

## LIEBLINGSREZEPT FELIX:

南瓜コロッケ (kabocha korokke, jap. Kürbiskroketten)

Man braucht:

1 Kabocha (auch: grüner Hokkaidokürbis)

1/2 Zwiebel

100 gr Rinderhack

Öl (z.B. Rapsöl)

Mehl

Ei

Panko (jap. Paniermehl)

Salt-N-Pepa

Kabocha in Stücke schneiden und wie einen Hokkaidokürbis mit Schale kochen, nicht zu weich, sonst halten die Kroketten später nicht zusammen. Kabocha ist aber von Haus aus etwas fester als der Hokkaidokürbis, also: no worries! Zeit nutzen, Zwiebel hacken. Dann Hack anbraten, zusammen mit der 1/2 Zwiebel. Wenn beides fertig gekocht/gebraten ist, beides miteinander vermatschen, zusammen mit Salt-N-Pepa. Am besten wenn der Kabocha noch heiß ist, dann halten die Kroketten später besser. Dann zu Bällen formen und in Mehl, Ei und dann Panko wälzen. Jetzt in einer tiefen Pfanne viel Öl (1/2 Flasche ca.) erhitzen, um dann die geformten Bälle darin zu frittieren. Fertig sind die Kroketten, wenn sie golden brown sind.

Dazu Sojasoße, jap. Reis und eventuell etwas Furikake.

Itadakimasu!

## LIEBLINGSREZEPT ALFRED:

McDonalds.

## LIEBLINGSREZEPT ERIC:

Pasta Dingsbums

Man braucht:

Pasta

Öl

Knoblauch  
Weißwein  
Zitrone  
Kapern  
Grüne Oliven  
Thunfisch

Öl in eine Pfanne geben. Knoblauch hinterher. Mit Weißwein ablöschen.  
Kleingehackte grüne Oliven dazu. Thunfisch dazu. Kapern hinterher.  
Abkühlen lassen.

Pasta al dente kochen und mit der abgekühlten Soße vermengen. Ein paar  
Spritzer Zitrone dazu.