L22 kocht (28.02.2021 um 18 Uhr)

1. Vorspeise (Angabe für zwei Portionen)

Blattsalat mit Feigen, Ziegenkäse und Agavendicksaft-Walnuss-Vinaigrette

Was benötigt wird:

- 70 gr Feldsalat - 0,5 Radicchio - 2 Feigen - 60 gr Ziegenkäse - 25 gr Walnüsse - 1,5 EL Weißweinessig - 1 TL Agavendicksaft - 1 EL Olivenöl

Salz Pfeffer



2. Hauptspeise (Angabe für zwei Portionen)

Marinierter Lachs mit Süß-Sauer-Sauce

Was benötigt wird:

Für den Lachs:

- 300 gr Lachs (optional Tofu)

- 4 EL Maisstärke (o. Speisestärke)

- 1 - 2 EL Olivenöl (zum Braten)

Für die Süß-Sauer-Sauce:

- 120 ml Wasser

- 2 TL Maisstärke (o. Speisestärke)

- 1 - 2 EL Olivenöl (zum Braten)

- 1 TL geriebener Ingwer (kein Muss)

- 1/2 TL Chili-Flocken
- 2 EL Tomatenmark
- 4 EL Agavendicksaft
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig



Zum Servieren:

- Reis (Menge nach Bedarf)
- Mukimame (Sojabohnen geschält; Menge nach Bedarf)
- Sesam
- Frühlingszwiebeln
- Limette

3. Nachspeise (Angabe für zwei Portionen)

Kokosquark mit Mango, Kokosmilch, Agavendicksaft & Nüssen

Was benötigt wird:

Für den Quark:

- 250 gr Magerquark - 200 ml Kokosmilch - 40 gr Kokosraspeln - 1 TL Agavendicksaft

Für das Topping:

Mango - 1

- 1 TL - 100 gr 1 TI Zitronensaft

gehackte Nüsse (nach Bedarf)

- 1 TL Agavendicksaft



Der nötige Zugangs-Link um am Event teilzunehmen:

https://us02web.zoom.us/j/86928755695?pwd=aGV6dWd1QVVIZlgxbkxGNjI0SUJ2UT09