

## Rezept Ideen für einen herbstlichen Waldspaziergang

Rezepte für 4 Personen (2 Erwachsene und 2 Kinder)

### Kürbis- Kichererbsen Wrap mit Rotkohl und Petersilie:

- 500 g Hokkaido-Kürbis
  - 250 g Rotkohl
  - 1 rote Paprika
  - 150 g Mais, aus der Dose
  - 1 Dose Kichererbsen
  - 1 Bund glatte Petersilie, grob gehackt
  - 1 EL Tahini (Sesammus)
  - Saft einer halben Bio Zitrone
  - 3 EL Rapsöl
  - 1 EL Balsamicoessig
  - 1 EL Ahornsirup
  - 1 TL Senf
  - 1/2 TL Zimt, gemahlen
  - Prise Muskat, frisch gerieben
  - Salz & Pfeffer, frisch gemahlen
  - 6 Vollkorn- oder Weizentortillas
1. Hokkaido-Kürbis halbieren, Kerne und Stiel entfernen und in kleine Spalten schneiden.
  2. Den Kürbis anschließend in einer Schüssel mit 1 EL Rapsöl, ½ TL Zimt, Muskat, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen bei *180 Grad* für *30 Minuten* weich backen.
  3. In der Zwischenzeit den Rotkohl in feine Streifen schneiden und mit 2 EL Rapsöl, 1 EL Balsamicoessig, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer marinieren. Die Paprika ebenfalls in Streifen schneiden und mit dem Mais und der Petersilie bereitstellen.
  4. Für den Hummus eine Dose Kichererbsen und zunächst die Hälfte des Einweichwassers zusammen mit dem Tahini, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in den Mixer geben oder mit einem Zauberstab pürieren. Falls die Masse zu fest wird, noch etwas Einweichwasser nachgeben.
  5. Nun die Tortillas in der Pfanne oder im Ofen erwärmen, gleichmäßig mit Hummus bestreichen und mit dem gebackenen Kürbis und Salat belegen.
  6. Zum Schluss die Seiten einklappen und den Wrap von unten nach oben aufrollen. Am besten in Butterbrotpapier einwickeln für den Transport.

## Herbstlicher Schichtsalat mit Buttermilch-Zitronendressing im Glas:

1. 150 g Rote Bete aus dem Glas, in grobe Würfel geschnitten
2. 150 g Knollensellerie, grob gerieben
3. 150 g Karotten, grob gerieben
4. 100 g Apfel, geschält und in feine Scheiben geschnitten
5. 150 g Spitzkohl, in feine Streifen geschnitten
6. 125 g Baby Spinat, gewaschen und abgetrocknet
7. 200 g Fetakäse, grob gewürfelt (natürlich geht auch dein Lieblingskäse)
8. 50 g Kürbiskerne, leicht geröstet
9. 50 g Sonnenblumenkerne, leicht geröstet

Die Zutaten den Zahlen nach in die Gläser schichten und gut verschließen.

Bis zum Gebrauch im Kühlschrank aufbewahren, der Salat hält sich problemlos mehrere Stunden ungekühlt.

### Dressing:

- 200 ml Buttermilch
- 1 Bio Zitrone, Saft und Abrieb
- 2 EL Agavendicksaft (alternativ, Honig oder Ahornsirup)
- 3 EL Olivenöl, kalt gepresst (ich empfehle Jordan Olivenöl)
- 8 g Salz
- Prise frisch gemahlener Pfeffer
- Pro Person einen Gabel

Alle Zutaten in ein Glas geben, fest verschließen und gut schütteln bis sich alles mit einander vermischt hat.

Das Dressing erst kurz vor dem Genuss über den Salat geben.

## Schokopancake Türmchen mit Banane

- 2 Bio Eier (Größe M)
- kleine Prise Salz
- 200 g Mehl (alternativ auch mit glutenfreiem Mehl)
- 120 g braunen Rohrzucker
- 200 ml Milch (kann gerne durch pflanzliche Alternativen ausgetauscht werden)
- 4 EL Back Kakao
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Butter (kann durch Kokosfett ersetzt werden)
- 2 Bananen
- 14 Zahnstocher

Die Eier trennen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen.

Eigelbe mit Mehl, Zucker, Milch, Kakao und Backpulver zu einem glatten Teig rühren.

Den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.

Die Bananen schälen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit einem Esslöffel ca. 5 cm große Mini-Pfannkuchen in die Pfanne geben und von beiden Seiten backen. Die kleinen Pfannekuchen auf einem Küchentrepp abtropfen und auskühlen lassen.

Je Türmchen 3 Mini-Pancakes abwechselnd mit 2 Scheiben Banane auf einen Zahnstocher spießen und in eine Butterbrotdose für den Transport verpacken.

Guten Appetit und eine wunderbare Zeit in unseren schönen Wäldern rund um Wuppertal wünscht Ihnen das Team von Kaspar Catering.