

## Kulinarische Reise:

## Genussreise in den heimatischen Kürbisgarten

## Rezepte rund um den Hokkaidokürbis

**Kürbis-Hackfleisch-Pfanne****Zutaten für 4 Personen:**

- 500g Bandnudeln
- 1 kg Hokkaidokürbis
- 1 geschälte und gewürfelte Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 500g Rinderhackfleisch oder vegetarischen Hackersatz
- 400 ml gehackte Tomaten aus der Dose
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 150g Fetakäse
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 200 ml Wasser
- 3 l kochendes Wasser
- Optional: 15 g Butter

**Benötigte Utensilien:**

- Servierschüssel für Nudeln
- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Topf oder Pfanne: 2-3 l Fassungsvermögen
- Kochlöffel
- Pfannenwender
- Knoblauchpresse (wenn vorhanden)
- Topf: Fassungsvermögen 3 l
- Wasserkocher

Mit frischem, regionalem Hokkaidokürbis aus dem Kürbisgarten zaubern wir gemeinsam eine pikante Kürbis-Hackfleisch-Pfanne und als Dessert eine süß-fruchtige Kürbismousse.

Anschließend werden unsere Kreationen mit den Teilnehmer\*innen gemeinsam vor dem Bildschirm verkostet.

**Rezepte**

Die Rezepte erhalten Sie in unserem Onlinekochkurs. Kochen Sie gemeinsam mit Teilnehmer\*innen aus ganz Deutschland und kommen Sie mit auf eine virtuelle kulinarische Reise. Denn hier heißt es: Zusammen isst man weniger allein.

Eine Anmeldung gilt für die ganze Familie.

Ihre Reiseleiterin an diesem Abend ist Beate Gut aus der vhs Karlsruhe.

Montag, 31.10.2022; 18:00

Technik-Check und Kennenlernen ab 17:30 Uhr

Kosten: 15 EUR

## Kürbis-Mousse

### Zutaten für 4 Personen:

500g Hokkaidokürbis in 1 cm gr. Würfel  
geschnitten

2 Esslöffel Zucker

125 ml Aprikosensaft

Saft von 2 Zitronen

1 Sternanis

1 Packung Sofort-Gelatine (Alternativ Agartine)

100g Sauerrahm oder pflanzliche Alternative

150g Schlagsahne oder pflanzliche Alternative

### Für die Zimt-Croutons:

2 Scheiben Hefezopf in Würfeln, 1 cm groß

1-2 EL Butter oder Margarine

1 EL Brauner Zucker

Zimt

3 EL Haselnussblättchen

### Benötigte Utensilien:

4 Gläser oder Schalen: 200 ml Fassungsverm.

Handrührgerät

Messbecher

Teigschaber

Pürierstab / Mixer

Schneidebrett

scharfes Messer

Topf: 2-3 l Fassungsvermögen

Kochlöffel

Glasschüssel

Kleine Pfanne

Zitruspresse

Teelöffel

Esslöffel