



## Zusammen in der Postsiedlung e.V.

### Kochtüte 22: Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Linsenbratling

10 Karotten  
8 Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
½ Liter Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer

Karotten, Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Alles zusammen in der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Kartoffeln dazugeben und solange weiterköcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Die Brühe abgießen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Für den Linsenbratling: Die gekochten Linsen mit etwas Zwiebeln und Knoblauch und Salz und Pfeffer vermengen. Kleine Bratlinge formen und in der Pfanne mit Bratöl ausbacken.

### Kochtüte 23: Bohnen-Kartoffel Eintopf

1 Dose weiße Bohnen  
1 Dose rote Bohnen  
6 Kartoffeln  
1 Fl. Tomaten-Passata oder 1 Dose Tomaten in Stücken  
1 Zwiebel

Die Zwiebel und Kartoffeln schälen und klein schneiden. Die Bohnen abgießen.  
Die Zwiebeln in Öl in der Pfanne anbraten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bohnen hinzu geben, kurz anbraten, dann die Tomatensoße hinzugeben. Nun mit ½ Tasse Wasser aufgießen, die Kartoffeln hinzugeben und alles köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind.  
Guten Appetit!

### Kochtüte 24: Mandel-Grießbrei mit Sauerkirschen

60g Grieß  
550ml Mandeldrink (ist aber auch Hafer- oder Sojadrink möglich)

Die Mandelmilch bei niedriger Temperatur zum Kochen bringen. Den Grieß mit einem Schneebesen einrühren, immer wieder umrühren und einige Minuten kochen lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den Grießbrei mit Sauerkirschenkompott servieren.