

ONLINE - Thermomix-Party - live dabei sein und mitkochen





AKTUELL immer MONTAGS/MITTWOCHS/FREITAGS um 17:00h kannst Du Dich per Link über Dein Handy, Rechner oder Tablet hier zuschalten. Die kostenlose App für Zoom entsprechend bitte herunterladen:

<https://zoom.us/j/705644131>

Diese Woche starten wir am Montag um 17:00h mit einer Einführung ins Cookidoo.

Falls Du Cookidoo bereits nutzt (www.cookidoo.de) : hier findest Du die Rezepte, die ich geplant habe.

März 2020 ▾

	MO.	DI.	MI.	DO.	FR.
<	23	24	25	26	27
			 <p>Mango-Kokos-Eis</p>		 <p>Gemüse-Pizza mit Spiegelei</p>
			 <p>Gemüse-Curry mit Kokosmilch</p>		 <p>Körner-Büchl</p>

Falls Du das Cookidoo nicht nutzt und dennoch parallel mit kochen möchtest, hier findest Du die Zutaten, die wir benötigen:

(Bitte halte alle Zutaten und das Gemüse schon gewaschen bereit. Die weitere Zubereitung bereiten wir gemeinsam zu).

EINKAUFLISTE - 25.-27.03.

SORTIERT NACH ZUTATEN:

[BACKZUTATEN, ZUCKER, NÜSSE & KERNE]

50 g Kürbiskerne
20 g Leinsamen
50 g Sonnenblumenkerne
60 g Zucker

[GEMÜSE & FRISCHE KRÄUTER]

150 g Blumenkohlröschen
300 g Brokkoli
250 g Cherry-Tomaten
15 g Ingwer, frisch
500 g Kartoffeln, festkochend
2 Knoblauchzehen
0.5 Bund Koriander
200 g Möhren
1 rote Chilischote, frisch
1 rote Paprika
100 g Zucchini
170 g Zwiebeln

[GETREIDEPRODUKTE & GETROCKNETE HÜLSENFRÜCHTE]

880 g Weizen oder Dinkel-mehl

[GEWÜRZE & WÜRZMITTEL]

2 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l) od. Gewürzpaste selbst gemacht
0.5 TL Kardamom, gemahlen
0.5 TL Korianderkörner
0.5 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Kurkuma
0.25 TL Muskat
0.25 TL Pfeffer
4 - 4.5 TL Salz
0.5 TL Senfkörner

[KONSERVIERTE LEBENSMITTEL]

1 Dose Kokosmilch
100 g Kokosmilch / alternativ Joghurt/Sahne

[MILCHPRODUKTE INKL. BUTTER]

300 g Käse

[ÖLE & FETTE]

Öl
60 g Olivenöl

[SONSTIGES]

4 Eier
1 Würfel Hefe

[TIEFGEKÜHLTE LEBENSMITTEL]

100 g Erbsen, TK
300 g Mango, TK, in Stücken (alternativ: Beeren)

DU MÖCHTEST NICHT ALLE REZEPTE MIT KOCHEN ? HIER FINDEST DU DIE REZEPTE NACH REZEPT SORTIERT

SORTIERT NACH REZEPTEN:

[GEMÜSE-CURRY MIT KOKOSMILCH]

150 g Blumenkohlröschen
100 g Erbsen, TK
1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)
15 g Ingwer, frisch
0.5 TL Kardamom, gemahlen
500 g Kartoffeln, festkochend
2 Knoblauchzehen
1 Dose Kokosmilch
0.5 Bund Koriander
0.5 TL Korianderkörner
0.5 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Kurkuma
200 g Möhren
20 g Olivenöl
1 rote Chilischote, frisch
1 TL Salz
0.5 TL Senfkörner
100 g Wasser
100 g Zucchini
100 g Zwiebeln

[GEMÜSE-PIZZA MIT SPIEGELEI]

300 g Brokkoli
250 g Cherry-Tomaten
4 Eier
1 TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht
0.5 Würfel Hefe
300 g Käse
380 g Mehl
0.25 TL Muskat
40 g Olivenöl
0.25 TL Pfeffer
1 rote Paprika
1.5 TL Salz
200 g Wasser
1 Prise Zucker
1 TL Zucker
70 g Zwiebeln

[KÖRNER-BÜRLI]

0.5 Würfel Hefe
50 g Kürbiskerne
20 g Leinsamen
Öl
1.5 - 2 TL Salz
50 g Sonnenblumenkerne
380 g Wasser
500 g Weizenmehl Type 550

[MANGO-KOKOS-EIS]

100 g Kokosmilch /oder Joghurt od. Sahne
300 g Mango, TK, in Stücken / oder Beeren
50 g Zucker / oder eingefrorene reife Bananenstücke)