



Zusammen in der Postsiedlung e.V.

Kochtüte 31: Tortellini mit Gemüse-Paprikasoße

1P. Tortellini, 1 Paprika
2 Frühlingszwiebeln, 2 Karotten
1 Zehe Knoblauch, 1 Gl. Roter Paprikaaufstrich
etwas Gemüsebrühe

Für die Soße die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Karotten ebenfalls waschen bzw. schälen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln in etwas Öl anbraten, den Knoblauch dazugeben und 2 große Esslöffel Paprikaaufstrich und die Karotten dazugeben und mit braten. Mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und weich köcheln lassen. Dann die Tortellini kochen und abgießen. Schön auf einem Teller anrichten. Guten Appetit!.

Kochtüte 32: Kartoffelknödel mit Rotkraut und Rostbratwürstchen (vegan)

1 Packung Kartoffelknödel
1 Glas Rotkraut
Rostbratwürstchen (vegan)

Kartoffelknödel nach Packungsanleitung zubereiten. Rostbratwürstchen in einer Pfanne braten. Rotkraut in einem Topf erhitzen. Alles schön anrichten und schmecken lassen!

Kochtüte 33: Sauerkraut-Soja-Eintopf

150g Sojagranulat, 1 Zwiebel, ½ Gl. Tomatenmark
1 Eßl. Tomatenaufstrich, ½ P. Sauerkraut, ½ TL. Kümmel, ½ l Gemüsebrühe
1 Soja-Cuisine, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer und Salz

Sojagranulat einweichen, abgießen und ausdrücken. Zwiebeln, Knoblauch schälen und klein schneiden. Etwas Bratöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anbraten, dann das Tomatenmark und Paprikaaufstrich dazugeben, dann das Sojagranulat und alles gemeinsam braten. Soja-Cuisine und Gemüsebrühe hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 20 Minuten weiter köcheln lassen, immer mal wieder umrühren. Dann das Soja-Granulat, Sauerkraut, Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark und Paprikaaufstrich mischen und anbraten.