



26.11.2021  
von 18.00 bis  
19:30 Uhr

## „ AFTER WORK CAMPUS “ LIVE COOKING

---

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

wir freuen uns, dass Sie beim Online-Cooking „After Work Campus“ dabei sind. Wir haben drei leckere und schnelle Rezepte für Sie vorbereitet, die unsere Referentin Anja Hassholt gemeinsam mit Ihnen kochen wird.

Die Rezepte und die weiteren Informationen finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen und jetzt schon einen „Guten Appetit“!

Ihre DAK-Gesundheit & Kraaibeeck GmbH

# KOCHUTENSILIEN

... für einen reibungslosen Ablauf



## Bitte stellen Sie folgende Kochutensilien bereit:

- Schüssel (Biomüll)
- Großes Schneidebrett
- Großes Messer, scharf
- Kleines Küchenmesser, scharf
- Schälmesser
- Auflaufform groß
- Topf, ggf. mit Deckel (für die Suppe)
- 1 Küchentuch
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb, fein
- Standmixer / Pürierstab
- Teelöffel & Esslöffel
- Kochlöffel
- Rührschüssel
- Müslischale
- Tiefer Teller
- 2 kleine Schüsseln / Dessertschüsseln
- Backblech mit Backpapier

## Ein paar zusätzliche Tipps für die Vorbereitung:

- Richten Sie Ihren Arbeitsplatz mit Schneidebrett etc. ein und suchen Sie sich einen guten Platz für Ihren Laptop und Ihre Kamera.
- Waschen Sie das Gemüse im Voraus.
- Halten Sie alle Zutaten, Gewürze und Öle griffbereit.
- Stellen Sie sich etwas leckeres zu trinken bereit, das Sie anschließend zum Essen genießen möchten.



# WARMER KICHER- ERBSENSALAT MIT OFENGEMÜSE

Bunt & Ballaststoffreich

Wurzelgemüse wie Pastinaken sind würzig-herzhaft, kalorienarm und liefern gesunde Vitamine und Ballaststoffe.



## Zutaten (für 2 Portionen)

- 500 g Gemüse nach Belieben (ohne Küchenabfall)  
z.B. Pilze, Karotten, Kürbis, Rote Beete, Pastinake, Süßkartoffeln, Petersilienwurzel, rote Zwiebeln etc.
- 1-2 Knoblauchzehen
- 3 EL Rapsöl
- ½ TL Paprikapulver, rosenscharf (alternativ Paprika edelsüß)
- ½ TL Kreuzkümmel (alternativ schmeckt es auch ohne gut)
- Salz und Pfeffer
- Etwa 1/3 Bund glatte Petersilie
- ½ Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht: ca. 150 g)
- Saft einer kleinen Limette

## Zubereitung

- Das Gemüse gründlich abbürsten und ggf. Stiele, Kerne und Schale entfernen.
- Alles in mundgerechte Stücke schneiden.
- Den Knoblauch grob zerkleinern, zusammen mit den anderen Gewürzen und dem Öl in eine große Schüssel geben und gut vermischen.
- Das Gemüse dazugeben und mit der Marinade vermengen
- Zum Garen wird das Gemüse samt Marinade in eine Auflaufform gegeben und im Backofen bei 200°C (Ober-/ Unterhitze) oder 180° (Umluft) etwa 25 Minuten gegart.
- In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und hacken, die Limette auspresse.
- Zum Schluss das fertige Gemüse in eine Schüssel geben, mit den Kichererbsen vermengen und mit dem Limettensaft und der Petersilie abschmecken. Ggf. noch etwas würzen.

# ORIENTALISCHE LINSENSUPPE

Warm und würzig

**Tipp**  
Pul Biber (türkische  
Paprikaflocken) anstatt  
Paprikapulver  
verwenden.



## Zutaten (2 Portionen)

- 250 g rote Linsen
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 Karotte
- 2 TL Ajvar
- 1 Zitrone
- Frische Minze
- Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- Kreuzkümmel nach Geschmack

## Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen.
- Tomaten würfeln, Minze fein hacken und beides zusammen mit der Paprikapaste in den Topf geben.
- Währenddessen die Karotte schälen, in Scheiben schneiden und auch in den Topf geben.
- Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und – wenn man möchte Kreuzkümmel – würzen.
- Linsen abspülen und in den Topf geben, alles mit heißer Gemüsebrühe aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe pürieren und in Schüsseln füllen.
- Mit Zitrone beträufeln und mit Minze dekorieren.

# HIMMLISCHES SCHOKOMOUSSE

Frisch & fruchtig

Funktioniert auch wunderbar mit weißer Schokolade. Im Kühlschrank sollte das Mousse gelagert werden – ca. 2-3 Tage haltbar



## Zutaten (ca. 2-3 Portionen)

- 400 g Seidentofu
- 200 g Zartbitterschokolade
- 2 - 3 EL Agavendicksaft, o. Honig, o. Ahornsirup

## Zubereitung

- Die Schokolade entweder im Wasserbad schmelzen oder in einer Schale zerkleinern und in der Mikrowelle zum Schmelzen bringen (lieber kurze Zeiten eingeben, z.B. 30 sec. als direkt auf 3 Minuten zu stellen)
- Mit einem Pürierstab den Seidentofu, die geschmolzene Schokolade und je nach Geschmack 2-3 EL der gewählten Süße in einem hohen Gefäß (z.B. Messbecher) glatt pürieren
- Der Seidentofu kann erstmal kleine Stücke bilden, verschwindet jedoch sehr schnell

## Tipp

- Der Seidentofu kann auch durch eine Avocado ersetzt werden, dann empfiehlt es sich noch 2-3 Datteln hinzuzugeben
- Warum Seidentofu? Er ist sehr eiweißreich, kalorienarm und geschmacksneutral, ein kleiner Genussmoment, ohne dass man ein schlechtes Gewissen haben muss (welches man sowieso nie haben sollte ;)

## Topping

- Gehackte Schokolade
- Krokant
- Nüsse
- Minze
- Gefrorene Früchte, frische Früchte, Fruchtspiegel

Für 2  
Personen

# SHOPPING-TROLLEY

Einkaufen leicht gemacht

Obst & Gemüse	Kräuter & Gewürze	Trockenware & Konserven
500 g Gemüse nach Belieben (ohne Küchenabfall) z.B. Pilze, Karotten, Kürbis, Rote Beete, Pastinake, Süßkartoffeln, Petersilienwurzel, rote Zwiebeln	2 TL Paprikapulver, rosenscharf (alternativ Paprika edelsüß)	250 g rote Linsen
1 Zwiebel	Pfeffer	Toppings: Nüsse, Schokodrops o. Minze
2 Tomaten	Salz	1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht: ca. 280 g)
4 Knoblauchzehen	½ Bund glatte Petersilie	Honig o. Ahornsirup zum Süßen
1 Limette	1 TL Kreuzkümmel (optional)	200 g Zartbitter Schokolade
1 Zitrone	Frische Minze	
1 Karotte		
1 Pck. Gefrorene Früchte oder frisches Obst		
Fleisch & Fisch	Milchprodukte/Alternativen	Sonstiges
		6 EL Rapsöl
		2 TL Ajvar
		700 ml Gemüsebrühe
		400 g Seidentofu

