

So erreichen Sie uns:

Stadt Arnsberg

Engagementförderung | Bürgerzentren
Clemens-August-Straße 118
59821 Arnsberg

Nicole Fuller

☎ 02932 201-2281

✉ n.fuller@arnsberg.de

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen

Dies ist ein Projekt unserer ehrenamtlichen
seniorTrainern **Paul Dierkes** und **Ekkehard
Preuß**.



Stadt Arnsberg

Engagementförderung | Bürgerzentren
Clemens-August-Straße 118
59821 Arnsberg

Isabel Bornemann

☎ 02932 201-1402

✉ efa@arnsberg.de



KOCHEN FÜR DUMMIES

Kochen unter Männern ab 50 Jahren
ohne Vorkenntnisse



Was erwartet Sie?

Eine Kochgruppe zum gemeinsam kochen lernen.

Der Kurs ist für Männer ab 50 die bisher kaum oder keine Erfahrungen beim Kochen haben aber gerne lernen möchten, wie man einfache Gerichte zubereitet.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir wollen gemeinsam Spaß beim Kochen haben und anschließend gemeinsam in geselliger Runde essen.

Es ist also nur etwas guter Wille und die Bereitschaft zum Mitmachen erforderlich.

Rezepte und Zutatenliste werden an die Teilnehmer ausgehändigt.

Der Kurs ist kostenfrei, es werden ausschließlich die Kosten für die Zutaten auf die Teilnehmer umgelegt. Bitte Bargeld zum Kurs mitbringen.



Rezept von: ernmikkochteinfach.de

One Pot Pasta – schnell & einfach

Für 4 Personen

Zutaten

500 g	gemischtes Hackfleisch (halb Rind, halb Schwein)	2 EL	Olivöl
		1 TL	Salz
		1,5 TL	Paprikapulver, edelsüß
250 g	Nudeln		
100 g	Kräuterfrischkäse	1 Prise	Zucker
1 Bund	Frühlingszwiebeln (ca. 5 Stück)	1 TL	ital. Kräuter, getrocknet
1	Knoblauchzehe		
500 ml	Gemüsebrühe		Parmesan vom Stück, frisch gerieben – zum Servieren
1 Dose	Tomaten, stückig		
40 g	Tomatenmark		

Zubereitung

1. Zuerst wäscht Du für die One Pot Pasta das Bund Frühlingszwiebeln (ca. 5 Stück) trockenst sie ab, schneidest die Enden ab, um sie dann komplett in Ringe zu schneiden (also inklusive dem gesamten Grün). 1 Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden.
 2. Die 2 EL Olivenöl erhitzt Du in einem großen Topf, gibst das 500 g gemischte Hackfleisch hinein, würzt es mit 1 TL Salz und lässt es krümelig anbraten, bis es gebräunt ist.
 3. Dann rührst Du noch die Frühlingszwiebeln (etwas Grün fürs Servieren zurücklegen), den Knoblauch und 40 g Tomatenmark unter und würzt mit 1,5 TL Paprikapulver und 1 Prise Zucker.
 4. Den Topfinhalt löschst Du mit 500 ml Gemüsefond oder Gemüsebrühe und 1 Dose stückige Tomaten ab.
 5. Jetzt rührst Du die 250 g UNGEKOCHTE Nudeln und 100 g Kräuterfrischkäse unter und fügst 1 TL getrocknete, italienische Kräuter hinzu.
- TIPP: Das beste Ergebnis für meine One Pot Pasta bekommst Du mit einer Nudelsorte mit 8–11 Minuten Kochzeit. Idealerweise die Sorte Penne.*
6. Die Pasta aufkochen und 13 Minuten ohne Deckel bei mittlerer Hitze kochen lassen. Dabei solltest Du ab und zu umrühren, je mehr Flüssigkeit verkocht ist, desto öfter musst Du rühren.
 5. Am Ende schmeckst Du die One Pot Pasta nach Belieben mit Salz und Paprikapulver ab und bestreust sie mit dem restlichen Frühlingszwiebelgrün. Gerne mit Parmesan servieren.

Guten Appetit.

Termine



Wann: Immer am 2. Mittwoch im Monat
17:00 Uhr bis ca. 20:00 Uhr

Wo: Bürgerzentrum Arnsberg
Clemens-August-Str. 120
59821 Arnsberg
Raum 6 (Eingang rechts neben dem Haupteingang)

Die Gruppengröße ist auf 8 Teilnehmende begrenzt.

Eine vorherige Anmeldung bei der Engagementförderung ist daher erforderlich.

Interesse
geweckt?

Dann jetzt
anmelden!