

IMRAN FARZAND

gemeinsam genießen

EINKAUFLISTE & EQUIPMENT

Business Bowl Kochkurs

IM KÜHLREGAL

- 160g Hähnchenbrust
- 20g Fetakäse
- 100g griechischer Joghurt

OBST & GEMÜSE

- 2 Bio Zitrone
- 100g Broccoli
- 100g Kirschtomaten
- 1 reife Avocado
- 1 kleine Schale Gartenkresse
- 1 EL Sprossen (Schnittlauch oder Radischen)
- 1 Karotte
- 15g Ingwer
- 50g Rotkohl
- 50g Rettich
- 2 Stangen Frühlingslauch
- 2 Rote Zwiebel
- 2 kleine Snackgurken
- 2 Zehen Knoblauch
- 20g Feldsalat
- 1 Spitzpaprika
- ½ Granatapfel

TROCKENWAREN

- 300 g gegarte Kichererbsen (Dose oder selber eingelegt und gekocht)
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Tahin (Sesammus)
- 1,5 TL Kreuzkümmel
- ¼ TL Paprikapulver gemahlen
- Zucker
- 100g Basmatireis
- 1 EL schwarzen Sesam
- 1 EL weißen Sesam
- 250 ml Kokosmilch
- 1 EL Currypaste
- Salz, Pfeffer, Zucker

EQUIPMENT

- Messer
- Schneidebrett
- 1 Backblech
- Backpapier und Backofen
- 1 hohes Gefäß zum mixen
- Multi Zerkleinerer oder Stabmixer
- 2 kleine Töpfe
- Pfannenwender
- 1 kleine Pfanne
- Feine Reibe
- Diverse Schüsseln in verschiedenen Größen
- Evtl. Küchenwaage
- 2 Bowls zum anrichten

VORBEREITUNGEN, BEVOR ES LOS GEHT

- Am besten, für jedes Gericht eine Schüssel mit den jeweiligen Zutaten bereitstellen
- Equipment bereitstellen
- Gemüse/Obst waschen
- Schneidebrett & Messer herrichten
- Wer möchte kann schon vorschnippeln, ist nicht notwendig wir haben genug Zeit 😊
- Ein Glas Wein, Bier oder ... einschenken 😊