



Zusammen in der Postsiedlung e.V.

Kochtüte 19: Kürbis-Curry

½ Kürbis
2 Tassen Basmatireis
1 Dose Kokosmilch
1 Zwiebel
3 Kartoffeln
1 Glas Currypaste
Pfeffer und Salz

Reis nach Packungsanleitung kochen.

Den Kürbis waschen und kleinschneiden. Zwiebel, Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln mit Öl in der Pfanne anbraten, Kürbis, Kartoffeln und Currypaste hinzugeben, kurz weiterbraten, dann die Dose Kokosmilch hinzugeben und weiterkochen lassen bis alles gar ist. Abschmecken und schmecken lassen!

Kochtüte 20: Kürbissuppe

½ Kürbis
2 Kartoffeln
1 Lauch
½ Liter Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

Den Lauch, Kürbis und Kartoffeln schälen / waschen und klein schneiden. Im Topf anbraten, dann Kürbis und die Gemüsebrühe hinzugeben und köcheln lassen. Wenn alles weich ist mit dem Pürrier-Stab (oder Mixer etc.) pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kochtüte 21: Tortellini mit Tomatensoße

Packung Tortellini
1 Dose Tomaten in Stücke
Pizzagewürz (Kräutermischung)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Pfeffer und Salz

Die Tortellini nach Packungsanleitung kochen. Währenddessen Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Im Topf Öl mit Zwiebel und Knoblauch anbraten und mit italienischen Kräutern würzen. Tomaten in Stücke hinzugeben und köcheln mind. 15 Minuten lassen, dabei immer wieder umrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.