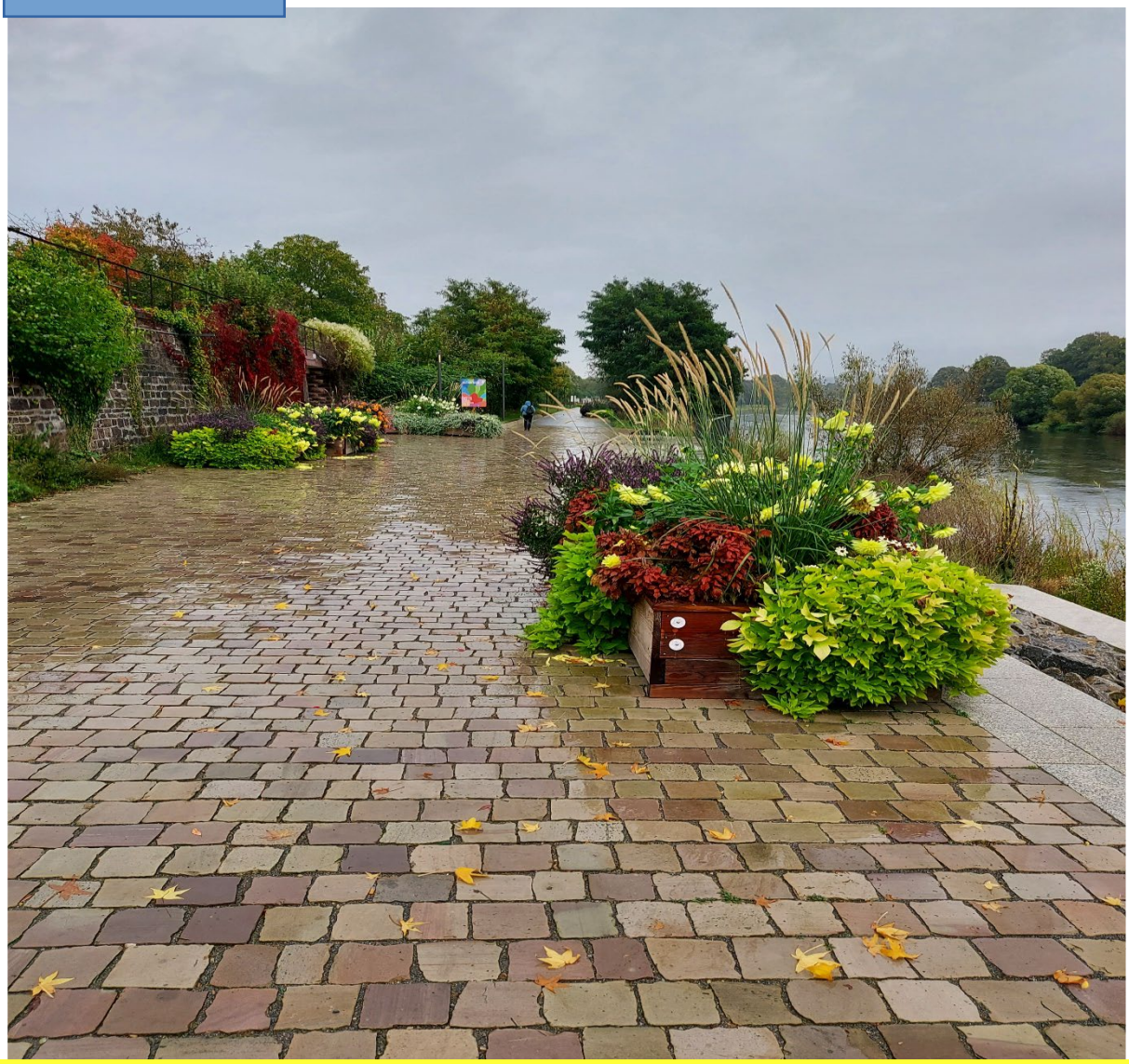
MAB

Medienkompetenz
für Alltag und Beruf

Ausgabe November 2023

Freizeit-BOX



Inhalt: **Herbstgedanken, Fotowettbewerb Herbst, Herbstgedicht, Suppenküche, KI=Künstliche Intelligenz**

vhs Volkshochschule Höxter - Marienmünster

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union

Kofinanziert von der Europäischen Union

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

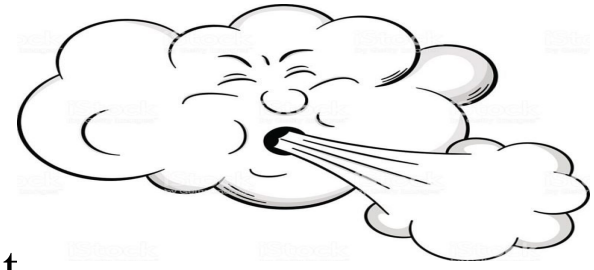
Herbstgedanken

Nun tritt der Herbst in die Welt hinein
Das schöne Wetter wird getauscht
Gegen Regen und Gewitter
Durch den Wind werden die Haare zerzaust
Ist das nicht bitter?
Bald kommt schon der erste Schnee
Und im Frühling sprießt der frische Klee.
Doch ohne den Herbst könnt ich nicht sein

