

Einkaufsliste (26.01.2022)

Aus dem Vorrat:

Ca. 100 ml Olivenöl
Ca 100 ml Kokosöl
Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
Paprika edelsüß
Muskat
Currypulver (mild)
1 Schalotte
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
300 g Dinkelmehl 630
1 Päckchen Trockenhefe
120 ml Apfelessig
200 ml Kokosmilch
80 g Cashewkerne, geröstet, ungesalzen
1 Bio Orange
50 g Backkakao, ungesüßt
3 Eier (Gr. L)
120 g Zucker
½ Backpulver
2 kg Äpfel

Frische Lebensmittel:

1 Apfel
1 Rotkohl
500 g frischer Grünkohl, gezupft
Frischer Schnittlauch
1 große Süßkartoffel (300 g)
50 g Räuchertofu
400 g Naturtofu
Fenchelsamen
Hefeflocken
Kurkuma, gemahlen
½ TL Vanillepulver
Kala Namak (aus dem Asiamarkt)
Braune Linsen 125 g (Konserve)
350 g schwarze Bohnen (Konserve)
120 g Agavendicksaft
50 g Naturjoghurt
85 g Zartbitterschokolade
1 Suppengrün

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, Küchenkrepp bereitlegen.

Veganes Rührei:

Falls der Tofu verpackt ist, aus der Verpackung nehmen und die Flüssigkeit abgießen. Auf einen Teller legen und 2 Lagen Küchenkrepp dazulegen.

Zwiebeln schälen und würfeln.

Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Naan Brot:

Alle Zutaten und Zubehör abwiegen und bereitstellen

Rotkohl süß sauer:

Rotkohl waschen und grob hobeln.

Apfel waschen

Fenchelsaamen mörsern

Linsen abgießen

Grünkohlcurry:

Zwiebeln, Knoblauch fein würfeln

Falls der Tofu verpackt ist, aus der Verpackung nehmen und die Flüssigkeit abgießen. Auf einen Teller legen und 2 Lagen Küchenkrepp dazulegen.

Grünkohl leicht auftauen lassen, falls TK. Bei frischen Grünkohl putzen.

Süßkartoffel schälen und würfeln

Cashewkerne rösten

Dose Kokosmilch öffnen

Gemüsebrühe abmessen.