

Einkaufsliste (28.04.2022)

Beilagen:

125 g Bulgur
125 g Kichererbsen (1/2 Dose)
200 g Vollkornspaghetti

Gemüse und Obst:

1 kleiner Chicorée
1 kleine Zucchini
2 Mandarinen
1 Handvoll frische Sprossen
50 g Blattspinat
2 große unbehandelte Zitrone
200 g grüner Spargel
1 Knoblauchzehe

Kräuter und Gewürze:

½ Bund frische Minze
½ Bund Basilikum

Sonstiges:

40 g Walnüsse
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Chilipulver
100 g Erbsen (tiefgefroren)
20 g Parmesan
4 Eier
100 g Zucker (z.B. Rohrzucker)
200 ml neutrales Pflanzenöl (z.B. mildes Rapsöl)
125 g Mehl (z.B. Dinkelmehl 630)
125 g gemahlene Mandeln (ohne Schale)
½ Päckchen Backpulver

Zubehör

1 Kastenform

Was kann vor dem Kochkurs vorbereitet werden.

- Alle Zutaten bereitstellen, d.h. abmessen, abwiegen, putzen und waschen.
- Eine Schüssel für Abfälle bereitstellen.
- Küchenzubehör, wie Messer, Löffel, Bretter, Töpfe etc. bereithalten.
- Handtücher, Küchentrepp bereitlegen.

Zitronenkuchen:

- Ofen auf 180 Grad vorheizen
- Backform einfetten
- Alles Zutaten abwiegen und bereitstellen

Frühlingssalat:

- Bulgur kochen und abkühlen lassen
- Kichererbsen abtropfen lassen
- Minze waschen und trockenschütteln
- Gemüse und Sprossen waschen
- Nüsse hacken
- Mandarinensaft auspressen

Pasta mit Spargel

- Wasserkocher mit 1 l Wasser befüllen
- Erbsen abwiegen und auftauen lassen
- Spinat waschen und putzen
- Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden
- Zitrone heiß abwaschen
- Parmesan reiben
- Basilikum waschen und abzupfen