

Zusammen in der Postsiedlung e.V.

Kochtüte 34: Hirse-Curry-Pfanne mit Tofuwürfeln

Dieses Gericht lässt sich als Salat oder als warme Mahlzeit zubereiten.

125g Hirse

1 Paprika

1 Würfel Tofu

etw. Soja-Cuisine

1 TL Curry, 2 TL Kokosraspeln

2 TL Rosinen, 2 TL Mango-Chutney

Die Hirse mit der doppelten Menge Wasser kochen. Die Paprika und den Tofu in Würfel schneiden. Das Mango-Chutney mit etwas Soja-Cuisine, Curry, Rosinen und Kokosraspeln verrühren. Die Hirse mit allen Zutaten vermischen und durchziehen lassen.

Wenn ihr es gerne warm essen möchtet, kurz im Topf oder Pfanne erwärmen und schmecken lassen...

Kochtüte 35: Reis mit indischer Curry-Sauce

Auf vielfachen Wunsch ein ganz einfach zuzubereitendes Gericht:

125g Reis (oder mehr, je nach Hunger) Glas mit Bio-Sauce

Eine Portion Reis mit Wasser (etwas Salz hinzugeben) kochen. Darauf achten, dass der Reis nicht zu weich wird. Im weiteren Topf die bereits fertige Sauce kochen.

Beides miteinander vermischen – guten Appetit!

Kochtüte 36: Tabouleh Couscous

125 g Tabouleh Couscous

Auf vielfachen Wunsch ein weiteres, ganz einfaches Gericht:

Das Tabouleh Couscous-Gericht nach Anleitung auf der Packung im kochenden Wasser zubereiten. Ergänzen sie es nach Wahl mit frischen Tomaten, frischer Gurke oder Minze. Sie können das Gericht sowohl als warme oder kalte Mahlzeit genießen, auch ergänzend zum Abendbrot.