

Selbstgemachte Nudeln mit Brokkoli

(Cavatelli con broccoli) vegan (auf Wunsch mit Sardellen)

Bitte vorbereiten:

Brokkoli waschen
ggf. Sardellen in sehr kleine
Stückchen schneiden

Zutaten für 2 Personen:

125 g Hartweizen-Mehl
80 ml lauwarmes Wasser
etwas Mehl zum Bestreuen
200 - 250 g Brokkoli
1 Knoblauchzehe
2-3 Esslöffel Olivenöl
1 TL Paprika-Pulver
Chili nach Geschmack
Salz
Pfeffer
(ggf. 2-3 Sardellen-Filets)

Benötigte Utensilien:

1 Topf
1 Pfanne, groß
1 Rührschüssel
Schaumlöffel
Arbeitsunterlage oder Holzbrett für
die Nudel-Herstellung
Teigschaber oder Messer
1 Backblech
1 Geschirrtuch
Allzweckmesser
Kochlöffel
1 Sieb

Auf unserer "kulinarischen Genuss-Reise" begeben wir uns in die Heimat unserer "Reiseleiterin": die Basilikata (Süd-Italien).

Wir verwöhnen uns mit einem (zufällig) veganen Nudel-Gericht – auf Wunsch mit Sardellen. Die Nudeln sind natürlich selbstgemacht und das ist gar nicht schwer!

An diesem Abend wird unsere „Reiseleiterin“ selbst-gemachte Nudeln im Handumdrehen gemeinsam mit den Teilnehmer:innen herstellen und anschließend dann auch miteinander vor dem Bildschirm verkosten.

Bitte vorbereiten

Einige Vorbereitungen müssen schon vor Beginn der Veranstaltung erledigt werden, damit alle dann in Ruhe mitkochen können und anschließend auch gemütlich mitessen & mit-genießen können – bitte entsprechend einplanen!

Rezept

Das Rezept erhalten Sie in unserem Online-Kochkurs. 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 Bianca Zeitlhöfler aus der vhs Straubing.

Freitag, 20.03.2023; 17:30 bis ca. 19:30 Uhr

Kosten: 15 EUR