Eure Sarah

Wir haben in unserer Gruppe einen Fotowettbewerb mit dem Thema Herbstbilder gemacht. Hier sind die Gewinner-Bilder:

Herzlichen Glückwunsch!



Der Herbst

Der Herbst rüttelt an den Zweigen
Und lässt die schönen Drachen steigen.
Der Herbst ist nicht mehr weit,
Willkommen Bunte Jahreszeit!

Noch kann man von den bunten Bäumen,
doch noch so schön träumen!
Doch nun fegt er um das Eck,
Und bläst die schönen Blätter weg.

lizenziert gemäß CC BY

Eure Homira

Italienischer Hühner-Topf

Zutaten für 4 Portionen:

- 3EL gekörnte Hühnerbrühe (Menge kann je nach Produkt variieren, siehe Packungsanleitung)
- 200g Hühnerbrusfilet
- 3EL rotes Pesto Rosso (im Glas)
- 200g Zucchini
- 500g italienischer Gemüsemix, ungewürzt (tiefgefroren)
- 400g Tomaten ungeschält bzw. mit Schale (in der Dose)
- 250g Mie-Nudeln Vollkorn
- 1 Handvoll frische Basilikumblätter oder 1EL tiefgekühltes Basilikum
- 2 EL geriebener Parmesan

Zubereitung (etwa 20 Minuten):

1. Die gekörnte Brühe mit 800 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Hühnerbrustfilet in kleine Würfel schneiden und im Pesto wenden. Die Zucchini waschen. Enden abschneiden und in ½ cm dicke Scheiben schneiden.
2. Tiefgekühltes Gemüse, Hühnerfleisch, Tomaten, Zucchini und Nudeln gleichzeitig in die Brühe geben und zum Kochen bringen. Etwa 2 Minuten kochen lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 2Minuten nachziehen lassen.
3. Zum Schluss Basilikum in den Nudeltopf geben. Suppe in tiefe Teller füllen und mit Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 438 kcal, 10g Fett, 50g Kohlenhydrate, 29g Eiweiß, 13g Ballaststoffe

Käse-Lauch-Suppe

Zutaten:

- Gemüsebrühe
- Porree 3 Stück
- Cream fresh 400g
- Sahne Käse 200g
- Hackfleisch 500g
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Als erstes 500ml heißes Wasser in einen Topf geben und 2-3 El Gemüsebrühe hinzufügen. Den Porree klein schneiden und in den Topf geben. Gut köcheln lassen und in der Zeit das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn das Hackfleisch fertig gebraten ist, mit in den Topf geben. Als nächstes den Sahne Käse und Cream fresh mit in den Topf geben und gut umrühren. Zum Schluss noch etwas köcheln lassen und dann genießen.

Eure Angiza

Kürbis-Curry-Cremesuppe

Zutaten Für 4Portionen;

1 Kürbis(ca. 1 kg)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3EL Olivenöl
2TL Curry gemahlen
400ml Kokosmilch
800ml Gemüsebrühe
300g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
15g Petersilie
50g Schmand

Zubereitung;

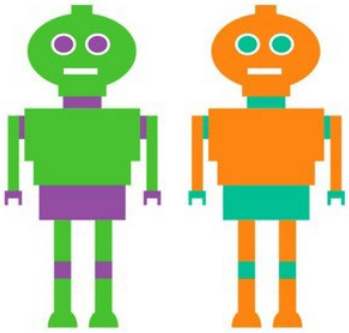
Kürbis Waschen, entkernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Zwiebel schälen und hacken.1EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Kürbis und das Currypulver anschwitzen. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20min weich garen.

Inzwischen Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Beides in einer Pfanne mit 2El Öl hellbraun braten und salzen.

Kürbis mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Schmand glattrühren. Suppe mit Schmand, gerösteten Kartoffelwürfeln und Petersilie anrichten und servieren.

KI= Künstliche Intelligenz



Wir wagen den Einstieg in das Thema KI. Es gibt viel auszuprobieren!

Erstmal wurde eine Bilderkollage zum Thema KI erstellt. Weitere Annäherungen an das Thema werden folgen.

Eure MAB-Gruppe