

Einkaufsliste für dein Erlebniskochen



Fruchtglace

- ☐ 300 g Früchte, tiefgekühlt (z. B. Beeren)
- ☐ 100 g Rahm oder Rahmalternative



Schnelles Zwirbelbrot

- ☐ 250 g Weissmehl
- ☐ ½ Würfel frische Hefe (20 g)



Brokkolisalat mit Pinienkernen

- ☐ 300 g Brokkoli, in Röschen
- ☐ 1 rote Peperoni, in Stücken
- ☐ 1 Apfel, gross, geviertelt
- ☐ 30 g Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne



Tofu mit Zucchini-Karotten-Reis

- ☐ 500-600 g Tofu, fest
- ☐ 300 g Karotten
- ☐ 1 Zucchini, klein oder 1 rote Peperoni
- ☐ 2 TL Gemüsebouillon-Paste
- ☐ 300 g Reis, parboiled
- ☐ 150 g Rahm oder Rahmalternative
- ☐ ½ Bund Schnittlauch

Aus der Vorratskammer

- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer, gemahlen
- ☐ Paprika, edelsüss
- ☐ Kurkuma, gemahlen (optional)
- ☐ 60 g Zucker
- ☐ Olivenöl
- ☐ Obstessig oder Balsamico Bianco
- ☐ Honig
- ☐ Senf
- ☐ Maisstärke, z. B. Maizena
- ☐ Pflanzliches Öl