



Live Kochen am 15. Juni, 10:00 bis 11:30 Uhr

Euer Teilnahmelink:

<https://us06web.zoom.us/j/89097153906>

Eure Einkaufsliste:

Käferbohnenaufstrich:

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 TL Knoblauchpaste
- 2 rote Paprika, klein gewürfelt
- 240 g Käferbohnen, vorgekocht aus der Dose, gut abgespült
- 2 Hände voll frische (oder getrocknete) Ital. Kräuter, fein gehackt
- Salz, Pfeffer



Bunte Salatschüssel:

- Dressing: 1 EL Estragonsenf, 2 EL Olivenöl, 2 EL Apfelessig,
1 EL Zucker, 2 EL Wasser
- 1 kleiner Bund Petersilie
- 20 Blätter Basilikum
- 3 EL Olivenöl
- 100 g Couscous
- 1 roter Paprika, fein gewürfelt
- 1 gelber Paprika, fein gewürfelt
- 1 Zucchini, Samen entfernt, fein gewürfelt
- 100 g Erbsen, gefroren

1 Häuptel Blattsalat, gewaschen und trockengeschleudert
4 EL gebackene Nüsse, grob gehackt
1 Jungzwiebel, sehr fein geschnitten
Salz, Pfeffer

Letschogemüse:

250 g Langkornreis, Parboiled
1 Melanzani, fein gewürfelt
4 EL Olivenöl
1 Zwiebel, klein gewürfelt
1 TL Knoblauchpaste
½ roter Paprika, grob gewürfelt
½ gelber Paprika, grob gewürfelt
½ grüner Paprika, grob gewürfelt
1 Zucchini, klein gewürfelt
2 EL Tomatenmark
1 EL Süße deiner Wahl
1 EL frisch gehackte oder getrocknete italienische Kräuter 240 g Kichererbsen, vorgekocht aus der Dose, gut abgespült
1 Brokkoli, zu Rosen zerteilt
Salz, Pfeffer

Viel Spaß beim Kochen!

Bei Fragen steht Euch Julia Standfest jederzeit gerne zur Verfügung, auch bei Problemen mit dem Einwählen ist sie am Samstag ab 10 Uhr für Euch am Handy unter 0664 / 88 52 26 20 erreichbar.