



# Zusammen in der Postsiedlung e.V.

## **Kochtüte 1: Linsendahl mit Basmati-Reis**

1 Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
Gewürze mischen (Chiliflocken, Garam Marsala, Kurkuma und Kreuzkümmel)  
100g gelbe Linsen  
250 ml Kokosmilch  
1 Dose gehackte Tomaten  
200 ml Wasser  
n.B. Salz und Pfeffer  
100g Basmatireis

Die Zwiebeln grob hacken und mit etwas Wasser im Topf anschwitzen. Die Knoblauchzehen klein schneiden und hinzugeben. Die Gewürze einrühren und eine Minute köcheln lassen, bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Die Linsen zugeben und alles eine weitere Minute mit anschwitzen.

Die Tomaten, die Kokosmilch und das Wasser zugeben, gut verrühren und alles aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die gewünschte Bissfestigkeit erreicht ist. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Kochtüte 2: Spaghetti mit Pesto und Wein /**

Spaghetti (Menge nach Bedarf) in Salzwasser kochen. Abgießen.  
Spaghetti mit Pesto gut mischen und schmecken lassen.

## **Kochtüte 3: Kartoffelsuppe**

5 große Kartoffeln  
2 Karotten  
1 Stange Lauch  
1 Zwiebel  
1 Liter Gemüsebrühe  
nach Belieben Salz, Pfeffer

Gemüse schälen und klein schneiden. Zwiebeln und Lauch in Kokosöl glasig anbraten, Kartoffeln und Karotten zugeben kurz weiterbraten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und weiterkochen lassen bis das Gemüse weich ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kann auch mit weiteren Kräutern abgeschmeckt werden, sind dem Geschmack keine Grenzen gesetzt. Die Suppe kann nun als Eintopf oder püriert als Suppe genossen werden.