

IMRAN FARZAND

gemeinsam genießen

EINKAUFLISTE & EQUIPMENT

Quinoa Bowl & Spargelsalat

IM KÜHLREGAL

- 2 EL Butter
- 50g Feta

OBST & GEMÜSE

- 8 kleine Karotte mit Grün
- 2x Pastinake oder Petersilienwurzel
- 2 keine rote Beete
- 2 große mehligkochende Kartoffel
- 4 rote Zwiebel
- 2 Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehe
- 1 kleinen Bund Schnittlauch
- 300g weißer Spargel
- 300g grüner Spargel
- 2 Zweige Basilikum
- 260g Kirschtomaten
- 2 Orangen

TROCKENWAREN

- 200g bunter Quinoa
- 100g gekochte Kichererbsen
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 6 EL Majonaise
- 1 kleiner Schuss Sojasauce
- Weißer Balsamico
- 50 ml Weißwein
- Gehackte Pistazien
-

VORBEREITUNGEN, BEVOR ES LOS GEHT

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

EQUIPMENT

- Messer
- Schneidebrett
- 1 Backblech
- Backpapier und Backofen
- 1 kleine Töpfe
- Pfannenwender
- 1 kleine Pfanne
- Feine Reibe
- Diverse Schüsseln in verschiedenen Größen
- 2 Bowls zum anrichten