

Zutaten-/Materialliste

Wenn möglich CH-Produkte mit Bio-Qualität, für eine möglichst tiefe Klimabelastung



Linsen Curry mit Dinkel-Couscous

- ½ Knoblauchzehe, gepresst
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- 10 g Ingwer
- 1 EL rote Currypaste oder mildes Currypulver (gelb)
- 100g grüne Schweizer Linsen, kalt ab gespült
- 300g saisonales Gemüse wie Pastinaken, Knollensellerie (oder Lagergemüse wie Kartoffeln, Karotten, Bohnen, in mundgerechten Stücken)
- 1 Stk. Lager Apfel, gerüstet aber mit Schale, gewürfelt
- 1.5 dl Bio Gemüsebouillon
- 1 dl Hafermilch (Schweiz bio)
- etwas Jura-Salz, wenig Pfeffer
- einige Tropfen Zitronensaft
- ½ EL Rohrzucker (Rübenzucker)
- 1 EL wenig geröstete Baumnüsse, nach Belieben
- 200g Dinkel Couscous (aus dem Bioladen z.B. Alnatura)

Kräutersalat

- 50g Ruccola
- 50g Chiccore Rosso
- 1 Baby Lattich
- 2 Stiele Basilikum
- 2 Stiele Dill
- 2 Stiele Peterli, glatt
- 2 Stiele Schnittlauch
- 2 EL Sesamöl, geröstet
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Kresse- Essig, oder weissen Balsamico oder Apfelessig
- 1 E Senf
- ½ Esslöffel Rohrohrzucker
- 1 EL Tamari Soja Sauce (Soyana) oder eine Prise Salz
- etwas Wasser

benötigte Küchenutensilien

- 2 Kochpfannen
- ca. 5dl heiss gekochtes Wasser
- 1 gutes Rüstmesser
- 1 Schneidebrett
- 1 Schwingbesen
- 1 Holzkeile
- 1 Abtropfsieb
- eine Salatschüssel
- 1 Glas oder eine kleine Schüssel f. Salatsauce