



www.flechtwerklubeck.de
www.kochbuchbibliothek-sh.de



Der einfachste und günstigste Veggie-Burger

4 Portionen

4 Tassen zarte Haferflocken, 2 Dosen Kidneybohnen, 1 Dose Erbsen, Salz, Pfeffer, oder gekörnte Gemüsebrühe

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, würzen. Mit den Händen gut durchmischen, dabei die Erbsen und Bohnen zerdrücken.

Aus der Masse Patties formen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Patties von beiden Seiten anbraten, bis eine braune Farbe angenommen wird

Burgerbrötchen mit einer Tomaten-Kräutersauce dünn bestreichen, die untere Hälfte mit Salat belegen, Pattie auflegen. Alles weitere kann man nach Geschmack, Lust und Laune gestalten. Wir empfehlen Tomaten-, und Gurkenscheiben, Röstzwiebeln

Kürbissuppe mit Kokos 4 Portionen

300 g Kürbis, 70 ml Orangensaft, 2/3 TL Chiliflocke, getrocknet, 2/3TL Curry, Salz, Pfeffer, 300 ml Gemüsebrühe, 170 ml Kokosmilch, 2/3Spritzer Limettensaft

Kürbisfruchtfleisch klein würfeln, mit Orangensaft, Chiliflocken, Currypulver, Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe in einen Topf geben, zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und zugedeckt 20-25 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis ganz weich ist. Die Suppe in einen Mixer geben und fein pürieren, dabei die Kokosmilch und Limettensaft zugeben. In den Topf zurückgießen, noch mal erhitzen und abschmecken. Mit Kokosflocken und/oder Chiliflocken garnieren.

Kochkurs für Anfänger „Ü 50 Plus“ im Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld Lübeck immer am 2. Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr. Start: 14.01.2020

Anmeldung erforderlich unter kochbuchbibliothek-sh@gmx.de