

Rote Bete Salat mit Orange und Spinat

400	g	gekochte Rote Bete ca.
100	g	Spinatblätter
Saft	1	Orange
3	El	Olivenöl
½	Tl	Fenchelsamen
		Salz, Pfeffer

Die Rote Bete in Würfel schneiden.

Die Spinatblätter waschen, trocknen und mit der Roten Bete in einer Schüssel mischen.

In einer kleinen Schüssel den Orangensaft, das Öl und die Gewürze mischen und unter das Gemüse heben.

Heute wieder zu der Suppe nur die Zutatenliste.
Ich hätte dann gerne, dass eure Kocherfahrungen es schaffen, daraus eine Suppe zu zaubern.

Wenn Fragen sind, ich habe das Kochbuch dabei.

Kichererbsensuppe

1	El	Olivenöl
1		Porree
1		Zucchini
1		Knoblauchzehe
400 g		Tomate aus der Dose
1		Lorbeerblatt
500 ml		Gemüsebrühe
200 g		Kichererbsen aus Glas oder Dose
100 g		Spinatblätter
		Salz, Pfeffer

Heute als Aufgabe zum Dessert mal ein Obst probieren, welches ihr noch nicht gegessen habt

Einkaufsliste

Rote Bete gekocht

Spinatblätter roh

Orange

Porree

Zucchini

Knoblauch

Kichererbsen

Olivenöl

Tomate Dose oder Glas

Fenchelsamen

Gemüsebrühe

Lorbeerblatt

Unbekanntes Obst zum probieren

Nächster Termin: Montag 27.03.2023 18Uhr

Dann wieder Montag, den 24.04.2023