Stadt Emden

Stiftung ÖKOWERK EMDEN
erleben · begreifen · handeln · bewahren

Borssumer Klimaküche

Online Kochveranstaltung am 21.01.22 um 18:00 Uhr mit Anna-Lena Tapken (Ökowerk) und Detlef Dunker (Stadt Emden)

Pasta mit roten Linsen (für 4 Portionen)

Was brauche ich an Materialien...

- ✓ 1 Küchenwaage
- ✓ 2 Abtropfsiebe
- ✓ 1 Kochtopf zum Kochen der Linsen
- ✓ 1 Kochtopf zum Kochen der Nudeln
- ✓ 1 Schneidebrett
- ✓ 1 scharfes Küchenmesser zum Gemüseschneiden
- ✓ 3 kleine Schüsseln für das Gemüse
- ✓ 1 Sparschäler
- ✓ 1 große Pfanne
- ✓ 1 Pfannenwender
- ✓ 1 Messbecher

Was brauche ich an Zutaten...(für 4 Portionen)

- ✓ 150 g rote Linsen
- ✓ 1 Knoblauchzehe (wer gerne Knoblauch isst, gerne auch 2 Zehen)
- ✓ 2 mittelgroße Möhren
- ✓ 1 Wurzelpetersilie (alternativ ein kleines Stück Sellerie)
- ✓ ½ Stange Lauch
- ✓ ca. 40 g Pflanzenmargarine (z.B. ALSAN-S)
- ✓ etwas Mehl zum Binden der Flüssigkeit
- ✓ 200 ml Gemüsebrühe
- ✓ 100 ml vegane Kochcreme (z.B. von alpro, oatly...)
- ✓ Salz/Pfeffer
- ✓ Kräuter nach Belieben
- ✓ ca. 3 EL Olivenöl
- ✓ ca. 400 g Spaghetti ohne Ei (oder andere Nudeln aus Hartweizengrieß)
- ✓ 2 TL Salz
- ♥ 1 Prise Liebe