

IMRAN FARZAND

gemeinsam genießen

EINKAUFLISTE & EQUIPMENT LEVANTE | TEL AVIV VEGGIE

IM KÜHLREGAL

- 30 g Schafskäse (Feta)
- 2 EL griechischer Joghurt
- 2 Eier
- 75 ml Gemüsebrühe

OBST & GEMÜSE

- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Zwiebel
- 6 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Petersilie glatt
- 1 Auberginen
- 2 Zitrone
- 1 Spitzpaprika
- 1 halber oder kleiner Blumenkohl
- 100 g Tomaten
- 1/4 Gurke
- 3 Zweige Frühlingslauch
- Kleiner Bund Minze
- 4 Blätter Romanasalat
- Kleiner Bund Koriander
- 15g Ingwer
- 50 g Rote Beete gekocht

VORBEREITUNGEN, BEVOR ES LOS GEHT

- Am besten, für jedes Gericht die jeweiligen Zutaten bereitstellen und schon mal abwiegen.
- Equipment bereitstellen
- Gemüse waschen
- Schneidebrett & Messer herrichten
- Wer möchte kann schon vorschneiden, ist nicht notwendig wir haben genug Zeit 😊
- Ein Glas Wein, Bier oder ... einschenken 😊

TROCKENWAREN

- 2 TL Cumin gemahlen
- 1/2 TL Kurkuma gemahlen
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 1/4 TL Chili gemahlen
- 1/2 TL Piment gemahlen
- 1/2 TL Zimt gemahlen
- 1 3/4 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Ras el hanout
- 1/4 TL getrockneter Thymian
- 1 1/4 TL Zaatar
- 100 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 1 EL Sonnenblumenöl oder Butter
- 250 g Mehl 405
- 1/2 TL Backpulver
- 3/4 TL Trockenhefe
- 50 ml Milch
- 75 g Joghurt
- 1 1/2 TL Honig
- 1 EL geröstete Pinienkerne
- 1 Dose stückige Tomaten (200g)
- 1 EL Harissa
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Tahin
- 40 g Kichererbsen gekocht.
- 50 g feiner Bulgur (Weizengrütze extra fein, gibt's beim Türken 😊)

EQUIPMENT

- Messer, Schneidebrett
- 2 kleine Pfanne ca. 24 cm Durchmesser
- 1 Auflaufform
- Topf für den Blumenkohl
- Backofen & Blech
- Multi Zerkleinerer oder Stabmixer
- Feine Reibe
- Diverse Schüsseln in verschiedenen Größen
- Evtl. Küchenwaage
- Nudelholz