

EINKAUFSLISTE

TOMATENSUPPE



ZUTATEN (PRO PORTION)

200 g	Cherrytomaten
1	Tomate, groß
1/4	Chili
1	Knoblauchzehe
1/2	rote Zwiebel
1 EL	Balsamico Essig
1/4 Bund	frische Petersilie
	Ölivenöl
	Salz
	Pfeffer



BENÖTIGT WIRD

- Backofen
- Mixer
- Messer
- Schneidebrett



BITTE VORBEREITEN

- Zwiebel vierteln
- Tomaten vierteln
- Knoblauch schälen

PILZRAGOUT



ZUTATEN (PRO PORTION)

1/2 TL	Gemüsebrühe
5 g	Tomatenmark
1 Zweig	Rosmarin, frisch
1 Zweig	Thymian, frisch
1	Karotte
60 ml	Rotwein
200 g	Champignons, braun
2	Schalotten
1 EL	Olivenöl
15 g	Margarine
1 TL	Kartoffelstärke
1	Lorbeerblatt
60g	Reis
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer



BENÖTIGT WIRD

- 2 Pfannen
- Messer
- Schneidebrett



BITTE VORBEREITEN

- Schalotten schälen und vierteln
- Karotten schälen und in große, aber mundgerechte Stücke schneiden
- Knoblauch hacken (wer eine Knoblauchpresse nutzt, kann diesen zu gegebener Zeit frisch in den Topf pressen)
- Thymian und Rosmarin vom Zweig zupfen (Rosmarin klein hacken)
- Champignons vierteln

SCHOKOPUDDING



ZUTATEN (PRO PORTION)

2	Banane, reif
4 EL	Back-Kakaopulver
2 EL	Mandelmus
1 cm	Ingwer



BENÖTIGT WIRD

- Pürierstab/Mixer (zur Not eine Gabel)