



Zusammen in der Postsiedlung e.V.

Kochtüte 16: Gnocchi in Rahmsoße

1p. Gnocchi
1P Sojacuisine
Salz, Pfeffer

Spaghetti nach Packungsanleitung kochen, abgießen und in einen Topf mit der Sojacuisine geben und aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alternativ können auch zusätzlich Champignons dazugegeben werden (Champignon-Rahmsoße).
Guten Appetit!

Kochtüte 17: Pancakes mit Apfel-Mangomus

125 g Weizenmehl
1pk. Vanillezucker
¼ Päckchen Backpulver, ½ Prise Salz
200ml Haselnuss-Drink
1 Ei Öl, 2 Eßl. Zucker
1 Glas Apfel-Mangomus

Mehl, Vanillezucker, Backpulver und Salz werden in einer Schüssel vermischt. Dann wird der Haselnuss-Drink eingerührt, bis ein cremiger Teig entsteht. Den Teig können Sie nun 30 Minuten ruhen lassen.

Eine große Pfanne wird auf dem Herd erhitzt und etwas Öl hinein gegeben. Darin werden drei etwa handtellergroße Pancakes heraus gebacken. Dann werden sie aus der Pfanne genommen und warm gehalten. Aus dem restlichen Teig werden weitere Pancakes gebacken.

Dazu schmeckt auch wunderbar Vanilleeis oder Zimt-Zucker-Mischung oder Marmelade oder Schokocreme.

Kochtüte 18: Kartoffelcurry mit Kichererbsen

300g Kartoffeln
1 Dose Kokosmilch
ca. 425g Kichererbsen
1 Messerspitze Graham Marsala
1 kleine Zwiebel, bei Bedarf : Chilischoten
1 Zehe Knoblauch

Zunächst das Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebeln 3 min anbraten, den Knoblauch 2 min dazugeben. Chilis, Kichererbsen, Kartoffeln hinzufügen. Nach ca. 3 min die Kokosmilch begeben. Köcheln bis die Kartoffeln gar sind.