

Liebe Kochwütige.

Am Montag (17.05.2021 um 19 Uhr) wollen wir mit euch gemeinsam den Löffel schwingen und ein bisschen Abwechslung in unseren kulinarischen Alltag bringen.

Untenstehend findet ihr alle Zutaten und auch das Material, das ihr benötigt, um live mitzukochen. Wir freuen uns schon!



Rezept 1

Zutaten:

- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 425 g Pflanzendrink (z.B. auf Basis von Soja, Hafer,...)
- 100 g Rapsöl + 1 EL
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 400 g frischer gewaschener Spinat
- 350 g Vollkornmehl
- 2 gestrichene TL Backpulver
- 40 g Hefeflocken (im Bioladen erhältlich)
- 20 g Kürbiskerne
- Evt. 6 Kirschtomaten
- Salz und Pfeffer
- Fett und Paniermehl zum Bestäuben oder 12 Muffinförmchen

Material:

- 1 Muffinform
- Pinsel oder 12 Muffinförmchen
- Backofen
- Backblech/-gitter
- Messbecher
- Küchenwaage
- Schneidebrett
- Gemüsemesser
- Pfanne
- Rührschüssel
- Kochlöffel
- Teigschaber
- 2 Esslöffel
- Kuchengitter
- Blechdose

Rezept 2

Zutaten für 4 Personen:

- 480 g gegarte Kichererbsen (2 Dosen)
- 4 EL Olivenöl
- 6 EL Orangensaft
- 1,5 TL Senf
- 400 g Möhren
- 2 Äpfel
- 20 schwarze entsteinte Oliven (60 g)
- 2 Hände frische Kräuter (Petersilie, Koriander, etc.)
- 2 Hände gesalzene Erdnüsse
- Pfeffer

Material:

- Sieb
- Salatschüssel
- Schneidebrett
- Schälmesser
- Gemüsemesser
- Küchenmesser
- Raspel
- Salatbesteck

