

EINKAUFLISTE

ONLINE KOCHKURS –

Frühlingsküche

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

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

KRÄUTER UND GEWÜRZE:

- ½ Bund frische Minze
- ½ Bund Basilikum

ZUBEHÖR

- 1 Kastenform

WAS KANN VOR DEM KOCHKURS VORBEREITET WERDEN:

- Alle Zutaten bereitstellen, d.h. abmessen, abwägen, 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 abwägen und bereitstellen

Frühlingsalat

Bulgur kochen und abkühlen lassen | Kichererbsen abtropfen lassen | Minze waschen und trockenschütteln | Gemüse und Sprossen waschen | Nüsse hacken | Mandarinsaft auspressen

Pasta mit Spargel

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

