

LIGHTHOUSE KOCHT

Freitag 15.05
über Zoom
19 Uhr

Herzliche Einladung
mitzukochen!
Einfach im Vorfeld
einkaufen und
dabei sein

Auch wenn du nicht
mitkochen willst,
kannst du natürlich
gerne dabei sein!



Was brauchst du?

VORBEREITUNG

Wir wollen Live
zusammen kochen
und damit das
ganze auch bei
jedem klappt, hast
du hier eine kleine
Checkliste was du
schon mal
vorbereiten
kannst

Gute Vorbereitung sorgt dafür, dass du bei unserer
Live-Cooking-Session mitkommst - daher bitten wir
dich das benötigte Material bereitzulegen und
eventuell Gemüse und Obst schonmal zu
schnippeln

Ein Gerät mit Zoom in deiner Küche

(Handy, Tablet, Laptop)

Zutaten

einkaufen
bereitlegen
schnippeln

Die richtige Küchenausstattung

Beschichtete Pfanne
Gemüsemesser
Schneidebrett
Messbecher
Kochlöffel
(Knoblauchpresse)
(Dosenöffner)
Küchenwaage

Auflaufform
Rührschüssel

HAUPTSPEISE

Rote Linsen- Bolognese

3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 große Karotte
1/2 rote Paprika
1 EL Olivenöl
120g Rote Linsen
(Kochzeit 10 Minuten)
3 EL Tomatenmark
500ml Gemüsebrühe
200g gehackte Tomaten
250g Spaghetti
Salz & Pfeffer
Gewürze:
(Oregano, Basilikum, Paprikapulver, Chili)

**Menge für
2 Portionen**



NACHSPEISE

Obst- Crumble

250g Obst nach Wahl
(Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Beeren)

50g Butter

50g Zucker

90g Mehl

Zimt

Eis, Sahne, Vanillesoße
(optional)

Menge für
2 Portionen

