

Schlemmen am Bodensee

Lustvoll schlemmen mit Kürbis und weiteren regionalen Produkten

Vorbereiten Teig und Kürbispüree:

175g Weizenmehl Typ 405 od. 505
 125g Hartweizengrieß
 2 Eier
 3 EL Wasser
 ½ TL Salz
 1 Eigelb
 1 Eiweiß
 1 BIO Hokkaidokürbis
 30g Ingwer
 50g Parmesan
 50g Semmelbrösel
 100g Butter
 60g Mandelblättchen
 1 roter süßsaurer Apfel
 100g Möhren/Karotten
 1 Zitrone/Saft
 2-3 EL süße Sahne
 30g Walnüsse
 100ml Olivenöl
 Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer,
 Thymian,
 12 frische Salbeiblätter
 (oder Basilikumblätter)
 etwas frische Petersilie

Benötigte Utensilien:

manuelle Nudelmaschine
 beschichtete Pfanne
 Schneidebrett, scharfes Messer
 feine Reibe, Pürierstab
 Mixer, Backpapier,
 Frischhaltefolie oder Wachstuch,
 Teigrad oder 1Ausstecher
 rund/wellig 7-8cm

Mit frisch geerntetem Kürbis und weiteren erntefrischen, regionalen Produkten, aus der Bodenseeregion lassen sich leckere und gesunde Gerichte zaubern. Dieses Gericht passt wunderbar in den Herbst und wird Sie und Ihre Lieben geschmacklich hoffentlich genauso verführen wie uns. An diesem Abend bereiten wir gemeinsam mit den Teilnehmer*innen selbstgemachte Kürbis Ravioli und einen Salat zu. Anschließend werden unsere Kreationen dann gemeinsam vor dem Bildschirm verkostet.

Vorbereiten am Vortag oder mind. 2Stunden zuvor

Teig: 175g Weizenmehl, 125g Hartweizengrieß, 2 Eier, je 3 EL Wasser und Olivenöl plus ½ TL Salz zu einem festen Teig verkneten. In ein Wachstuch oder in eine Frischhaltefolie einwickeln und mind. 2Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Hokkaidokürbis waschen, entkernen und ein 200g Stück für den Salat frisch halten.

Backofen auf 180°C/ Umluft vorheizen.

Den restlichen Kürbis ungeschält in 1,5cm grobe Stücke schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech mit 3 EL Olivenöl, 15g fein geriebenem Ingwer, je 1TL Salz und Thymian plus ½ TL Cayennepfeffer marinieren. 30 Minuten im Backofen backen und noch warm pürieren.

Das Rezept 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
 Sabine Torres-Prado aus der vhs Landkreis Konstanz.
 Donnerstag, 14.10.2021; 18 bis ca. 19:30 Uhr
 Technik-Check und Kennenlernen ab 17:30 Uhr
 Kosten: 15 EUR