

VEGGIES & SPICES – vegetarische bowl

Bitte vorbereiten:

Zutaten für 2 Personen:

- 1 frischer Kohlrabi, geschält
- 2 rote Chili
- 4 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zitronen, unbehandelt
- 1 Limette
- ½ Kopf Blumenkohl
- 1 Bd Blatt Petersilie
- 1 Bd Koriandergrün
- ½ Bund Minze
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 50 g frischen Ingwer
- 4 EL griechischen Yoghurt
- Olivenöl
- 2 Pellkartoffeln, gegart und gepellt
- 1 Tasse rote Linsen
- 3 Möhren
- 3 EL Kreuzkümmel ganz
- 2 EL Koriandersaat ganz
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Fenchelsaat
- ½ TL Schwarzkümmel
- 2 EL geröstete Erdnüsse, grob zerstoßen
- Zimt, Kardamom, Kurkuma und Nelken gemahlen
- 1 EL Kokosfett, alternativ neutrales Öl, zum Beispiel Raps oder Sonnenblume
- Optional: Thai-Fischsauce (Nam Pla)

Sie kochen live und synchron.

Muss Blumenkohl immer in Wasser weichgekocht werden und was kann Kohlrabi, außer in Rahm zu schwimmen? Wir nehmen uns heimisches Gemüse und gehen damit auf Weltreise. Sie lernen gleich vier überraschende Zubereitungsarten mit vielen Kräutern und Gewürzen für eine vegetarische Bowl oder Vorspeisenplatte. Zubereitet werden ein indisches Linsen-Möhrencurry, thailändischer Kohlrabi Som Tam, griechische Skordalia und Levante-Blumenkohl aus dem östlichen Mittelmeerraum.

Rezept

Die Rezepte erhalten Sie nach unserem Onlinekochkurs. Kochen Sie gemeinsam mit Teilnehmer*innen aus ganz Deutschland und kommen Sie mit auf eine virtuelle kulinarische Reise. Denn hier heißt es: Zusammen isst man weniger allein.

Eine Anmeldung gilt für den gesamten Haushalt

Ihre Reiseleiterin an diesem Abend ist **Luka Lübke** aus der Bremer vhs.

Mittwoch, **15.09.2021**; 18:00 bis ca. 19:30 Uhr (2 UE)
Technik-Check und Kennenlernen ab 17:30 Uhr

Kosten: 15 EUR

VEGGIES & SPICES – vegetarische bowl

Benötigte Utensilien:

1 scharfes Messer

Schneidbrett

Sparschäler

Kastenreibe

Pürierstab

Mörser

1 Backblech

1 Mittelgroßen Topf

1 Wok oder 1 große Bratpfanne

4 kleine Schalen

6 kleine Schüsseln

2 Schüsseln/Bowl

Teelöffel

Esslöffel