

Verwegen vegan kochen

Heidelbeerpasta mit Kräutersaitlingen in Pfefferrahm

Zutaten (für 4 Personen)

Für die Pasta

500g Spaghetti oder Tagliatelle
300g Heidelbeeren (TK)
150g Heidelbeeren (frisch)
600 ml Heidelbeersaft
4 EL dunkler Balsamico
4 EL Ahornsirup
2 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Olivenö
Etwas Ruccolal

Für die Pilze

300g Kräutersaitlinge möglichst klein
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für den Pfefferrahm

1 Stück Schalotte
30 g Sellerie
1 Stück Möhre
1 Stück Kartoffel, mehligkochend
Olivenöl
1 TL Tomatenmark
1 TL Ahornsirup
400 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 TL grüne Pfefferkörner
Essig

Tauche ein in aromatische Geschmackswelten, lerne kreative Rezepte und erlebe, wie einfach es ist, köstliche vegane Gerichte zuzubereiten. Mit einfachen Tricks lassen sich aus simplen Zutaten überraschende Gerichte zaubern. Passend zum ausgehenden Sommer kreieren wir in diesem Kurs eine Heidelbeerpasta mit Kräutersaitlingen und leckere vegane Zwetschenknödel.

Hinweis

In diesem Kurs gibt es viel zu tun. Das ist alleine machbar, wird aber sportlich. Daher wäre es gut, wenn Sie zu zweit arbeiten.

Rezept

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 einen Haushalt.

Ihre Reiseleiterin an diesem Abend ist Christin Maiwald aus der vhs Leipzig

Freitag, 27.09.2024; 18 bis ca. 19:30 Uhr (2 UE)

Der Zoomraum öffnet ab 17:50 Uhr

Kosten: 15 EUR

Verwegen vegan kochen

Zwetschgenknödel

Bitte vorbereiten

Kartoffeln schälen und kochen

Zutaten (für 4 Personen)

500 g Kartoffeln, mehligkochend

100 - 150g (Dinkel)mehl

50g Hartweizengries

Etwas Kartoffelstärke

30g vegane Butter

12 Stück Würfelzucker

12 Zwetschgen, mittelgroß

Etwas Grand Marnier, Zwetschgen-

wasser oder einen anderen Obstler

Salz

40g Paniermehl

40g Haselnüsse, gemahlen

20g Rohrzucker

Nach Geschmack:

vegane Vanillesauce zum Servieren

Tauche ein in aromatische Geschmackswelten, lerne kreative Rezepte und erlebe, wie einfach es ist, köstliche vegane Gerichte zuzubereiten. Mit einfachen Tricks lassen sich aus simplen Zutaten überraschende Gerichte zaubern. Passend zum ausgehenden Sommer kreieren wir in diesem Kurs eine Heidelbeerpasta mit Kräutersaitlingen und leckere vegane Zwetschenknödel mit Vanillesauce

Hinweis

In diesem Kurs gibt es viel zu tun. Das ist alleine machbar, wird aber sportlich. Daher wäre es gut, wenn Sie zu zweit arbeiten.

Rezept

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 einen Haushalt.

Ihre Reiseleiterin an diesem Abend ist Christin Maiwald aus der vhs Leipzig

Freitag, 27.09.2024; 18 bis ca. 19:30 Uhr (2 UE)

Der Zoomraum öffnet ab 17:50 Uhr

Kosten: 15 EUR