

Digitales Live-Cooking

Zutaten

Samstag

Spaghetti Schwarzbrotognese + Gurkensalat

(für 2 Personen)

250g Spaghetti

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Möhren

1 Stange Staudensellerie

300 g Tomatenquatsch

2 EL Tomatenmark

2 EL Olivenöl

200 g Schwarzbrot (Pumpernickel)

1 TL Oregano

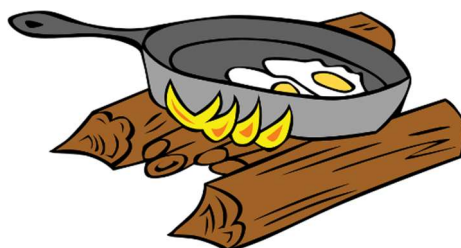
1 Gurke

0,5 Zwiebeln

2 EL Essig



Dieses eignet sich gut



Sonntag

vegane Köttbullar mit Kartoffelpüree, Rahmsoße + Quark mit Früchten

(für 2 Personen)

50 g getrocknete Linsen

0,5 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

75 g Pilze (z.B. Champignons)

35 g Haferflocken

Petersilie

Sojasoße

Kreuzkümmel

120 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

Senf

Speisestärke

1 Kg Kartoffeln

150 ml Milch

Muskat

Preiselbeeren

200 g Quark

1 EL Zitronensaft

200 g Früchte

Montag

Käse Zucchini Burger

(für 2 Personen)

2-4 Burger-Brötchen

150 g Käse (alter Gouda / Parmesan)

1 Zucchini (mittelgroß)

2 Eier

Mehl

1 Knoblauchzehe

Gurke

Tomate

Zwiebeln

Ketchup



Utensilien

Töpfe (mind. 2)

Pfanne + Pfannenwender

Nudelsieb

Schneidebrett + Messer

Gemüsehobel (für die Gurke)

Schüsseln

Kartoffelstampfer

Mixer / Küchenmaschine / Pürierstab

