leicht flach drücken.
5.Braten: Das restliche Öl zum Braten in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze von jeder Seite goldbraun braten.

Kartoffelsalat (für 2 Erwachsene und 2 Kinder)

1 kg Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
4 EL Sesam
6 Stängel Petersilie
4 EL Olivenöl
2 EL Sesamöl
4 EL Essig
2 TL Honig
2 TL Senf
100 gr Spinat
200 gr Cherry-Tomaten
200 gr Kichererbsen, abgetropft

1.Kartoffeln mit Schale sauber bürsten, dann mit Schale in Viertel schneiden (mundgerecht)
2.Ofen auf 220 ° C vorheizen
3.Knoblauch zerkleinern, in eine Schüssel geben
4.Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer und Kartoffeln hinzufügen, vermischen
5.Kartoffeln 30 Minuten auf einem Backblech im Ofen garen, bis sie leicht gebräunt sind. Dann in eine große Schüssel geben
6.Halbierte Cherry-Tomaten, Kichererbsen, Spinat, gehackte Petersilie zu den Kartoffeln geben
7.Aus Olivenöl/Sonnenblumenöl, Sesamöl, Essig, Honig, Senf ein Dressing herstellen und über den Salat geben
8.Sesam rösten und über den Salat streuen