



Zusammen in der Postsiedlung e.V.

Kochtüte 4: Red-Thai-Curry mit Basmatireis

- 1 TL Kokosöl
- 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel
- 2 Karotten, 1 Zucchini
- 1 Glas Red Thai Currysauce, Gewürze nach Bedarf
- 100g Basmatireis

Karotten schälen und klein schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls klein schneiden. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und kleinschneiden. Dann mit Kokosöl in der Pfanne/Topf glasig dünsten. Zucchini und Karotten dazugeben kurz mit anbraten und mit der Red Thai Currysauce weiterkochen, bis das Gemüse weich ist. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Währenddessen den Basmatireis mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und quellen lassen. Schön auf einem Teller anrichten und schmecken lassen.

Kochtüte 5: Penne mit vegetarischer Bolognese

- ½ P. Penne Nudeln
- 50g Soja-Granulat
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Karotte
- 1x passierte Tomaten
- 100 ml Wasser
- Pizzagewürz, Salz und Pfeffer

Das Sojagranulat nach Anleitung mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Wasser abgießen und etwas ausdrücken.

Zwiebel und Knoblauch, Karotte schälen und klein schneiden.

In einer Pfanne/Topf Kokosöl erhitzen und das Sojagranulat anbraten mit 2-3 TL. Pizzagewürz. Dann das kleingeschnittene Knoblauch, Zwiebel und Karotte dazugeben und weiter anbraten. Ca. 180ml passierte Tomaten zugeben und gut umrühren und 10 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf noch mit Salz, Pfeffer und Pizzagewürz abschmecken. Guten Appetit!

Kochtüte 6: Weiße Bohnen in Tomatensoße mit Reis

- 100g Reis nach Packungs-Anleitung kochen. Weiße Bohnen in Tomatensoße in einem weiteren Topf aufkochen.
- Auf einem Teller schön anrichten und schmecken lassen!